

Psykologisk bæredygtighed:

Når trivsel og præstationer går hånd i hånd

Hans Henrik Knoop

Aarhus Universitet

North-West University

2021





Livskvalitet: Leg



Tænk på din bedste legeoplevelse som barn!

Hvor var de voksne?

Photo: Hans Henrik Knoop, 2008

Hans Henrik Knoop, 2021



**Det er nødvendigt,
at gøre sig umage,
for at noget går
så let som en leg!**

Photo: Hans Henrik Knoop, 2008

Hans Henrik Knoop, 2021



Livskvalitet:
Kampen mod entropi
(Friheden til at handle tilfredsstillende)

Hans Henrik Knoop, 2021

**Det negative
kommer helt af sig selv**

...

**det positive
må man arbejde for!**



Hans Henrik Knoop, 2021

**Hvis vi ikke
gør noget for
for at få det godt**

...

**får vi det
med sikkerhed
skidt!**

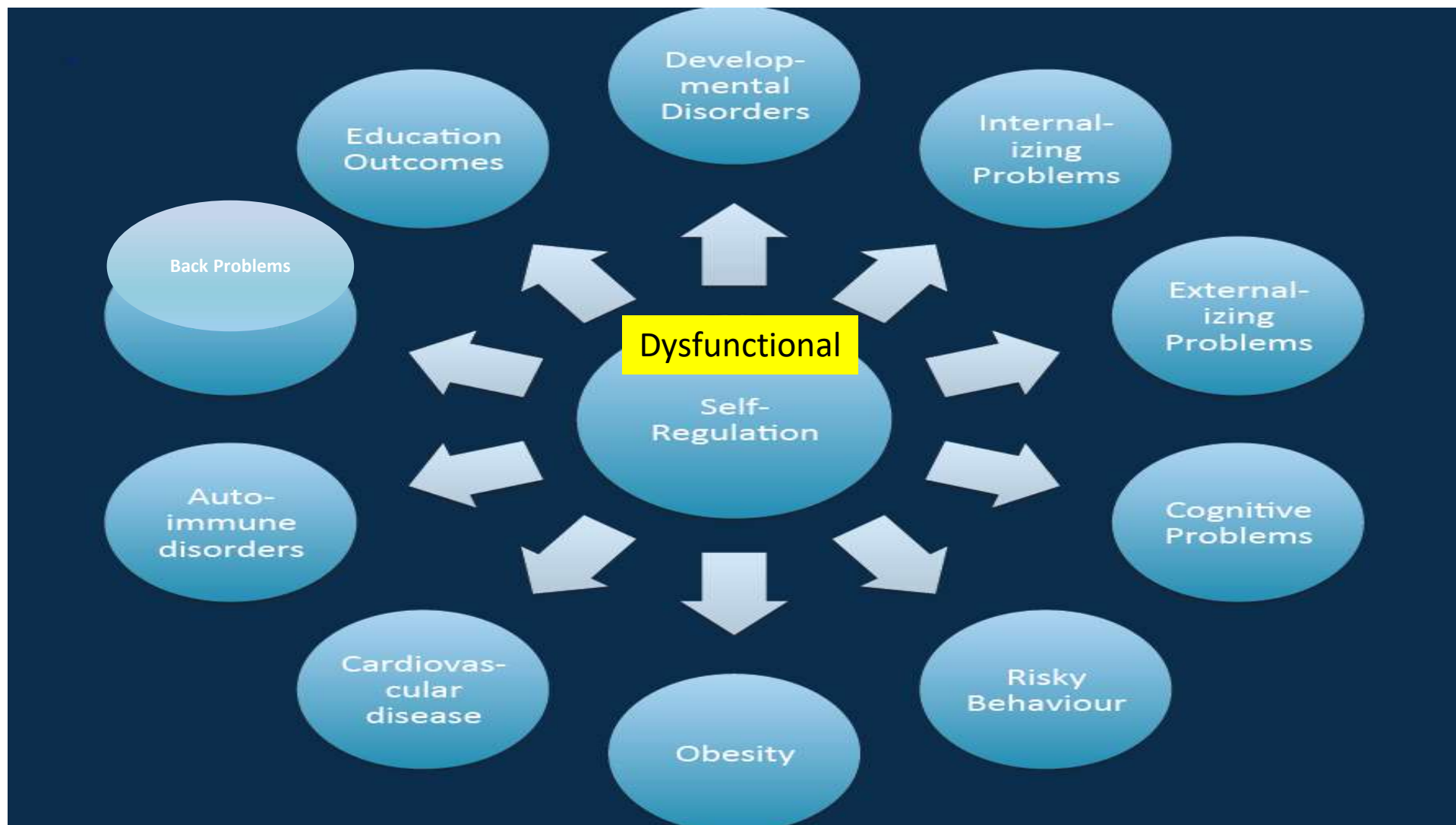


Det er let at ha' det svært...

