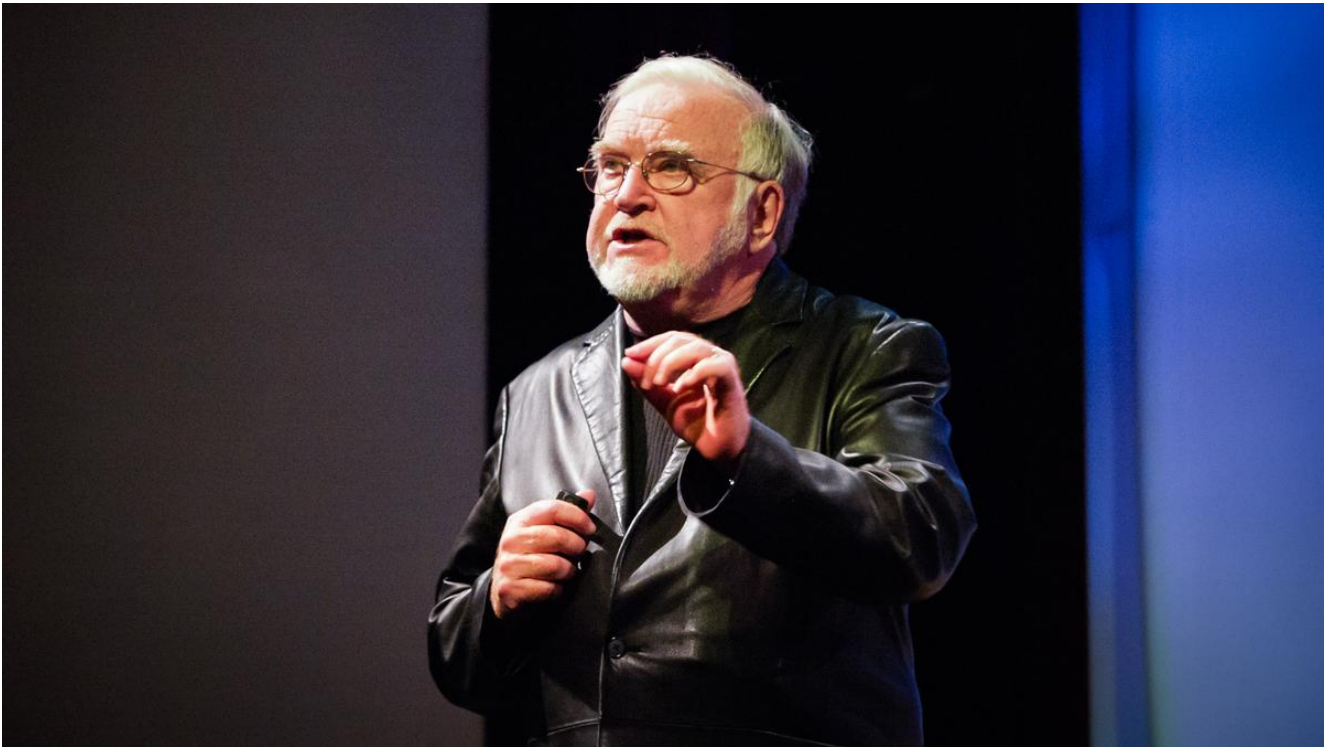


# De Flow theorie van Mihaly Csikszentmihaly

written by Wessel Peeters

24 januari 2018



*Iedereen heeft het wel eens meegemaakt: je bent zo druk met iets bezig, dat je er volledig in opgaat; de tijd vliegt dan voorbij. Dit is met name zo bij dingen die je succesvol doet. Je zit dan echt 'in een flow'. Wat is nu kenmerkend voor het Flow gevoel? En welke condities zorgen er voor dat je dat gevoel krijgt? Psycholoog Mihaly Csikszentmihaly deed hier onderzoek naar: de Flow theorie.*

## **Wat is de Flow theorie?**

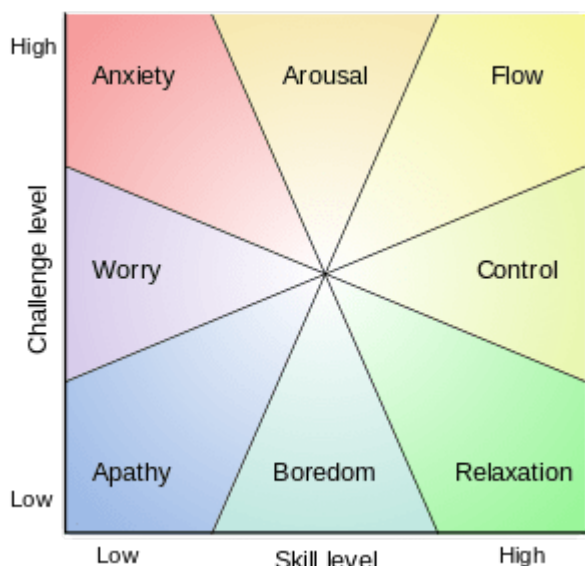
De Amerikaans/Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihaly ('hij waarvan je de naam niet kan uitspreken') deed in de jaren '70 en '80 onderzoek naar de onderwerpen 'geluk' en 'creativiteit'. Eén van de dingen waar hij onderzoek naar deed, was naar de factoren die er voor zorgen dat je tijdens het uitvoeren van een taak of activiteit gelukkig bent.

