

Flow theory

– om opplevelse av aktiviteter



En opplevelse er som mest positiv når mennesket føler at omgivelsene tilbyr muligheter for handling, samtidig som hennes egne ferdigheter er tilstrekkelige. Når både utfordringer og ferdigheter er store nok, har personen det artig og tøyser samtidig sin kapasitet. Det gir sjanser for å lære nye ferdigheter, øke selvtilliten og utvide sitt personlige repertoar (1).

AV CARINA RYSSDAL

Arbeidet som ergoterapeut i langtidspsykiatrien har jeg opplevd hvordan pasienter plutselig har overskredet sine vanlige grenser for utholdenhet og konsentrasjon. Det har virket som om de har glemt tiden, sine vanlige tanker og atferd. Dette har skjedd i ulike aktiviteter. En kvinne som til vanlig var rastløs sydde på en liten skulderveske av lær i flere timer, konsentrert og utholdende. Det var et tungt og vanskelig arbeid som hun ikke hadde prøvd tidligere. I treningskjøkkenet utstrålte en mann en boblende lykkefølelse hver gang vi lagde middag sammen, spiste og tok oppvasken. Han utførte aktiviteten sakte og uvant, med stor konsentrasjon. Hans gode opplevelse ble igjen hos ham i flere dager etterpå, slik at også andre aktiviteter i hans daglige liv fungerte bedre enn tidligere.

Noen aktiviteter får oss til å glemme omgivelsene og oss selv. Vi går helt opp i aktiviteten. Sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi kaller dette for flow-opplevelser og har utviklet Flow Theory for å kunne beskrive og studere fenomenet. Hans forskning og metoder kan utvide vår grunnkunnskap om aktivitet og om hvordan vi kan bruke aktivitet terapeutisk for å forbedre livskvalitet og helse (2, 3).

Flow oppleves når handlingsmulighetene er i balanse med menneskets ferdigheter. Balansen avhenger av individets subjektive opplevelse av utfordringene og de egne ferdighetene. Når en person blir utsatt for utfordringer og krav som hun ikke klarer å møte, opplever hun frustrasjon. Om kravet til handling i en slik situasjon øker ytterligere, øker frustrasjonen til uro. Dette vises i figuren med Csikszentmihalyis modell av flow-tilstanden.

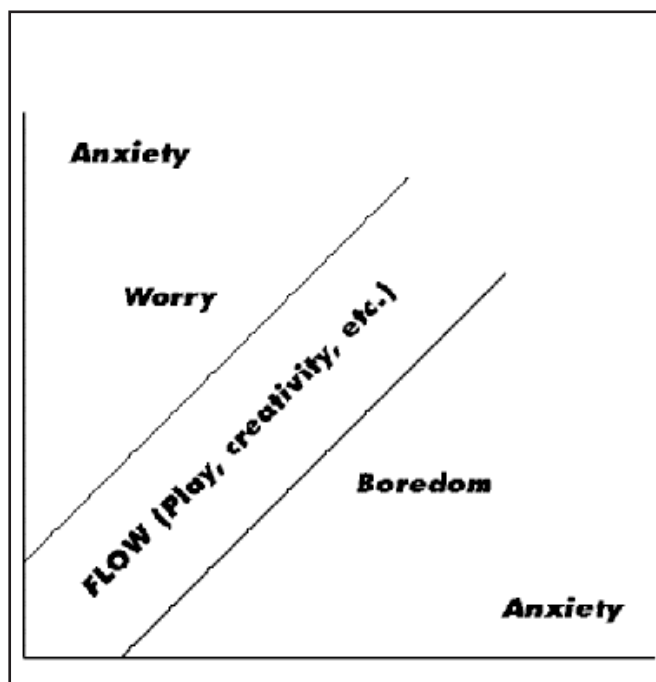
Om individets ferdigheter derimot er større enn mulighetene til å bruke dem, vil hun kjede seg. Uten utfordringer som gir mulighet til å utøve sine ferdigheter, kan også følelsen av å kjede seg gå over til uro (4). (Se figur 1.)

