



AARHUS UNIVERSITET

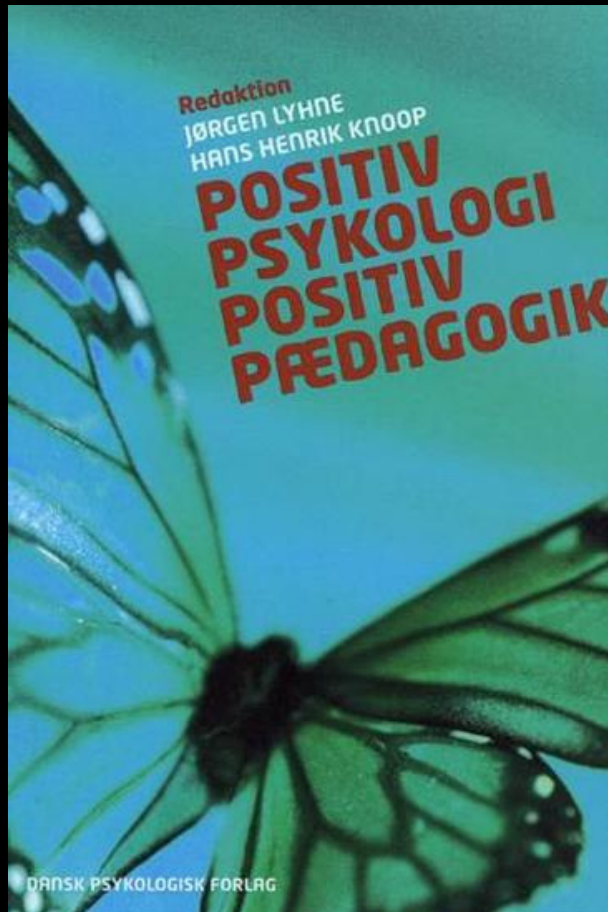


# Positiv Psykologi

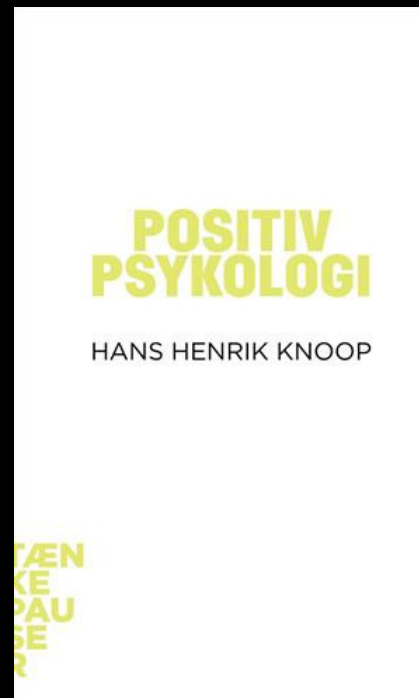
Hans Henrik Knoop  
DPU / Aarhus Universitet  
knoop@edu.au.dk



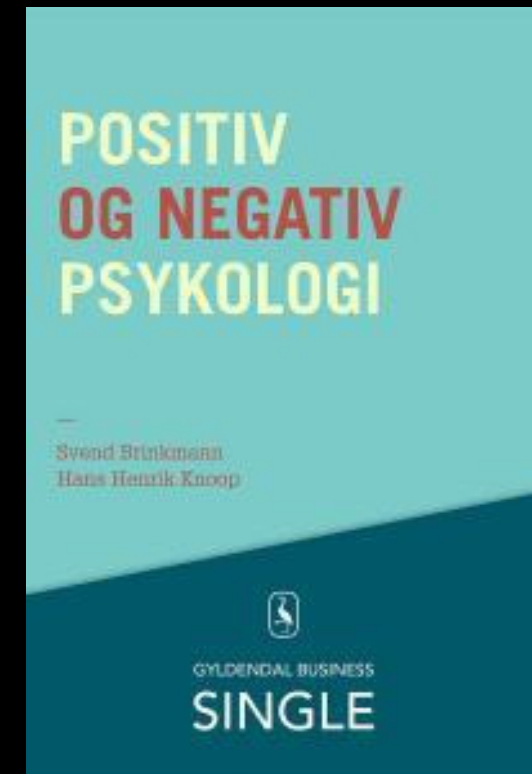
# Baggrundslitteratur:



