

## **STAN FLOW W SPORCIE I NIE TYLKO**

Pół wieku temu w literaturze przedmiotu Mihaly Robert Csikszentmihalyi węgierski psycholog rozpoczął światową, ciekawą dyskusję nad znaczeniem stanu „flow” (Csikszentmihalyi 2008, 2022). Temat ten jest ponoszony także na gruncie psychologii sportu. Uważa się, że taki stan może sprzyjać osiągnięciu maksymalnych wyników w sporcie. Czy można doszukiwać się analogii w edukacji? Czy stan flow podobnie jak w sporcie, może wspierać osiągnięcia edukacyjne?

Stan flow, nazywany także stanem przepływu, „powiewem wiatru” stanowi swoiste optymalne doświadczenie. Jest to specyficzny stan psychofizyczny. W praktyce wiąże się z poczuciem pełnego zaangażowania i ciała i umysłu, któremu towarzyszy głębokie skupienie uwagi. Temu stanowi towarzyszy satysfakcja wynikająca z przekonania o optymalnym wykonaniu określonego zadania – zaprezentowania maksimum posiadanych możliwości (Wilińska 2003). Rekomenduje się dbałość o ten stan. Wzmacnia on ogólną motywację, wspiera rozwój określonych kompetencji, ale także samorozwój i przekłada się na efektywność działania/produktywność (Katahira i wsp. 2018). Stan przepływu nie pojawia się jednak przy każdej podejmowanej aktywności – zwłaszcza nie przy tych, które człowiek przeżywa jako zagrażające/stresujące, bezużyteczne czy nudne (Van der Linden i wsp. 2021). Co więcej, gdy tego typu aktywności dominują, a człowiek nie angażuje się w czynności subiektywnie go satysfakcjonujące – pogarsza się funkcjonowanie poznawcze, ale także zdrowie (Csikszentmihalyi 2014).

Podążając za rozważaniami autora koncepcji można wymienić kilka kluczowych uwarunkowań, a jednocześnie charakterystyk stanu flow:

- poczucie akceptacji, wolności od wewnętrznych ocen,
- przekonanie o jednoznaczności przyjętych, uwewnętrznionych celów (stąd winny być one uprzednio absolutnie jasno zdefiniowane, nie powinny budzić żadnych wątpliwości) dla łatwego doboru sposobu ich realizacji,
- kalibrowanie balansu między percepowanymi wyzwaniem a posiadanymi umiejętnościami,
- koncentracja uwagi na bieżącym zadaniu, z samoistnym wyłączeniem zaangażowania uwagi na inne, nieistotne bodźce,

- doświadczenie jedności działania i świadomości - głębokie zaangażowanie w działanie pozwala jednostce wykonywać zadanie wręcz automatycznie, samoistnie w harmonii ciała i umysłu,
- doświadczenie „paradoksu kontroli” – potencjalnego (ale „nie-siłowego”) wpływu na daną sytuację, na potrzeby realizacji konkretnego zadania (stąd ważne jest rozeznanie i akceptacja możliwości własnego wpływu na daną sytuację),
- świadomość ważności stanu/momentu „tu i teraz”- „zanurzenie w teraźniejszości”, koncentracja na rytmie wykonywanej czynności/realizowanego zadania, a nie upływającym czasie,
- umiejętność pomijania bodźców rozpraszających, swobodne działanie bez doświadczanego zakłopotania w sytuacjach nieprzewidzianych/potencjalnie rozpraszających uwagę,
- samo wykonanie zadania staje się nagrodą i pozytywnym wzmocnieniem, wartość ma przede wszystkim autoteliczne przeżycie (Csikszentmihalyi 2008, 2022).