:::

og svært at ha' det let!







Hans Henrik Knoop, 2021



Livskvalitet: Helhjertethed!

Hans Henrik Knøop, 2021

Gode dage er kendetegnede ved

- oplevelser af **egen kompetence** – uanset niveau

”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 **samhørighed**

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

NB: Stort set intet har farve i social isolation.

- oplevelser af **frihed til at lære og skabe**

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

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

(Deci & Ryan, 2017; Knoop, 2016)

Hans Henrik Knoop, 2021



Gode dage er *helhjertede*

- oplevelser af **egen kompetence** – uanset om du er ekspert eller nybegynder

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

NB: Der er en god chance for trivsel, hvis du gør dig umage, men det er umuligt at trives, hvis du ikke gør det.

Realistisk optimisme

- oplevelser af **samhørighed**

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

NB: Stort set intet har farve uden relation.

Frigørende fællesskab

- oplevelser af **frihed til at lære og gøre**

”jeg *handler frivilligt* – næsten uafhængigt”

NB: Meningsfuld selvdisciplin er en forældres moder. Meningsløs selvdisciplin er selvdestruktiv.

Frihed under ansvar

Helhjertethed: "autonom motivation"

	----- Oplevelseskvalitet -----					Mest selvbestemt
	Mindst selvbestemt	Ydre, kontrolleret motivation		Ydre, autonom motivation		
	Amotivation	Ydre regulering	Introjekt regulering	Identificeret regulering	Integreret regulering	Indre regulering
Hvordan motivationen til en handling opleves	Ingen oplevelse af motivation	Pres udefra	Pres indefra	Overfladisk interesse	Dyb interesse	Nydelsesfuld interesse
Hvordan reguleres gennemførelsen af en handling	Ingen regulering Man styrer ikke efter noget.	Ydre regulering Man styres udefra gennem belønning og/eller straf.	Introjekt regulering Man styres af tvangspræget behov for at leve op til egne og andres forventninger.	Identificeret regulering Man styres af ønsket om at nå et mål, uden helt at vide, hvor vigtigt, det er.	Integreret regulering Man styres af ønsket om at nå et vigtigt mål.	Indre regulering Man styres af nydelsesfuld interesse og tilfredsstillelse.
Eksempler på, hvordan man kan beskrive gennemførelsen af en handling	"Jeg er ligeglad. Jeg har ikke noget at bidrage med. Jeg følger bare med." "Jeg kan ikke finde ud af det alligevel, så det er lige meget."	"Jeg gør det kun for pengenes skyld." "Jeg skal ikke have taget kørekortet," "Det skal bare overstås."	"Jeg må hellere få det gjort, så de andre synes, jeg er god nok." "Jeg gør det kun, fordi, jeg synes, det er pinligt at ..."	"Jeg gider godt, fordi jeg mener det er det rigtige at gøre her." "OK, jeg gør det, fordi der så..."	"Jeg gider godt, fordi det jo er meget vigtigt for det, jeg arbejder for..."	"Jeg nyder mit arbejde." "Det går som en leg, for jeg er i flow." "Det er en fornøjelse at løse denne type opgaver."
Sandsynlige konsekvenser af handlingen	Svækket engagement, mening, læring, kreativitet, produktivitet, loyalitet, tillid etc.			Styrket engagement, mening, læring, kreativitet, produktivitet, loyalitet, tillid etc.		

Figur 1. Selvbestemmelses-kontinuum. Kirketerp & Knoop, 2021. Adapteret fra (Ryan & Deci, 2000; Rigby & Ryan, 2021).