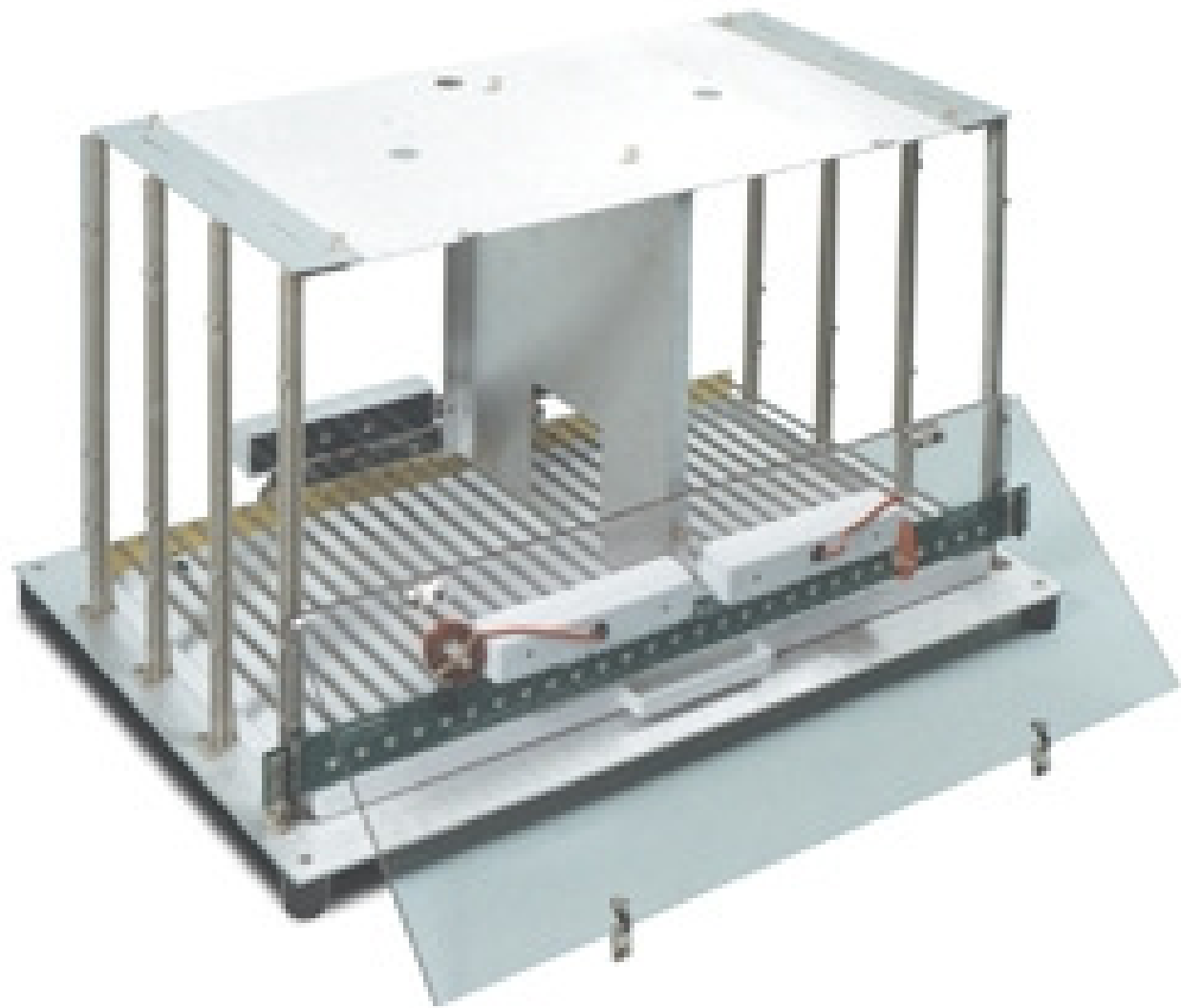
[http://www.saxo.com/dk/positiv-psykologi-positiv-paedagogik\\_joergen-lyhne\\_haefftet\\_9788777061264?gclid=CP2Dvu7nwsECFVDKtAod8AEABQ](http://www.saxo.com/dk/positiv-psykologi-positiv-paedagogik_joergen-lyhne_haefftet_9788777061264?gclid=CP2Dvu7nwsECFVDKtAod8AEABQ)



<http://www.arnoldbusck.dk/boeger/psykologi-psykisk-sundhed/positiv-psykologi-1>



<http://www.gyldendal.dk/positiv-og-negativ-psykologi-id40703>





Bertolucci 04



# Positiv Psykologi er videnskab

**Positive psychology is the scientific study of what enables individuals and communities to thrive.**

IPPA was founded in 2007 with a tri-part mission:

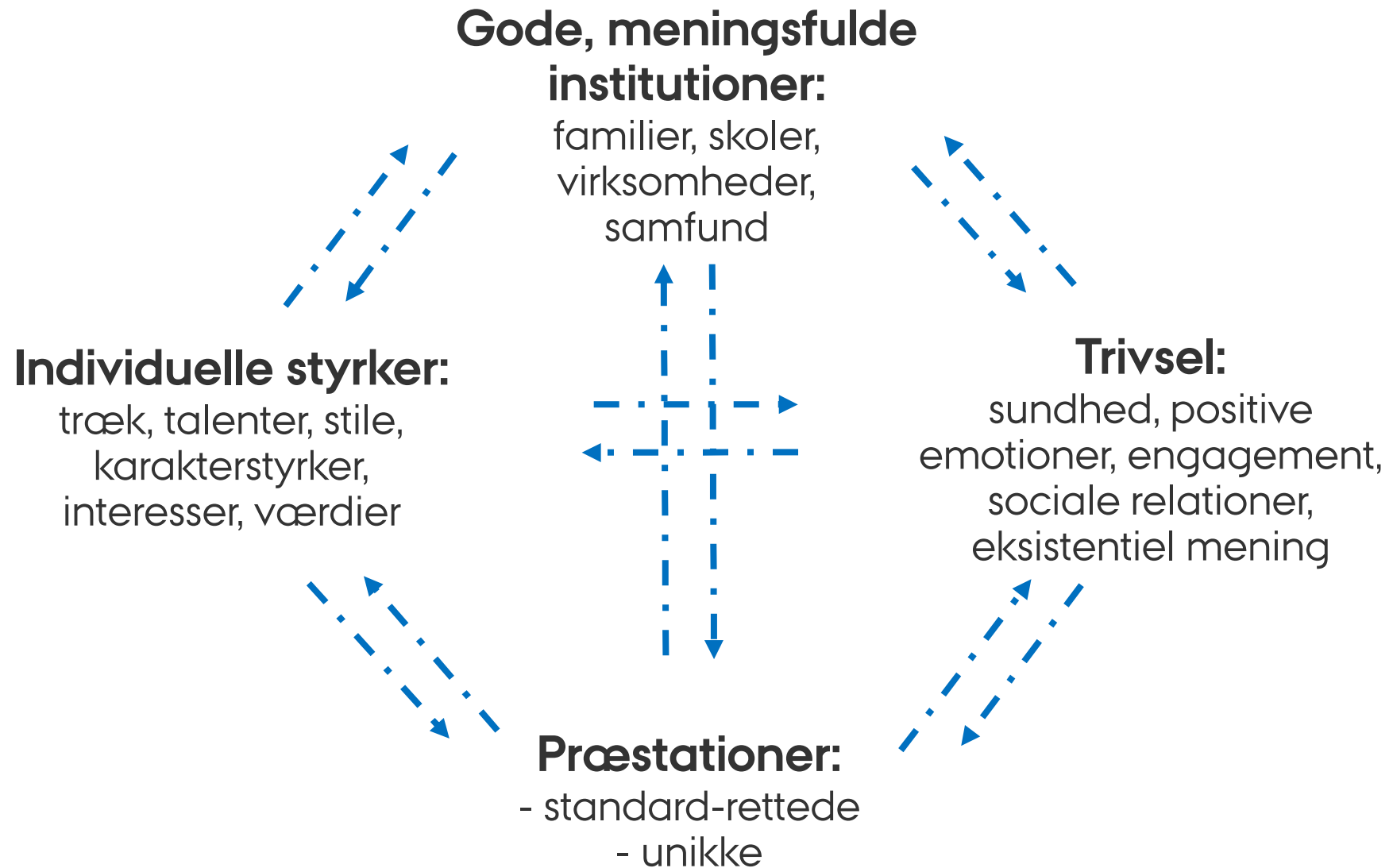
- To promote the science of positive psychology and its research-based applications.
- To facilitate collaboration among researchers, teachers, students, and practitioners of positive psychology around the world and across academic disciplines.
- To share the findings of positive psychology with the broadest possible audience.

In all of these endeavors, we want to create rigorous standards for positive psychology, so that the field always represents the very best levels of current knowledge.

# Positiv Psykologi er IKKE

- **Mundkurve / ”positivitetsfascisme” – tværtimod: ytringsfrihed er en forudsætning for trivsel – og et fuldt følelsesspektrum er en forudsætning for trivsel**
- **Magtmisbrug og ubehagelig tvang – tværtimod: selvbestemmelse inden for givne rammer er en forudsætning for trivsel**
- **“Positiv Tænkning”**
- **Ja-hatte og Nej-hatte – tværtimod: tænk før du beslutter dig**
- **Maskepil / falskhed – tværtimod: hensynsfuld autenticitet fremmer trivsel**
- **Forbud mod noget som helst: positiv psykologi er videnskab – ikke politik eller filosofi**
- **Etc. etc.**

# Positiv Psykologi: Forskningsområder



# Hvorfor har du det (sandsynligvis) sådan?

## Gener: kilder til 40-50 % af din trivsel

Det skyldes, at vi tilsyneladende er født med en slags kemisk bestemt grundstemning, kaldet *happiness-set-point (-range)*