W doświadczeniach wysokokwalifikowanych zawodników pojawiają się elementy opisane przez twórcę koncepcji przepływu – przede wszystkim: autoteliczne doznania towarzyszące wykonaniu, koncentracja na bieżącym zadaniu, współbrzmienie świadomości i działania, a także paradoks kontroli (Jackson 1996). Warto dla przykładu przywołać tu słowa jednego z czołowych polskich zawodników – Bartosza Kurka, kapitana reprezentacji Polski w piłce siatkowej:

„Są zawodnicy którzy to mają często. Są zawodnicy, którzy to mają raz w życiu. Są zawodnicy, którzy to mogą to osiągnąć w ważnym meczu, kiedy nic im nie przeszkadza, kiedy są tak rozluźnieni, kiedy „dziura w boku wydaje się dwumetrowa, a tak naprawdę mieści się tylko ta piłka po jego ataku. Mieliśmy stan flow jako drużyna. (...) To nie było zwycięstwo, to nie był mecz. To było przeżycie, które ciężko wytłumaczyć słowami” (Kurek 2019). Ciekawą perspektywę można zauważyć w słowach anonimowo przytoczonego w literaturze przedmiotu zawodnika: „Czułem, że naprawdę mam wszystko pod kontrolą, przez cały dystans czułem się wspaniale. Naprawdę czerpałem radość z tego doświadczenia i z całą pewnością był to najbardziej udany bieg w moim życiu. Nie był tak bolesny jak inne. Czułem się bardzo silny. Czułem się naprawdę skoncentrowany, (...) wszystko ‘zaskoczyło’ tak jak trzeba” (Czerner 2012, s. 140).

Tak „energetyczne” opisy doświadczenia flow w sporcie, ale przede wszystkim sugestie autora tej koncepcji - stają się inspiracją do poszukiwania dróg rozumienia stanu przepływu na gruncie edukacji.

W dobie ciągłych przemian, świecie wymagającym angażowania się w różne aktywności wywołujące rozpraszane stany wewnętrzne potrzeba zatrzymania i większej uważności na codziennie doświadczane stany wewnętrzne. Wydaje się więc, że korzystnym ćwiczeniem uwrażliwiającym na świadome poszukiwanie stanu flow w życiu, na gruncie sportu, edukacji jest analizowanie własnych przeżyć związanych z subiektywnie ważnymi czynnościami (Inghilleri i wsp. 2014). Stąd propozycja załączonego ćwiczenia – polegającego na pogłębianiu rozumienia znaczenia motywacji dla efektywności działania, a przede wszystkim wzmocnieniu świadomości .

#### Przykłady dla praktyki

Ciekawym ćwiczeniem wydaje się zadanie rozwijające potrzebę samoobserwacji doświadczeń związanych z podejmowanymi aktywnościami. Warto zatem zaprosić uczniów do wypisania 10 aktywności, które lubią wykonywać i które – co ważne – podejmują samodzielnie (bez zewnętrznej zachęty). Po ich zapisaniu uczniowie powinni je ponumerować – przypisując „1” aktywności, którą najbardziej lubią wykonywać – i aż do 10 – czyli do aktywności, którą z tej listy wykonują z relatywnie mniejszą satysfakcją. Starszym uczniom warto opowiedzieć o stanie flow. Można posłużyć się odwołaniem do wykresu ilustrującego I prawo Yerkesa-Dodsona<sup>1</sup>. Uczniowie mogą taki wykres samodzielnie narysować i opisać na rysunku doświadczenia związane z wykonywaniem określonej aktywności

Przykład: Uczennica opowiedziała o tym, że lubi śpiewać. Z pomocą nauczyciela zaznaczyła swoje doświadczenia na wykresie. Gdy śpiewa podczas sprzątanego pokoju daje jej to przyjemność, ale ma też świadomość popełnianych błędów. Gdy śpiewa podczas słuchania koncertu ulubionej wokalistki – czuje radość, ale też satysfakcję z własnego wykonania. Gdy musi wystąpić podczas szkolnej akademii koncentruje się na wyniku (a nie zadaniu), chce udowodnić, że jest najlepsza w swojej grupie.