Hans Henrik Knoop, 2021

Helhjertethed: "autonom motivation"

	Oplevelseskvalitet					
	Mindst selvbestemt	Ydre, kontrolleret motivation		Ydre, autonom motivation		Mest selvbestemt
	Amotivation	Ydre, udefra	Indre, indefra	Identificeret	Integreret	Indre, autonom motivation
Hvordan motivationen til en handling opleves	Ingen oplevelse af motivation	Pres udefra	Pres indefra	Overfladisk interesse	Dyb interesse	Nydelsesfuld interesse
Hvordan reguleres gennemførelsen af en handling	Ingen regulering Man styrer ikke efter noget.	Ydre regulering	Indre regulering	Identificeret regulering	Integreret regulering	Indre regulering Man styres af nydelsesfuld interesse og tilfredsstillelse.
Eksempler på, hvordan man kan beskrive gennemførelsen af en handling	"Jeg er ligeglad. Jeg har ikke noget at bidrage med. Jeg følger bare med." "Jeg kan ikke finde ud af det alligevel, så det er lige meget."	"Jeg skal ikke have taget det på mig."	"Jeg er god nok."	"Jeg vil gøre det, fordi det er vigtigt for mig."	"Jeg arbejder for det, fordi det er vigtigt for mig."	"Jeg nyder mit arbejde." "Det går som en leg, for jeg er i flow." "Det er en fornøjelse at løse denne type opgaver."
Sandsynlige konsekvenser af handlingen	Svækket engagement, mening, læring, kreativitet, produktivitet, loyalitet, tillid etc.			Styrket engagement, mening, læring, kreativitet, produktivitet, loyalitet, tillid etc.		

Realistisk optimisme ->

Frigørende fællesskab ->

Frihed under ansvar ->

Figur 1. Selvbestemmelses-kontinuum. Kirketerp & Knoop, 2021. Adapteret fra (Ryan & Deci, 2000; Rigby & Ryan, 2021).

Hans Henrik Knoop, 2021



A c c e p t
the fact that we have to treat
almost anybody
as a
VOLUNTEER.
Peter Drucker



