

Forskning bakom Flow och FLOWKeeper

Underlaget är relaterat till vår undervisning och coaching i flow och verktyget FlowKeeper. FlowKeeper är universellt och möjliggör träning och mätning av flow för individ och i grupp. FlowKeeper visar dig flow i %, En graf visar aktiviteterna (rutiner) utifrån energinivåer. Det sker genom inmatad självskattning som är utvecklad för att utgöra träning av fokus och att uppnå flow. Verktyget är forskningsrelaterat och påvisar vilka effekter som kan förväntas. Källan är främst Wikipedia som citerar forskning med länkar om man önskar läsa på djupare.

FLOW som begrepp

Flow beskrivs som ett medvetandetilstånd och blev allmänt känt av (Csikszentmihalyi, professor psykologi) som beskrev det i sin bok (Beyond Boredom and Anxiety, 1975). Konceptet har sen dess studerats och använts brett. Utbildning och sport är det som studerats mest i sammanhanget (Wikipedia, 2020) En uppsatts finns av unga studerande idrottare i Sverige (Uppsala Universitet, 2013). Den allmänna definitionen av flow är att man blir uppslukad av sin aktivitet med djup känsla av kontroll, ofta med en känsla av njutning. Det kräver en **utmanande aktivitet** som i perfekt balans möter **vår förmåga** att utföra den. Det beskrivs också av den svenska neuroforskaren Fredrik Ullén (Psykologifabriken, 2013) som är professor i kognitivt beteendeskap.

Flow balansen

Flow är alltså en balans eller en kanal där flow uppstår mellan utmaning och förmåga, som avläses visuellt i FlowKeeper, genom självskattning av **utmaningen före** och **förmågan efter** aktiviteten. Hur man lyckas att skapa denna balans av optimalt fokus kan avläsas visuellt i realtid. Visualiseringen möjliggör träning och mätning av flow genom återkoppling av resultat som ger en förstärkning av motivationen och utveckling av flow. På samma sätt när vi tränar med andra hjälpmedel såsom Runkeeper. Dock så är **träningen** med FlowKeeper grundläggande och **mätning är resultatet**.

Vad är det som tränas?

Boken (Goleman, u.d.) känslans Intelligens (Emotional Intelligence, 1995), EQ (Emotional Quotient, u.d.) var ett genombrott i forskningen inom neurovetenskap dvs utveckling av känslolivet som gav mer underlag till flow som vetenskap. Då flow kräver en utmaning av den egna förmågan för att infinna sig värderas denna känsla genom självskattning (reflektion). EQ kan således stärkas genom att ständigt utmana sig som utvecklar en större känslokontroll, i vardagligt tal vår självkänsla. Många studier har gjorts på att EQ utvecklar och samverka med vår IQ som är våra samlande kognitiva förmågor (Kognition, u.d.) som styr psyket. Således pekar forskningen på att flow utvecklar vårt lärande på alla områden då flow att föregås av ett fokus av uppmärksamhet av känslor och koncentration av tankar som är en förutsättning för normal utveckling av våra kognitiva förmågor.

Självskattning som träning av flow

Känslor kan vi alla avläsa i fysiska uttryck hos varandra som rädsla, sorg, stress, ilska, skratt, lycka, njutning mm. På samma sätt kan vi självskatta dessa känslor hos oss själva för att styra oss själv bättre. Det hjälper oss att undvika att låta oss styras känslomässigt av andra som ett lågt eller otränat EQ beskriver. Dvs att vi blandar ihop andras känslor med våra egna som påverkar vårt eget flow. Egna känslor kan skattas och mätas i stimuli (velens, u.d.) och (arousal, u.d.) graden av stimuli. Detta är viktig forskning då självskattning påverkar den kognitiva processen och våra nervsystem (amygdala, u.d.). Båda dessa parametrar av stimuli skattas av användaren FlowKeeper. I vardagligt tal får vi bättre impuls kontroll för inte bara skapa flow utan också behålla det under längre tider. Det som är utmaningen är göra det konsekvent och under en längre tid för att se och uppleva effekterna. Det är vad FlowKeeper underlättar med och är dess grundläggande syfte.

Ett problem kan uppstå som finns är när man ljuger för andra när man använder olika former av tester. Att man ljuger för sig själv, självförnekande, i FlowKeeper är det lika möjligt och är en psykisk försvarsmekanism men troligtvis är det självreglerande då inga förbättrande effekter nås och verktyget blir meningslöst för användaren efter en tid.

Hantera stressen är nyckeln till att öka flow

Stressforskning är idag omfattande. Mycket av den pekar på bristen av återhämtning (resiliens) snarare än för hög arbetsbelastning vilket leder till utbrändhet och psykiska problem och minskad prestationsförmåga och därmed svårt att uppnå och bevara sitt flow. Därför finns det stora vinster att kunna visualisera sitt flow för att finna den egna balansen.



Kostnader och vinster av personlig energi

Känslor och stress kan lättare skattas som personlig energinivå som att vara trött, stressad, pigg, närvarande och motiverad. Boken "Mental Toughness Training" (1990) av James E Loehr & Peter J McLaughlin var en bok som fick stort genombrott i praktisk mening. På svenska Inre styrka – yttre framgång med undertiteln idrottspsykologi för affärslivet. James E. Loer är idrottspsykolog och gett ut 16 böcker senaste 2020. Han definierade 4 energinivåer. Låg Negativ, Låg Positiv, Hög Positiv och Hög Negativ som är kroppskänslor kopplat till idrottsprestationer. Att sätta sig i rätt energitillstånd är avgörande för att uppnå och bevara flow. I vardagen är det kopplat till förmågan till impuls kontroll av känslor. Att bli arg, undertrycka sina behov, rädsla för att ta konflikter osv tar mycket av vår energi, att visa tacksamhet, glädje ger energi. Det är vanligt på arbetsplatser att man inte fungerar med någon, tar saker personligt. Dålig impuls kontroll riskerar leda till självdestruktivitet och i värsta fallen skadar man sig själv och andra. En eller ett fåtal personer kan få en hel grupp låg negativ. Man medvetandegör dessa energinivåer i utmaningarna i FlowKeeper.

Planerade vs oplanerade eller önskade aktiviteter

Att öka sitt flow genom att utmana sig själv är något man kan ta kontroll över. Men de flesta av våra utmaningar skapas av vår omgivning vilket vi har att hantera. Här finns de största vinsterna att öka sitt flow och självkänsla. Resiliens är förmågan klara av dessa motgångar, förluster, besvikelser som är en naturlig del av livet. Vissa av oss tar dessa motgångar hårt och andra kommer över dom snabbare och medförs främst från barndom och uppväxtmiljö. Forskningen visar dock ingen klar bild om resiliens också är genetisk betingad. Det positiva är att det går förbättra vilket ökar eget flow påtagligt. FlowKeeper visar resiliens som energiförlust eller ökad energi och man kan utläsa var man mest vinner på att förbättra sin resiliens och öka sitt flow över tiden.

Tid som riskfaktor vid flow

Flow som begrepp är också att man förlorar tidsuppfattningen. Dvs man blir som tidigare sagt uppslukad av sin aktivitet med djup känsla av kontroll när det uppstår ofta med känsla av njutning. Det spelar inget roll hur duktigt då är på något. Du måste ständigt utmana dig för skapa ditt flow för det inte skall bli tristess i rutinen för då har du inte funnit den viktiga balansen. Det är också i den balansen du är mest produktiv så det är attraktivt tillstånd där du uppnår många vinster samtidigt. Detta är lättare sagt än gjort när man väl börjar. Dels är det viktigt att aktiviteten är meningsfull för dig annars risken är du slänger bort tiden på oväsentligheter. Vanligt är datorspelade som då blir en flykt in till flow, såvida du inte är proffsspelare. Därför måste du definiera din utmaning, den är inte sällan en uppoffring av de snabba belöningarna (marshmallow effekten) för att vinna något på längre sikt. De bästa idrottarna tränar mest och det kräver disciplin.

Parkinsons lag

Den definierar att din aktivitet kommer att utvidga sig att den fyller den tid som tillgänglig för att utföra den. Det är alltså risk med flow att du glömmer tiden. Du har upplevd tid och klocktiden. I flow går tiden härligt fort men med du är inte alltid effektiv med tiden. Det är samma sak med dina pengar. Ju mer du tjänar ju mer utgifter drar du på dig enligt lagen. Många som tjänar mycket lever på marginalerna som skapar ekonomisk stress. Samma stress uppstår med tiden. Vad du måste börja göra sätta egna sluttider och börja äga din tid. Det har väldigt många fördelar för att minska motståndet i utmaningarna du har i att skapa ditt flow. För det finns funktion i FlowKeeper men du kan använda en timer på mobilen.

Paretoprincipen

Den är mer känd som 80/20 regeln och är en empirisk regel enligt vilken 20 procent av orsakerna ofta står för 80 procent av verkan. Det innebär att i flow i det sammanhanget skapas om du begränsar din tid så kommer utmaningen att öka på att blir mer fokuserad på väsentligheterna. Just ditt fokus blir omedelbart bättre. En annan fördel om du har utmanade tråkig uppgift eller en omfattande och krävande uppgift att du övervinner motståndet att komma igång med det i tid innan stress uppstår. Det ökar ditt flow omedelbart. I FlowKeeper finns det val av rutiner som hjälper till och gör dig medveten. Att dela upp tiden på detta sätt ökar din kreativitet då du i pausreflektionerna stannar upp och visualiserar ditt flow kommer på förbättringarna av idéer ur ditt undermedvetna och vidgar dina perspektiv. Att prioritera är hantering av din tid och det gör dig en mer närvarande och strålande person för dig själv och andra. Det handlar behålla ditt flow och inte bara har det korta stunder och uppleva stress sedan.

Citerade arbeten

(u.d.). Hämtat från Emotional Quotient: https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

(2013). Hämtat från Uppsala Universitet : <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:720494/FULLTEXT01.pdf>

amygdala. (u.d.). Hämtat från Wikipedia: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Amygdala>



arousal. (u.d.). Hämtat från Wikipedia: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Arousal>

Beyond Boredom and Anxiety. (1975).

Csikszentmihalyi, M. (professor psykologi). *Wikipedia*. Hämtat från https://sv.wikipedia.org/wiki/Mihaly_Csikszentmihalyi

E.Loehr, J. (u.d.).

Emotional Intelligence. (1995). Hämtat från https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_Intelligence

Flow. (2020). Hämtat från <https://sv.wikipedia.org/wiki/Flow>.

Goleman, D. (u.d.). *Wikipedia*. Hämtat från Daniel Goleman: https://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman

Kognition. (u.d.). Hämtat från Wikipedia: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Kognition>

Psykologifabriken. (2013). Hämtat från <https://www.psykologifabriken.se/flow-kraver-utmanande-uppgifter/>

velens. (u.d.). Hämtat från Wikipedia: [https://sv.wikipedia.org/wiki/Valens_\(psykologi\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/Valens_(psykologi))

Wikipedia. (2020). Hämtat från Flow: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Flow>

Mer intressant forskning

Finns det en diagnos såsom psykopati eller narcissism där självförhärligande av den egna förmågan är överdriven nås troligtvis ingen verklig effekt av flow. Men då behövs en annan hjälp än vad FlowKeeper erbjuder och riktar sig till.