



תיאורית ה"זרימה" - Flow והקשר שלה לרווחה נפשית וללמידה

שוש צימרמן

מנהלת אגף תוכניות סיוע ומניעה



לפני ההרצאה...

נסו להיזכר במצב בו חוויתם ריכוז רב
והישאבות לתוך פעילות מסוימת, ללא
הסחת דעת, מצב בו חשתם תחושת שליטה
ואיבדתם את המודעות לעצמכם ואת תחושת
הזמן.



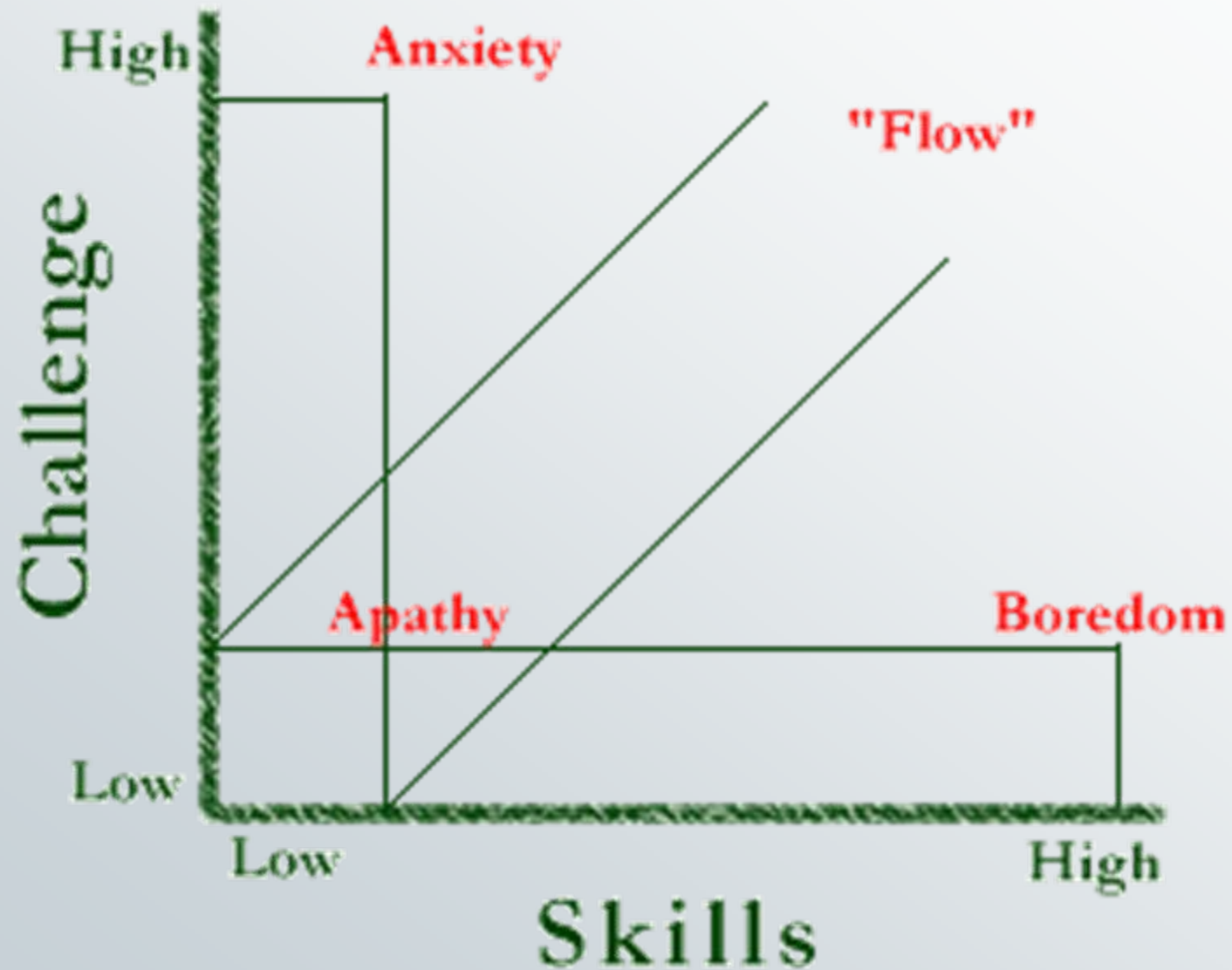
תיאוריית ה-Flow

- פותחה על ידי צ'יקזנטמיחלי (Csikszentmihalyi) כבר בסוף שנות ה-80 של המאה שעברה.



מה מאפיין את מצב ה-Flow?

- התמקדות רבה במה שאדם עושה ברגע נתון
- שילוב בין פעולה מודעת לבין איבוד מודעות לעצמי
- תחושה שהאדם מסוגל לנהל את המצב ויודע להתמודד עם מה שיתרחש בהמשך
- עיוות תחושת הזמן
- חוויה שהפעולה מתגמלת באופן פנימי והתוצר הוא מעין תירוץ בלבד בעבור התהליך - enjoyment
- איזון בין האתגר שבפעולה לבין המשאבים המצויים בידי האדם





צ'יקזנטמיחלי:

- "על מנת לשמר את ההנאה והשמחה שבזרימה האדם צריך להיות מעורב באופן רציף באתגרים חדשים כדי לתת ביטוי למיומנויות שהשתפרו. במקביל עליו לשפר את המיומנויות על מנת לממש את האתגרים"



מצב "זרימה" – היכן מתמקם בגוף הידע של הרווחה הנפשית מזווית הפסיכולוגיה החיובית?