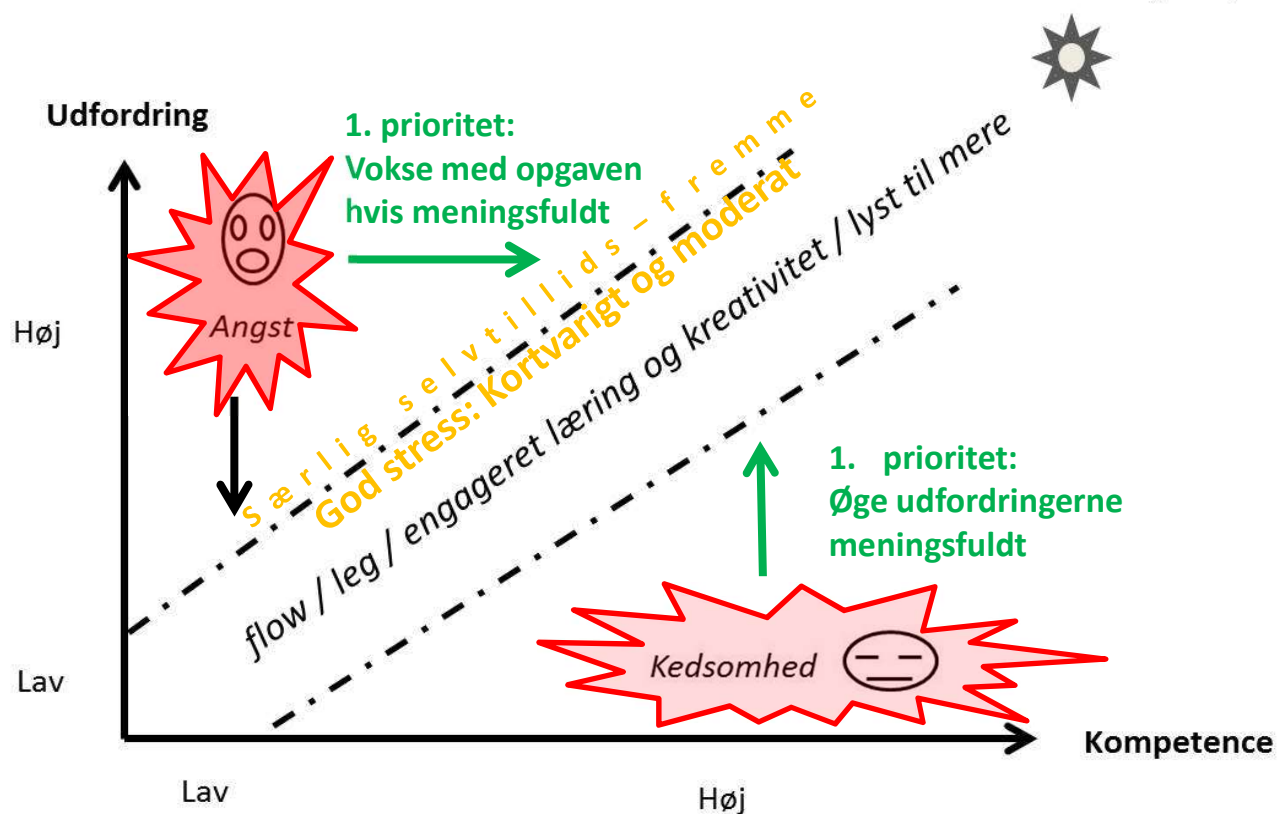
Livskvalitet: Flow

Photo: Hans Henrik Knoop, 2008

Hans Henrik Knoop, 2021

Flow: Psykologisk bæredygtighed

Mål som middel
til gode processer



Hans Henrik Knoop, 2021

Flow-fremmende miljøprincipper

1. Klare rammer inden for hvilke man kan agere frit/selvbestemmende og ansvarligt
2. Konkrete mål der fungerer som midler til gode processer
3. Håndterbare, ubureaukratiske regler med mulighed for formålstjenlige undtagelser
4. Fleksible muligheder for afstemning af udfordringer og kompetencer
5. Feedback-kultur som gør folk trygge ved at give og modtage feedback
6. Mulighed for at fjerne distraherende faktorer, så det er muligt at koncentrere sig

Flow-fremmende miljøprincipper

1. Klare rammer inden for hvilke man kan agere frit/selvbestemmende og ansvarligt
2. Konkrete mål der fungerer som midler til gode processer
3. Håndterbare, ubureaukratiske og fleksible rammer med mulighed for formålstjenlige undtagelser
4. Fleksible rammer der understøtter tilpasning af udfordringer og kompetencer
5. Feedback-kultur som gør folk trygge ved at give og modtage feedback
6. Mulighed for at fjerne distraherende faktorer, så det er muligt at koncentrere sig

Dette bør vi opleve!

Flow-fremmende kompetencer

1. Kompetencer vedr. **initiativ, selvstyring og ansvarlighed**
2. Kompetencer vedr. **udvikling af energigivende mål**
3. Kompetencer vedr. **forståelse og navigation i forhold til regler**
4. Kompetencer vedr. **afstemning af udfordringer og kompetencer**
5. Kompetencer vedr. **forståelse, og hensigtsmæssig brug, af feedback**
6. Kompetencer vedr. **koncentration og undgåelse af distraktion**

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

Hans Henrik Knoop, 2021

Flow-fremmende kompetencer

1. Kompetencer vedr. **initiativ, selvstyring og ansvarlighed**
2. Kompetencer vedr. **udvikling af energi og mål**
3. Kompetencer vedr. **forståelse af situation i forhold til regler**
4. Kompetencer vedr. **identifikation af udfordringer og kompetencer**
5. Kompetencer vedr. **forståelse, og hensigtsmæssig brug, af feedback**
6. Kompetencer vedr. **koncentration og undgåelse af distraktion**

Dette kan vi lære!