## Materielle livsvilkår: kilder til 10-20 % af din trivsel

At det ikke er mere skyldes, at vi (desværre) vænner os til at have det godt, kaldet *hedonisk adaptation*

## Immaterielle livsvilkår: kilder til ca. 40 % af din trivsel

**Frihed** til at **engagere** sig i nydelsesfuld aktivitet her og nu

**Frihed** til eksistentielt og socialt at **engagere** sig i et større, mere langsigtet, meningsfuldt perspektiv



# Danmark er historisk privilegeret

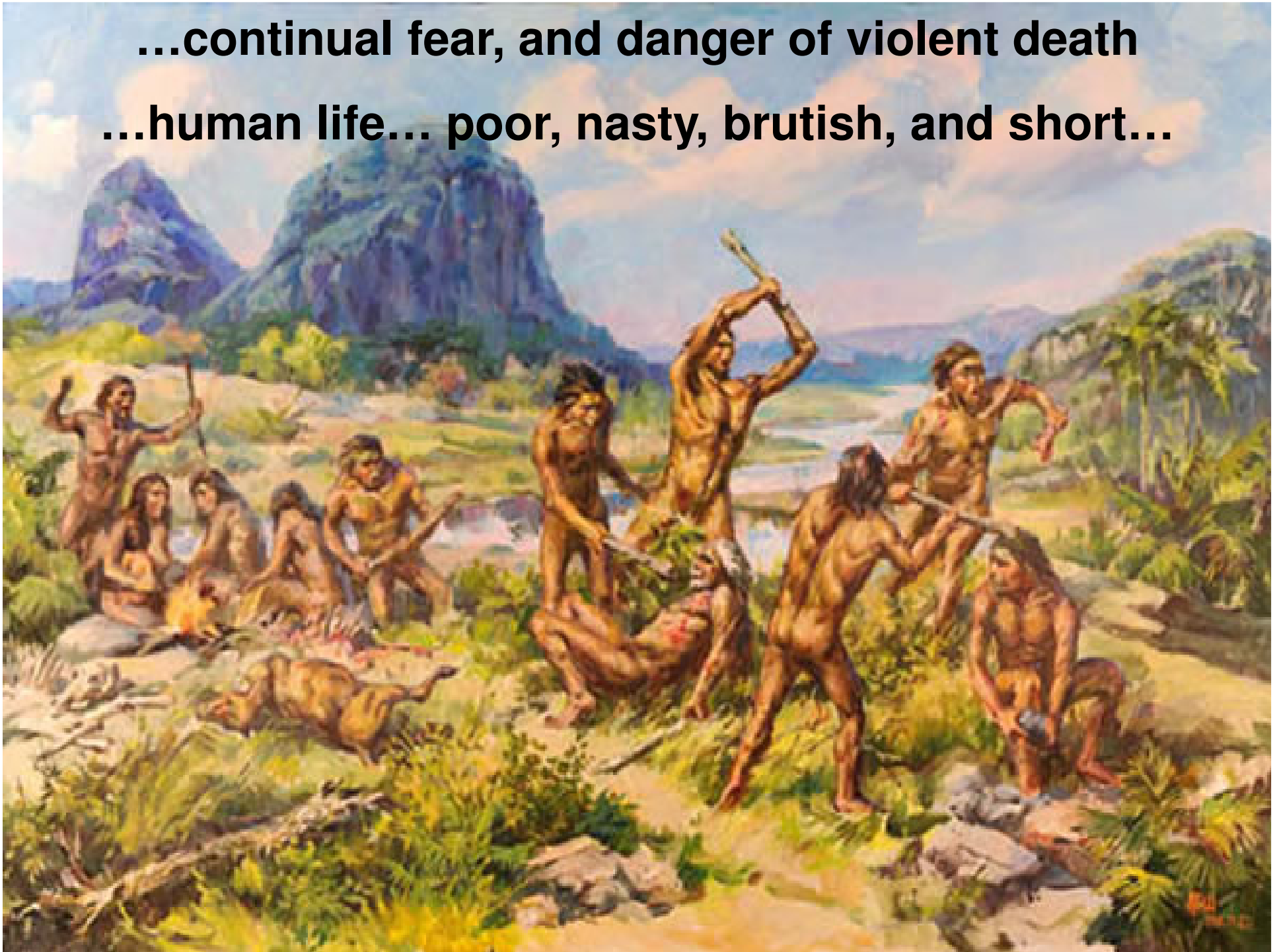
- ❖ Ruut Veenhoven(2010): **Mennesker lever lykkeligst økonomisk velfungerende lande med store frihedsgrader og god ledelse. Danmark ligger helt i top.**
- ❖ Meget høj **økonomisk lighed** gennem de sidste 10 år (gini-index 2000-)
- ❖ Meget høj grad af **personlig frihed** / meget lav magtdistance / meget lavt niveau af blind lydighed (Hofstede, 1984-)
- ❖ Meget høj grad af **kreativitet** / materiel **rigdom**
- ❖ Meget højt niveau for **adgang til information** / medier/IT – ca. 90% af husholdningerne har bredbåndsadgang til internettet (Plovsing & Nielsen, 2009)
- ❖ Verdens **laveste grad af korrupsion** (Transparency International, 2012)
- ❖ Verdens højeste niveau af **social tillid** (Bjørnskov, 2009)
- ❖ Oftest **verdens lykkeligste** (Veenhoven 2010; Diener 2009)
- ❖ Europa bedst til at understøtte **personlig vækst** (Huppert & So, 2009, 2012)

