



AARHUS UNIVERSITET

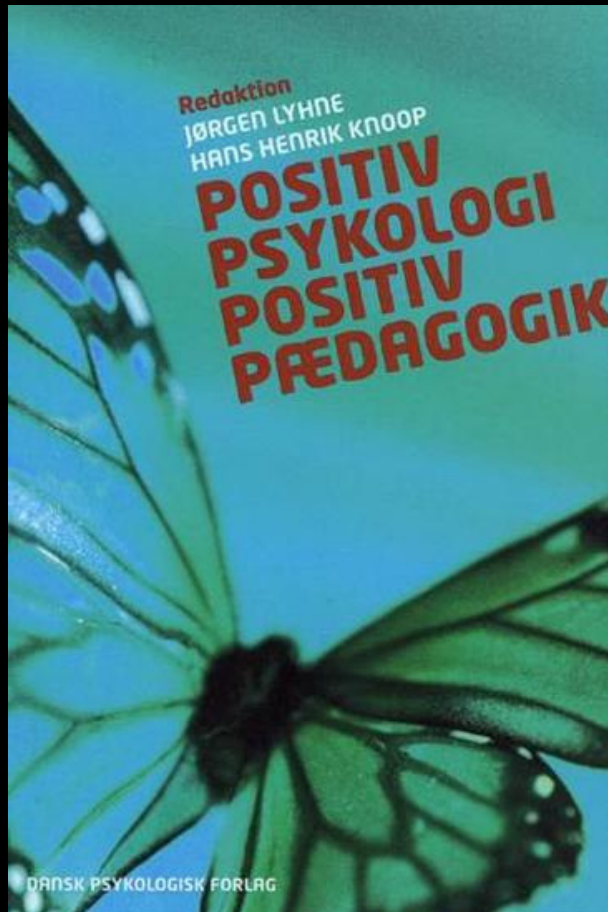


Positiv psykologi

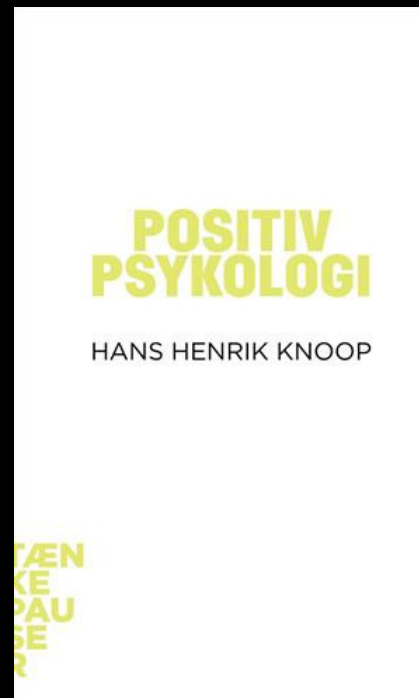
Hans Henrik Knoop
Institut for Uddannelse og Pædagogik
Aarhus Universitet
knoop@edu.au.dk



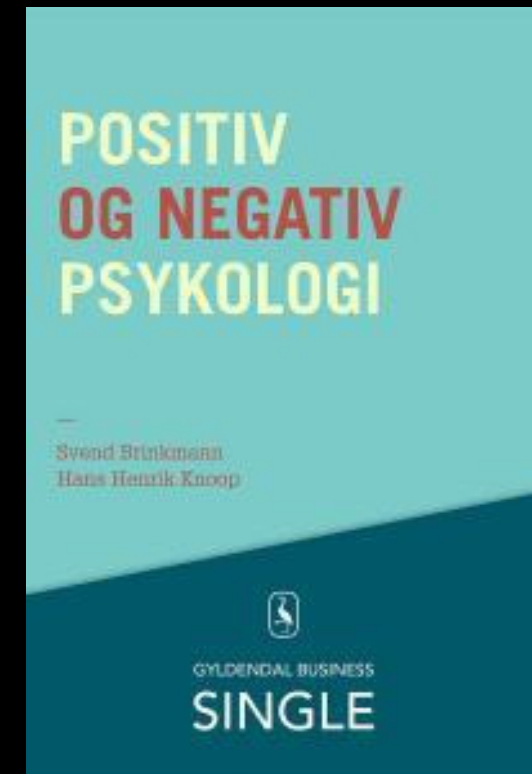
Baggrundslitteratur:



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>

Om positivitet og negativitet

- Positivitet og negativitet er videnskabeligt ukontroversielt – men politisk kontroversielt
- Udfordring: Fysisk og mental sundhedsvidenskab håndteres i arbejdslivet ofte i (fag-)politisk (MED, Arbejdstilsyn, Bedriftssundhedstjeneste, Trivselspolitik, Stresspolitik etc.) – hvilket skaber en del forvirring i debatten

Om positivitet og negativitet

- **Positiv og negativ feedback er lige vigtig (som på instrumentpanelet i en bil)**
- **Men fremtidsperspektiver van ikke virke motiverende, hvis ikke de fremstår positive (ingen gider kæmpe for noget, de oplever negativt)**

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:

