



“Esperienza ottimale” secondo Csikszentmihalyi

La teoria rappresentata dal costrutto di “**esperienza ottimale**” nel modello proposto da **Csikszentmihalyi** (1975) parte dal presupposto che il **benessere soggettivo dipenda dal coinvolgimento in attività interessanti**, dove esiste un equilibrio tra le sfide poste dall’attività che si sta facendo e le abilità che il soggetto possiede per riuscire ad affrontarle. Si tratta di attività piacevoli poiché forniscono un livello ottimale di nuove informazioni, in quantità non eccessiva da creare stress. Attività piacevoli che non creano né noia né ansia, ma in cui la persona è completamente assorbita al punto di non accorgersi del passare del tempo e, anzi, sperimenta una situazione di esperienza ottimale, come succede spesso agli artisti nella produzione delle loro opere. Questa teoria è stata usata per spiegare perché certe attività (di studio, di lavoro, di tempo libero) siano fonti di benessere, in quanto il soggetto, impegnato e coinvolto in attività motivanti e gratificanti, si sente più utile, più attivo e quindi più soddisfatto.

<http://www.psicologiadellavoro.org/il-benessere-soggettivo-l-interazione-fra-individuo-e-contesto/>

Tradotto in ambito scolastico non è difficile capire perché siano più motivanti e gratificanti, ad esempio, attività o esperienze scolastiche in cui gli studenti possono lavorare anche sulle competenze e svolgere compiti autentici, in gruppo e/o con attività di laboratorio, nel rispetto dei loro tempi e dei loro stili di apprendimento, rispetto alla semplice lezione frontale tradizionale ... uguale per tutti.

La lezione tradizionale, che ha dominato l’istruzione fin dal Medio Evo, quando c’era solo un libro da leggere ad alta voce agli studenti riuniti, non risponde più alle caratteristiche dei ragazzi di oggi, con un profilo cognitivo in qualche modo influenzato da una formazione informale e non formale che incide fortemente sulla formazione formale (“tradizionale”) della scuola.

Recenti indagini rivelano però che, ancora oggi, **dal 70 al 90%** del tempo in classe è speso dai docenti nel “**trasferimento di informazioni**” tramite lezione frontale, anche se tutte le ricerche scientifiche su questo argomento degli ultimi venti anni hanno dimostrato che questo metodo produce forme di apprendimento poco significative e che i risultati degli studenti sono migliorati notevolmente in classi dove i docenti hanno praticato strategie diverse rispetto alla lezione tradizionale.

Eric Mazur, il fisico di Harvard che ha chiamato **le lezioni “un modo per trasferire le dispense del docente al quaderno degli studenti senza passare per il cervello di entrambi,”** dice “è quasi immorale fare lezione in questo modo se si dispone di questi dati.”

Parallelamente, per fortuna, vi è anche un sempre più crescente consenso sulle strategie didattiche e metodologiche che “funzionano”!

Si tratta generalmente di **metodologie attive e cooperative** che hanno nomi diversi: insegnamento capovolto, aula dinamica, apprendimento interattivo, cooperative learning, peer education ...

Ma gli elementi su cui si basano sono uguali:

- coinvolgere gli studenti in qualcosa di diverso da una lezione da ascoltare al fine di generare attività o applicare
- integrare tecniche di apprendimento attivo come il problem solving, il cooperative learning, l'apprendimento esperienziale, basato su progetti ...
- capovolgere l'insegnamento in modo tale che il "trasferimento di informazioni" si verifichi prima della lezione
- incorporare la tecnologia in classe per accertare rapidamente se gli studenti hanno capito i concetti chiave e se si è verificato l'apprendimento

Ricordiamo che, proprio attraverso la tecnologia, si possono creare percorsi di studio coinvolgenti, che riflettono il modo in cui oggi si apprende e ci si informa/forma.