**Vi ved at:**

**Negative (uønskede)  
begivenheder  
påvirker folk stærkere  
end positive begivenheder...**

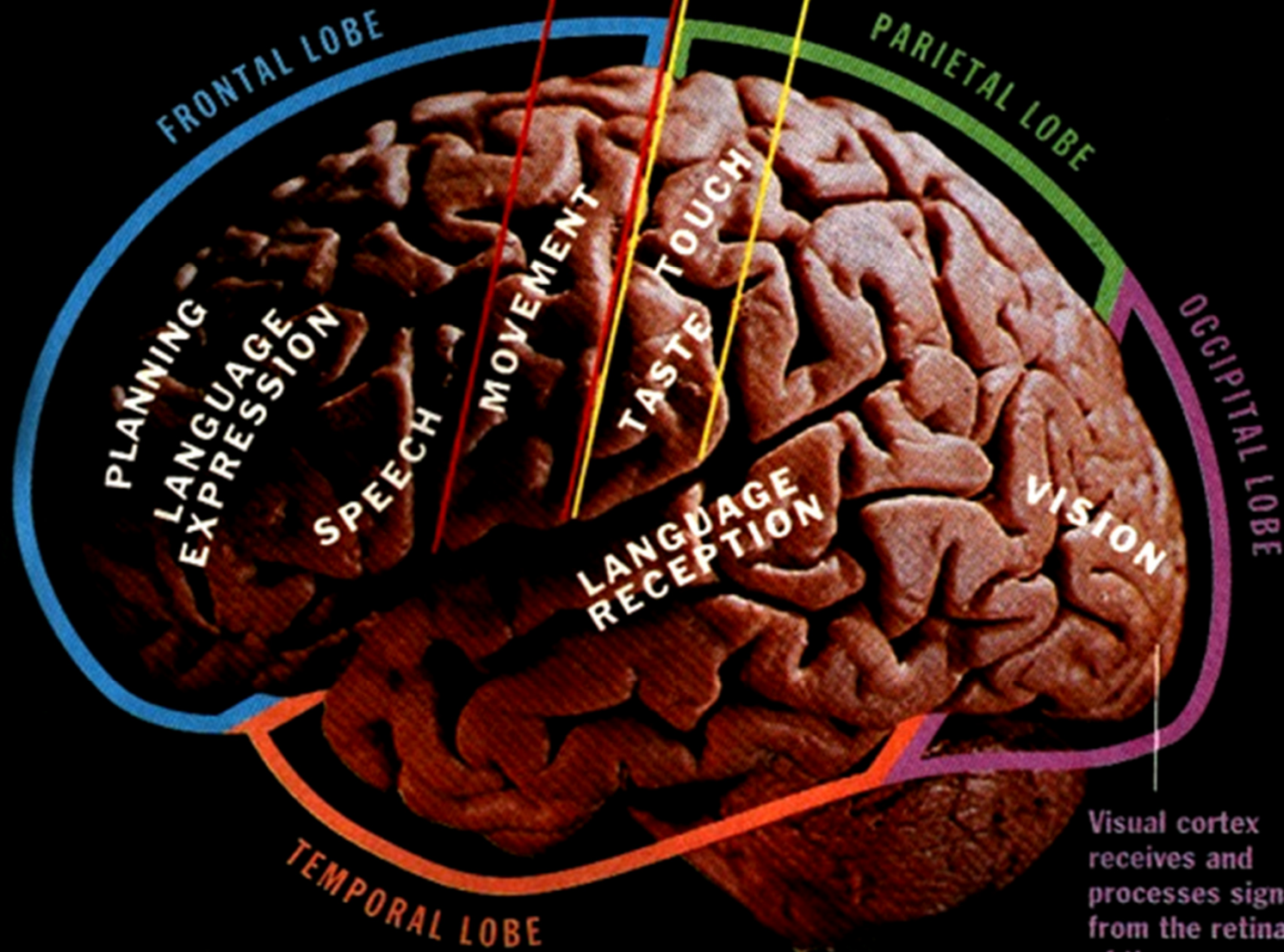
**...i stort set alle områder af livet**