Flow og psykiatri

Mennesker som blir innlagt i psykiatrisk institusjon for lengre behandlingsopphold mister den daglige kontakten



Carina Ryssdal er ergoterapeut og jobber for tiden ved Universitetssykehuset i Nord-Norge som koordinator/ergoterapeut i Alderspsykiatrisk poliklinikk for Troms og Finnmark.



Figur 1 viser Csikszentmihalyis modell av flow-tilstanden. (4)

med sine vanlige omgivelser. Det innebærer et tap av noen av de aktivitetene som de mestret og likte i sitt hjemmemiljø. Flow-teorien gir oss kunnskap om hvordan vi kan tilrettelegge aktiviteter for å øke menneskers utviklingsmuligheter. Det er av særlig betydning for mennesker som opplever aktivitetstap. Bevisst bruk av flow-aktiviteter vil også kunne bidra til å forebygge tilbakefall etter utskrivning, fordi de gode opplevelsene ser ut til å kunne påvirke ferdigheter, selvtillit og opplevelse av andre aktiviteter i livet positivt (5).

Psykiatrisk rehabilitering bør stimulere sine pasienter til å utføre aktiviteter som innebærer en utfordring for dem og som krever relativt store ferdigheter. Behandlerne må ut fra en individuell kartlegging lage en rehabiliteringsplan som vektlegger økning av gode opplevelser og minskning av negative opplevelser i dagliglivet (6). Det er en arbeidsoppgave innen psykiatrisk rehabilitering som passer bra for ergoterapi, som har aktivitet som sitt grunnleggende terapeutiske virkemiddel.

Innhold i flow-opplevelsen

Flow-aktiviteter er strukturerte handlingssystemer som bidrar til å skape flow-opplevelser. Handlingssystemene struktureres slik at aktiviteten hjelper individet å konsen-

trere seg, å møte større utfordringer med økende ferdigheten og å få klar feedback. En aktivitet med denne strukturen blir selvmotiverende fordi den gir gode opplevelser av vekst og utvikling (4).

Csikszentmihalyi har intervjuet utøvere av mange ulike aktiviteter. Ved analyse av intervjuene har han funnet seks komponenter som kjennetegner flow-opplevelser:

1. *Sammensmelting av handling og bevissthet.* En person i flow har ikke et dualistisk perspektiv. Hun er så engasjert i det hun gjør at hun ikke tenker på seg selv som adskilt fra aktiviteten.
2. *Konsentrasjon av oppmerksomheten.* Oppmerksomheten er konsentrert på et avgrenset område. Forstyrrende stimuli holdes utenfor oppmerksomheten.
3. *Tap av ego.* Engasjementet i aktiviteten er så fullstendig at en slags selvglemskhet eller tap av selvbevissthet oppleveres.
4. *Kontroll av handling og miljø.* En følelse av å ha kontroll over aktiviteten og omgivelsene er til stede.
5. *Krav til handling og tydelig feedback.* De klare reglene for aktiviteten gjør handling og evaluering av handlingen automatisk. Det finnes ingen gjenstridige krav, virkeligheten er forenklet.
6. *Flows selvmotiverende natur.* Flow-opplevelsen er selvmotiverende. Det finnes ikke behov for ytre mål eller belønninger. Deltakelse i aktiviteten gir en indre belønning.

Flow theory og sentrale antagelser i ergoterapi

En litteraturstudie som sammenligner Flow Theory med sentrale antagelser innen ergoterapi konkluderer med at Flow Theory er en meget relevant teori for ergoterapi og at Flow Theory kan brukes bevisst og systematisk som grunn for ergoterapeutiske behandlingstiltak (7).