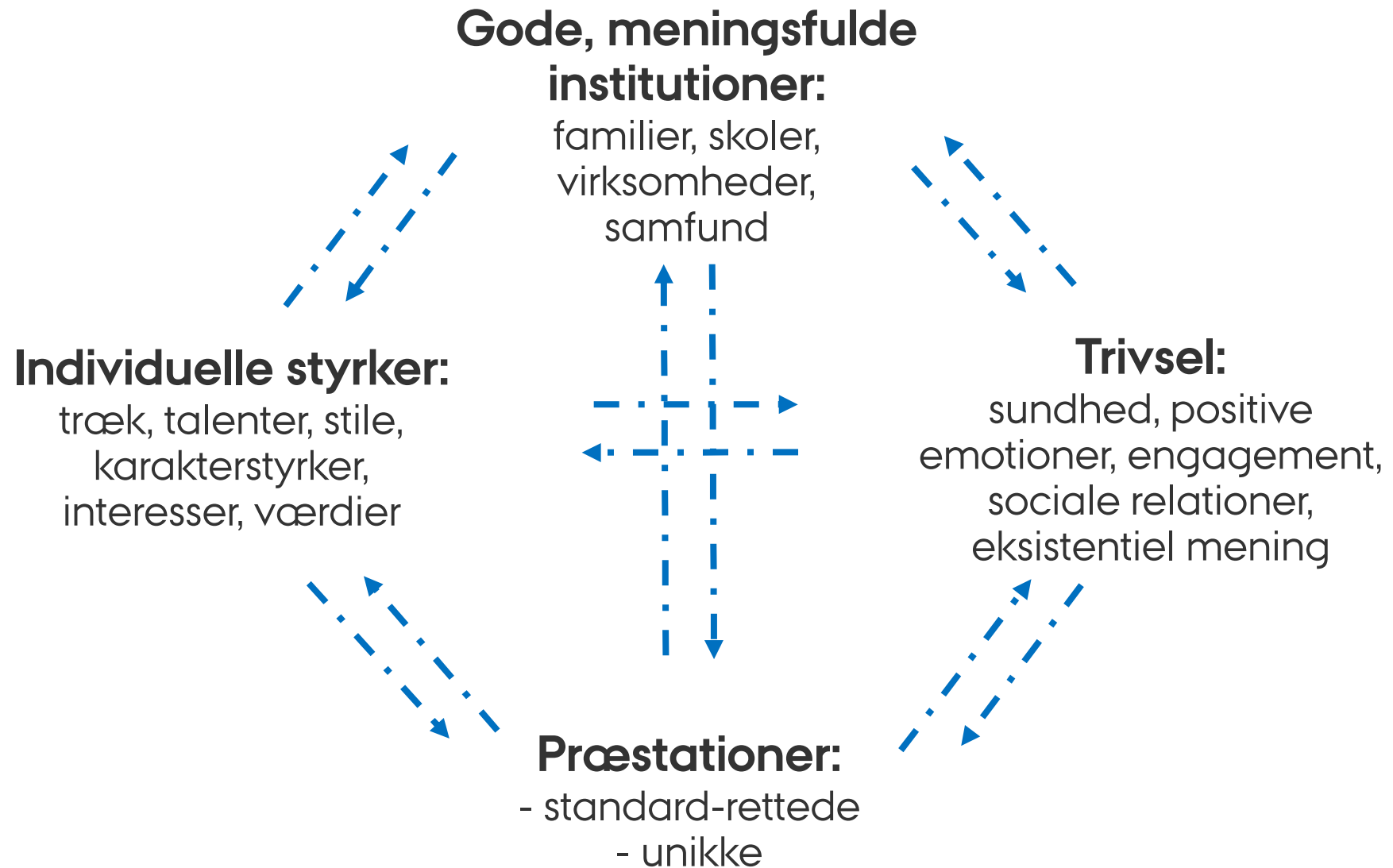
- To promote the science of positive psychology and its research-based applications.
- To facilitate collaboration among researchers, teachers, students, and practitioners of positive psychology around the world and across academic disciplines.
- To share the findings of positive psychology with the 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
- Maskespil / falskhed – tværtimod: hensynsfuld autenticitet fremmer trivsel
- Forbud mod noget som helst: positiv psykologi er videnskab – ikke politik eller filosofi
- Etc. etc.

Positiv Psykologi: Forskningsområder



Fundamentale forudsætninger for trivsel

- oplevelser af **egen kompetence**

”jeg **kan** som regel, hvis jeg bare gør mig umage”

NB: Der er en god chance for trivsel, hvis man gør sig umage, mens det er umuligt at trives, hvis man sjusker.

- oplevelser af **social forbundenhed**

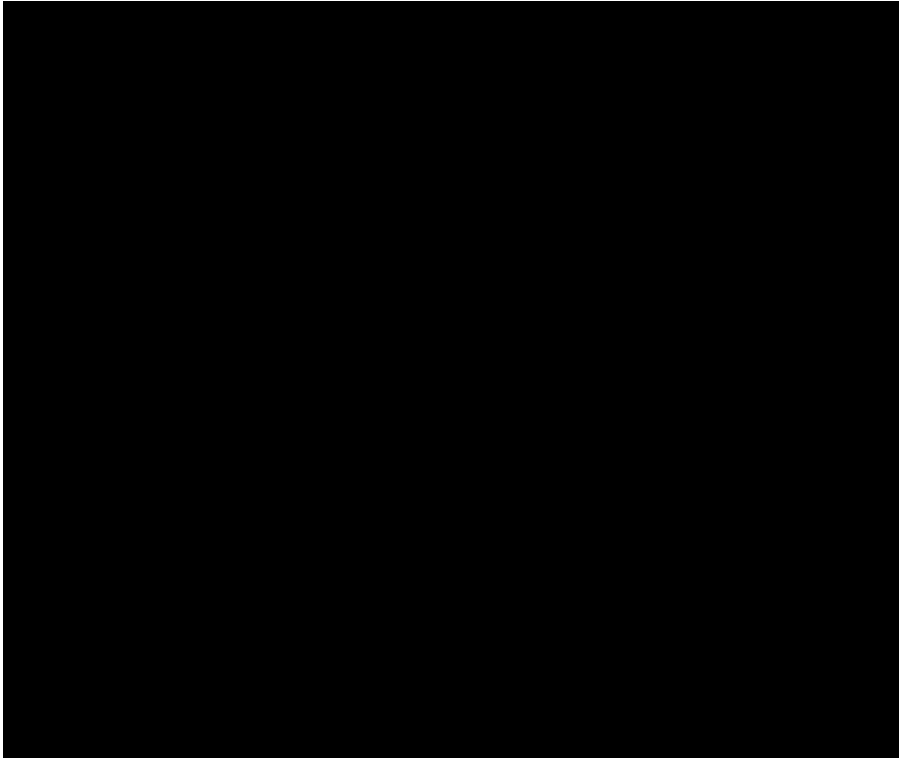
”jeg er **ikke ensom** / jeg **betyder noget**”

NB: Stort set intet har farve i social isolation.

- oplevelser af **selvreguleret læring og kreativitet**

”jeg **handler frivilligt** – næsten uanset hvad”

NB: Meningsfuld selvdisciplin er alle dyders moder.



Fri leg er den vigtigste aktivitet, hvad angår udvikling og vedligeholdelse af personlige kompetencer.

I **fri leg** træner man bl.a. ægte initiativ, ægte ansvarlighed, ægte passion, udholdenhed, impulskontrol, sociale grænser, risikotolerance, opfindsomhed, etc. etc.

De sidste 60 år er der blevet stadig mindre plads til **fri leg** i børns liv – pga. urbanisering og bekymring.

Fri leg er et ideal gennem hele livet!



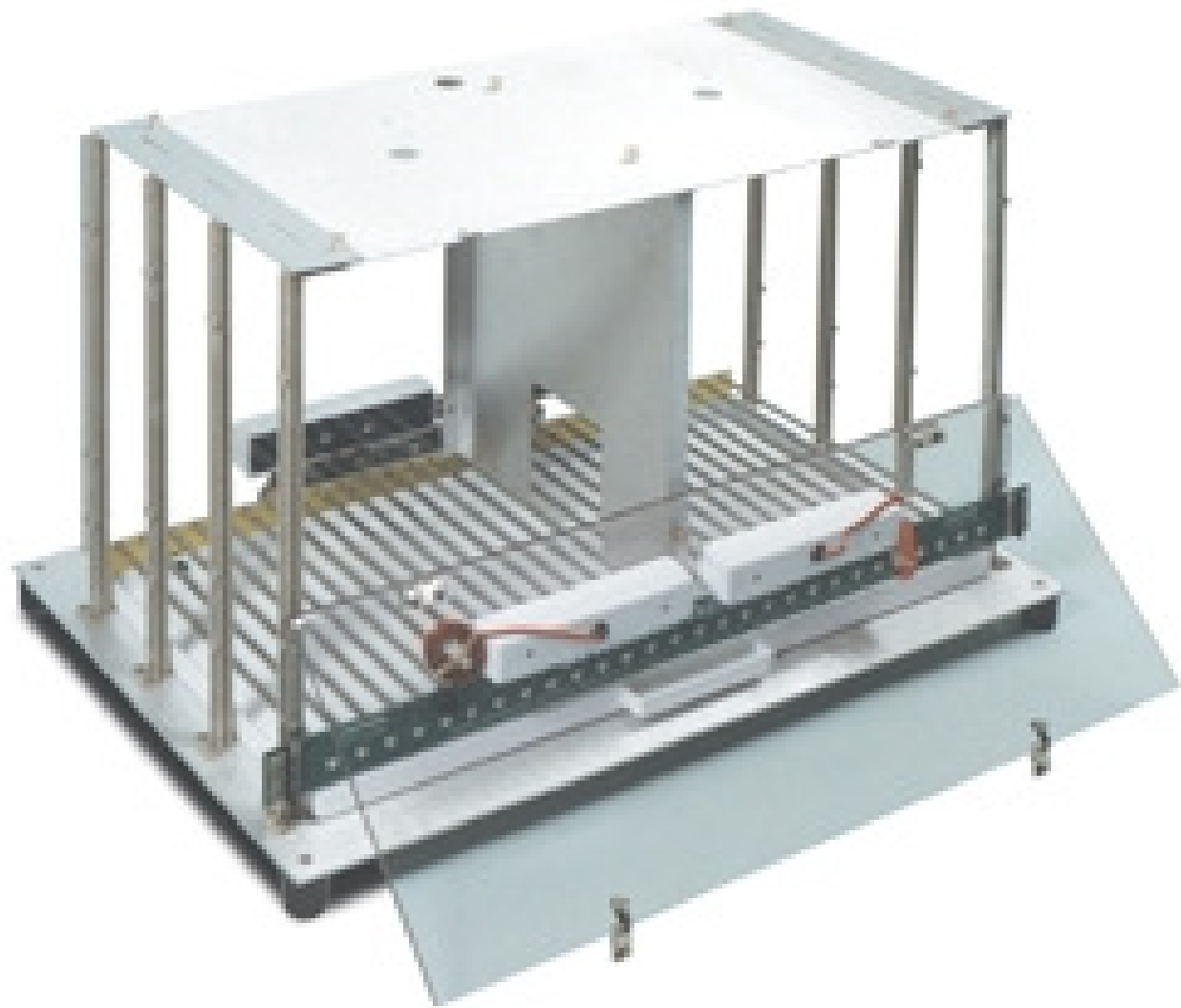
**DON'T
GROW UP
IT'S
A
TRAP**

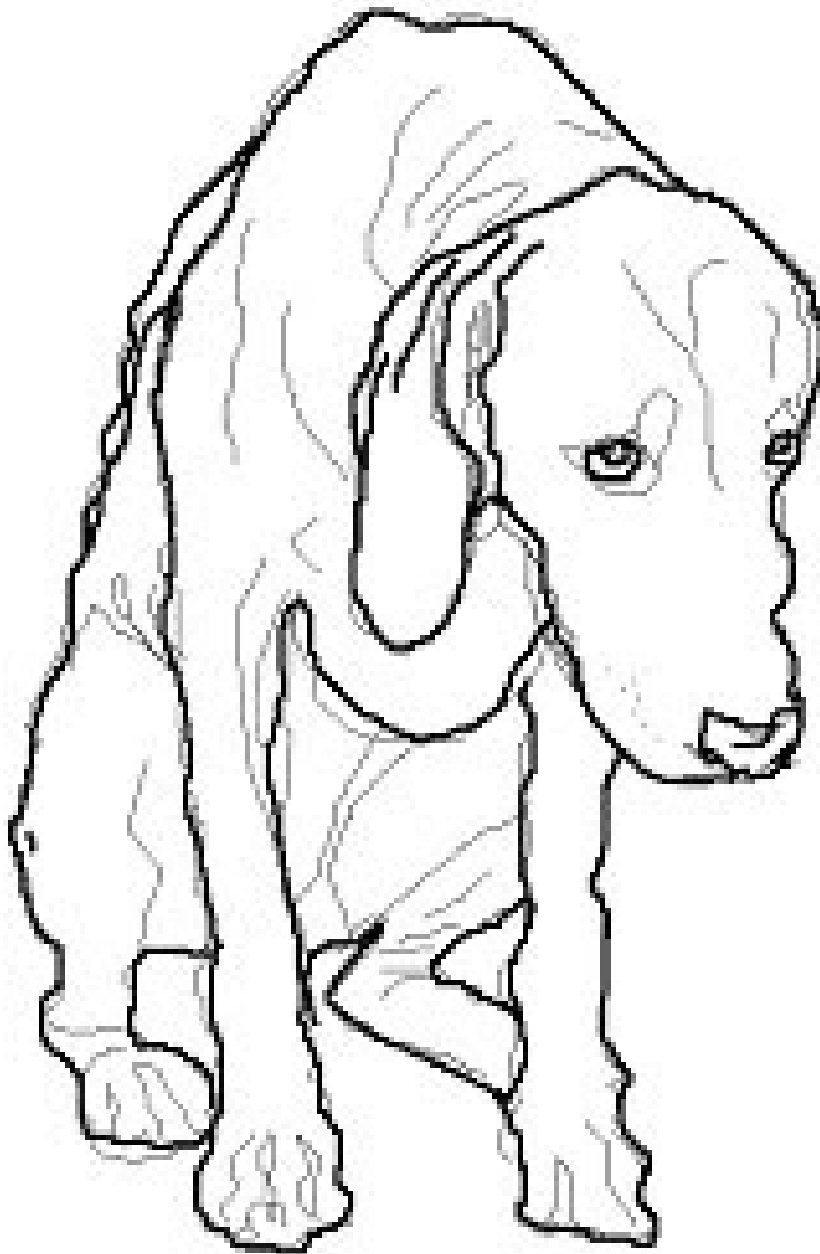


**Særligt
opmærksomhedskrævende:**

**Der kommer intet godt af
passivitet...**

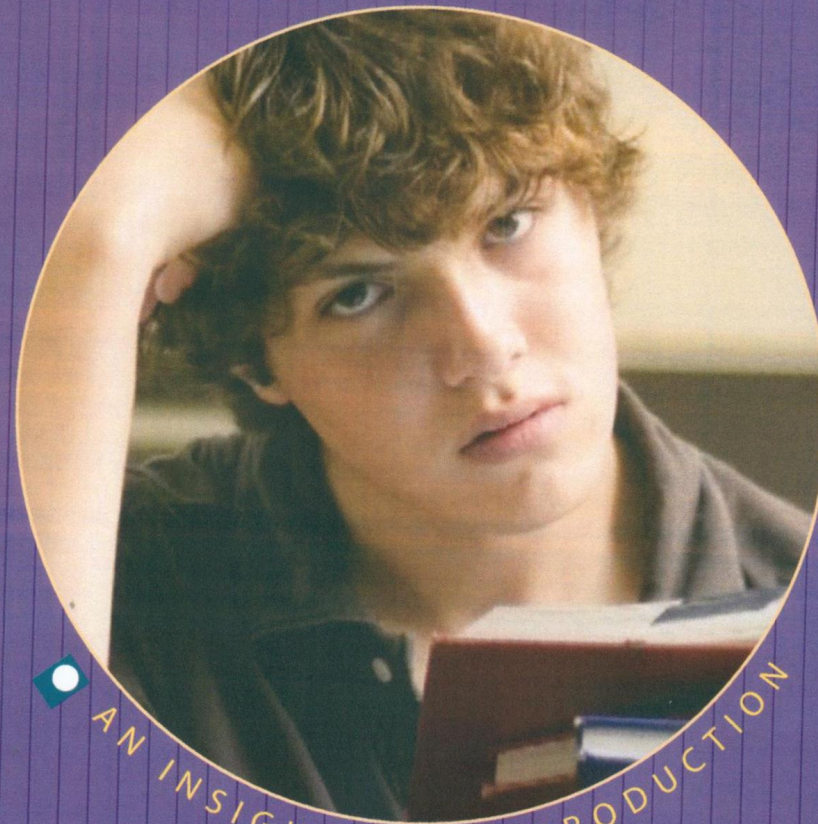
...i stort set alle områder af livet





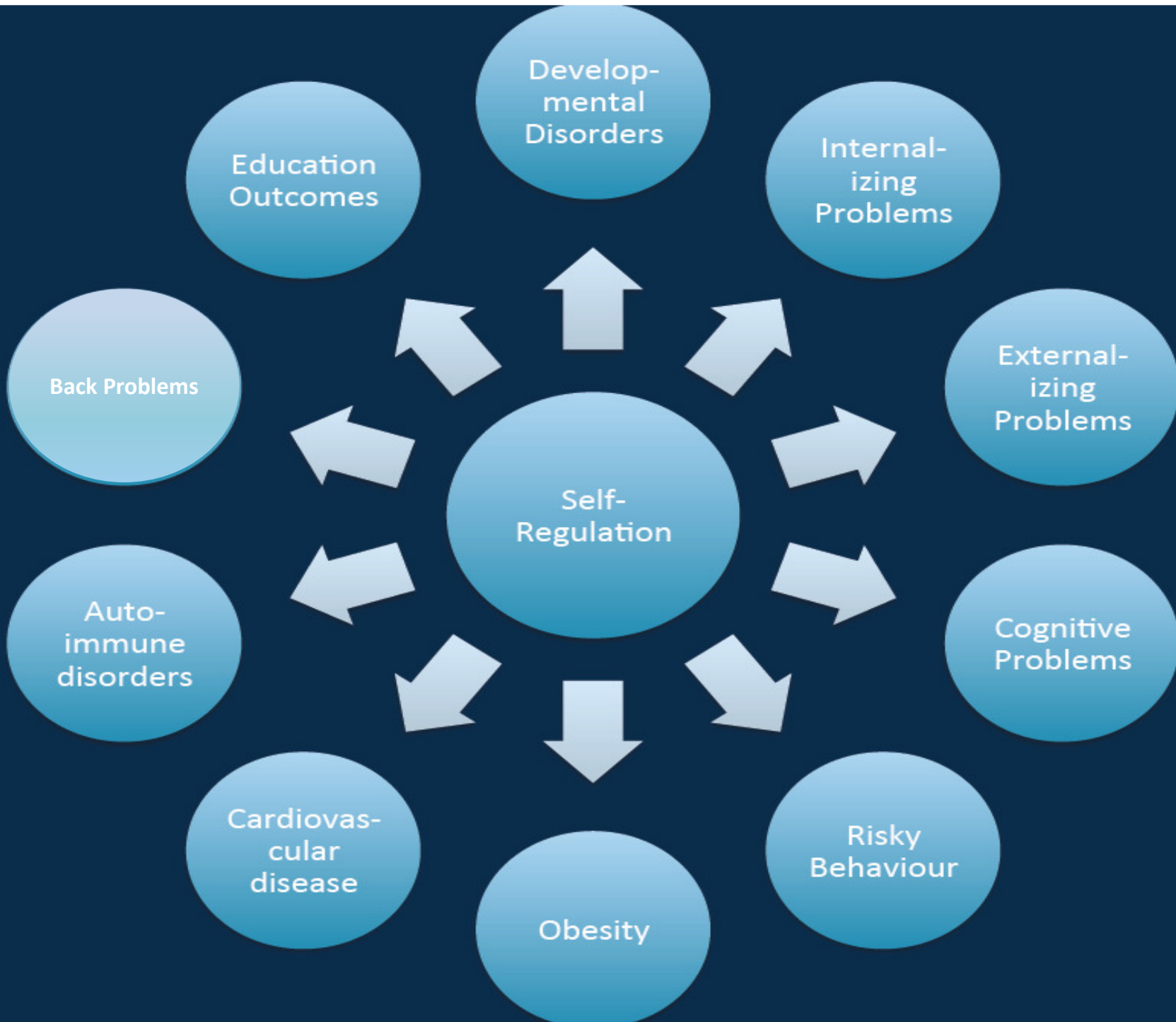
**Lært
hjælpeløshed**

Learned Helplessness



AN INSIGHT MEDIA PRODUCTION







Trivsel som:
Selvreguleret,
styrkebaseret vækst

Photo: Hans Henrik Knoop, 2012

Hans Henrik Knoop, 2015



Trivsel som:

Oplevelse af
ro og bevægelse
samtidig



Fokuseret
og
bevæget
- samtidig

Trivsel indebærer både **styring** og **uforudsigelighed i detaljen**

vækst-processer (styrte og uforudsigelige i detaljen)

indebærer for en person bl.a.

læring og kreativitet \Leftrightarrow **trivsel**

- i kombination med

selvregulerende processer (styrte og uforudsigelige i detaljen)

indebærer for en person bl.a.

frihed til effektiv regulering/behovstilfredsstillelse

i tilfælde af behov \Leftrightarrow **trivsel**

(Forrester, 1968; Csikszentmihalyi & Knoop, 2008; Knoop, 2013)

Hans Henrik Knoop, 2014

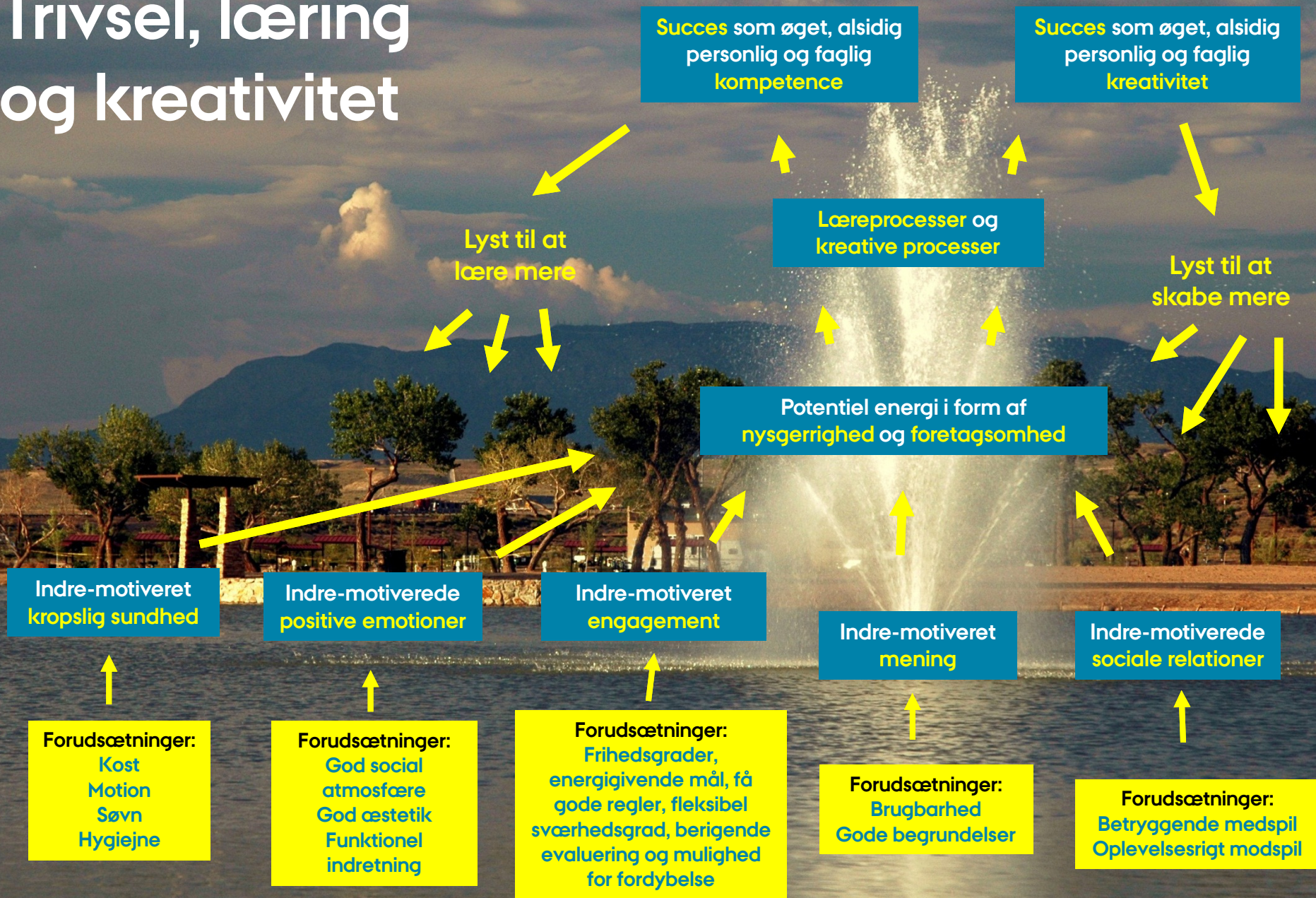


Styret og uforudsigeligt
samtidig

- hvilket giver os oplevelser af

ro og bevægelse
samtidig

Trivsel, læring og kreativitet



Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst

Trivsel, læring og kreativitet

Hver eneste af disse livskvaliteter kan

- trænes og forsømmes af den enkelte

og

- fremmes og hæmmes af miljøet

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kompetence

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kreativitet

Lyst til at lære mere

Lyst til at sætte sig nye udfordringer og kreative processer

Lyst til at skabe mere

Optimisme, energi og formidlingsnysgerrighed og foretagsomhed

Indre-motiveret kropslig sundhed

Indre-motiverede positive emotioner

Indre-motiveret engagement

Indre-motiveret mening

Indre-motiverede sociale relationer

Forudsætninger:
Kost
Motion
Søvn
Hygiejne

Forudsætninger:
God social atmosfære
God æstetik
Funktional indretning

Forudsætninger:
Frihedsgrader, energigivende mål, få gode regler, fleksibel sværhedsgrad, berigende evaluering og mulighed for fordybelse

Forudsætninger:
Brugbarhed
Gode begrundelser

Forudsætninger:
Betyggende medspil
Oplevelsesrigt modspil

Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst

(Hans Henrik Knoop, 2014)

Trivsel, læring og kreativitet

Hver elev/medarbejder/leder har brug for:

- Et anerkendende og udfordrende miljø

• At være initiativrig

- i forhold til hver eneste af disse livskvaliteter !

Indre-motiveret kropslig sundhed

Indre-motiverede positive emotioner

Indre-motiveret engagement

Indre-motiveret mening

Indre-motiverede sociale relationer

Forudsætninger:
Kost
Motion
Søvn
Hygiejne

Forudsætninger:
God social atmosfære
God æstetik
Funktional indretning

Forudsætninger:
Frihedsgrader,
energigivende mål, få gode regler, fleksibel sværhedsgrad, berigende evaluering og mulighed for fordybelse

Forudsætninger:
Brugbarhed
Gode begrundelser

Forudsætninger:
Betryggende medspil
Oplevelsesrigt modspil

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kompetence

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kreativitet

Læreprocesser og

nysgerrighed og foretagsomhed

Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst

Trivsel, læring og kreativitet

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kompetence

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kreativitet

Øget livskraft og modstandskraft er forudsigelige bivirkninger af hver af disse livskvaliteter!

Det enkle råd er derfor:

Prioritéér livskvalitet for at opnå pædagogiske resultater!

Indre-motiveret kropslig sundhed

Indre-motiverede positive emotioner

Indre-motiveret engagement

Indre-motiveret mentalt

Indre-motiverede sociale relationer

Forudsætninger:
Kost
Motion
Søvn
Hygiejne

Forudsætninger:
atmosfære
God æstetik
Funktional
indretning

Forudsætninger:
gode regler, fleksibel
sværhedsgrad, berigende
evaluering og mulighed
for fordybelse

Forudsætninger:
Brugbarhed
Gode begrundelser

Forudsætninger:
Betryggende medspil
Oplevelsesrigt medspil

Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst

(Hans Henrik Knoop, 2014)

Trivsel, læring og kreativitet

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kompetence

Succes som øget, alsidig personlig og faglig kreativitet

Hver af disse livskvaliteter inspirerer til at man gør sig umage, hvorved faglig stolthed og stærke fællesskaber er en forudsigelig bivirkning.

Lyst til at lære mere

Læreprocesser og kreative processer

Lyst til at arbejde mere

Potentiale for innovation, nysgjerrighed og foretagelse

Indre-motiveret kropslig sundhed

Indre-motiverede positive emotioner

Indre-motiveret engagement

Indre-motiveret kompetence

Indre-motiverede sociale relationer

Forudsætninger:
Kost
Motion
Søvn
Hygiejne

Forudsætninger:
God social atmosfære
God æstetik
Funktional indretning

Forudsætninger:
Frihedsgrader, energigivende mål, få gode regler, fleksibel sværhedsgrad, berigende evaluering og mulighed for fordybelse

Forudsætninger:
Brugbarhed
Gode begrundelser

Forudsætninger:
Betryggende medspil
Oplevelsesrigt modspil

Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst

(Hans Henrik Knoop, 2014)

Trivsel, læring
og kreativitet

Hvad fungerer godt? (styrker)

Hvad fungerer knap så godt? (behov)

Hvad fungerer dårligt? (behov)

Hvad bør der gøres

for at bygge på styrkerne
og imødekomme behovene?

Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst

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*

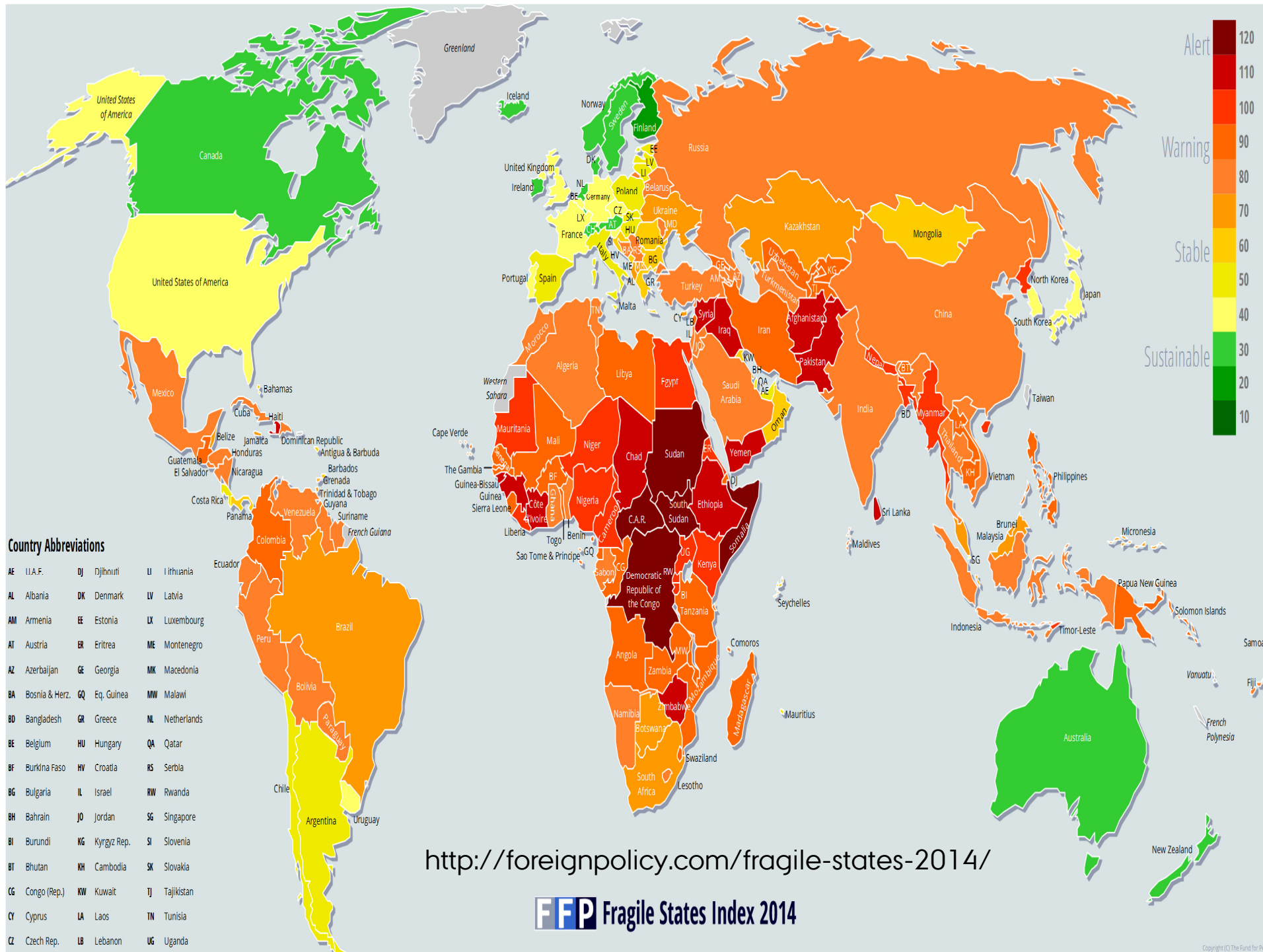
Immaterielle livsvilkår: kilder til ca. 40 % af din trivsel

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)



Country Abbreviations

AE	U.A.E.	DJ	Djibouti	LI	Lithuania
AL	Albania	DK	Denmark	LV	Latvia
AM	Armenia	EE	Estonia	LX	Luxembourg
AT	Austria	ER	Eritrea	ME	Montenegro
AZ	Azerbaijan	GE	Georgia	MK	Macedonia
BA	Bosnia & Herz.	GQ	Eq. Guinea	MW	Malawi
BD	Bangladesh	GR	Greece	NL	Netherlands
BE	Belgium	HU	Hungary	QA	Qatar
BF	Burkina Faso	HV	Croatia	RS	Serbia
BG	Bulgaria	IL	Israel	RW	Rwanda
BH	Bahrain	JO	Jordan	SG	Singapore
BI	Burundi	KG	Kyrgyz Rep.	SI	Slovenia
BT	Bhutan	KH	Cambodia	SK	Slovakia
CG	Congo (Rep.)	KW	Kuwait	TJ	Tajikistan
CY	Cyprus	LA	Laos	TN	Tunisia
CZ	Czech Rep.	LB	Lebanon	UG	Uganda

<http://foreignpolicy.com/fragile-states-2014/>

FFP Fragile States Index 2014

**Særligt
opmærksomhedskrævende:**

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

...i stort set alle områder af livet

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 – prioritéér 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 prioritéér langsigtet og videnbaseret – og dermed velbegrundet