**...continual fear, and danger of violent death  
...human life... poor, nasty, brutish, and short...**



Motor cortex is involved in conscious thought and controls the voluntary movement of body parts

Somatosensory cortex receives and processes sensory signals from the body



PLANNING  
LANGUAGE  
EXPRESSION

SPEECH

MOVEMENT

LANGUAGE  
RECEPTION

TASTE TOUCH

VISION

FRONTAL LOBE

PARIETAL LOBE

OCCIPITAL LOBE

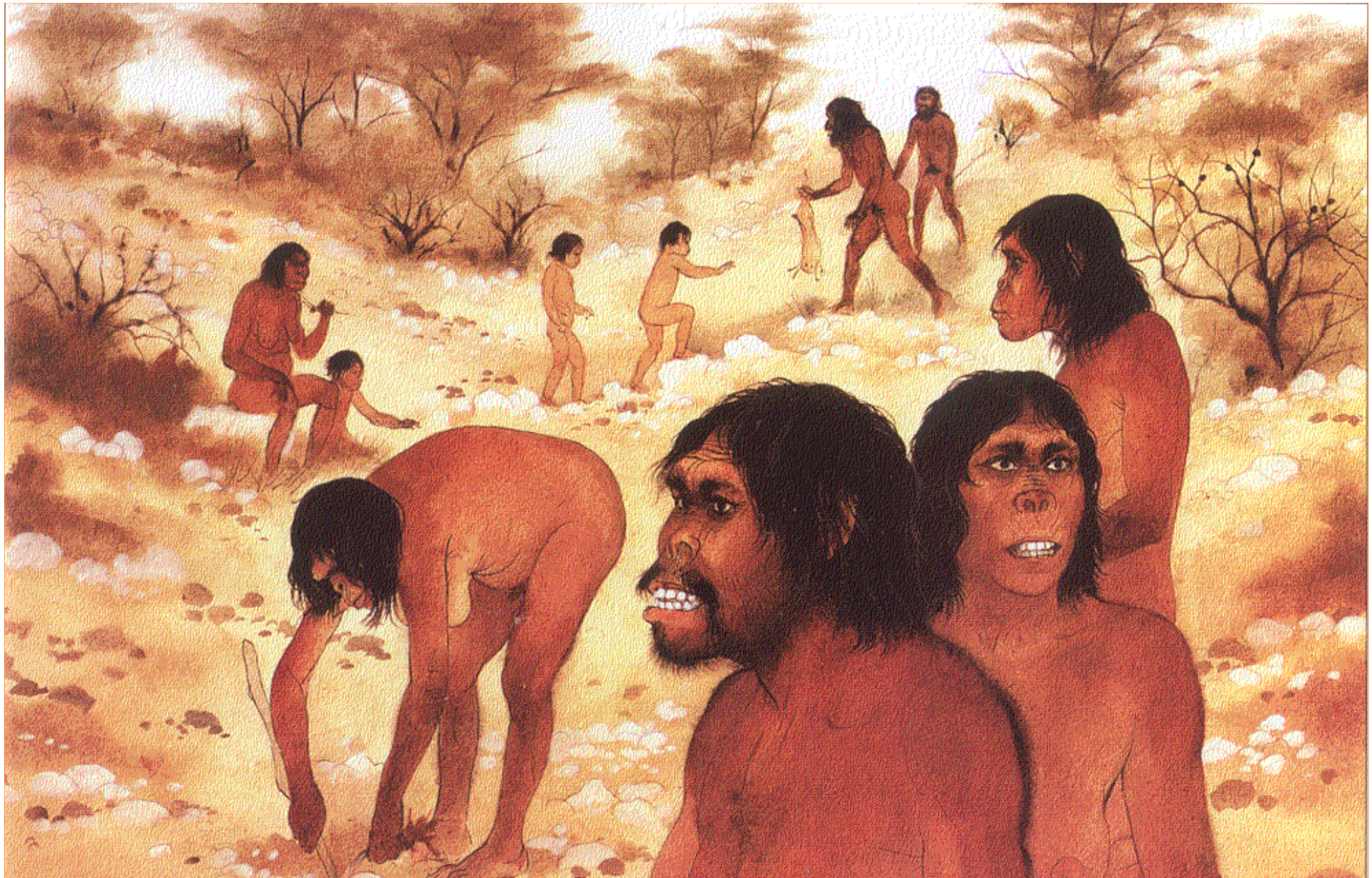
TEMPORAL LOBE

FRONT OF BRAIN

Visual cortex receives and processes signals from the retinas of the eyes

Photo: Manfred Kage/Peter Arnold





Verden skaber mennesket: Homo Habilis for ca. 2.5 millioner år siden – ca. 200.000 generationer tilbage





