

Flow

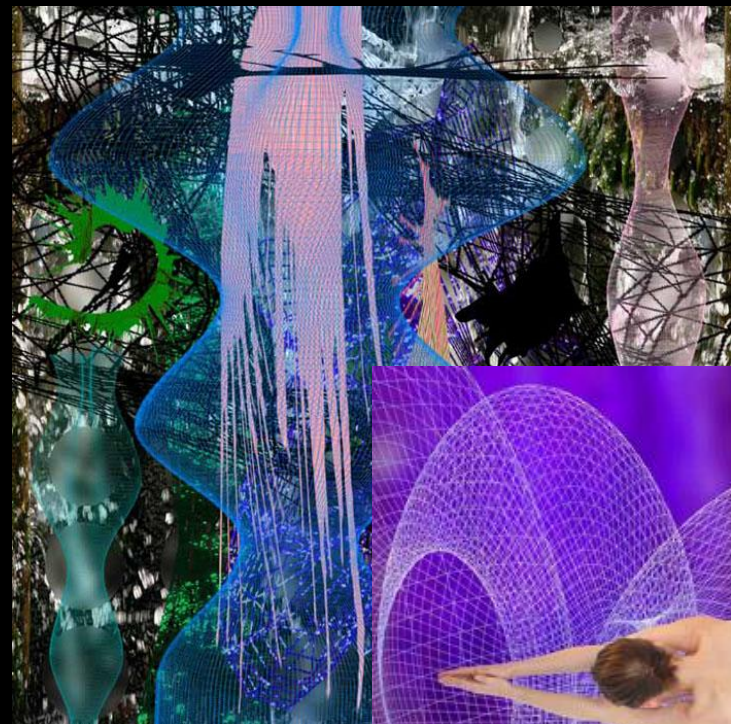


- Frans Ørsted Andersen
- DPU / Aarhus Universitet
- Ph.d / lektor / aut. psykolog
- Billede: typisk flow-situation, her præsten, Preben Colstrup i fritidsværkstedet (fra bogen "Flow i hverdagen" (2013))



Typiske flowsituation: koncentration, engagement, fordybelse og opgaveorientering

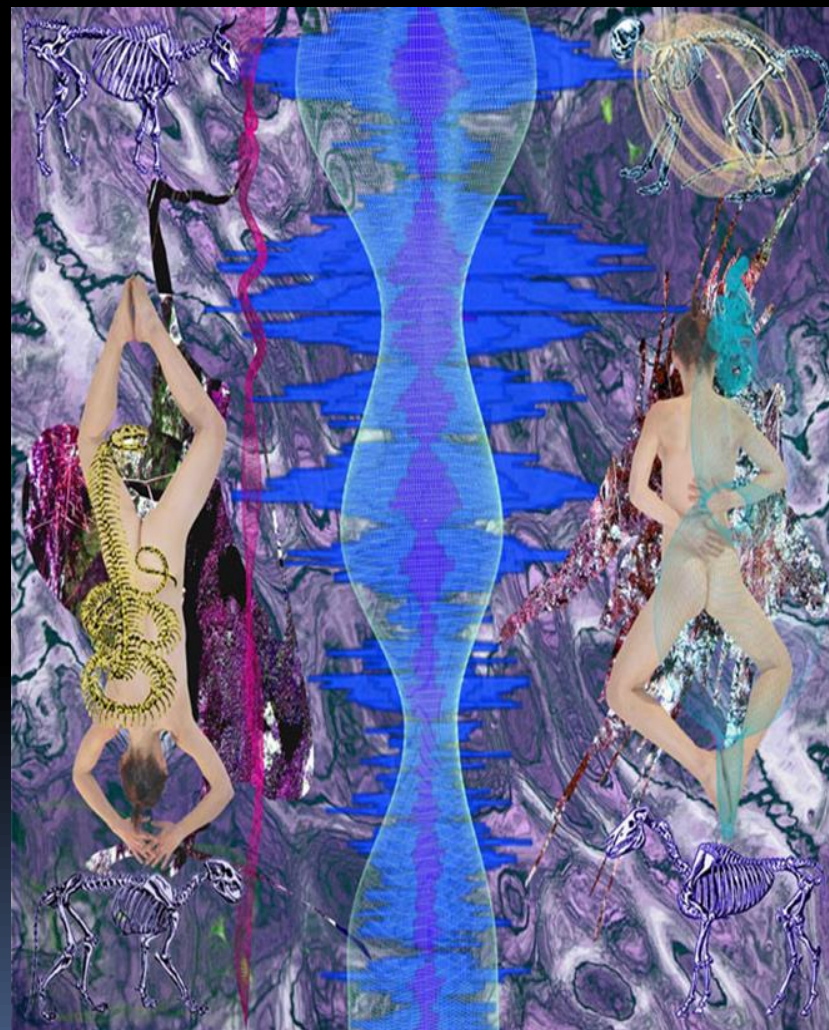




Eksempler på den norske "flow-kunstner", Pia Myrvolds værker, fra hendes hjemmeside

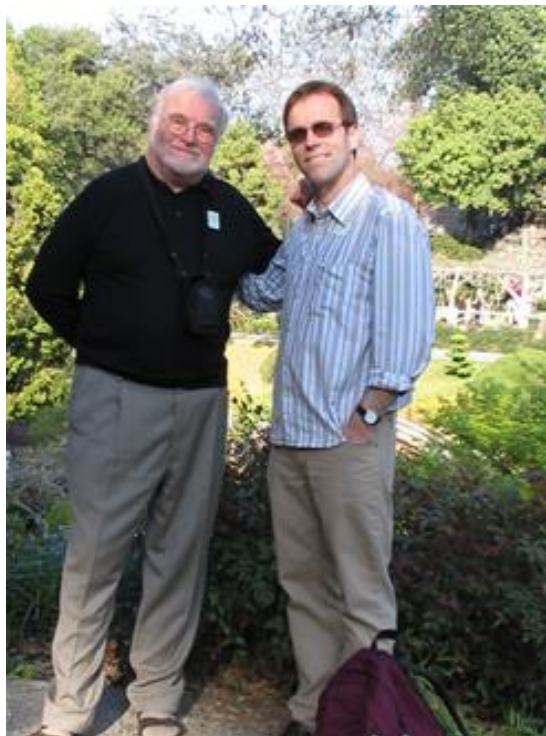
Indhold i oplæg

- Introduktion:
Personer, litteratur
og links
- Hvad er flow?
- Hvordan måler man
flow ?
- Hvordan kommer man
i flow?
- Flow og mindfulness /
meditation
- Flow i anvendelse
- Et par små øvelser



FRANS ØRSTED ANDERSEN

- Ph.d-uddannelse på Claremont Graduate University i Californien 2004-2008 hos prof. Csikszentmihalyi
- Har oversat to af Csikszentmihalyis bøger fra engelsk til dansk, bl.a. "Selvets udvikling" (2008) begge på Dansk Psykologisk Forlag
- Arbejder nu som lektor på Aarhus Universitet bl.a. med flow-forskning

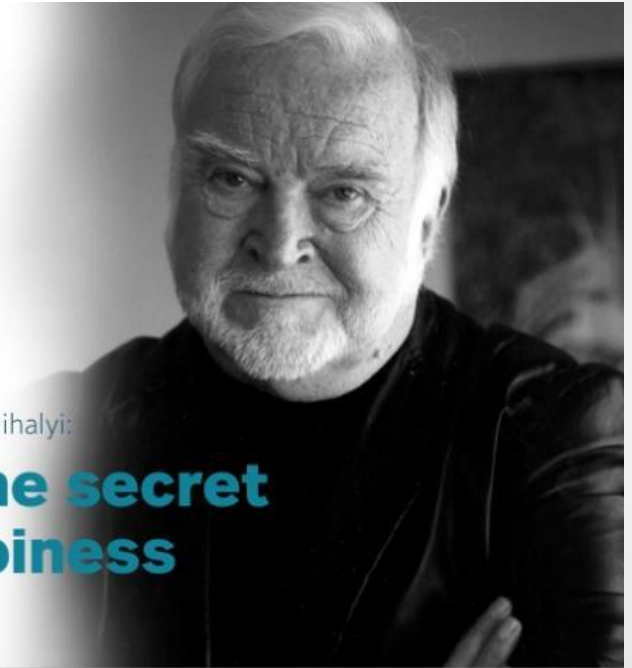


Mihaly Csikszentmihalyi

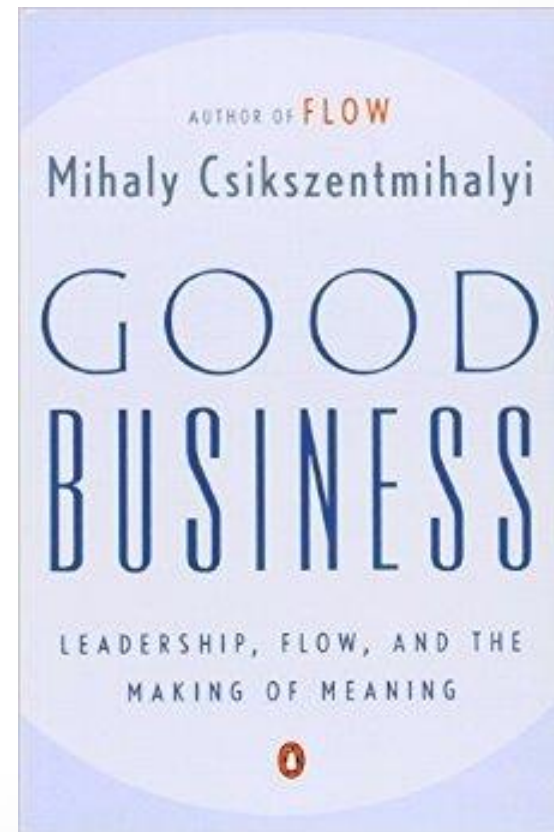
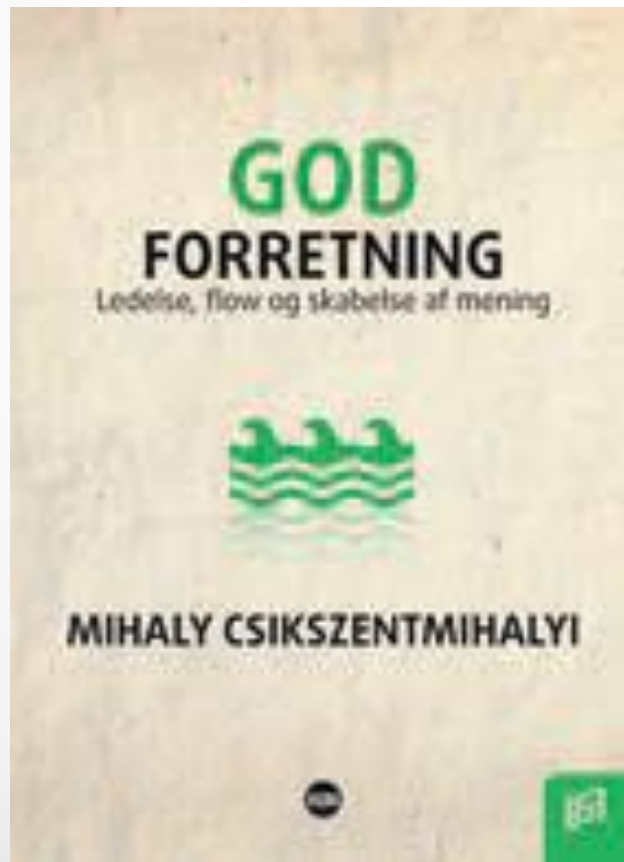
- Csikszentmihalyi er den originale skaber af flow teorien og stadig en førende fagperson på feltet (han er født i 1934). Hans første værk på engelsk om flow er blevet en klassiker på området:
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Mihaly Csikszentmihalyi:

Flow, the secret to happiness



Flow i arbejdslivet: seneste bog af Csikszentmihalyi – udkom på dansk i 2014



En tidlig definition på Flow

Csikszentmihalyis definition på flow har ændret sig lidt over årene. I 1990 lød den sådan her:

- "Flow er en mental tilstand hvor man er fuldstændig opslugt af det man beskæftiger sig med. Tilstanden er karakteriseret af en oplevelse af energifyldt fokus, fuld involvering og en vis succes med den igangværende aktivitet."