ההגדרה הסובייקטיבית – המרכיב הרגשי (Fredrickson)

- המרכיב הרגשי – כדי לטעון לרווחה נפשית דרוש יחס של יותר מ - 3:1 רגשות חיוביים לעומת רגשות שליליים
- למרבית בני האדם – יחס של 2:1.
- קיים הבדל מהותי בין 2:1 ל - 3:1 . דומה להבדל בין קרח למים



דוגמאות להגדרה האובייקטיבית

הגדרות רבות מציבות סטנדרטים אובייקטיביים שונים:

- הגישה של Ryff – תפקוד פסיכולוגי חיובי: קבלה עצמית, יחסים בין אישיים חיוביים, אוטונומיה, שליטה סביבתית, קיומה של מטרה בחיים, צמיחה אישית.

- התיאוריה של צ'יקזנמיחלי – "מעורבות חיונית" ו"זרימה" (שייכת לקבוצת תיאוריות המוטיבציה): מצב בו אדם שקוע בפעילות משמעותית במעורבות מלאה ומתוך מוטיבציה פנימית



אז מהי ההגדרה ה"נכונה"?





במה חווית זרימה רלוונטית להקשר של למידה?

- הפעולה נעשית מתוך עניין, מעורבות ומוטיבציה פנימית
- אדם החווה חווית זרימה אמור לתפקד במיטבו
- חווית הזרימה מעודדת את האדם לחזור עליה כשהאתגר גבוה יותר ובכך היא מרחיבה את יכולותיו



צ'יקזנטמיחלי:

- "אינך יכול לגרום לזרימה להתרחש. כל מה שניתן לעשות הוא לסלק את המחסומים שבדרכה".



מן המחקר (הבשורות הרעות): על חווית הזרימה בבית הספר (Shernoff) ואחרים (2001, 2003)

- תלמידי תיכון בארה"ב חשים הכי פחות מעורבים בכיתה בהשוואה למקומות אחרים
- 40% מהזמן עסוקים במחשבה על נושאים שאינם קשורים ללימודים
- ככלל, חווית בית הספר היא חוויה פאסיבית, נשלטת ומנוהלת על ידי המורה הנותן הוראות ישירות



מן המחקר (הבשורות הטובות): על

חווית הזרימה בבית הספר

- **תפיסה עצמית - תלמידים חווים יותר הנאה, מוטיבציה ותחושת ערך כאשר הם תופסים עצמם פעילים, בשליטה ובעלי מסוגלות**
- **קונטקסט - תלמידים מעורבים יותר בלמידה כאשר הם מעורבים בפעילות קבוצתית או אישית וכאשר יש להם הזדמנות להפגין את כישוריהם ולא כאשר הם מקשיבים באופן פאסיבי**



מן המחקר (עוד בשורות): על חווית הזרימה בבית הספר

- מאפייני אישיות – רמות גבוהות של זרימה נצפו אצל תלמידים אופטימיים בעלי תחושת ערך עצמי גבוהה
- מאפייני רקע – תמיכה משפחתית בעלת השפעה על חווית מעורבות וזרימה. קיים הבדל בין המגדרים: תלמידות תיכון יותר מעורבות מתלמידים ממין זכר



מן המחקר: תפקיד המורה וחוויית הזרימה (Turner ואחרים 2006, 2004)

- מידת המעורבות של התלמידים בכיתת מתמטיקה בבית ספר יסודי נקבעה על ידי ההתאמה בין אתגר לבין מיומנויות
- תלמידים חוו יותר זרימה ומעורבות כאשר הוראה של המורה הציבה אתגר ובמקביל הייתה מותאמת, הדרגתית ומלווה בתמיכה רגשית



כיצד מערכת החינוך יכולה לספק לתלמידים חוויות של זרימה?

- שיטת ההוראה: מעודדת מעורבות ואקטיביות, הפעילות דומה באופייה למסגרת העשרה (מעודדות אוטונומיה, יוזמה וקשר בין אישי)
- מקצוע ההוראה: חינוך גופני (שילוב של פעילות גופנית במהלך היום), מחשבים, אומנות, שפה זרה
- שילוב בין היבטים קוגניטיביים לרגשיים: בין אתגר אקדמי שמעורר ריכוז ועניין לבין חווית הצלחה בביצוע ותחושת שליטה המפיקים שמחה, תחושת ערך ומוטיבציה פנימית



ולסיום: שיטת מונטסורי מממשת את תיאוריית הזרימה

<http://www.montessori.com/> •

<http://www.youtube.com/montessoriuunlimited#p/a/u/1/XcqRCgiQa0w> •