**Mennesket begynder at skabe verden:  
Homo Sapiens Sapiens for ca. 13.000 år siden  
– ca. 1000 generationer tilbage**



# Negativitetstendenser - som lukker os kognitivt og socialt, hvis det bliver for meget

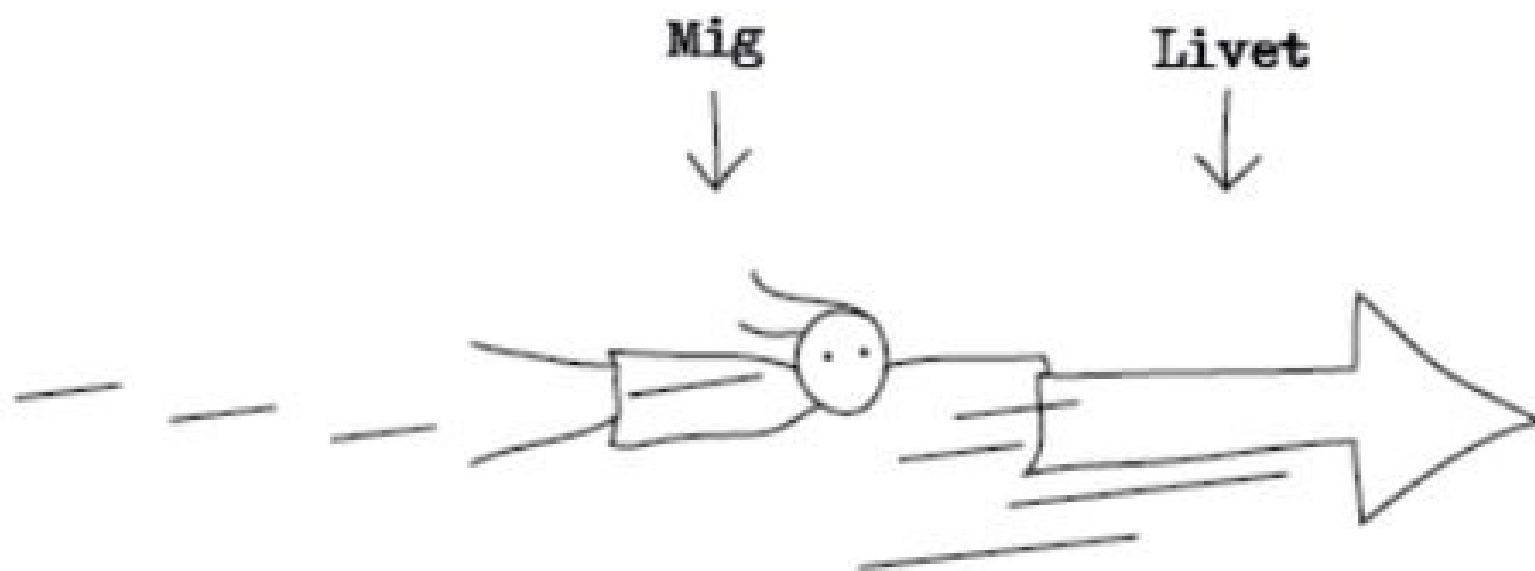
1. Vi er **mere opmærksomme** på negative end positive begivenheder
2. Vi **reagerer følelsesmæssigt hurtigere** på negative begivenheder end positive
3. Vi **rammes hårdere** af negative oplevelser end positive (mindst 3 gange hårdere på arbejdet og 5 gange hårdere i parforhold)
4. Vi **grubler mere** over problemer end vi påskønner glæder
5. Der er **mere socialt spin/smitte** i problemer end glæder
6. I mange sammenhænge gives **prioritet til behandling** frem for forebyggelse

# Negativitetstendenser – kan håndteres positivt

1. Vi er **mere opmærksomme** på det negative end det positive
  - Tag tilstrækkelig kontrol over din opmærksomhed – prioritér ægte interesser
2. Vi **reagerer hurtigere** på negative end positive begivenheder
  - Undgå at overreagere på negative følelser og undgå at lade dem fylde mere end de bør – lyt til dem, brug dem, og kom videre med det vigtige og interessante
3. Vi **rammes hårdere** af negative oplevelser end positive (mindst 3 gange hårdere på arbejdet – mindst 5 gange hårdere i parforholdet)
  - Sørg for at der er tilstrækkeligt med gode oplevelser, til at man åbner sig – negativitet lukker, positivitet åbner
4. Vi **grubler mere** over problemer, end vi påskønner glæder
  - Læg mærke til (også) gode ting i hverdagen – og påskøn dem
  - Acceptér ting, der ikke står til at ændre
5. Der er **mere socialt spin** i problemer end glæder
  - Dårligt nyt er automatisk opmærksomhedsvækkende – lær at kommunikere og skabe interesse for det velfungerende også
6. I sundhedssektoren og psykologien gives **prioritet til behandling** frem for forebyggelse
  - Tænk og prioritér langsigtet og videnbaseret – og dermed velbegrundet



stress



[marenblog.dk](http://marenblog.dk)