<http://edu.au.dk/aktuelt/aktuelle-temaer/flowogpositivpsykologi/definitionenaflow/>

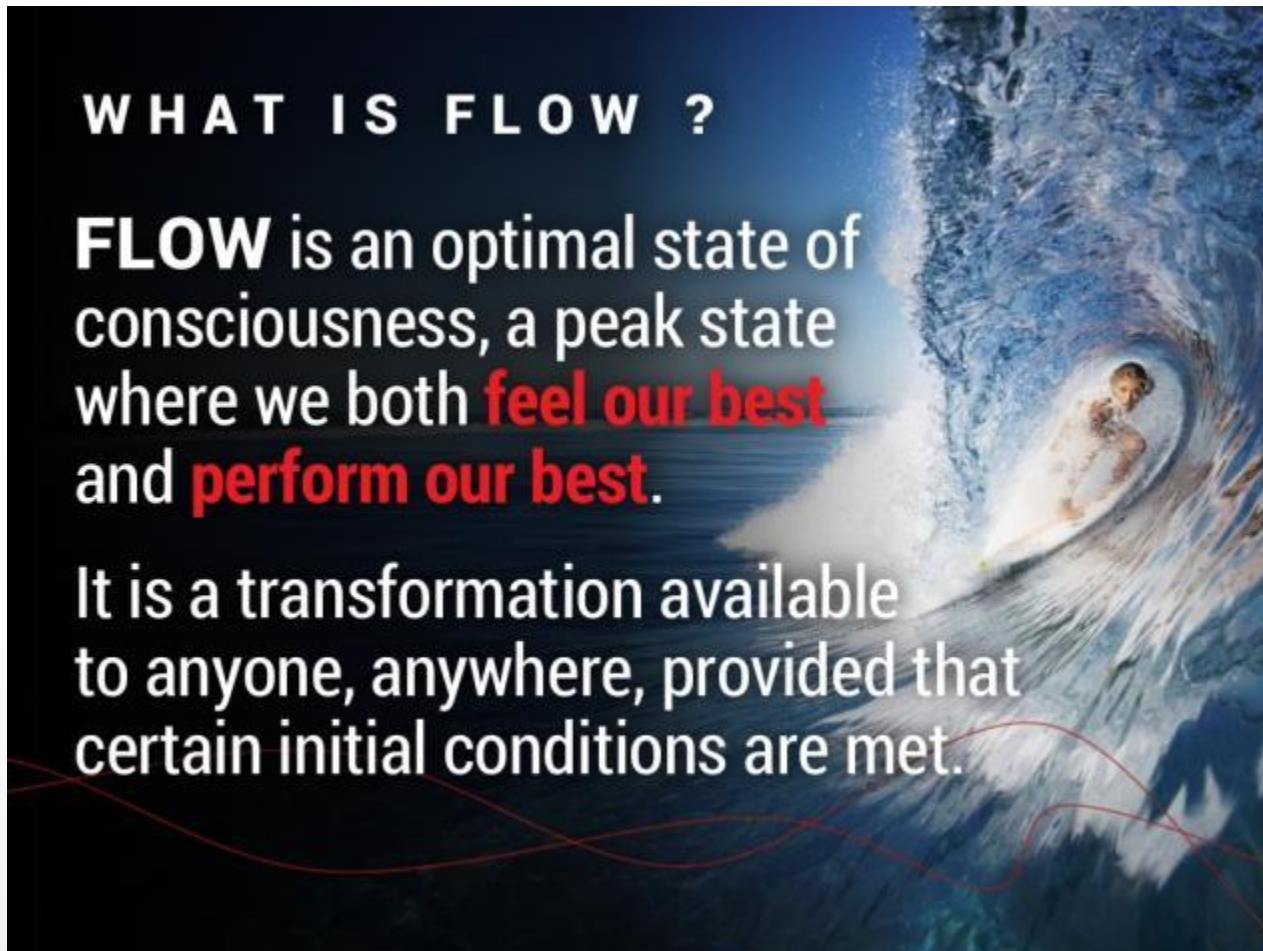
Stort igangværende flow-forskningsprojeckt:

<http://www.flowgenomeproject.com>

WHAT IS FLOW ?

FLOW is an optimal state of consciousness, a peak state where we both **feel our best** and **perform our best**.

It is a transformation available to anyone, anywhere, provided that certain initial conditions are met.



<https://vimeo.com/83565935>



FLOWGENOME PROJECT
THE OFFICIAL SOURCE FOR FLOW SCIENCE AND TRAINING

Flow Opens Up The Next Level Of Human Performance

People in Flow Experience

- ✓ Heightened Creativity
- ✓ Increased Performance
- ✓ Accelerated Problem Solving

European Flow Research Network - EFRN



- <http://www.enpp.eu/index.php/research-projects/european-flow-network>
- Facebook:
- <https://www.facebook.com/pages/European-Flow-Researchers-Network/316290261817287>
-

Ny EFRN flow publikation juni 2016

László Harmat · Frans Ørsted Andersen
Fredrik Ullén · Jon Wright
Gaynor Sadlo *Editors*

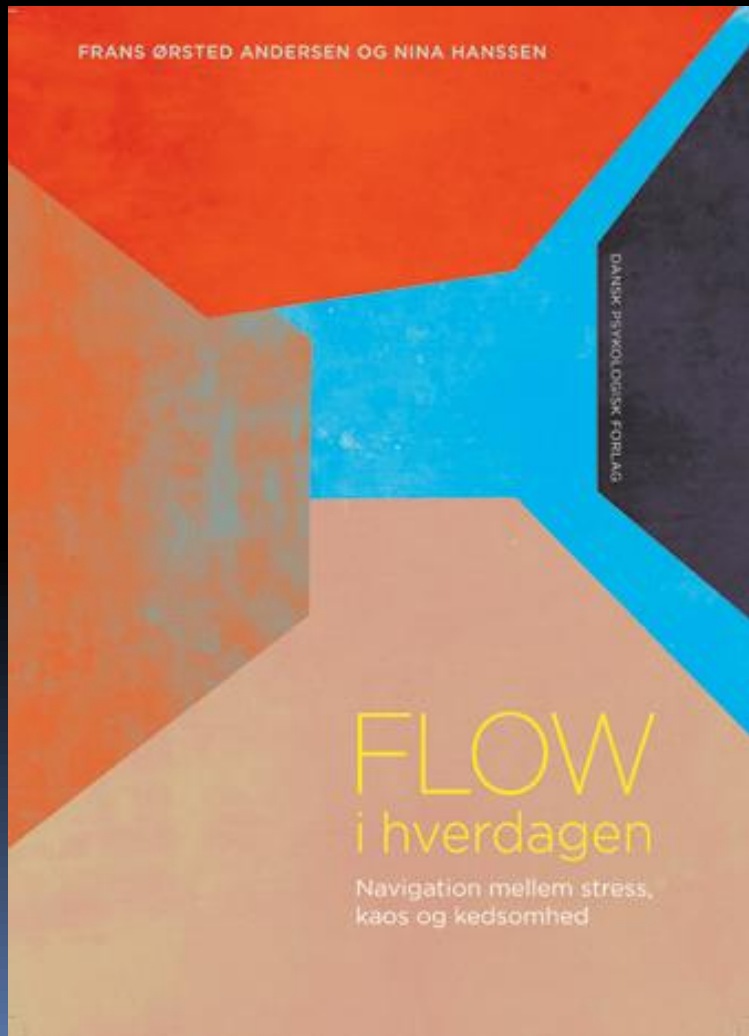
Flow Experience

Empirical Research and Applications

 Springer

- Af Harmat, FØA, Wright, Sadlo, (eds.) (2016) – vil blive præsenteret på IPPA/ ENPP konferencen i Angers, Frankrig, juni 2016:
- ***Flow Experience: Empirical Research and Applications.***
Dordrecht/ New York: Springer Science

Seneste danske flowbog af FØA



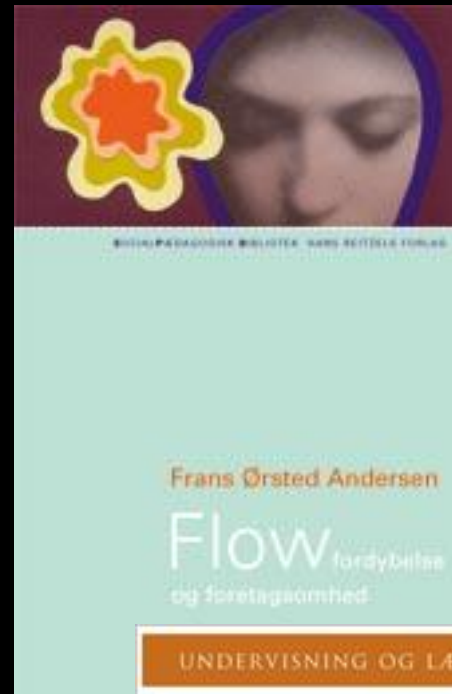
- Præsenterer flow-teorien på basis af ca. 45 interviews med udvalgte “flow-personer” foretaget i Norge, Danmark, USA og Italien.

“Flow i hverdagen. Navigation mellem stress, kaos og kedsomhed” udgivet på Dansk Psykologisk Forlag, 2013

Forfattere: FØA og Nina Hanssen

Anden FØA flow litteratur

- "Flow og fordybelse", Hans Reitzel, 2008.
- "Positiv psykologi i skolen", Dafolo, 2011
- "Den positive psykologiske metoder", Dansk Psykologisk Forlag, 2012
- "Pædagogik på kanten", Mindspace, 2015



Positiv psykologi og flow i DK

- Ny masteruddannelse i pp på AU fra august 2011
- Folkeuniversitetskurser overalt i landet
- Internet netværk: "positiv psykologi" (Ebbe Lavendt)
- Vedr AU's masteruddannelse i pp se evt på www.edu.au.dk eller direkte på:
<http://www.au.dk/evu/katalog1314/iupmpps/>

Andre flow-lignende teorier og begreber

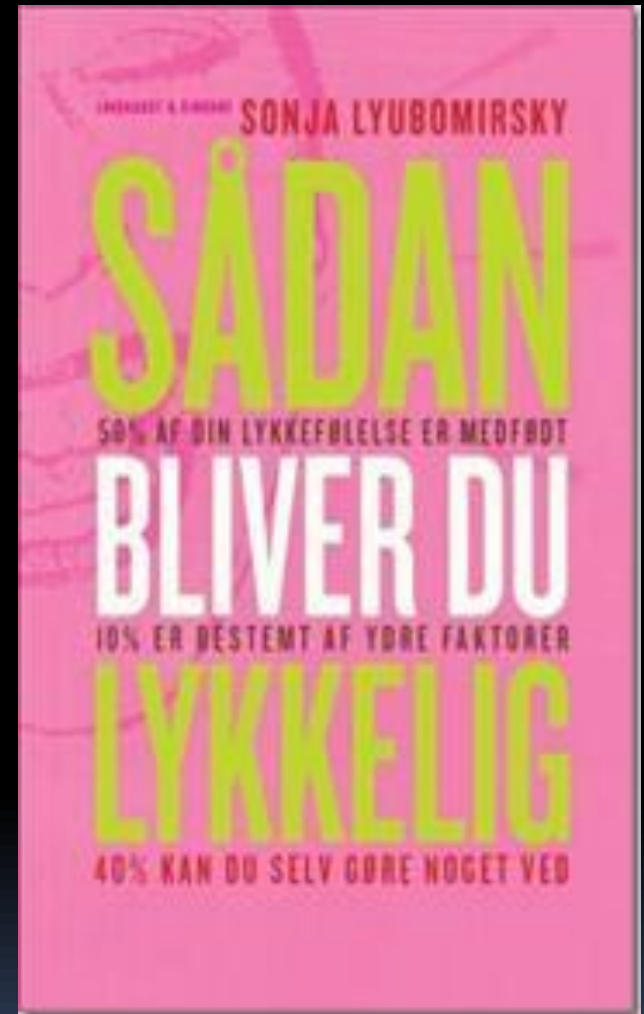
- Vygotsky's "ZNU"
- Jungs "synkronicitet"
- Antonovskys "OAS"
- Stern's "now moments"
- Montessoris: "æstetiske læreprocesser"
- Maslows "højdepunktsoplevelser"
- Carl Rogers: "kongrunes"
- Brafman & Brafman: "Clicking"



Hvorfor være i flow?

Sonja Lyubomirsky er en førende international lykkeforsker. Hun præsenterer væsentlige resultater af forskningen i denne bog:

Bogen fremlægger undersøgelser af hvad det er der har betydning for vores lykke. En af de vigtige faktorer er flow



Lyubomirskys resultater: folk bliver lykkelige ved at:

- Give udtryk for taknemmelighed
- Undgå menneskelig sammenligning
- Udføre gode gerninger
- Fastholde og udbygge sociale netværker og venskaber
- Udvide sine problemløsningsstrategier
- Lære at tilgive
- **Få flere flow-oplevelser**



Den moderne stresskultur er en trussel mod vores flow potentiale

- Den moderne hverdagskultur bliver mere og mere stresset
- En del af denne kultur handler om en ny **performance orientering**
- **"Ranking", "testing" og "måling"** i alle livets aspekter
- **Fremmer ydre motivation** for performance, succes, osv.



Andre komponenter i stresskulturen

- **multi-tasking** - kan føre til burn out og andre alvorlige psykiske problemer
- **"FOMO"** - "fear of missing out" - en ny stress diagnose – du føler at du hele tiden skal være online og hele tiden opdateret på de social medier
- **Hedonisme** – afhængighed af nydelse og underholdning
- Nicholas Carr: "The Shallows" (2011) og "The Glass Cage" (2015). Sherry Turkle (2012): "Alone together".

European Flow Research Network flow definition

Flow er en særlig tilstand, der kan opstå, når vi i en udfordrende og energikrævende situation, får "beslaglagt" bevidstheden, og dermed glemmer os selv og mister tidsfornemmelsen.



Den originale Flow Channel model

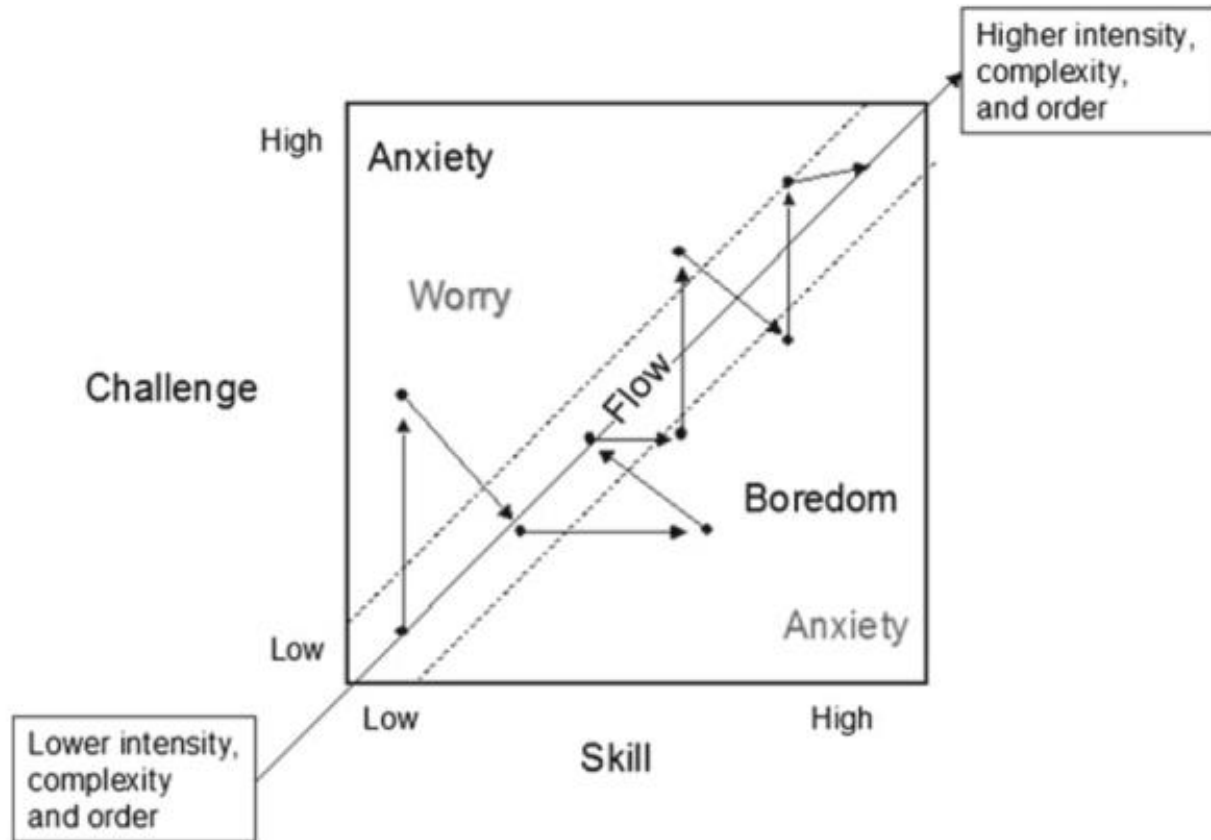


Fig. 2.1 The first model of the flow state (Adapted from Csikszentmihalyi 1975/2000)

Den basale FLOW model

Match mellem vores kompetencer og udfordring



Flow komponenterne

Aktiviteter hvor du :

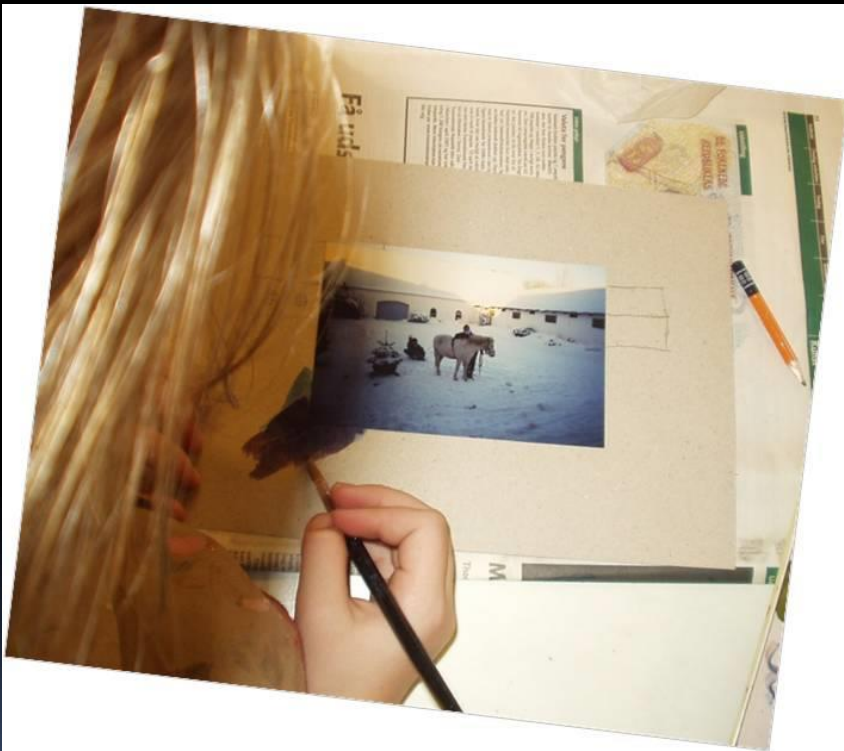
- Er optimalt engageret og opmærksom
- Er tilpas udfordret
- Mister tidsfornemmelsen
- Er koncentreret og klar i hovedet
- Er fuldstændig optaget af opgaven
- Ved hvad du skal gøre
- Oplever at have kontrol
- Tanker og handlinger er rettet mod opgaven

Nogle flowforskningsmetoder

- 1. Flow interview
- 2. Flow questionnaire / survey
- 3. Flowobservationer
- 4. Flow scales
- 5. Day reconstruction method
- 6. ESM: elektronisk skalering af oplevelsen
- 7. Målinger af spændsniveauet i vagus nervus
- 8. Hjerterytme-variabilitetsmåling
- 9. Hjernescanning, pupilanalyser, mv.
- 10. Videoanalyser af ansigtstræk

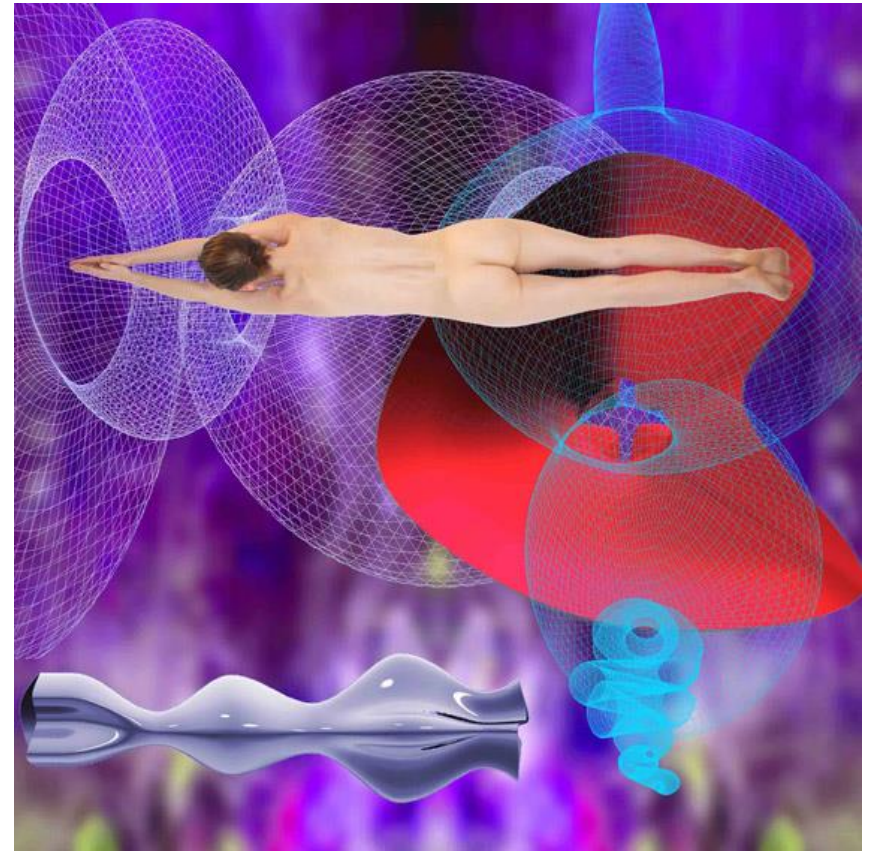
Sammenhæng mellem flow, engagement og kreativitet

- Flow er en tilstand, der er kendetegnet ved en høj grad af fordybelse og engagement.
- Samtidig giver flow-tilstande en kreativ mulighed: "you can be in flow without being creative but you can't be creative without being in flow" (Csikszentmihalyi)



HVORDAN KOMME I FLOW?

1. Flow er ikke et let operationaliserbart begreb.
2. Flowtilstande ofte som et biprodukt af engagement (og kompetence) i forskellige aktiviteter og kan knyttes til fx øvelse og mestring
3. Afgørende støttebegreber handler om "4M": motivation, mål og mening og mestring
4. En bevægelse mod flow kan indledes af de såkaldte "flow-triggers"



Flow Triggers

17

FLOW TRIGGERS

Intensely Focused Attention

Clear Goals

Immediate Feedback

The Challenge/Skills Ratio

High Consequences

Rich Environment

Deep Embodiment

Serious Concentration

Shared, Clear Goals

Good Communication

Familiarity

Equal Participation
(and Skill Level)

Risk

Sense of Control

Close Listening

Always Say Yes

Creativity



Flow og mindfulness / meditation: parallelle begreber

Flow forbindes med virkelyst og selvforglemmende – rettet mod aktiviteter, andre mennesker og materialer (udadrettet)



Mindfulness er en mere meditativ tilstand, der søger nærvær, grounding og ikke-fordømmende bevidsthed om en selv (indadrettet)

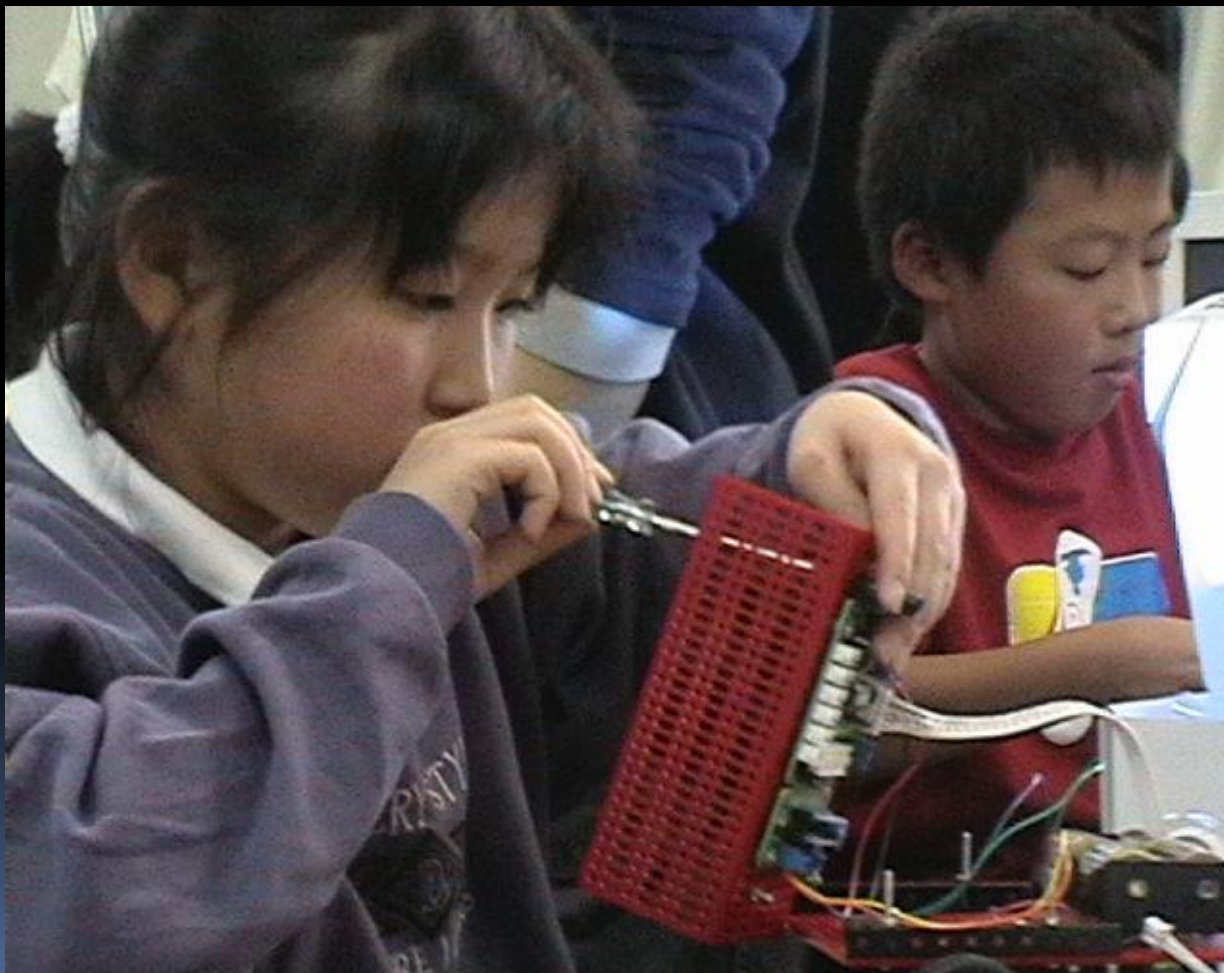


Læseevnen kræver flow



- Vi har ikke noget læsecenter eller nogen medfødt læseevne
- Læsning, der kører, er en meget koncentrationskrævende proces, hvor en hel række områder i hjernen "fintunet" skal samarbejde
- Det centrale i det er "flowevnen": "absorbering" i aktivitetet

Flow og læring



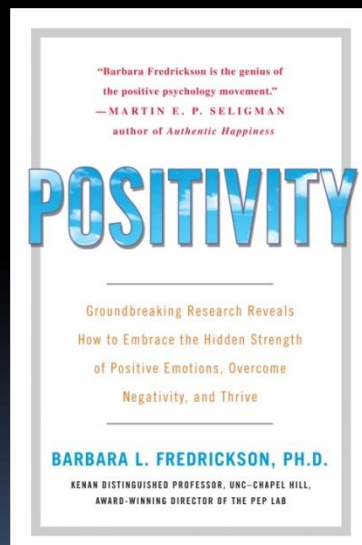
- Flow er også en læringstilstand
- Peak-performance opnås ofte bedst i flow
- Man lærer og præsterer bedre når man er helt absorberet i en aktivitet og alene fokuserer på den

Summeøvelse: Flowbegrebet (parøvelse med sidemanden i 3 minutter).

- Har I overhovedet selv oplevet flow?
Hvornår? Hvor?
- Uddyb evt. med detaljer: i hvilke
sammenhænge / under hvilke
betingelser....kan du opleve flow?
- Hvad skal der til for at I kan komme i flow?

Barbara Fredrickson: flow kan måles vha HRV og lign.

Omfattende forskning bag hendes arbejde



Bogen "Positivitet" for nylig udkommet på dansk (sommer 2010)

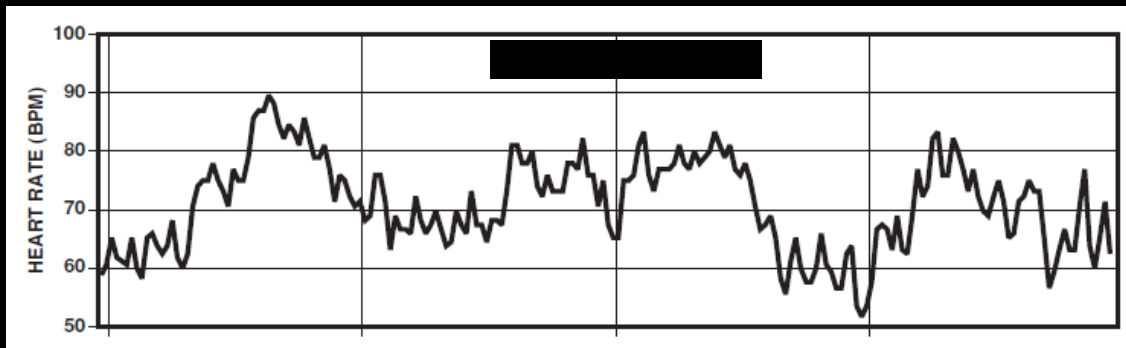


HJERTERYTMEVARIABILITET (HRV)

- ♥ Afstanden mellem hvert hjerteslag
- ♥ Markør for levetid
- ♥ Aftager med alderen
- ♥ Kan trænes som en muskel
- ♥ Høj og regelmæssig varians = coherence
- ♥ Vindue til ANS (nervesystemet)
- ♥ Kan bruges til at vurdere vores sundhed
- ♥ Siger noget om vores kognitive og emotionelle tilstande...
- ♥ Ny forskning: Flow er måske en coherence lignende tilstand.



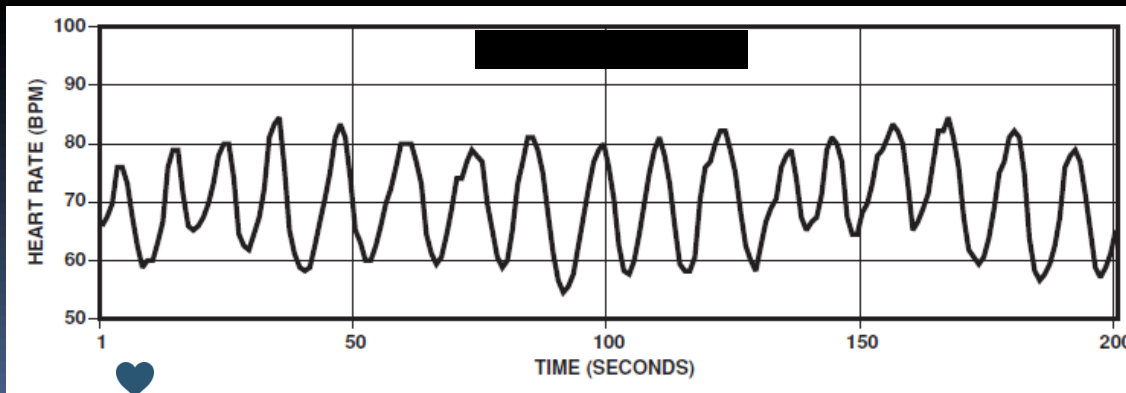
FØLELSER & HJERTERYTME



♥ Ubalance



Irritation, utålmodighed, vrede, fjendtlighed, angst, stress, bekymringer

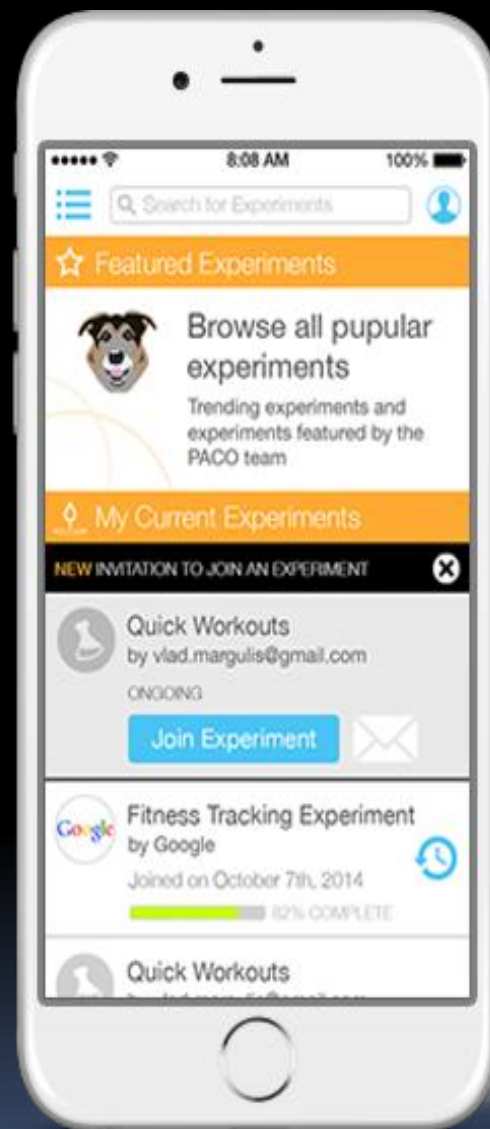


Taknemlighed, kærlighed, glæde, ro, afslapning, tilfredshed, engagement og flowt

PACO

PACO er et nyt (næsten) gratis værktøj til flow-målinger (og andre psykologiske undersøgelser). Se evt link her:

<https://www.pacoapp.com>



Øvelse 2: FLOW måling med ESM / flow short scale og 7 pkt skala: 1 mindst enig, 7 mest enig.

1. Jeg følte mig tilpas udfordret ____
2. Jeg oplevede, at tanker (og handlinger) var rettet mod aktiviteten ____
3. Min tidsfornemmelse forsvandt ____
4. Jeg havde ingen problemer med at koncentrere mig ____
5. Jeg var helt klar i hovedet ____
6. Jeg var helt optaget af aktiviteten ____
7. Mine tanker blev af sig selv knyttet til aktiviteten ____
8. Jeg var ikke i tvivl om hvad jeg skulle gøre ____
9. Jeg oplevede at jeg havde kontrol ____

Øvelsesvejledning

- Vi skal måle din koncentration om det, du lige har været i gang med. Du skal vurdere, i hvor høj grad du er enig eller uenig med hver enkelt udtalelse. Det gør du ved hjælp af en skala, der går fra 1-7. Du skal se tilbage på aktiviteten og overveje hver enkelt udtalelse i forhold hertil. 1 er den mest negative, 7 den mest positive: 1= overhovedet ikke enig. 7= helt enig.
- **Analyse:** udregn dit gennemsnit. Sum : antal = gns.
- Hvis gns er 5 eller derover har du været tæt på – eller inde i –flow zonen en stor del af tiden.
- 3-4: du har været nogenlunde engageret og i størsteparten af aktiviteten været ganske koncentreret om netop den.
- 1-2: du har ikke været engageret i aktiviteten. Dine tanker og din opmærksomhed har enten været fokuseret på noget helt andet eller du har slet ikke været koncentreret om aktiviteten.

GENERELLE FLOWFREMMENDE FAKTORER

- **Opstilling af klare, meningsfulde og helst (indre) mål**
- **Høje grader af (indre) motivation**
- **Feedback - dvs. løbende tilbagemelding om det går**
- **En passende balance mellem kapacitet og udfordring**
- **Fjernelse af distraherende faktorer**
- **Håndterbare, forståelige og præcise regler for aktiviteterne**
- **Mestring af en koncentrationsteknik (mindfulness/ meditation)**