Csikszentmihaly concludeerde dat de wegingsfactoren "uitdaging" (challenge level) en "vaardigheid" (skill level), die tegen elkaar worden uitgezet, hierbij bepalend zijn: iemand is het meest gelukkig als zijn vaardigheden tijdens het

uitvoeren van een taak of activiteit op hoog niveau worden aangesproken. Anders gezegd: iemand voelt zich uitgedaagd, verbonden, verantwoordelijk of is erg geïnteresseerd. Dit is bijvoorbeeld vergelijkbaar met de voor veel wel bekende 'zone van naaste ontwikkeling' van Lev Vygotsky.

Csikszentmihaly omschrijft deze gemoedstoestand als 'Flow'. [Dit noemde hij zo omdat](#) enkele personen die door hem werden geïnterviewd voor zijn in 1975 verschenen boek over zijn onderzoek, het bij wijze van metafoor hadden over een "stroom die hen meevoerde".

Het tegenovergestelde van flow is passiviteit (apathy); iemand voelt zich niet uitgedaagd, verbonden, verantwoordelijk of is niet geïnteresseerd. Tezamen met *flow* en *apathy* formuleerde Csikszentmihaly acht gemoedstoestanden waarin iemand kan verkeren (zie afbeelding).



## In de 'Flow zitten'

Hoe herken je dan dat iemand in een flow zit? Volgens Csikszentmihalyi kan het gevoel van flow gekenmerkt worden door ten minste een aantal van de volgende acht kenmerken:

1. Extreme concentratie en doelgerichtheid
2. Een duidelijk doel komt naar voren
3. Verlies van zelfbewustzijn waarbij men zich geheel focust op de activiteit en zichzelf vergeet
4. De activiteit is belonend, hij is bijvoorbeeld heel erg leuk
5. Een duidelijk gevoel van controle over de situatie en/of activiteit
6. Een gevoel van uitdaging waarbij het wel haalbaar is (niet te moeilijke, maar ook niet te makkelijke bezigheden)
7. Directe feedback: succes en falen zijn direct duidelijk, zodat men daarop het eigen handelen direct kan aanpassen
8. Verlies van tijdsbesef waardoor de tijd voorbij vliegt

## **Flow theorie in de klas**

We weten nu wat *flow* is en waarom het werkt zoals de theorie beschrijft. Daarmee kunnen we dus ons voordeel doen in de les!

### **Formuleer duidelijke doelen**

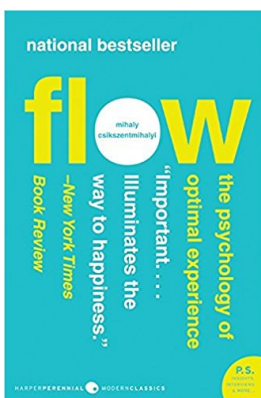
Zorg er voor dat het voor leerlingen duidelijk is wat er van hen wordt verwacht. Wat moeten leerlingen kennen of kunnen? Hoe moeten zij dat doen? Wanneer moeten zij dat doen? Waarom is dat belangrijk? etc. Hierbij kan het helpen om te [werken vanuit kerndoelen](#), waarbij het prettig kan zijn om te werken met het [eindexamen als startpunt](#).

### **Zorg voor een balans tussen uitdagingen van de activiteiten en taken, en inzicht in iemands eigen vaardigheden**

Iets zou niet te saai, maar niet te moeilijk moeten zijn én leerlingen zouden hierbij inzichtelijk moeten hebben waar zij staan. Een leerling wil van niveau 2F naar 3F; waar staat hij of zij nu? Wat is er voor nodig om verder te komen? Het doet denken aan een route of levels. [Gamification](#) kan dan ook een erg prettige manier zijn om te werken aan dit principe (met een goede game verlies je niet voor niets het besef van tijd). Wil je hier mee aan de slag, dan is het boek [Game Didactiek](#) zeker een aanrader.

### **Goede terugkoppeling (feedback loop) tussentijds en na de uitgevoerde taken en activiteiten en daar waar nodig (voortijdige) bijsturing.**

Feedback is essentieel om te groeien. Op die manier weet je waar je staat en wat er nodig is om verder te komen. Maar op welke manier geef je nu goede feedback? In dit artikel geven we [5 tips voor het geven van feedback](#).



Uiteraard staan deze theorie en de 'randvoorwaarden' voor de les niet op zichzelf; het zijn, zoals je ook aan de verwijzingen kan zien, dingen die vaak terugkomen. Zo schreven we eerder bijvoorbeeld al over [doelbewuste training](#) (Piek) en de overeenkomsten van [onderzoeken van Marzano en Hattie](#), waar het in terugkwam. Meer in het algemeen kun je dan ook stellen dat het voor mensen, om goed te kunnen leren, belangrijk is dat zij een **duidelijk, uitdagend doel** hebben en **nuttige**

**feedback krijgen** op hun progressie.

Meer weten? Bekijk dan zeker de TED video in dit artikel. Daarnaast zou je het boek 'Flow, the psychology of optimal experience' van Csikszentmihalyi kunnen lezen.

---

Dit artikel is afkomstig van [Vernieuwenderwijs.nl](https://www.vernieuwenderwijs.nl).

Bekijk de meeste recente versie van ons artikel op onze website.