Oplevelse af  
ro og bevægelse  
samtidig

Photo: Hans Henrik Knoop, 2006





Trivsel:

Selvreguleret,  
styrkebaseret vækst





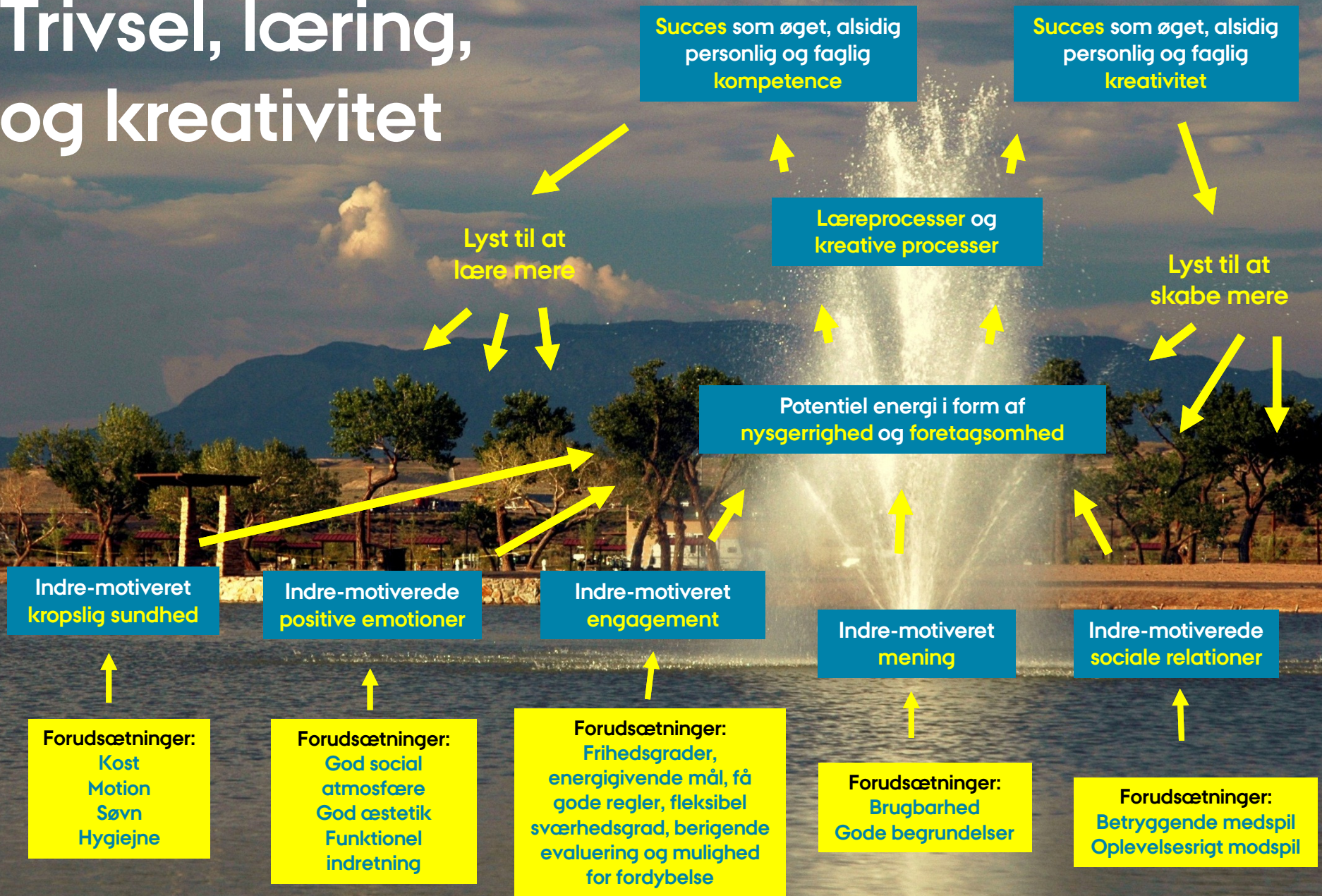
Styret og uforudsigeligt  
samtidig

- hvilket giver os oplevelser af

ro og bevægelse  
samtidig



# Trivsel, læring, og kreativitet



**Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst**