



# Trivsel i undervisning og arbejdsliv

**- om forandring som fryder  
- og forebygger længerevarende stress**

Hans Henrik Knoop

Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet

knoop@edu.au.dk



# 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 vækst (autonomi i læring og kreativitet)**

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

**NB: Meningsfuld selvdisciplin er alle dyders moder.**



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



"When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down 'happy'. They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life."

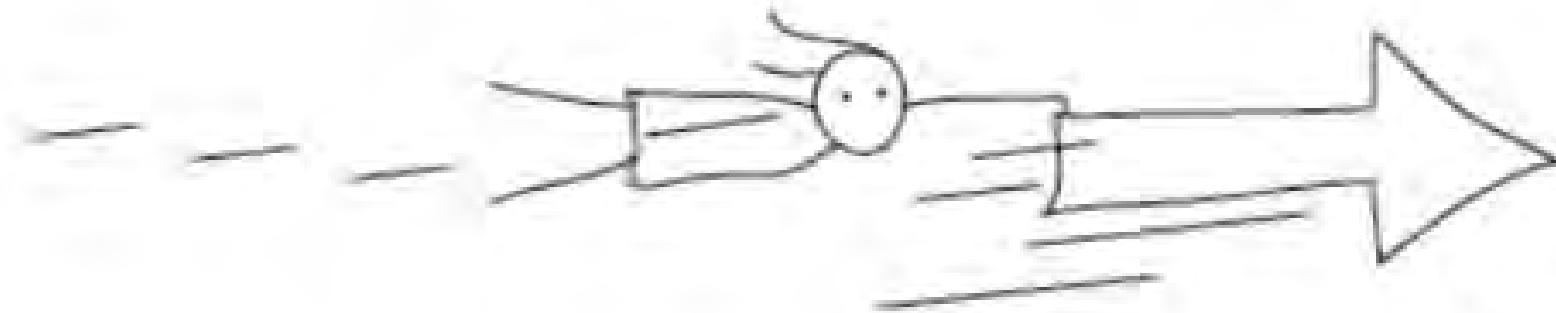
- John Lennon



Mig



Livet



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



**Trivsel som:**

**Selvreguleret,  
styrkebaseret  
vækst**



Trivsel som:

Oplevelse af  
ro og bevægelse  
samtidig



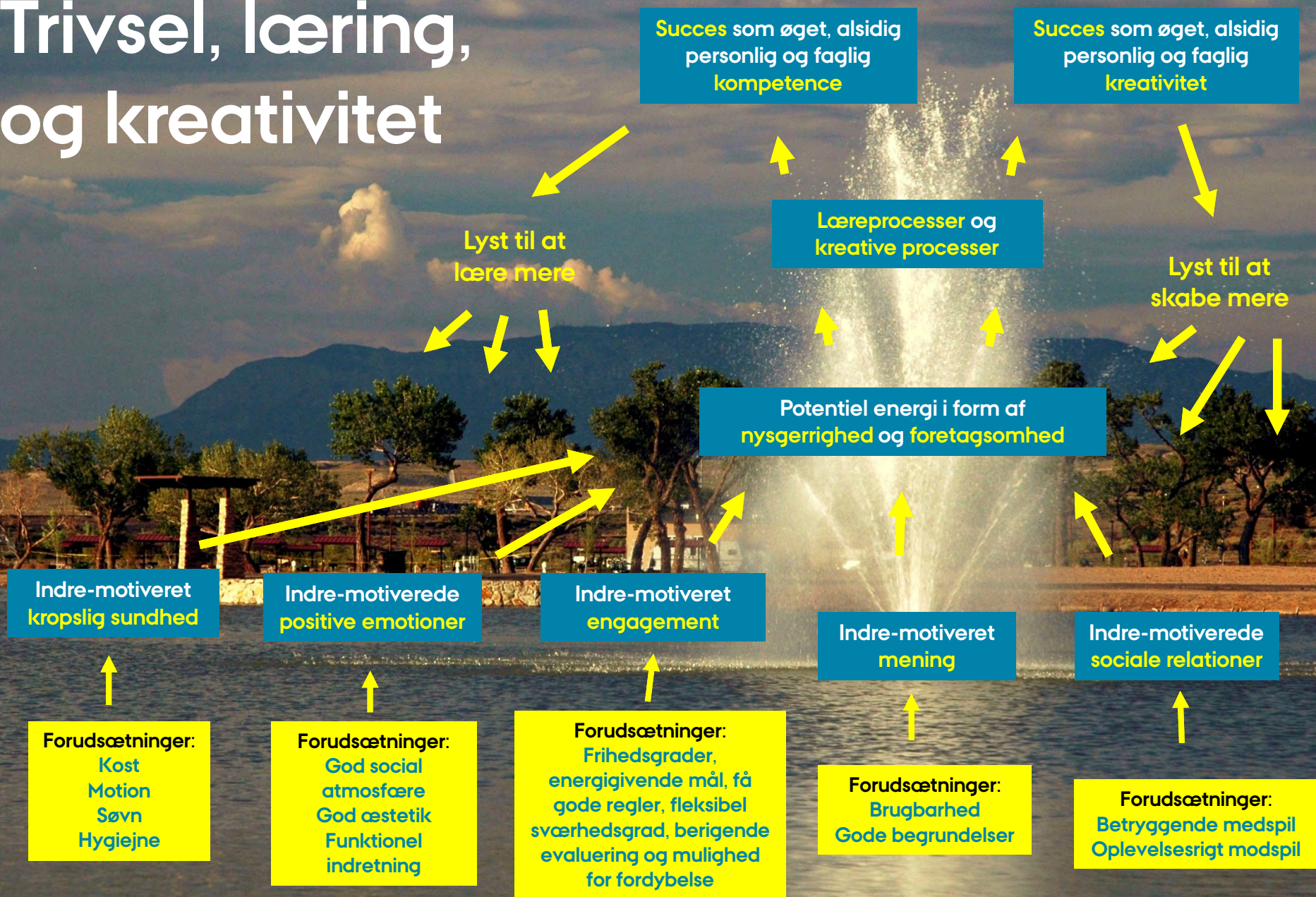


**Trivsel som:**

**Selvreguleret,  
styrkebaseret  
vækst**

**i ro og bevægelse**

# Trivsel, læring, og kreativitet



Grundlæggende behov for selvreguleret, styrkebaseret vækst



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

**vækst-processer** (styrrede og uforudsigelige i detaljen)

indebærer for en person bl.a.

**læring og kreativitet <=> trivsel**

- i kombination med

**selvregulerende processer** (styrrede og uforudsigelige i detaljen)

indebærer for en person bl.a.

**frihed til effektiv regulering/behovstilfredsstillelse**

**i tilfælde af behov <=> trivsel**

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

Hans Henrik Knoop, 2014



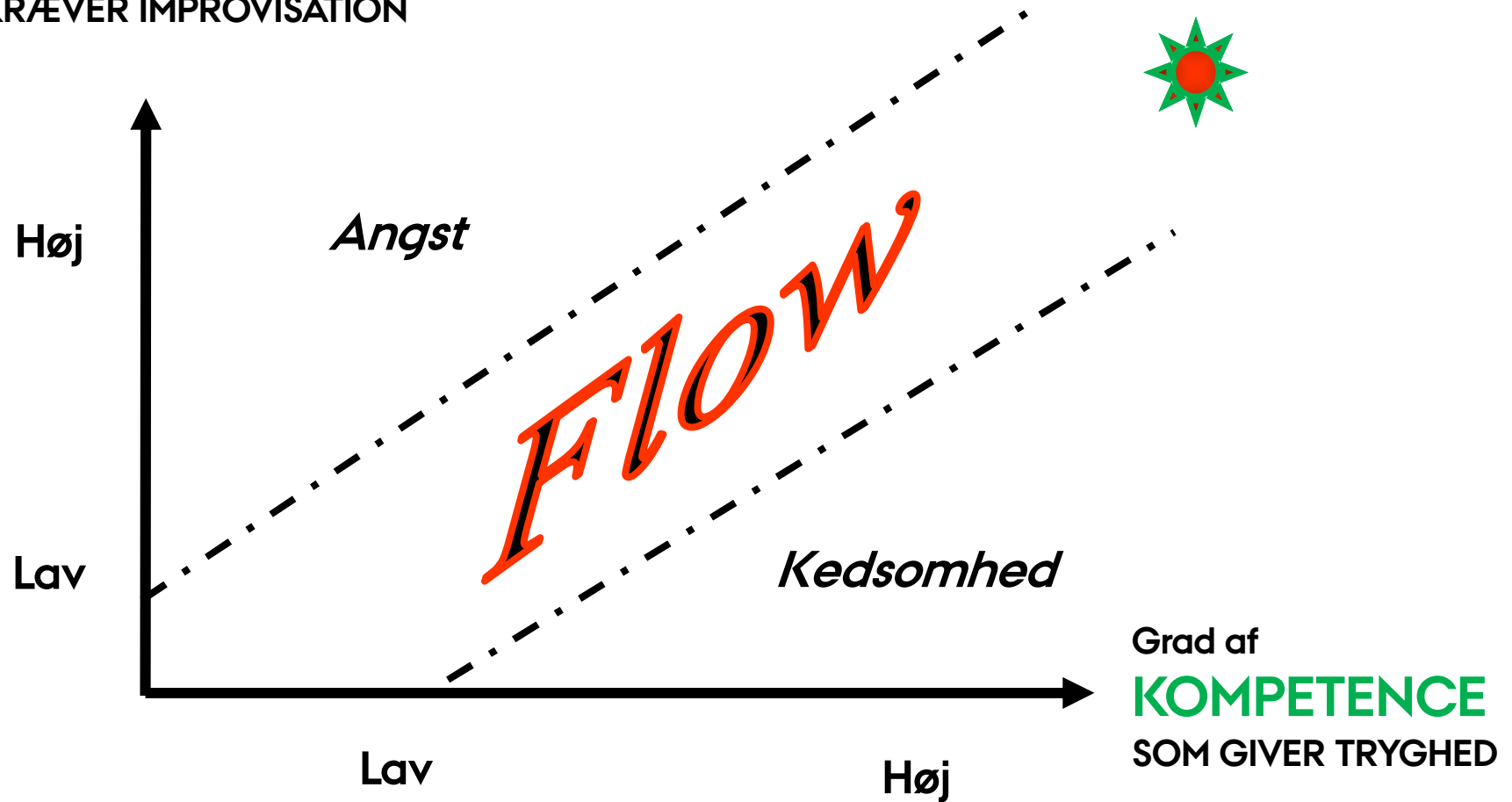
**Styret og uforudsigeligt  
samtidig**

**- hvilket giver os oplevelser af**

**ro og bevægelse  
samtidig**

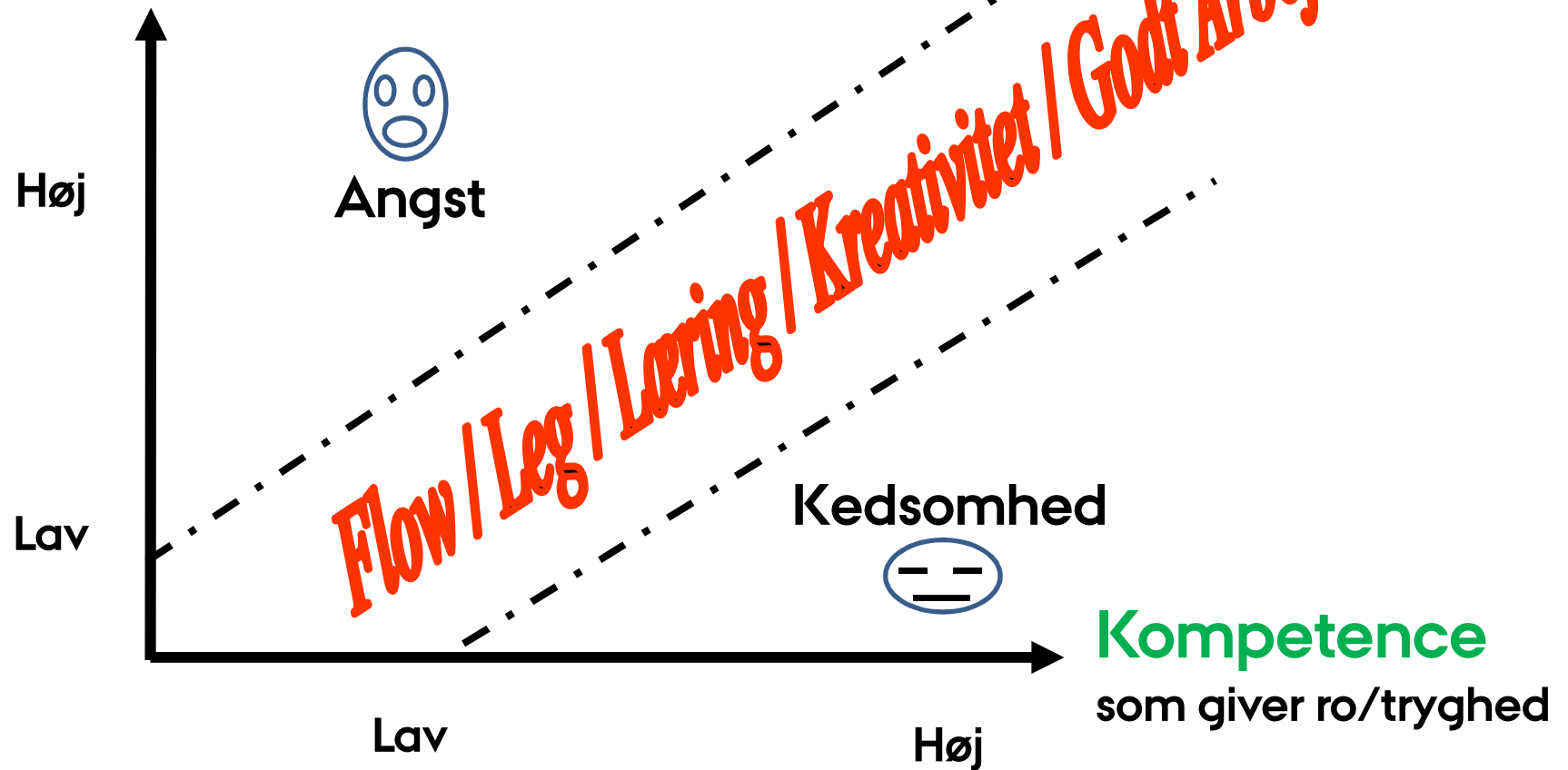
# Flow: Høj trivsel og høj præstation

Grad af  
**UDFORDRINGER**  
SOM KRÆVER IMPROVISATION



# 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 optimalt selvkørende og ansvarlig i processen.





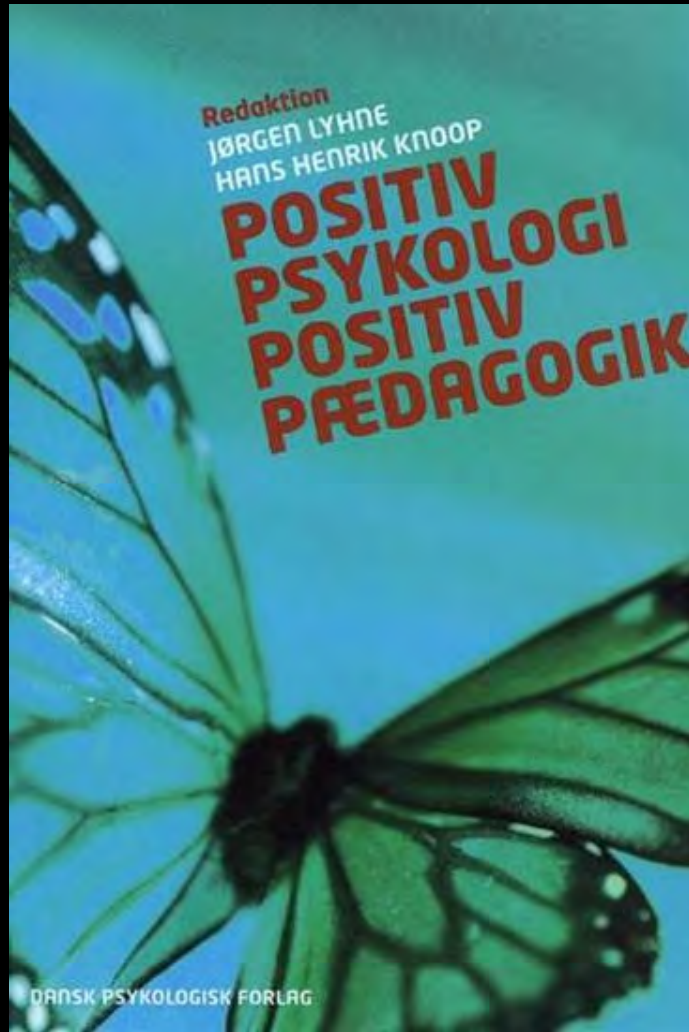
# Flow-fremmende organisering indebærer:

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

# Baggrundslitteratur:



[http://www.saxo.com/dk/positiv-psykologi-positiv-paedagogik\\_joergen-lyhne\\_haefte\\_9788777061264?gclid=CP2Dvu7nwsECFVDKtAod8AEABQ](http://www.saxo.com/dk/positiv-psykologi-positiv-paedagogik_joergen-lyhne_haefte_9788777061264?gclid=CP2Dvu7nwsECFVDKtAod8AEABQ)



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

# Læs mere her:

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