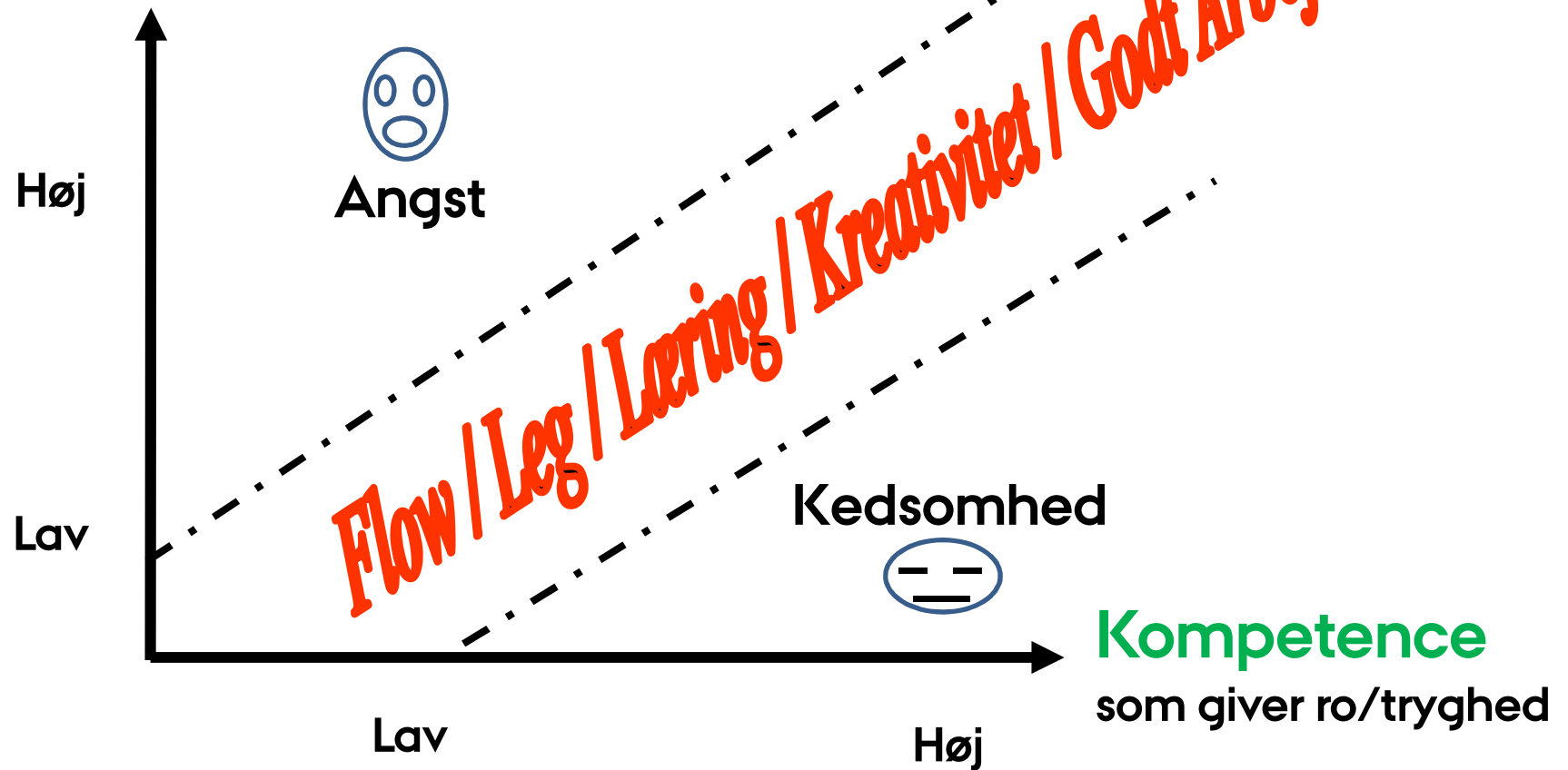
God stress er:

- **Moderat** – ikke fobiskabende
- **Kortvarig** – timer/dage - ikke tre uger i rollercoaster
- **Trygt** – man er ikke i alvorlig fare

- God stress opleves under **leg, sport** og i **meningsfulde, overkommelige udfordringer** og generelt når man er i **flow**.
- **Eksempel: Humor** er sjovt / god stress, så længe de involverede oplever, at det er **moderat (ikke alvorligt grænseoverskridende)**, **kortvarigt (ikke permanent latterliggørende)** og **trygt (ikke sårende)**

Selvreguleret vækst som generelt ideal

Udfordringer
som giver oplevelser
via improvisation



Flow indebærer oplevelse af at:

1. Det er **indre motiveret** / bærer lønnen i sig selv – og **giver lyst til at lære og skabe mere.**
2. Det er **ekstremt lærerigt**, fordi ens forudsætninger bringes optimalt i spil, samtidig med at man er fuldstændig koncentreret om substansen.
3. Det er **kreativt**, fordi man hele tiden laver småfejl, som man er nødt til at lære af og improvisere sig videre fra.
4. Det er **socialt inkluderende**, fordi personen er velfungerende, selvaktiv og ansvarlig i processen.



Flow-fremmende organisering indebærer:

1. Gode muligheder for selv at tage (frivillige) **initiativer** og for at **styre sig selv** – under **ansvar** for omgivelserne
2. Konkrete, **energigivende mål**
3. Håndterbare, **ubureaukratiske regler**
4. Fleksible muligheder for at **afstemning af udfordringer og kompetencer**
5. Umiddelbar, tydelig og **ikke-ydmygende, information** om, hvor godt man klarer sig
6. At **distraherende faktorer kan undgås/fjernes**, så det er muligt at koncentrere sig

(Csikszentmihalyi, & Knoop, 2008; Knoop, 2012)

Hans Henrik Knoop, 2014



Tak !