



מה זה FLOW ?

מתי אנחנו "מאושרים"?

מדוע ואיך ליצור מצבי Flow בחיי היומיום של כל אחד מאיתנו

באירגונים, בבתי חינוך ובקהילות?

זרימה (FLOW) הוא מצב התנהגותי המכונה גם 'חוויה מיטבית' שבו האדם מונע מתוך מוטיבציה פנימית ממוקדת, שהיא חיובית במהותה.

רגעי זרימה נחווים כרגעים בהם האדם משיג שליטה במילוי המטלה, רגעים בהם הוא מותח את מלוא הפוטנציאל הגלום בו וחווה הנאה, יצירתיות ואושר.

לאחר אינספור תצפיות וראיונות, לאורך למעלה מ-25 שנים, עם מאות "מומחים", אנשים אשר הקדישו מאמץ בפעילויות שונות כמו שחיה, ריקוד, טיפוס הרים, שחמט, הלחנה ואומנויות לחימה, תבע מיהאי צ'יקסנטמיהיי, פרופ' לפסיכולוגיה חיובית וחוקר אושר, את המונח FLOW שמתואר על ידו כמצב חווייתי של משוקעות, המתקיים מחוץ למדדים של דאגה ושעמום ושהינו מתגמל בפני עצמו.

הוא מצא כי העיסוק בפעילויות אלה ואחרות המספקות מעט תגמולים חיצוניים, כמו כסף או יוקרה, מונע על ידי ההנאה המופקת מהפעילות עצמה ולכן, חוויית הזרימה, שהיא מהנה ומענגת בזכות עצמה, תתואר גם כמצב של מוטיבציה פנימית, היא רגע בו הגוף והנפש נמתחים עד קצה יכולתם במאמץ שנובע מתוך רצון חופשי להשלים מלאכה קשה ורבת ערך, היא משהו שאנחנו עושים, היא אתגר המוביל לצמיחה.

בעת חוויית זרימה, העבר והעתיד מתפוגגים אל מול משמעות הווה ועניינים שאינם קשורים לפעולה, נדחקים אל מחוץ למעגל התודעה ולכן היא מאופיינת בריכוז, בהתמקדות ובקשיבות.

חוויית 'זרימה' מתרחשת כאשר האדם משתמש במיומנות פיזית, רגשית או שכלית בכדי להיות מעורב באינטראקציה עם סביבה מוגדרת ומאפשרת.

לרוב היא תתרחש במסגרת פעילויות בעלות כללים ברורים, בזמן משחק, טקס, מדיטציה ובתהליכי יצירה שונים.

ויקטור פרנקל אמר "אל תכוונו להצלחה – ככל שתכוונו אליה ותהפכו אותה למטרה, כך תחמיצו אותה. כי את הצלחה, כמו האושר, לא ניתן לחפש. עליה לנבוע... כתופעת לוואי של התמסרות למטרה שהיא גדולה מהאדם"

צ'יקסנטמיהיי טוען, בהקשר לכך, כי אין ביכולתו של האדם להגיע למצבי אושר על ידי חיפוש מתמיד אחריהם אלא על ידי מעורבות מלאה בכל פרט בחייו, מעורבות שמביאה למצבי 'זרימה' ומכאן גם להזדמנויות נוספות של אושר ומשמעות.

במחקריו, גילה צ'יקסנטמיהיי שכל פעילות 'זרימה', ולא משנה מהו מקורה, מספקת תחושת גילוי, יצירתיות ומעבר למציאות חלופית.

מרכז חינוכי-טיפולי לפיתוח פנאי, חוסן, ערכים ומנהיגות באמצעות סדנאות פיתוח צוות, תוכניות לפיתוח חוסן בקהילה, קורסי הכשרה ומסעות מונחי תוכן בטבע



היא משנה את התפיסה העצמית באמצעות הגברת מורכבותו ודוחפת את האדם למצבי תודעה וליכולות ביצוע גבוהות יותר משיכול היה לשער בדמיונו.

"לאחר כל פרק זמן של זרימה", לטענתנו, "אנחנו נהיים ייחודיים יותר, צפויים פחות ובעלי כישורים נעלים יותר"

מאפיינים ועקרונות בחוויית ה'זרימה':