---

<sup>1</sup> I prawo Yerkesa-Dodsona dotyczy „związku między sprawnością działania, a poziomem aktywacji – pobudzenia emocjonalnego. Oznacza ono, że pobudzenie emocjonalne sprzyja uzyskiwaniu lepszych wyników poprzez sportowca, jeśli utrzymuje się ono na odpowiednim (optymalnym) poziomie, po przekroczeniu którego staje się czynnikiem utrudniającym realizację zadania sportowego” (Gracz i wsp. 2000, s. 162).



Rysunek 1. I prawo Yerkesa-Dodsona

Powyższy przykład celowo został przywołany. Okazuje się, że kontakt z muzyką ma w sobie pewien potencjał doświadczenia flow (Šimunović i wsp. 2022).

Ze względu na pojawiające się w literaturze przedmiotu różne doniesienia – te pozytywnie rozpatrujące rolę stanu flow, ale także te zawierające pewne wątpliwości (Juszczak-Rygałło 2018), wydaje się, że stan przepływu i w sporcie i w edukacji nadal potrzebuje szerszej perspektywy badawczej. Jednak dotychczasowy wkład teoretyków, badaczy i praktyków ukazuje jednoznacznie – warto rozwijać konsekwencję i odpowiedzialność za swoje działania, radość z wykonania oraz koncentrację na zadaniu (a nie wyniku) wśród uczniów. Warto tworzyć system edukacyjny „pro-flow”. Wiedza na temat stanu flow może zdecydowanie stać się inspiracją do ciekawych poszukiwań edukacyjnych.

Csikszentmihalyi, M.R. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. USA: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M.R. (2022). *Flow. Stan przepływu*. Łódź: Wydawnictwo Feeria

Csikszentmihályi, M.R., 2014. *Flow and the foundations of positive psychology*, Dordrecht: Springer.

Czerner, A. (2012). Sport – gra emocji. *Societas/Communitas*, 14, 2, 133-156.

- dos Santos, W. O., Dermeval, D., Marques, L. B., Bittencourt, I. I., Isotani, S., Silveira, I. F. (2018). Flow Theory to Promote Learning in Educational Systems: Is it Really Relevant? *Revista Brasileira de Informática Na Educação*, 26, 2, 29–59.  
<https://doi.org/10.5753/RBIE.2018.26.02.29>
- Gracz, J., Sankowski, T. (2000). *Psychologia sportu*. Poznań: AWF.
- Inghilleri, P., Riva, G., Riva, E. (2014). *Enabling Positive Change : Flow and Complexity in Daily Experience*. De Gruyter Open Poland.
- Jackson, S.A. (1996) Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 1, 76-90, DOI: 10.1080/02701367.1996.10607928
- Juszczak-Rygałło, J. (2018). Kontrowersje wobec stanu flow w edukacji. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 1, 23, 277-285.
- Katahira K., Yamazaki Y., Yamaoka C., Ozaki H., Nak-agawa S., Nagata N. (2018). EEG correlates of the flow state: a combination of increased frontal theta and moderate frontocentral alpha rhythm in the mental arithmetic task. *Frontiers in Psychology*, 9, 300
- Kurek, B. (2019). Wywiad – Weszło FM <https://www.youtube.com/watch?v=MRVvJFcdnQw> (dostęp z dnia: 21.05.2023)
- Šimunović, Z., Vidulin, S., Miljković, D. (2022). Flow Experiences in Adolescents: Comparison of Musically Educated, Athletically Active, and Other Adolescents. *Croatian Journal Educational*, 24, 4, 1205–1227, <https://doi.org/10.15516/cje.v24i4.4703>
- Van der Linden, D., Tops, M., Bakker, A.B. (2021). Go with the flow: a neuroscientific view on being fully en-gaged. *European Journal of Neuroscience*, 53, 4, 947-963.