En sentral antagelse i ergoterapi er at mennesker lokkes til deltakelse i aktivitet fordi de får mulighet til å bruke sin kapasitet. Dette er aktivitetens iboende motiverende egenskaper. Aktiviteten er sin egen belønning, dvs. ytre belønning er ikke det primære (selv om det kan finnes en slik også). Motivet for aktiviteten oppstår snarere ut fra biologisk og kulturelt betingede ønskemål, som det å oppdage og skape eller å nå en grad av mestring. I ulike aktiviteter kan mennesket oppdage nytt handlingspotensial, oppleve kontroll, utvikle selvtillit og få sin egenverdi bekreftet (8). Forskningsresultatene rundt Flow Theory bekrefter ergoterapiens antagelse at aktiviteter har iboende motiverende egenskaper og en egen indre kraft og dynamikk (7).

Personlig menneskelig utvikling og aktivitet er tett sammenvevd. Aktivitet har en utviklende natur. Ferdigheter utvikles gradvis og ny adferd er avhengig av tidligere utviklede ferdigheter. Under utviklingens løp samvirker biologiske, psykologiske og miljømessige faktorer og former utviklingsprosessen (8).

Antagelsen styrkes av konklusjonen til Massimini, Csikszentmihalyi & Carli: Kontinuerlig utvikling hos friske individer muliggjøres av en stadig konfrontasjon med alt mer komplekse utfordringer, som er godt avveide mot individets oppfatning av sine egne ferdigheter (6).

Når sykdom, skade eller andre faktorer hindrer deltakelse i aktivitet, kan mangelen på aktivitetsutførelse føre til ytterligere forverring. Dårlige aktivitetsmønstre kan gjøre at individet risikerer å utvikle fysisk og psykisk uhelse (9). Antagelsen stemmer godt overens med Flow Theory, som sier at å leve hele tiden med små utfordringer som krever få ferdigheter, vil føre til regresjon og et dårlig selvbilde (6).

Både Flow Theory og de sentrale antagelsene i ergoterapi stammer fra et humanistisk perspektiv og overbevisningen om at det er viktig å kjenne til og respektere pasientens unike, subjektive perspektiv. Pasientens opplevelsesverden bør være utgangspunktet for den terapeutiske prosessen (7).

Flow theory brukt innen ergoterapi

Et eksempel på bruk av Flow Theory i praksis er Savanna High School i Anaheim, California. Der har ergoterapeuter brukt teorien i arbeidet med å gjøre rolleovergangen for ungdomsskoleelever til voksenroller enklere for ungdommer med ulike funksjonshinder. Problemene varierte fra fysiske handikap, følelsesmessige problemer til kommunikasjons- og læringsvansker. Målet var å utvikle de ferdighetene som kreves for et selvstendig liv. Man la spesiell vekt på den rollen som ungdommers flow-opplevelser spiller for utvikling av voksenkompetanse (10).

De øyeblikkene av indre orden som flow-opplevelser gir, mener Csikszentmihalyi & Larson kan være en nøkkel til mestring, en forbindelse mellom ungdomstiden og et vellykket voksenliv (11).

Ergoterapeutene ved Savanna High School tok utgangspunkt i elevenes egne idéer og la til rette for aktiviteter som engasjerte dem fullstendig. Hver aktivitet ble nøye utvalgt for sitt potensial til å gi flow-opplevelser. Særlig vellykkede aktiviteter på skolen var å planlegge en fest for vennene, golf, bowling, turer og å dekorere en t-skjorte. Elevene fikk også prøve en rekke nye fritidsaktiviteter, for deretter å evaluere hvilke aktiviteter de opplevde som utviklende og spennende (10).

Hvordan fremme flow-opplevelser?

Aktivitetene kan være hva som helst. Disse kan f. eks. foreslås av ergoterapeuten og pasienten, så kan pasienten velge ut noen aktiviteter for å prøve. Lek, spill, sport, kreativt arbeid gir ifølge forskning ofte gode muligheter for flow-opplevelser (4, 6). Aktiviteten bør helst struktureres slik:

- 1 ha klare regler for utførelsen,
- 1 forstyrrende stimuli bør unngås,
- 1 «lokkemiddel» kan brukes om det er nødvendig,
- 1 feedback bør være innebygget i aktiviteten slik at det er tydelig hva som er «bra» og «dårlig».
- 1 virkeligheten bør i aktiviteten være forenklet til et håndterlig nivå, og
- 1 aktiviteten bør gi mulighet til større utfordringer når ferdighetene øker.