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

Hans Henrik Knoop, 2021

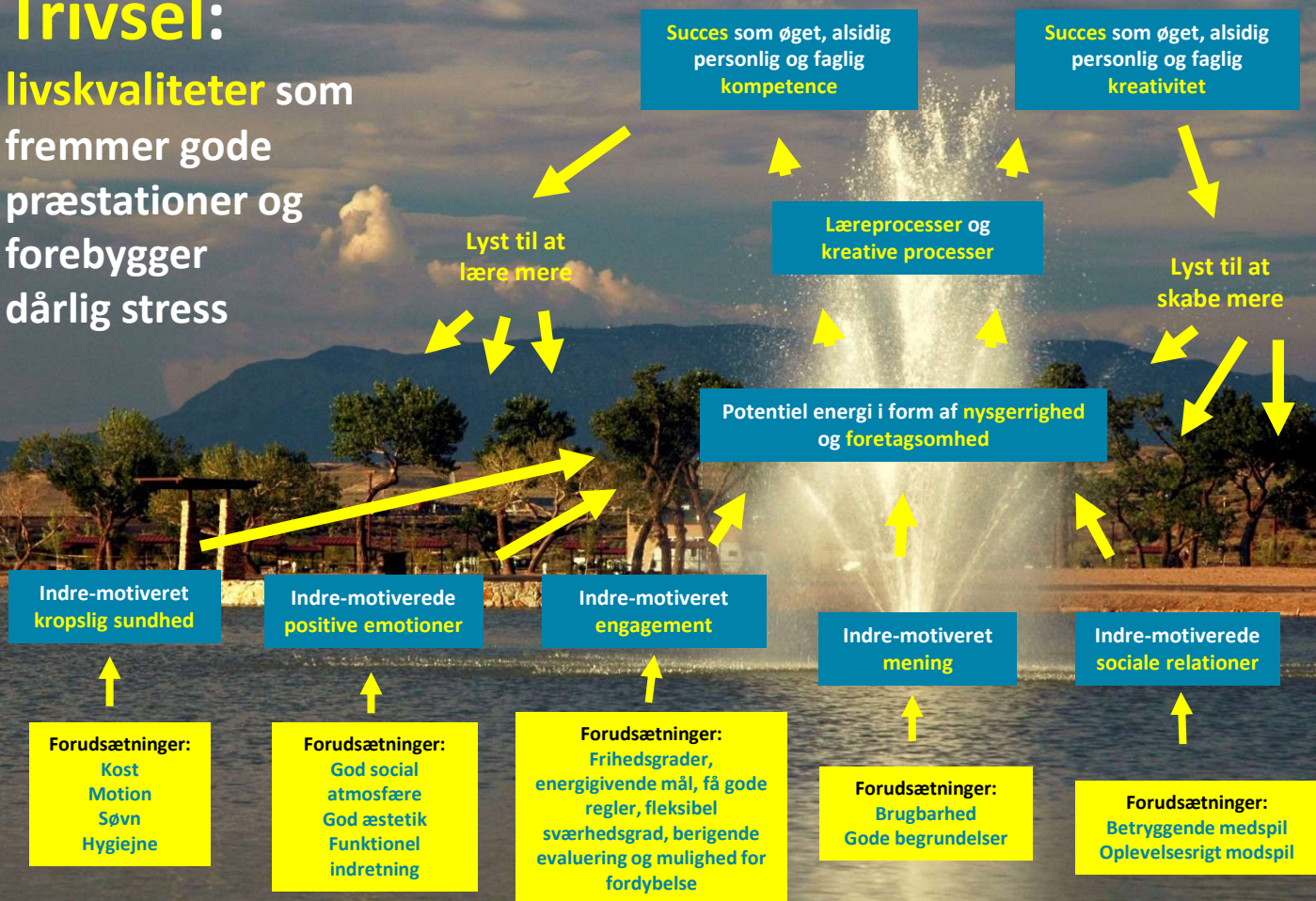


**Trivsel:
Samvirkende
livskvaliteter**

Photo: Hans Henrik Knoop, 2008

Hans Henrik Knoop, 2021

Trivsel:
livskvaliteter som fremmer gode præstationer og forebygger dårlig stress



Tilstrækkelig frihed til selvreguleret vækst og balance

(Hans Henrik Knoop, 2016)

Trivsel:

livskvaliteter som fremmer gode præstationer og forebygger dårlig stress

Hver eneste af disse livskvaliteter kan

trænes og forsømmes af den enkelte

og

fremmes og hæmmes af miljøet



Tilstrækkelig frihed til selvreguleret vækst og balance

(Hans Henrik Knoop, 2016)

Trivsel:

livskvaliteter som fremmer gode præstationer og forebygger dårlig stress

Hvad får grønne,

gule og røde

Smiley'er hos jer?



Tilstrækkelig frihed til selvreguleret vækst og balance

(Hans Henrik Knoop, 2016)

Baggrundslitteratur

