

Ψυχολογική ροή: Διαστάσεις, διακριτά σημεία και σχέσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Νεκτάριος Σταύρου

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

ΣΤΑΥΡΟΥ Ν. Ψυχολογική ροή: Διαστάσεις, διακριτά σημεία και σχέσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 49-57. Η θεωρία της ψυχολογικής ροής έχει μελετηθεί τις τελευταίες δεκαετίες στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Η ψυχολογική ροή αναφέρεται σε μια θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία το άτομο διακρίνεται από ολοκληρωτική απορρόφηση και συγκέντρωση στην εκτελούμενη δραστηριότητα, αίσθημα ελέγχου στις ενέργειές του, απολαμβάνει τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα και η γενικότερη ποιότητα είναι ιδιαίτερα απολαυστική. Δύο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην εμφάνιση και διαμόρφωση της ψυχολογικής ροής είναι η αντιλαμβανόμενη πρόκληση της εκτελούμενης δεξιότητας και η υποκειμενικά εκτιμώμενες δεξιότητες του αθλητή, χαρακτηριστικά τα οποία θα πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία σε υψηλό σημείο ώστε ο αθλητής να βρεθεί σε ροή. Επίσης, η βίωση της ψυχολογικής ροής επηρεάζεται από το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται ο αθλητής, ενώ παράλληλα σχετίζεται με άλλους ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι η αυτοπεποίθηση, το άγχος, η παρακίνηση, ο αγωνιστικός προσανατολισμός και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Στην παρούσα εργασία επιδιώκεται να παρουσιασθεί η πορεία εξέλιξης, ανάπτυξης και εφαρμογής της θεωρίας της ψυχολογικής ροής στον αθλητισμό, τα χαρακτηριστικά της, τα σημεία που τη διακρίνουν από άλλες θετικές εμπειρίες, η σχέση της με κρίσιμους άλλους ψυχολογικούς παράγοντες, καθώς και ο ρόλος του περιβάλλοντος στην εμφάνισή της.

Λέξεις κλειδιά: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ, ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΑΓΩΝΑ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΗ

Τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ., άγχος) έχουν μελετηθεί εκτενώς στο χώρο της ψυχολογίας, ενώ από την άλλη πλευρά η διερεύνηση των θετικών συναισθημάτων και του ρόλου τους στην προαγωγή της υγείας του ανθρώπου είναι ιδιαίτερα περιορισμένη. Παρόμοια είναι η εικόνα των ερευνητικών προσπαθειών στο γνωστικό αντικείμενο της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού όπου η μελέτη των θετικών συναισθηματικών χαρακτηριστικών και του ρόλου τους στην απόδοση δεν είναι εκτενής.

Στο πλαίσιο μελέτης και ανάδειξης του ρόλου των θετικών συναισθηματικών χαρακτηριστικών, διαφορετικές ερευνητικές προσπάθειες εμφανίσθηκαν, μια εκ των οποίων είναι η θεωρία της ψυχολογικής ροής (flow theory) (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1988, 1990) η οποία συνέβαλε, στη συνέχεια, στη διαμόρφωση της θετικής ψυχολογίας (McCarthy, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Η ψυχολογική ροή (flow experience) αποτελεί μια ιδιαίτερα θετική συναισθηματική κατάσταση, μια ιδανική ψυχολογική κατάσταση που το άτομο βιώνει σε διαφορετικές δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής. Πιο αναλυτι-

κά, η ψυχολογική ροή συνιστά μια αυτοτελή εμπειρία, με σκοπό την προσωπική ευχαρίστηση, κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο διακρίνεται από καθαρή σκέψη, σαφείς στόχους, απόλυτη αυτοσυγκέντρωση, έλεγχο των συναισθημάτων του, δεν αισθάνεται κόπωση και είναι ολοκληρωτικά απορροφημένο από την εκτελούμενη δραστηριότητα, χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του (Csikszentmihalyi, 1975, 1982). Αρχικά, η ψυχολογική ροή εμφανίστηκε ως αποτέλεσμα των συναισθημάτων που προέκυψαν από τη διερεύνηση της έννοιας του παιχνιδιού (Csikszentmihalyi, 1975). Συγκεκριμένα, ο Csikszentmihalyi εστίασε την προσοχή του στην εσωτερικά παρακινούμενη απολαυστική φύση του παιχνιδιού υποθέτοντας ότι μπορεί να εμφανιστεί σε ποικίλες δραστηριότητες. Ωστόσο στη συνέχεια, η θεωρία βρήκε εφαρμογή στο χώρο της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; LeFevre, 1988), της αναψυχής (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, & Larson, 1984; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Mannell & Larson, 1988), της ψυχικής υγείας (Emerson, 1998; Francis, 1991; Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987; 1992), της καθημερινής ζωής (Ellis, Voelkl, & Morris, 1994; Mannell & Larson, 1988; Voelkl & Ellis, 1998), της εκπαίδευσης (Egbert, 2003; Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995; McQuillan & Conde, 1996), της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989), του

Επικοινωνία

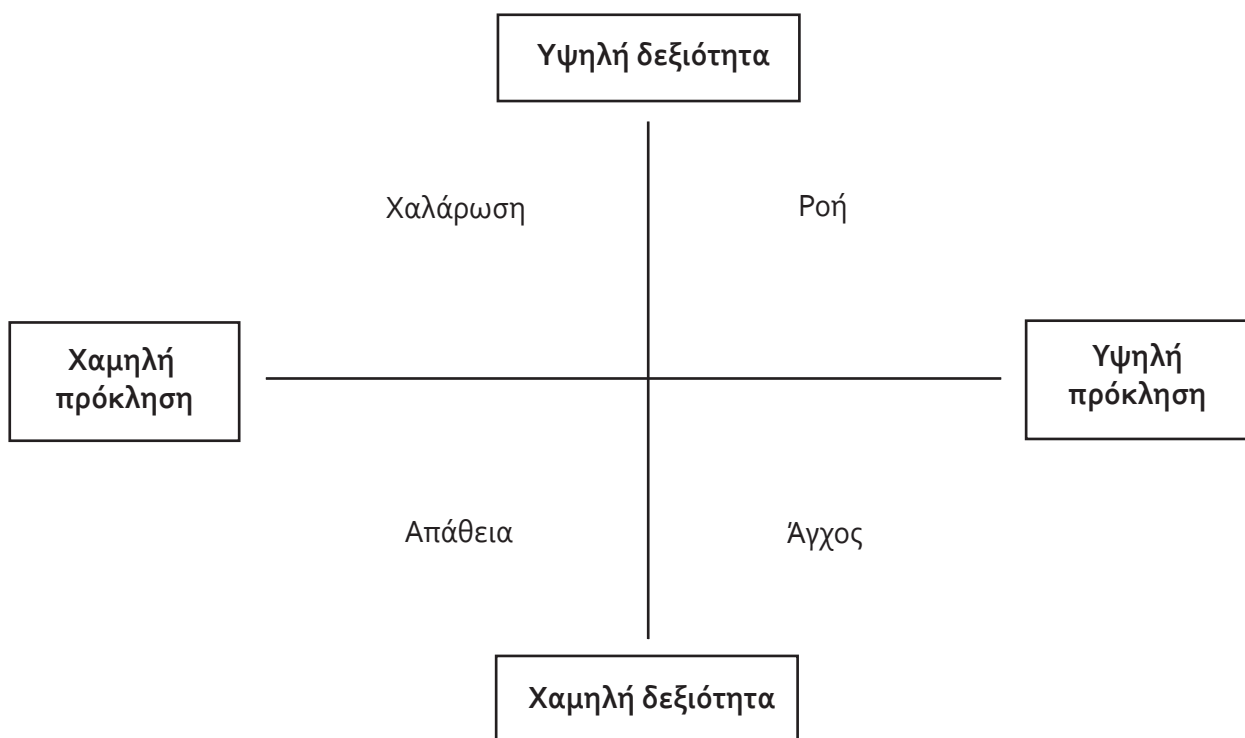
Σταύρου Ν: nstavrou@phed.uoa.gr

διαδικτύου (Walker, Hull, & Roggenbuck, 1998), της οικογένειας (Rathunde, 1989, 1993) και της δημιουργικότητας (Csikszentmihalyi, 1997a,b) και στη συνέχεια στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης (Jackson, 1988, 1992a,b, 1995, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2002; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Kimiecik & Stein, 1992; Stavrou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000).

Σύμφωνα με τη θεωρία της ψυχολογικής ροής, το άτομο «εκλαμβάνεται» ως σύστημα το οποίο ενεργεί σύμφωνα με τρεις «τελεονομίες» (teleonomies) ή συστήματα κινήτρων: τη γενετική τελεονομία (genetic teleonomy), την πολιτιστική τελεονομία (politistic teleonomy) και την τελεονομία του εαυτού (teleonomy of the self) (Csikszentmihalyi, 1975, 1982). Η γενετική τελεονομία αντιστοιχεί στην προσπάθεια αναζήτησης ευχαρίστησης και επίτευξης στόχων

που είναι γενετικά προγραμματισμένοι στον ανθρωπινό οργανισμό, όπως είναι η διατροφή, η υγεία, η σεξουαλική ευχαρίστηση κ.ά. Η πολιτιστική τελεονομία συνίσταται από την αναζήτηση και τη δημιουργία κοινωνικής αναγνώρισης και οικονομικής επιτυχίας. Η τελεονομία του εαυτού αποσκοπεί στην αναδιοργάνωση και την ανάπτυξη των νοητικών λειτουργιών, την οποία το άτομο βιώνει ως ευχάριστη και ικανοποιητική, ακόμη και στην απουσία της συνακόλουθης –γενετικά και πολιτιστικά– ενίσχυσης (reinforcement). Η θεωρία της ψυχολογικής ροής προϋποθέτει ότι οι ιδανικές συνθήκες της υποκειμενικής εμπειρίας εμφανίζονται όταν το άτομο καθοδηγείται από την τελεονομία του εαυτού (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990).

Ως η σημαντικότερη για τη δημιουργία και εμφάνιση της ψυχολογικής ροής αξιολογείται η τελεονομία του εαυτού. Στην τελεονομία του εαυτού η ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας είναι λειτουργία ή αποτέλεσμα δύο υποκειμενικών στοιχείων (Massimini et al., 1987, 1992): (α) των αντιλαμβανόμενων προκλήσεων (challenge) (ή εξωτερικών απαιτήσεων) της δεξιότητας, και (β) των αντιλαμβανόμενων δεξιοτήτων (skills) του ατόμου (ή της αυτο-εκτιμώμενης ικανότητας να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της κατάστασης) (Csikszentmihalyi, 1982). Ως αποτέλεσμα της ισορροπίας ή μη των δύο μεταβλητών και του επιπέδου τους –υψηλό ή χαμηλό– τέσσερις καταστάσεις (quadrants) μπορούν να βιωθούν από το άτομο: (α) Όταν οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές, το άτομο βιώνει απάθεια (apathy) και η γενικότερη ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου είναι συνήθως η χαμηλότερη, συγκριτικά με τις υπόλοιπες τρεις καταστάσεις. (β) Αν οι προκλήσεις αξιολογούνται ως υψηλότερες από τις δεξιότητες, το άτομο θα βιώσει άγχος (anxiety). (γ) Αν οι δεξιότητες αξιολογούνται ως μεγαλύτερες των προκλήσεων, το άτομο θα βιώσει χαλάρωση (relaxation). (δ) Σε καταστάσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από την ταυτόχρονη παρουσία υψηλών υποκειμενικά εκτιμώμενων προκλήσεων και δεξιοτήτων και οι οποίες βρίσκονται σε ισορροπία, πάνω από το μέσο όρο, το άτομο θα βρεθεί σε ψυχολογική ροή (flow) και η γενικότερη ποιότητα της εμπειρίας θα είναι υψηλή (Σχήμα 1). Αυτό που θα πρέπει να σημειωθεί είναι ότι δεν δίνεται σημασία στις πραγματικές δεξιότητες του ατόμου και τις αντικειμενικές προκλήσεις, απαιτήσεις ή δυσκολίες της κατάστασης, αλλά στην



Σχήμα 1. Το ορθογώνιο μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

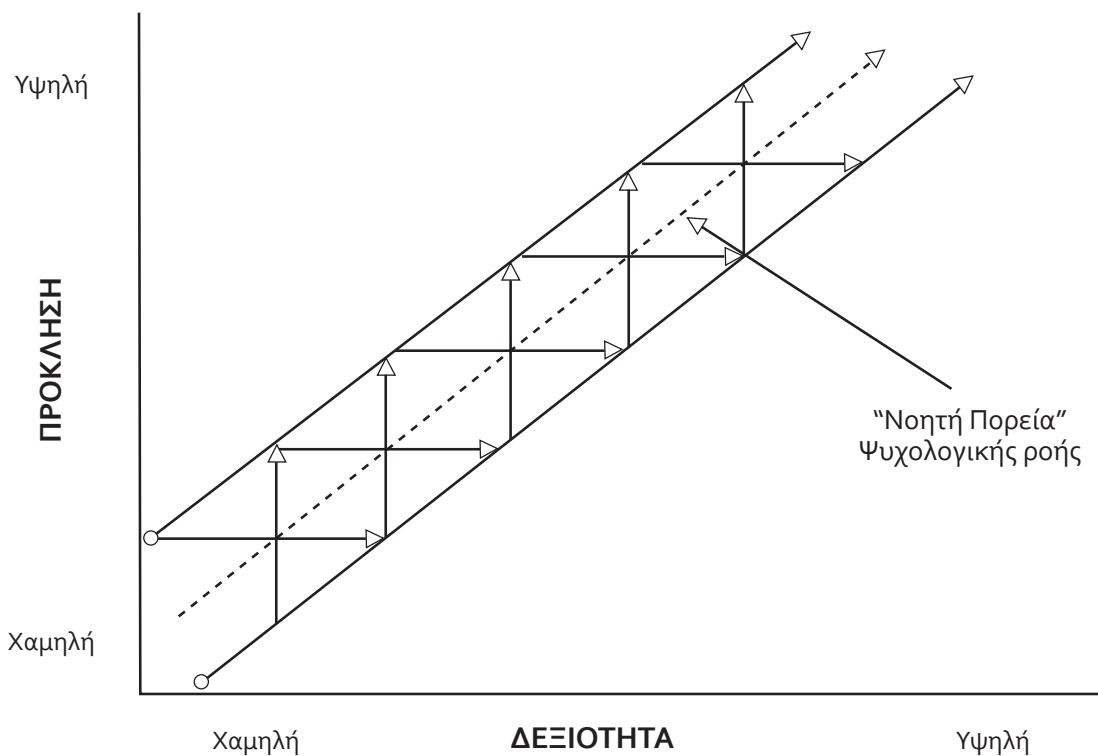
αντίληψη (perception), και πιο συγκεκριμένα στην υποκειμενική εκτίμηση (subjective estimation) του ατόμου σχετικά με το ποιες είναι οι προκλήσεις της δεξιότητας και οι ικανότητές του (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson et al., 1998).

Πέραν της αντίληψης και γενικότερα της υποκειμενικής εκτίμησης, ο Csikszentmihalyi (1975, 1982, 1990) υποστηρίζει ότι αν το άτομο θα βρεθεί σε ροή ή όχι εξαρτάται από την ικανότητά του να αναδομεί μια αγχώδη, ανιαρή ή βαρετή κατάσταση σε προκλητική και ενδιαφέρουσα. Όπως σημειώνει ο ίδιος ερευνητής «δεν είναι εύκολο να μετατρέψεις μια συνηθισμένη κατάσταση σε ιδανική, αλλά κάθε άτομο μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά του για κάτι τέτοιο» (Csikszentmihalyi, 1990; σελ. 83). Η θεωρία της ψυχολογικής ροής υποστηρίζει ότι τα άτομα αναζητούν καταστάσεις στις οποίες να μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα, μέσω διαφορετικών διαδικασιών (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson et al., 1998). Συγκεκριμένα, η αύξηση των δεξιοτήτων, μέσω της εξάσκησης και της προπόνησης, δίνει τη δυνατότητα στον αθλητή να βιώσει την ψυχολογική ροή σε ένα «υψηλότερο επίπεδο» στο πλαίσιο ενός αγώνα, το οποίο σημαίνει ότι η ποιότητα της εμπειρίας του θα είναι ποιοτικότερη. Εκτός όμως από την εξωτερική προσπάθεια ισορρόπησης μεταξύ δεξιοτήτων-προκλήσεων, υπάρχει και η εσωτερική προσπάθεια η οποία περιλαμβάνει τη μείωση ή την υποτίμηση της αξίας της κατάστασης (π.χ., της σημασίας του αγώνα, της δυσκολίας του αντιπάλου) και κατά συνέπεια τον έλεγχο της,

επιτρέποντας στο άτομο να συγκεντρωθεί πλήρως στην εκτελούμενη δραστηριότητα, αποκλείοντας, διασπαστικά, μη σχετικά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα το άτομο να οδηγηθεί στην προσωπική ευχαρίστηση. Για παράδειγμα, ένας αθλητής θέτει στόχους πριν τον αγώνα τους οποίους προσπαθεί να πετύχει. Ωστόσο, κατά τη διάρκειά του αγώνα, μπορεί να επαναπροσδιορίσει τους αρχικούς του στόχους, με αποτέλεσμα να γίνουν είτε πιο χαμηλοί αν υπάρχει δύσκολος αντίπαλος ή κάποιος απρόβλεπτος τραυματισμός, είτε πιο υψηλοί, αν αισθάνεται αγωνιστικά πιο αποτελεσματικός και αποδοτικός. Συμπερασματικά, η ψυχολογική ροή είναι μια συνεχής προσπάθεια μεγιστοποίησης σε όλο και υψηλότερα επίπεδα των προκλήσεων και των δεξιοτήτων, όπου στόχος είναι η βελτιστοποίηση της εμπειρίας (η εμπειρία είναι αυτοσκοπός), παρά το προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Η ταυτόχρονη ανάπτυξη των δυνατοτήτων για δράση (action opportunities) και των ικανοτήτων για δράση (action capabilities) σημαίνει μια αύξηση στο περιεχόμενο και την ποιότητα της εμπειρίας, η οποία στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσει στη βίωση θετικότερων συναισθημάτων φτάνοντας στην ψυχολογική ροή (Σχήμα 2).

Οι διαστάσεις της ψυχολογικής ροής

Ο Csikszentmihalyi (1990) και κατόπιν οι Jackson (1992a,b, 1995, 1996, 1999) και Jackson και Csikszentmihalyi (1999) μελέτησαν την έννοια της ψυχολογικής ροής μέσα από μια σειρά ερευνών τις τελευταίες δύο δεκαετίες τόσο από συνεντεύξεις βάθους (in-depth interviews) όσο και ποιοτικές αναλύσεις της ψυχολογικής ροής σε καθημερινές δραστηριότητες. Μέσα από την εκτεταμένη μελέτη της ψυχολογι-



Σχήμα 2. Ψυχολογική ροή: Ισορροπία μεταξύ προκλήσεων και δεξιοτήτων (Csikszentmihalyi, 1988).

κής ροής αναφέρουν ότι η συγκεκριμένη εμπειρία αποτελείται από εννιά (9) χαρακτηριστικά, για την αξιολόγηση των οποίων έχει κατασκευασθεί στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού, η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Flow State Scale) καθώς και η ανανεωμένη έκδοση του συγκεκριμένου οργάνου μέτρησης (Flow State Scale -2; Jackson & Eklund, 2002). Ειδικότερα τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής είναι τα ακόλουθα:

- 1. Ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων (challenge-skill balance):** Στην ψυχολογική ροή το άτομο αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει ισορροπία μεταξύ των προκλήσεων του περιβάλλοντος και των δεξιοτήτων, έτσι ώστε και οι δύο να λειτουργούν σε ένα υψηλό προσωπικό επίπεδο. Οι Csikszentmihalyi και Csikszentmihalyi (1988) εξηγούν ότι η διάσταση αυτή προκύπτει όταν η δεξιότητα ενός ατόμου είναι ακριβώς στο σωστό επίπεδο για να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της κατάστασης, οι οποίες είναι πάνω από το μέσο επίπεδο του ατόμου (π.χ., «Αισθάνθηκα πρόκληση, αλλά πίστευα ότι ήμουν ικανός να αντιμετωπίσω την πρόκληση αυτή»).
- 2. Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης (action-awareness merging):** Η συμμετοχή στη δραστηριότητα είναι τόσο «βαθεία», που κάθε ενέργεια γίνεται αυθόρμητα και αυτόματα. Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης το άτομο δεν αισθάνεται τον εαυτό του να ξεχωρίζει από τις ενέργειες που εκτελεί (π.χ., «Όλα φαινόταν να γίνονται αυτόματα»).
- 3. Σαφείς στόχοι (clear goals):** Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι σαφείς (είτε αυτοί έχουν τεθεί πριν τη δραστηριότητα, είτε κατά τη διάρκειά της), δίνοντας στο άτομο που βρίσκεται σε ψυχολογική ροή μια «δυνατή» αίσθηση τι θα πρέπει να κάνει (π.χ., «Γνώριζα ξεκάθαρα τι ήθελα να κάνω»).
- 4. Σαφής ανατροφοδότηση (unambiguous feedback):** Το άτομο έχει άμεση και σαφή πληροφόρηση (ανατροφοδότηση) συνήθως από την ίδια τη δραστηριότητα, που του επιτρέπει να γνωρίζει αν πέτυχε το στόχο που είχε θέσει. Οι Csikszentmihalyi και Csikszentmihalyi (1988) αναφέρουν ότι το είδος της ανατροφοδότησης μπορεί να διαφέρει, ωστόσο το αποτέλεσμα είναι το ίδιο, δηλαδή η πληροφόρηση που λαμβάνει ότι έχει πετύχει το στόχο του (π.χ., «Είχα μια καλή αντίληψη, όση ώρα αγωνιζόμουν, για το πόσο καλά πήγαινα»).
- 5. Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο (concentration on task at hand):** Η ολοκληρωτική συγκέντρωση της προσοχής του ατόμου στην εκτελούμενη δραστηριότητα, είναι ένα από τα πιο συχνά χαρακτηριστικά όταν κάποιος βρίσκεται σε ψυχολογική ροή (π.χ., «Η προσοχή μου ήταν απόλυτα συγκεντρωμένη σ' αυτό που έκανα»).
- 6. Αίσθηση ελέγχου (sense of control):** Η αίσθηση ελέγχου της άσκησης είναι ένα ακόμη χαρακτηριστικό, το οποίο βιώνει το άτομο, χωρίς να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια. Το κρίσιμο σημείο σ' αυτή την κατάσταση, είναι η δυνατότητα ελέγχου, και κυρίως η αίσθηση ελέγχου της άσκησης σε δύσκολες καταστάσεις. Το άτομο αισθάνεται ότι μπορεί να κατευθύνει τις ενέργειές του και να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ της αίσθησης ελέγχου σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, όταν κάποιος βρίσκεται σε

ψυχολογική ροή, με το αν είναι η ψυχολογική ροή είναι μια κατάσταση ελεγχόμενη ή όχι από το άτομο (Jackson, 1995) (π.χ., «Αισθανόμουν πλήρη έλεγχο για ό,τι έκανα»).

- 7. Απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness):** Στην ψυχολογική ροή δεν υπάρχει ενδιαφέρον του ατόμου για τον εαυτό του καθόσον το άτομο γίνεται «ένα» με τη δραστηριότητα. Σε μια τέτοια κατάσταση η δραστηριότητα εκτελείται με περισσότερο φυσικό τρόπο, ενστικτωδώς και με αυτοπεποίθηση. Η έλλειψη αυτοσυνειδησίας δεν σημαίνει ότι το άτομο δεν έχει επίγνωση για όσα συμβαίνουν στο μυαλό και στο σώμα του, αλλά μάλλον, ότι δεν συγκεντρώνεται σε πληροφορίες που κάτω από άλλες συνθήκες χρησιμοποιούνται για τη γνώση του εαυτού (π.χ., «Δεν ανησυχούσα για την απόδοσή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα»).
- 8. Μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time):** Ο χρόνος αλλάζει, μεταβάλλεται αισθητά, είτε γίνεται πιο αργός, όπως καταγράφει μια αθλήτρια δρόμων αντοχής η οποία δήλωσε ότι είχε «χρόνο να σκεφτεί», είτε πιο γρήγορος, δίνοντας την αίσθηση ότι το γεγονός «πέρασε τόσο γρήγορα» για έναν ποδηλάτη ταχύτητας. Σύμφωνα με αυτόν τον παράγοντα, ο χρόνος μπορεί να είναι άσχετος και έξω από την επίγνωση του ατόμου. Ωστόσο, κατά τον Csikszentmihalyi (1990) και την Jackson (1992), υπάρχουν περιπτώσεις που η αίσθηση του χρόνου είναι ένα χαρακτηριστικό αναγκαίο για την επιτυχημένη εκτέλεση μιας δραστηριότητας, θεωρώντας ότι η έννοια του χρόνου δεν μπορεί να είναι τόσο γενικευμένη, όπως οι άλλες διαστάσεις (π.χ., «Ενοιώθα σαν να είχε σταματήσει ο χρόνος όταν αγωνιζόμουν»).
- 9. Αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience):** Το αποτέλεσμα, η συνέπεια όλων των προηγούμενων χαρακτηριστικών είναι αυτό το οποίο αναφέρεται ως «αυτοτελής εμπειρία», μια αίσθηση βαθιάς απόλαυσης, όπου το άτομο αισθάνεται τέτοιο βαθμό ανταμοιβής που η κατανάλωση ενός μεγάλου ποσοστού ενέργειας αξίζει τον κόπο απλά για να βιώσει κάποιος αυτή την κατάσταση, καθιστώντας την ψυχολογική ροή ως μια μορφή εσωτερικής παρακίνησης. Η εμπειρία γίνεται αυτοσκοπός συνιστώντας ένα κρίσιμο παράγοντα της ψυχολογικής ροής. Ο όρος «αυτοτελής» (autotelic), προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις «αυτό» και «τέλος» (telos) που σημαίνει στόχος. Αναφέρεται σε μια αυθύπαρκτη δραστηριότητα, η οποία δεν γίνεται με την προοπτική μιας μελλοντικής αμοιβής, αλλά γιατί το να την εκτελείς και μόνο αποτελεί αμοιβή, ενέχει τη δική της προσωπική αξία (π.χ., «Πραγματικά απόλαυσα αυτή την εμπειρία»).

Ψυχολογική ροή: Παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνισή της

Οι Csikszentmihalyi και LeFevre (1989) αναφέρουν ότι η έννοια της ψυχολογικής ροής δεν είναι αρκετά σαφής, αποτελώντας ένα εννοιολογικό συνδυασμό, συγκεκριμένο μεταξύ της κορυφαίας απόδοσης και της κορυφαίας εμπειρίας. Λαμβανομένου υπόψη του γεγονότος αυτού, είναι δύσκολο να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την εμφάνισή της, εξαιτίας της εξαιρετικής έντασης και της συνθετότητας της κατάστασης στην οποία εκδηλώνεται, σε

Πίνακας 1. Ψυχολογική ροή: Παράγοντες διευκόλυνσης εμφάνισης, διάσπασης και μείωσής της

Παράγοντες διευκόλυνσης	Παράγοντες διάσπασης	Παράγοντες μείωσης
1. Ιδαγικό επίπεδο διέγερσης πριν τον αγώνα	1. Προβλήματα στη φυσική ετοιμότητα ή τη φυσική κατάσταση	1. Απουσία κινήτρων για απόδοση
2. Προαγωνιστική και αγωνιστική στρατηγική και προετοιμασία	2. Μη-ιδαγικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες	2. Μη-ιδαγικά επίπεδα διέγερσης
3. Κίνητρα για απόδοση	3. Λάθη και προβλήματα απόδοσης	3. Προβλήματα στην προαγωνιστική προετοιμασία
4. Ιδαγική φυσική προετοιμασία και ετοιμότητα	4. Ακατάλληλη συγκέντρωση προσοχής	4. Μη-ιδαγική φυσική προετοιμασία και ετοιμότητα
5. Ιδαγικές περιβαλλοντικές συνθήκες	5. Αμφισβήτηση ή πίεση του εαυτού	5. Μη ύπαρξη γνώσης-πληροφόρησης για την απόδοση (προσωπικό feedback)
6. Αμεση πληροφόρηση για την ποιότητα της απόδοσης (feedback)	6. Προβλήματα στην αλληλεπίδραση της ομάδας	6. Ακατάλληλη συγκέντρωση προσοχής
7. Συγκέντρωση προσοχής		7. Απουσία αυτοπεποίθησης και αρνητική στάση
8. Αυτοπεποίθηση και θετική στάση		8. Αρνητική αλληλεπίδραση
9. Θετική αλληλεπίδραση στην ομάδα		9. Μη ιδαγικές συνθήκες περιβάλλοντος
10. Εμπειρία		

συνδυασμό με το γεγονός ότι εμφανίζεται σπάνια στη ζωή του ατόμου και μόνο στις πιο ευχάριστες στιγμές του. Ο Csikszentmihalyi (1975) προσπάθησε να προσδιορίσει την έννοια της ψυχολογικής ροής αφού εξέτασε αυτοτελείς, ή αυτο-παρακινούμενες (self-motivating) δραστηριότητες. Ωστόσο, ενώ προσδιόρισε τα χαρακτηριστικά της δεν μπόρεσε να προσδιορίσει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνισή της ή που την αναστέλλουν. Ωστόσο, αν και η ψυχολογική ροή έτυχε ερευνητικής προσοχής, στο χώρο της εργασίας, της αναψυχής, της ψυχικής υγείας, της δημιουργικότητας κ.ά. (Csikszentmihalyi, 1988, 1997b; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Ellis et al., 1994; Mannell & Larson, 1988; Massimini et al., 1987, 1992; Voelkl & Ellis, 1998; Walker et al., 1998), στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού το ενδιαφέρον είναι ιδιαίτερα περιορισμένο. Από πρακτικής πλευράς, μελετώντας την έννοια της ψυχολογικής ροής στο χώρο του αθλητισμού, δημιουργείται η ανάγκη προσδιορισμού των παραγόντων που επηρεάζουν την εμφάνισή της. Έτσι δημιουργείται η ανάγκη εξακρίβωσης των παραγόντων που ασκούν επίδραση στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής, καθώς και αν αυτοί οι παράγοντες είναι σταθεροί σε διαφορετικά αθλήματα, στοιχεία που θα κάνουν πιο σαφή τη μελέτη της ψυχολογικής ροής. Στην κατεύθυνση αυτή, ορισμένοι ερευνητές (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011; Chavez, 2008) υποστήριξαν ότι είναι δύσκολο να προσδιορισθούν οι παράγοντες που ασκούν αρνητική ή θετική επίδραση. Ωστόσο, οι Swann, Keegan, Piggott και Crust (2012), Dormashev (2010), Jackson (1995), Jackson και Kimiecik (2008) υποστηρίζουν την ύπαρξη ορισμένων παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής διαχωρίζοντάς τους σε τρεις κατηγορίες (Πίνακας 1).

Διακριτά σημεία της θεωρίας της ψυχολογικής ροής

Πέραν των χαρακτηριστικών και των συνθηκών εμφάνισης της ψυχολογικής ροής, υπάρχουν δύο διακριτά σημεία

της θεωρίας της ψυχολογικής ροής. Το πρώτο αναφέρεται στη λειτουργία βελτιστοποίησης (optimization) της εμπειρίας η οποία στηρίζεται σε δύο εξ ολοκλήρου υποκειμενικά εμπειρικές μεταβλητές: τις προκλήσεις και τις δεξιότητες. Η θεωρία της ψυχολογικής ροής αναφέρει ότι η εκτίμηση της «συνθετότητας του ερεθίσματος» είναι αποκλειστικά βασισμένη στην εκτίμηση του ατόμου για τις απαιτήσεις της δραστηριότητας και τις ικανότητές του (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990; Jackson, 1992a,b, 1996, 1999; Jackson & Marsh, 1996; Jackson et al., 1998). Οι θεωρίες που έχουν διατυπωθεί από τους Berlyne (1960, 1970) και Eckblad (1981), οι οποίες είναι βασισμένες στον αντικειμενικό καθορισμό της δυσκολίας του αντικειμένου και της ικανότητας, έρχονται σε αντίθεση με το θεωρητικό πλαίσιο της ψυχολογικής ροής, η οποία υποστηρίζει τη σημασία και το ρόλο της υποκειμενικής εκτίμησης της πρόκλησης του αντικειμένου και των δεξιοτήτων του ατόμου.

Το δεύτερο διακριτό σημείο της ψυχολογικής ροής είναι ότι η εμπειρία δεν έχει ένα μέγιστο σημείο ή σημείο ισορροπίας το οποίο διαμορφώνεται και προσδιορίζεται από τις καταστάσεις (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990, 1993; Jackson, 1992a,b, 1996, Jackson & Marsh, 1996). Οι Berlyne (1960, 1970) και Eckblad (1981) υποστήριξαν την ύπαρξη ενός ορίου στην έκφραση των εσωτερικών κινήτρων, με βάση τα οποία τα άτομα αναζητούν δραστηριότητες που δεν είναι ούτε πολύ απλές, ούτε πολύ σύνθετες. Αντίθετα, η θεωρία της ψυχολογικής ροής υποθέτει ότι δεν υπάρχει όριο (limit): «Η "λογική" της τελεονομίας του εαυτού είναι μια συνεχής αναζήτηση για μεγαλύτερη περιπλοκή (complexity), με σκοπό την υψηλότερη και θετικότερη εμπειρία». Η θεωρία της ψυχολογικής ροής μπορεί να προσεγγιστεί ως μια ισχυρή σύλληψη, αντίληψη των εσωτερικών κινήτρων (Jackson, 1992a).

Η ψυχολογική ροή δεν αποτελεί μια κατηγορική μεταβλητή, όπου κάποιος βρίσκεται ή δεν βρίσκεται σ' αυτή την κατάσταση, αλλά διακρίνεται από ορισμένα ποιο-

τικά χαρακτηριστικά, που ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας, την ποιότητα και την ένταση της εμπειρίας μπορεί να εμφανίσει διαφορετικές τιμές. Συγκεκριμένα, ο Csikszentmihalyi (1975) προέβη σε διαχωρισμό της ψυχολογικής ροής σε δύο τύπους που είναι η μικρο-ροή (microflow) και η μακρο-ροή (macroflow). Η μικρο-ροή βιώνεται κατά τη διάρκεια «απλών, μη δομημένων δραστηριοτήτων που εκτελούν οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ημέρας» (σελ. 54). Ο Csikszentmihalyi υποστηρίζει ότι αυτές οι δραστηριότητες φαίνεται να δίνουν μικρή θετική απόλαυση, αλλά παρόλα αυτά δεν είναι σημαντικές στην καθημερινή ζωή και απόδοση του ατόμου. Παραδείγματα μικρο-ροής είναι η παρακολούθηση ενός τηλεοπτικού προγράμματος, το διάλειμμα στη δουλειά, το χιούμορ, ο έρωτας, το φαγητό με φιλική παρέα, η αισθητική και η καλλιτεχνική δημιουργικότητα κ.ά. Η μακρο-ροή εμφανίζεται κατά τη διάρκεια σύνθετων, δομημένων δραστηριοτήτων. Μεταξύ ενός πλήθους δραστηριοτήτων, ο Csikszentmihalyi σημειώνει ως τέτοιες δραστηριότητες την αναρρίχηση, το σκάκι, το χορό και την πραγματοποίηση μιας εγχείρησης. Επίσης, υποθέτει ότι η ψυχολογική ροή εμφανίζεται σε μια συνέχεια, η οποία εκτείνεται από «επαναλαμβανόμενες, σχεδόν αυτόματες ενέργειες ... σε σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν τη χρησιμοποίηση όλων των φυσικών και πνευματικών δυνατοτήτων του ατόμου» (Csikszentmihalyi, 1975; σελ. 54).

Σχετικά με την ποιότητα της εμπειρίας μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής (χαλάρωση, απάθεια, άγχος και ψυχολογική ροή), όπως αυτές αναφέρθηκαν σε προηγούμενο σημείο, φαίνεται πως αυτή διαφοροποιείται ανάλογα με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά και τις απαιτήσεις της κατάστασης και συγκεκριμένα αν το άτομο βρίσκεται σε αγωνιστικό ή σε μαθησιακό περιβάλλον. Σε αγωνιστικό περιβάλλον τα θετικότερα συναισθήματα τα βιώνει στην κατάσταση της ροής και δευτερογενώς στην κατάσταση της χαλάρωσης. Ωστόσο, οι δύο αυτές καταστάσεις, έχουν ένα κοινό σημείο, το οποίο επικεντρώνεται στο ότι σε αυτές τις δύο συνθήκες οι δεξιότητες του ατόμου είναι σε υψηλό σημείο (Jackson, 1992b, 1995, 1996). Το γεγονός αυτό έρχεται σε συμφωνία με την άποψη ότι σε ένα αθλητικό περιβάλλον, οι δεξιότητες αναγνωρίζονται ως πιο κρίσιμος παράγοντας για να βιώσει ο αθλητής θετικές εμπειρίες συγκριτικά με τις προκλήσεις του περιβάλλοντος (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Οι αθλητές σε καταστάσεις απάθειας και άγχους εμφάνισαν τη χαμηλότερη ποιότητα στην εμπειρία τους (Stein et al., 1995). Σε μαθησιακό περιβάλλον, οι Stein et al. (1995) διαπίστωσαν ότι οι μαθητές στα πλαίσια του μαθήματος της καλαθοσφαίρισης αξιολόγησαν την ψυχολογική ροή ως την πιο ευχάριστη, την κατάσταση του άγχους ως ενδιάμεση και τις καταστάσεις της χαλάρωσης και της απάθειας ως τις λιγότερο ευχάριστες. Οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι σε μαθησιακό περιβάλλον για τη βίωση μιας ιδανικής εμπειρίας εξίσου σημαντικές είναι τόσο οι δεξιότητες του μαθητή όσο και οι προκλήσεις του περιβάλλοντος. Συγκεκριμένα σε εκπαιδευτικό περιβάλλον, ο μαθητής εκλαμβάνει κάτι που είναι πάνω από τις δυνατότητές του, ως αιτία και παράγοντα για να βελτιωθεί και να προσπαθήσει περισσότερο, μαθαίνοντας κάτι καινούρ-

γο, ενώ σε αγωνιστικό περιβάλλον κάτι τέτοιο, συχνά, βιώνεται ως απειλή ή έλλειψη ικανότητας του αθλητή (Stein et al., 1995).

Ψυχολογική ροή: Η σχέση της με επιμέρους ψυχολογικούς παράγοντες στον αθλητισμό και ο ρόλος του περιβάλλοντος

Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν την ύπαρξη ορισμένων παραγόντων οι οποίοι ασκούν άμεση επίδραση στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Οι Kimiecik και Stein (1992) παρουσίασαν ένα αλληλεπιδραστικό μοντέλο που δείχνει ότι συγκεκριμένοι προδιαθεσικοί παράγοντες (π.χ., τύπος προσοχής) και παράγοντες της κατάστασης (π.χ., άγχος κατάστασης) αλληλεπιδρούν με χαρακτηριστικά της κατάστασης (π.χ., τύπος αθλήματος, σημαντικότητα αγώνα) για να καθορίσουν αν θα βρεθεί ένας αθλητής σε ψυχολογική ροή. Ο Csikszentmihalyi (1990) αναφέρει ότι για τον καλύτερο προσδιορισμό της ψυχολογικής ροής απαιτείται η προσεκτική εξέταση παραγόντων, οι οποίοι φαίνεται να έχουν επίδραση στην ψυχολογική ροή.

Η αυτοπεποίθηση αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα που μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής, όπως έδειξαν αποτελέσματα ποιοτικών (Jackson, 1992a,b, 1995) και ποσοτικών ερευνών (Jackson & Roberts, 1992; Σταύρου, 2001; Stavrou, Psychountaki, & Zervas, 2001; Stavrou & Zervas, 2004), ανεξάρτητα από την ικανότητα ή το επίπεδο του αθλητή. Συγκεκριμένα, η Jackson (1992a), μέσω συνεντεύξεων σε βάθος, αναφέρει ότι η αυτοπεποίθηση αποτελεί παράγοντα που συντελεί στη βίωση της ψυχολογικής ροής από τον αθλητή. Επίσης, οι Jackson και Roberts (1992), Σταύρου (2001), Stavrou et al. (2001) και Stavrou και Zervas (2004) σημειώνουν ότι η αυτοπεποίθηση εμφάνισε υψηλή θετική συσχέτιση με την ψυχολογική ροή, υποστηρίζοντας πως η πίστη ότι κάποιος έχει τις ικανότητες και μπορεί με επιτυχία να ανταποκριθεί στις προκλήσεις του αγώνα, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ωστόσο, οι Stein et al. (1995) δεν βρήκαν σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και ψυχολογικής ροής. Σχετικά με αυτό σημειώνουν πως πιθανόν να απαιτείται η μείωση της χρονικής διάρκειας που παρεμβάλλεται μεταξύ των μετρήσεων των δύο χαρακτηριστικών, καθώς και εκτίμηση άλλων προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως τα κίνητρα, αν αποτελεί προσωπική επιλογή κ.ά..

Η εσωτερική παρακίνηση φαίνεται, επίσης, να συνιστά κρίσιμο παράγοντα για τη βίωση της ψυχολογικής ροής. Οι Deci και Ryan (1985) αναφέρουν ότι η εσωτερική διάθεση του ατόμου για εμφάνιση ικανότητας (competence) και αυτο-προσδιορισμό (self-determination) παρακινεί μια διαδικασία αναζήτησης και προσπάθειας να κατακτήσει έναν ενδιαφέροντα και προκλητικό στόχο. Το άτομο που είναι εσωτερικά παρακινούμενο ως προς την προσπάθειά του, είναι περισσότερο πιθανό να βρεθεί σε ψυχολογική ροή επειδή είναι συγκεντρωμένο στην εκτελούμενη δραστηριότητα. Η υψηλή παρακίνηση για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα βρέθηκε να είναι σημαντικός παράγοντας, ο οποίος διευκολύνει την ψυχολογική ροή (Jackson, 1995; Jackson et al., 1998; Stavrou, 2008). Η αυτοτελής εμπειρία ως χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ροής είναι θε-

ωρητικά συναφής έννοια με την εσωτερική παρακίνηση (Csikszentmihalyi, 1990), στοιχείο που υποστηρίχθηκε και από άλλους ερευνητές (Jackson et al., 1998).

Ο αγωνιστικός προσανατολισμός είναι μια αρκετά μελετημένη έννοια στον αθλητισμό και την αθλητική ψυχολογία και είναι ιδιαίτερα σημαντική στην κατανόηση των κινήτρων που ωθούν τα άτομα να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ., Duda, 1992; Nicholls, 1992). Στον αθλητισμό, ο προσανατολισμός στο έργο (task orientation) και το εγώ (ego orientation) δείχνουν να είναι παράγοντες αρκετά σχετικοί με την ψυχολογική ροή, αφού και οι δύο έχουν άμεση σχέση με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, η οποία είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας στην αθλητική απόδοση (Duda, 1992). Αθλητές με προσανατολισμό στο έργο έχουν τάση προς τη μάθηση νέων δεξιοτήτων, την προσωπική βελτίωση, είναι λιγότερο ανταγωνιστικοί, σε μεγαλύτερη ετοιμότητα για να επιτύχουν τους στόχους τους, και βιώνουν περισσότερο ευχάριστα συναισθήματα συγκριτικά με αθλητές που είναι προσανατολισμένοι στο εγώ, οι οποίοι δίνουν έμφαση στη νίκη, την υπεροχή έναντι των άλλων και την επίδειξη των ικανοτήτων του (Duda, 1988, 1992). Οι Jackson και Roberts (1992) βρήκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο και της συχνότητας εμφάνισης της ψυχολογικής ροής. Συγκεκριμένα αθλητές με προσανατολισμό στο έργο είναι πιθανότερο να βιώσουν συναισθήματα ψυχολογικής ροής σε σχέση με αυτούς που είναι προσανατολισμένοι στο εγώ.

Οι Csikszentmihalyi και Larson (1987), χρησιμοποιώντας τη μέθοδο δειγματοληψίας εμπειρίας (experience sampling method) για τη μέτρηση της ψυχολογικής ροής και των προσανατολισμών στόχων. Επίσης οι Stein et al. (1995) δεν βρήκαν σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής και του αγωνιστικού προσανατολισμού. Σημειώνουν, ωστόσο, ότι απαιτείται η εξέταση και των περιβαλλοντικών παραγόντων, υποστηρίζοντας ότι η μέτρηση μόνο των χαρακτηριστικών της κατάστασης μπορεί να αποδειχθεί προσπάθεια παραπλανητική και περιορισμένης δυνατότητας. Διαφορές υπάρχουν μεταξύ των τρόπων που οι προσανατολισμοί στόχων προδιάθεσης και κατάστασης επηρεάζουν την ανθρώπινη εμπειρία και τα κίνητρα. Ο προσανατολισμός στο έργο μπορεί να δημιουργήσει πιο απολαυστικές εμπειρίες, αλλά για μερικά άτομα σε ορισμένες περιπτώσεις, ο προσανατολισμός στο εγώ (π.χ., η θέληση να εκτελεί κάποιος καλύτερα από τους άλλους) μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο απολαυστική ή ικανοποιητική εμπειρία στους αθλητές. Οι Epstein και Harackiewicz (1992) δεν υποστήριξαν αυτή την άποψη, αφού σε έρευνα που έκαναν βρήκαν ότι άτομα που ανησυχούν αν αποδίδουν καλά σε σύγκριση με τους άλλους, βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, ενώ είναι μικρότερη η ευχαρίστηση από την εμπειρία, σε σχέση με άτομα που ενδιαφέρονται λιγότερο αν αποδίδουν καλά με βάση εξωτερικά κριτήρια. Από τα πιο πάνω προκύπτει η ανάγκη διερεύνησης της σχέσης μεταξύ του προσανατολισμού των στόχων και των στόχων κατάστασης (Harackiewicz & Sansone, 1991).

Οι Stein et al. (1995) μέτρησαν την επίδραση των στόχων στην ψυχολογική ροή. Συγκεκριμένα υποστηρίζουν ότι

ο προσανατολισμός στόχων θα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως ένα χαρακτηριστικό της κατάστασης, παρά προδιάθεσης. Για παράδειγμα, ένας αθλητής μπορεί ξεκινώντας έναν αγώνα σκοποβολής να είναι προσανατολισμένος στο εγώ (π.χ. να κερδίσει έναν αντίπαλο), αλλά στη συνέχεια, και αφού εμφανίσει χαμηλή απόδοση στις πρώτες βολές, να αποφασίσει τροποποιώντας τους στόχους του, ότι είναι καλύτερο ο στόχος του να έχει σχέση με τη δεξιότητα (π.χ. βελτίωση της τεχνικής). Από την άλλη πλευρά, ένας αθλητής που ενδιαφέρεται για την τεχνική εκτέλεση, αν εκτιμήσει ότι εμφανίζει υψηλή απόδοση μπορεί να τροποποιήσει το στόχο του επιδιώκοντας τη νίκη στον αγώνα. Η αλλαγή ως προς τον προσανατολισμό στο στόχο και η επίτευξή του θα επηρεάσει την υποκειμενική εμπειρία του αθλητή. Επιπρόσθετα, ως παράδειγμα στα προαναφερθέντα, πολλοί αθλητές δεν γνωρίζουν ποιος είναι ο αντίπαλός τους πριν τον αγώνα, με συνέπεια να υπάρξει σημαντική μείωση ή αύξηση της αυτοπεποίθησης μόλις ξεκινήσει ο αγώνας (Jackson, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Παράλληλα, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και η αυτοπεποίθηση του ατόμου ποικίλουν κατά τη διάρκεια του αγώνα, με αποτέλεσμα να μειώνεται η προβλεπτική δυνατότητα που μπορούν να έχουν οι μεταβλητές, καταδεικνύοντας παράλληλα την ανάγκη για μετρήσεις προδιάθεσης (Stein et al., 1995).

Η διαφορά που υπάρχει μεταξύ αγωνιστικού και μαθησιακού περιβάλλοντος μπορεί να εξηγήσει γιατί οι αθλητές εκτιμούν ως ιδανική την ψυχολογική ροή, ενώ οι μαθητές εκτός από την κατάσταση της ροής, αξιολογούν ως θετική κατάσταση και αυτή του άγχους. Οι αθλητές επειδή ανταγωνίζονται ο ένας τον άλλο, δίνουν έμφαση στο αντικειμενικό αποτέλεσμα (επίδοση), ενώ αντίθετα σε μια τάξη ενδιαφέρονται περισσότερο για τη μάθηση και όχι τον ανταγωνισμό, ως αποτέλεσμα της διαφορετικής δομής του περιβάλλοντος. Οι Stein et al. (1995) συμφωνώντας με τα αποτελέσματα και άλλων ερευνητών, αναφέρουν ότι σε αγωνιστικό περιβάλλον, μόνο η αντιλαμβανόμενη δεξιότητα του ατόμου σχετίζεται με την ποιότητα της εμπειρίας, ενώ σε ένα μαθησιακό περιβάλλον, τόσο η αντιλαμβανόμενη δεξιότητα όσο και το επίπεδο προκλήσεων του ατόμου σχετίζονται με την ποιότητα της βιωμένης εμπειρίας. Πιο συγκεκριμένα, σε ένα μαθησιακό περιβάλλον, το οποίο προάγει και υποστηρίζει τη βελτίωση των προσωπικών δεξιοτήτων, η ανισορροπία προκλήσεων/δεξιοτήτων (υψηλότερη πρόκληση-χαμηλότερη δεξιότητα) μπορεί να δημιουργήσει ευχαρίστηση, επειδή τα παιδιά κατανοούν ότι η βελτίωση μπορεί να υπάρξει όταν επιδιώκουν και πετυχαίνουν μια αρκετά προκλητική δεξιότητα. Αντίθετα, σε ένα αγωνιστικό περιβάλλον, όπου οι προκλήσεις είναι υψηλότερες από τις δεξιότητες, ένα σημαντικό αποτέλεσμα αξιολογείται ως απειλητικό. Αυτή η άποψη υποστηρίζεται από τη θεωρία γνωστικής εκτίμησης του Lazarus (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), η οποία υποθέτει ότι η εκτίμηση ύπαρξης μιας πρόκλησης επικεντρώνει το άτομο στο πιθανό όφελος ή ανάπτυξη, ενώ η αίσθηση του φόβου επικεντρώνεται στην πιθανή απώλεια ή ζημιά, με αποτέλεσμα η θετική εκτίμηση των προκλήσεων να μπορεί να κάνει την κατάσταση σχετικά

ενδιαφέρουσα.

Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με την ψυχολογική ροή. Η Jackson (1992a,b, 1995), μέσω ποιοτικής μελέτης που πραγματοποίησε σε εμπειρίες αθλητών υψηλού επιπέδου, υποστηρίζει ότι η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας, ο οποίος διευκολύνει την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Οι Jackson et al. (1998) βρήκαν ότι η υψηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα είχε θετική σχέση με την εμφάνιση και βίωση της ψυχολογικής ροής, σχέση που υποστηρίζεται και από μια σειρά άλλων εργασιών (π.χ., Jackson, 1995; Jackson & Roberts, 1992, Σταύρου, 2001; Stein et al., 1995). Οι ερευνητές αναφέρονται στην αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα, επειδή «δεν είναι οι δεξιότητες που πραγματικά έχουμε εκείνες που καθορίζουν το πώς θα αισθανθούμε, αλλά το επίπεδο των δεξιοτήτων που νομίζουμε ότι έχουμε» (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 75), δείχνοντας ότι σημαντικός παράγοντας είναι η εκτίμηση του ατόμου σχετικά με το ποιες είναι οι δεξιότητες, και όχι το αντικειμενικό επίπεδο των δεξιοτήτων. Οι αθλητές με υψηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα πίστευαν ότι είναι πιθανότερο να αισθανθούν ότι βρίσκονται σε ισορροπία οι ικανότητές τους με τις προκλήσεις, ακόμη και όταν οι προκλήσεις της συγκεκριμένης δεξιότητας είναι σχετικά υψηλές. Το γεγονός υποστηρίχθηκε από τους Jackson et al. (1998), οι οποίοι βρήκαν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και του παράγοντα ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων.

Με βάση τη θεωρία της ψυχολογικής ροής, το υψηλό αγωνιστικό άγχος αναμένεται ότι θα περιορίσει την εμφάνισή της. Είναι δύσκολο κάποιος να επιτύχει μεγάλο βαθμό συγκέντρωσης όταν είναι σε κατάσταση έντασης, άγχους ή ανησυχίας. Πέραν αυτού, η κατάσταση του άγχους είναι αντίθετη της κατάστασης ροής. Στο μοντέλο της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1975, 1990), φαίνεται ότι ένας αθλητής δεν μπορεί να είναι σε ψυχολογική ροή, ενώ παράλληλα να αισθάνεται άγχος. Αρκετές έρευνες έδειξαν ότι η ποιότητα της εμπειρίας στη συνθήκη του άγχους είναι πολύ χαμηλή (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990; Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989; Jackson, 1992b, 1995, 1996; Σταύρου, 2001; Stavrou & Zervas, 2004). Η Jackson (1995) υποστηρίζει ότι το άγχος και γενικότερα τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι οι ανησυχίες, αποτελούν

ανασταλτικούς παράγοντες για την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Οι Stein et al. (1995) μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της θεωρίας της ψυχολογικής ροής –ροή, χαλάρωση, άγχος και απάθεια– αναφέρουν ότι οι μαθητές που βρίσκονταν σε κατάσταση άγχους (υψηλή πρόκληση-χαμηλή δεξιότητα) την αξιολόγησαν ως ιδιαίτερα απολαυστική. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι σε μια τάξη που επιδιώκει τη μάθηση, οι μαθητές αξιολογούν τις καταστάσεις όπου οι απαιτήσεις της κατάστασης είναι πάνω από τις δεξιότητες ως προκλητικές, και όχι ως απειλητικές.

Συμπερασματικά, η θεωρία της ψυχολογικής ροής αποτελεί μια σημαντική θεωρητική προσέγγιση στη μελέτη, κατανόηση και διερεύνηση των θετικών συναισθημάτων στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Τα ερευνητικά αποτελέσματα πλέον των 30 ετών και ειδικότερα τις τελευταίες δύο δεκαετίες στο χώρο του αθλητισμού στη συγκεκριμένη θεωρία συνέβαλαν στην πληρέστερη κατανόηση των συναισθημάτων του αθλητή. Σύμφωνα με τη θεωρία της ψυχολογικής ροής η υποκειμενική εμπειρία είναι ιδιαίτερα σημαντική στη διαμόρφωση των συναισθημάτων του αθλητή στις αγωνιστικές του δραστηριότητες. Ειδικότερα, το υποκειμενικά αξιολογούμενο επίπεδο της πρόκλησης του αγώνα και των δεξιοτήτων του αθλητή και η ισορροπία ή μη σε υψηλό επίπεδο διαμορφώνει την ποιότητα της εμπειρίας του αθλητή. Η ψυχολογική ροή επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ., δυσκολία αγώνα), αλλά επίσης σχετίζεται, σε σημαντικό βαθμό, με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η εσωτερική παρακίνηση, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, τα υψηλά επίπεδα των οποίων συμβάλουν στην εμφάνιση της ροής. Από την άλλη πλευρά, αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος ασκούν αρνητική, ανασταλτική επίδραση στη βίωση της ψυχολογικής ροής. Η θεωρία της ψυχολογικής ροής αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και πρακτικά χρησιμη θεωρία στη μελέτη των συναισθημάτων του αθλητή. Ωστόσο, περαιτέρω μελέτη κρίνεται σκόπιμη προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής με άλλους παράγοντες και χαρακτηριστικά, όπως είναι οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες, η ψυχική διάθεση, οι μορφές της ανατροφοδότησης παρέχοντας χρήσιμη πληροφορία στους προπονητές και στους αθλητές, αλλά και ευρύτερα στη διαμόρφωση προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας.

Βιβλιογραφία

- ABERNE C, MORAN A & LONDSALE C. The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist* 25: 177-189, 2011.
- BERLYNE DE. *Conflict, arousal and curiosity*. New York, CA, McGraw Hill, 1960.
- BELRYNE DE. Novelty, complexity, and hedonic value. *Perception and Psychophysics* 8: 279-286, 1970.
- CHAVEZ EJ. Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition and Personality* 28: 69-91, 2008.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco, Jossey-Bass, 1975.
- CSIKSZENTMIHALYI M. Towards a psychology of optimal experience. In: L Wheeler (Ed), *Annual review of personality and social psychology*. Beverly Hills, CA, Sage, pp. 13-36, 1982.
- CSIKSZENTMIHALYI M. The flow experience and its significance for human psychology. In: M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, UK, Cambridge University Press, pp. 15-35, 1988.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, CA, Harper & Row, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Finding flow*. Basic Books, 1997.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, CA: Harper Collins Publishers, 1997.
- CSIKSZENTMIHALYI M & CSIKSZENTMIHALYI I. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, Cambridge University Press, 1988.

- CSIKSZENTMIHALYI M & LARSON R. Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175: 526-536, 1987.
- CSIKSZENTMIHALYI M & LEFEVRE J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56: 815-822, 1989.
- CSIKSZENTMIHALYI M & NAKAMURA J. The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. In: C Ames & R Ames (Eds), *Research on motivation in education: Goals and cognition*. San Diego, CA: Academic Press, pp. 43-71, 1989.
- CSIKSZENTMIHALYI M & RATHUNDE K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In: R Dienstbier & JE Jacobs (Eds), *Nebraska Symposium on Motivation 1992: Developmental perspectives on motivation*. University of Nebraska Press, pp. 57-97, 1993.
- CHALIP L, CSIKSZENTMIHALYI M, KLEIBER D & LARSON R. Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 55: 109-116, 1984.
- DORMASHEV Y. Flow experience explained on the grounds of an activity approach to attention. In: B Bruya (Ed), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge, MA, MIT Press, pp. 287-333, (2010).
- ECKBLAD G. *Scheme theory: A conceptual framework for cognitive-motivational processes*. London, UK, Academic Press, 1981.
- EGBERT J. A study of flow theory in the foreign language classroom. *The Modern Language Journal* 87: 499-518, 2003.
- ELLIS GD, VOELKL JE & MORRIS C. Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research* 26: 337-356, 1994.
- EMERSON H. Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 65: 37-44, 1998.
- EPSTEIN JA & HARACKIEWICK JM. Winning is not enough: The effects of competition and achievement orientation on intrinsic interest. *Personality and Social Psychology Bulletin* 18: 128-138, 1992.
- FOLKMAN S & LAZARUS RS. If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 150-170, 1985.
- FRANCIS T. Revising therapeutic recreation of substance misuse: Incorporating flow technology in alternatives treatment. *Therapeutic Recreation Journal* 2: 41-48, 1991.
- HARACKIEWICZ JM & SANSOME C. Goals and intrinsic motivation: You can get there from here. In: ML Maehr & PR Pintrich (Eds), *Advances in achievement motivation*. Greenwich, CT, JAI, pp. 21-49, 1991.
- JACKSON SA. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak experience. *Master Thesis*, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois, 1988.
- JACKSON SA. Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience. Unpublished *Doctoral Dissertation*. University of Greensboro, Greensboro, 1992.
- JACKSON SA. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology* 4: 161-180, 1992.
- JACKSON SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 7: 135-163, 1995.
- JACKSON SA. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67: 76-90, 1996.
- JACKSON SA. Joy, fun, and flow state in sport. In: YL Hanin (Ed), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 135-155, 1999.
- JACKSON SA & CSIKSZENTMIHALYI M. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- JACKSON SA & EKLUND RC. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24: 133-150, 2002.
- JACKSON SA, KIMIECIC JC. Optimal experience in sport and exercise. In T Horn (Ed), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 377-399, 2008.
- JACKSON SA, KIMIECIC JC, FORD S & MARSH HW. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20: 358-278, 1998.
- JACKSON SA & MARSH HW. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18: 17-35, 1996.
- JACKSON SA & ROBERTS GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist* 6: 156-171, 1992.
- KIMIECIC JC & STEIN GL. Examining flow experience in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology* 4: 144-160, 1992.
- LAZARUS RS. *Stress and emotion: A new synthesis*. London, UK, Free Association Books, 1999.
- LAZARUS RS & FOLKMAN S. *Stress, appraisal and coping*. New York, CA: Springer Publishing, 1984.
- LEFEVRE J. Flow and the quality of experience during work and leisure. In: M Csikszentmihalyi & I Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York, CA, Cambridge University Press, 1988.
- MANNELL RG & LARSON R. Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research* 20: 289-304, 1988.
- MASSIMINI F, CSIKSZENTMIHALYI M & CARLI M. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175: 545-550, 1987.
- MASSIMINI F, CSIKSZENTMIHALYI M & CARLI M. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. In: MW DeVries (Ed), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings*. Cambridge, UK, Cambridge University Press, pp. 270-279, 1992.
- MCCARTHY PJ. Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4, 50-69, 2011.
- MCQUILLAN J & CONDE G. The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience. *Reading Psychology* 17: 109-135, 1996.
- RATHUNDE K. The context of optimal experience: An exploratory model of the family. *New Ideas in Psychology* 7: 91-97, 1989.
- RATHUNDE K. The experience of interest: A theoretical and empirical look at its role in adolescent talent development. In: ML Maehr & PR Pintrich (Eds), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adolescent development*. Greenwich, CN, JAI Press Inc, pp. 59-98, 1993.
- SELINGMAN M & CSIKSZENTMIHALYI M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55: 5-14, 2000.
- ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΑ. Η μελέτη της ψυχολογικής ροής και ο ρόλος της στην απόδοση. *Διδακτορική διατριβή*. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2001.
- Stavrou NA. Intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation: Examining self-determination theory from flow theory perspective. In: FM Olsson (Ed), *New developments in the psychology of motivation*. Hauppauge, NY, Nova Science Publishers, Inc, pp. 3-25, 2008.
- STAVROU NA, JACKSON S, ZERVAS Y & KARTEROLIOTIS K. Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist* 21: 438-457, 2007.
- STAVROU NA, PSYCHOOUNTAKI M & ZERVAS Y. Flow theory from the multidimensional anxiety perspectives. In: A Papaioannou, M Goudas & Y Theodorakis (Eds), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology: "In the dawn of the new millennium"*, Skiathos, Hellas, pp. 139-141, 2001.
- STAVROU NA & ZERVAS Y. Confirmatory factor analysis of Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2: 161-181, 2004.
- STEIN TK, KIMIECIC JC, DANIELS J & JACKSON SA. Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin* 21: 125-135, 1995.
- SWANN C, KEEGAN RJ, PIGGOTT D & CRUST L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 13: 807-819, 2012.
- VLACHOPOULOS SP, KARAGEORGHIS CI & TERRY PC. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences* 18: 815-823, 2000.
- VOELKL JE & ELLIS GD. Measuring flow experiences in daily life: An examination of the items used to measure challenges and skill. *Journal of Leisure Research* 30: 380-389, 1998.
- WALKER GJ, HULL RB & ROGGENBUCK JW. On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research* 30: 453-471, 1998.