Miljøfaktorer kan påvirke positivt eller negativt under aktivitet, for eksempel i hva slags omgivelser personen

trives best: alene, blant mange eller få mennesker, ute eller innendørs, i ulike typer av rom etc. Viktig kunnskap om dette kan finnes hos pasienten selv, hos familien eller hos personale som kjenner pasienten godt. Noen pasienter strever konsekvent med å over- eller undervurdere sine ferdigheter eller aktivitetens krav. Ved forberedelsene til de aktivitetene pasientene skal prøve, er det vesentlig å ta hensyn til dette (6).

De omgivelsene mennesker med psykiske lidelser lever i, kan i mange tilfeller forandres for å tilby større utfordringer for pasientene. Dette vil gi dem bedre muligheter til personlig vekst og økt personlig repertoar.

Csikszentmihalyis forskning tyder på at mennesker opplever flow vesentlig oftere i arbeidet enn i fritiden (1). En konsekvens av dette er at arbeidsledige og mennesker som har vanskelig for å få innpass på arbeidsmarkedet, har færre muligheter til å oppleve flow.

Det er i det siste tiåret gjort flere studier av flow hos pasienter i aktiviteter tilrettelagt av ergoterapeut (5, 12, 13). Kunnskap om hvordan man tilrettelegger for flow-aktiviteter kan bidra til å forbedre vår behandlingsplanlegging. Behandlings- og rehabiliteringsplaner for mennesker med alvorlig psykisk lidelse bør inneholde muligheter for flow-opplevelser. Det er derfor viktig å tilby individuelt utfordrende aktiviteter som også er tilpasset de individuelle ferdighetene. □



Noen aktiviteter får oss til å glemme omgivelsene og oss selv. Vi går helt opp i aktiviteten. Dette kalles for flow-opplevelser.

Referanser

1. Csikszentmihalyi, M & LeFevre, J.: Optimal experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989; 56: 815–22.
2. Carlsson, M & Clark, F: The Search for Useful Methodologies in Occupational Science. *American Journal of Occupational Therapy*, 1991; vol. 45, nr. 3; 235–241.
3. Farnworth et al.: The experience Sampling Method: Its potential use in occupational therapy research. *Occupational Therapy International*, 1996; 3 (1): 1–17.
4. Csikszentmihalyi, M: Play and intrinsic reward. *Journal of Humanistic Psychology*, 1975; 15; 41–63.
5. Ryssdal, C. & Jonsson, H.: Flow-teorien: Opplevelsen av terapeutiske aktiviteter. *Tidsskriften Ergoterapeuten* 2001, nr 3: 16–19.
6. Massimini, F., Csikszentmihalyi, M & Corti, M.: The Monitoring of Optimal experience –A Tool for Psychiatric Rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental disease*, 1987; 175: 534–9.
7. Gerhardsson, C.: Flow theory, en betydningsfull teori for ergoterapi. *Tidsskriften Ergoterapeuten* 1997, nr 13, 56–61.
8. Kielhofner, G.: *Conceptual Foundation of Occupational Therapy* Philadelphia, F.A. Davis, 1992.
9. Yerxa E.J.: Oversimplification: The hobgoblin of theory and practice in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 1988; 55: 5-6.
10. Jackson, J.: En route to Adulthood: A High School Transition Program for Adolescents with Disabilities. *Occupational Therapy in Health Care*, 1990; 6: 33–51
11. Csikszentmihalyi M & Larson, R.: *Being Adolescent. Conflict and Growth in the Teenage Years*. New York: Basic Books, 1984.
12. Gerhardsson, C. & Jonsson, H.: Experience of therapeutic occupations in schizophrenic subjects: Clinical observations organized in terms of the flow theory. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 1996; 3: 149–155.
13. Persson, D.: Play and flow in an activity group – a case study of creative occupations with chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 1996; 33–42.