1. דרישות לפעולה קוהרנטית: פעולה עוקבת אחרי פעולה בהתאם לסדר ולהגיון פנימי, היעדים והאמצעים להשגתם הם ברורים כך שקיימת וודאות מסוימת ביחס לתוצאותיהן של פעולות שונות. הפעולות, כמו גם התגובות, מאומנות ומוכרות במידה כזו שהן הופכות לאוטומטיות
2. משוב ברור, מידי וחד משמעי: משוב פנימי לפעולה אשר יוצר דרגה גבוהה של וודאות ביחס לרמת הביצוע. המשתתף ידע בכל רגע האם תגובותיו מותאמות להשגת המטרה ויקבל הערכה מיידית שתאפשר לו לשמור על רמת עניין ומוטיבציה להמשך הפעילות
3. התאמה בין רמת האתגר הנדרשת לבין המיומנויות והיכולות הקיימות: האדם מציב את מיומנויותיו ואת יכולותיו ומתמודד עם אינספור אתגרים ואפשרויות לפעולה אותן מציבה בפניו הסביבה. התמודדות עם אתגרים שהם מעט מעבר ליכולתו תיצור מצב של דאגה, התמודדות עם אתגרים שהם הרבה מעבר ליכולתו יצרו מצב של חרדה או של תסכול. לעומת זאת, כאשר יכולותיו של האדם גוברות על האתגר המוצב בפניו, נוצרת אפטיה ושעמום
- מצב בו ישנה התאמה בין רמת האתגר הנדרשת לבין המיומנויות והיכולות הקיימות באדם, יאפשר את חוויית הזרימה (כמתואר בתמונה)
4. מיקוד תשומת הלב: היבט המתאר מעורבות גבוהה של האדם בביצוע המשימה.
5. אובדן אגו: האגו מוגדר כמבנה תוך נפשי שתפקידו לתווך בין צרכיו הפנימיים של הפרט לבין הדרישות החיצוניות המוטלות עליו. פעולות זרימה אינן מתייחסות לתיווך כזה ואינן זקוקות לו מכיוון שהן מתבססות על כללים מוסכמים.
6. תחושת שליטה: מתוך שאיפה להיות בשליטה בכל פעילות, בעת חוויית זרימה האדם מגיע למצב בו לא מתקיימת מודעות פעילה לשליטה, אלא היעדר דאגה ביחס לחוסר שליטה. תחושת השליטה יכולה לבוא בדיעבד, בעיבוד החוויה ובתחושה כי דרגת המיומנות תאמה את דרישות המטלה
7. התמזגות של פעולה ומודעות: כאשר ההתנהגות הופכת לספונטאנית או אוטומטית קשה לשהות בחוויית זרימה לאורך זמן בשל הצורך לפצל את המודעות ולבחון את הפעילות מנקודת מבט חיצונית.
8. זמן: אובדן מודעות לזמן, הזמן עוצר מלכת.
9. עיבוד החוויה: רפלקציה הינה מרכיב משמעותי ונצרך של חוויית הזרימה מכיוון שהיא מאפשרת התבוננות ולמידה מתוך החוויה באופן שאינו מתאפשר בעת התרחשותה

מרכז חינוכי-טיפולי לפיתוח פנאי, חוסן, ערכים ומנהיגות באמצעות סדנאות פיתוח צוות, תוכניות לפיתוח חוסן בקהילה, קורסי הכשרה ומסעות מונחי תוכן בטבע

צ'יקסנטמיהיי מתאר 'זרימה' כ'מגנט ללמידה', קהילות חינוכיות וטיפוליות שפועלות על פי עקרונות ה'זרימה' מחזקות בקרב ילדים ובני נוער, צוותים מקצועיים והורים ערכים של התמודדות מיטבית, חוסן וצמיחה לצד מוטיבציה פנימית, סקרנות, מסוגלות, נחישות, התמדה, רגישות לסביבה, ביקורת עצמית חיובית, מיקוד והנאה מתהליכים ומאתגרים, מלמידה, מה'כאן ועכשיו'.

ארגונים שמעודדים מצבי Flow בסביבתם מאפשרים לכל העובדים, בכל הדרגים, לשאוף ליותר, לאתגר את עצמם, להתמודד עם משימות, להשתפר בצורה מתמדת, להיות מסודרים, מדויקים, רגישים לסביבה ולמקום העבודה, לגלות שייכות, מוטיבציה פנימית גבוהה ולהנות מהדרך.

מחקרים הוכיחו שבפעילויות שבהן אנשים חווים 'זרימה' הם מגיעים לרמות ביצוע גבוהות ביותר.

אנשים אשר יוזמים פעילויות מהנות ויצירתיות, המשלבות בין רמת האתגר שמונח בפניהם לבין רמת המיומנות שלהם, שמקבלים על עצמם מטלות שיש להם סיכוי להשלימן ושגורמות להם לצאת מעט מאזור הנוחות, חווים את הפעולות האלה כאתגר, הן משפרות את היכולות בהתמדה וגורמות להם להיות שקועים במה שהם עושים, בחוויה ובחיים עצמם.

מחקרים גילו שככל שאנשים חווים יותר רגעים של 'זרימה' בחיי היומיום שלהם כך הם יותר מאושרים.

