

Indhold

Forord 9

1. Indledning 11

2. Mihaly Csikszentmihalyi og University of Chicago 19

Quality of Life Research Center 20

Fra Ungarn over Rom til Chicago 21

Et frugtbart akademisk miljø 22

Carl Rogers 23

Bibliografi 25

3. Fra humanistisk til positiv psykologi 32

Den humanistiske psykologi 33

En humanistisk personlighedsteori 38

Rogers' kongruens 43

AI – Appreciative Inquiry 46

Videnskabsteoretiske og metodiske positioner 49

Forskelle på og ligheder mellem

humanistisk og positiv psykologi 51

Positiv psykologi og psykiatrien 53

4. Flow-teorien 57

Entropi og negentropi 58

Flow og stress 60

Børn, leg, skole og flow 62

Dybtgående mentale operationer 64

Mild psykisk uorden som grundtilstand 67

Et flow-eksempel 68

Flow-zonen 71

En hektisk kultur 73

Hvor ofte oplever folk flow? 77

Evolution og flow 82

Flow i oversigtsform 83

5. Hjernens funktion, opmærksomhed og flow 87
 - Flow som et komplekst opmærksomhedsfænomen 89
 - Hjernens eksekutive funktioner 93
 - Uden opmærksomhed ingen læring 95
 - Flow som et relationelt fænomen 96
 - Problemer med at fastholde opmærksomheden? 97
6. Beslægtede teorier og begreber 101
 - Jungs »synkronicitet« 103
 - Vygotskys »nærmeste udviklingszone« 106
 - Reuven Feuerstein 112
 - Virksomhed og flow 114
 - Stemthed og »det henrykte nu« 116
 - Daniel Sterns »nuværende øjeblikke« 118
 - Steen Larsens »ultimate formel« 121
7. Æstetiske læreprocesser 128
 - Reggio Emilia-tænkningen 128
 - Den praktisk-musiske dimension 130
 - Kulturel frisættelse 134
8. Kreativitet og flow 137
 - Joy Paul Guilford 137
 - Hjernens hemisfærespecialisering 139
 - Alle kan undersøge det kreative niveau 141
 - Undervisning i kreativ tankegang 142
 - Csikszentmihalyi om kreativitet 144
 - Kreativitetens fem trin 146
 - Lav latent perceptionshæmning 147
 - Et par definitioner 148
 - Kreativitet – både konvergent og divergent 150
 - Egen forskning 151
 - Fra foto til fantasi 152
 - Narrativitet 156
9. Optimale læringsmiljøer 158
 - En problemfyldt skolehverdag 159

Hvad fremmer og hvad hæmmer
optimal læring i skolen? 161
Flow i integrationen og i børnehaven 167

10. Flow, helbredet og det gode liv 171

Det gode liv og lykken 172

Flow og helbredet 175

En salutogenetisk orientering 176

Oplevelse af sammenhæng – OAS 178

Hårdførhed 181

Integration af hjernehalvdelene 182

Grundlæggende spørgsmål og svar 183

Epilog 185

Litteraturliste 188

Stikordsregister 196

Forord

Flow: flowoplevelse, optimaloplevelse; oprindelig kaldet autotelisk oplevelse, hvor aktiviteten bliver værdifuld i sig selv; harmonisk tilstand af fuld opmærksomhed om og engagement i en aktivitet; oplevelse af nydelse ved overensstemmelse mellem mål og handlemuligheder; kan tilstræbes viljemæssigt og opnås inden for alle livets områder, som fx arbejde, leg, samvær, musik. (Hansen m.fl.: *Psykologisk-pædagogisk ordbog*, 2006)

Siden Mihaly Csikszentmihalyi præsenterede sin teori i værket *Flow: The Psychology of Optimal Experience* i 1990 (da. udg. 1991 og 2005a), er der sket en hel del med flow-teorien. Mihaly Csikszentmihalyi og hans medarbejdere på *Quality of Life Research Center* (QLRC) på Claremont Graduate University i Californien har selv videreført forskningen på området, men samtidig har mange andre, nye forskere og praktikere uden for miljøet på QLRC taget teorien op og dels forsket videre, dels bragt teorien i anvendelse på en lang række felter, bl.a. inden for stressbehandling og organisationsudvikling, men også inden for det pædagogiske område, som jeg vil beskæftige mig en del med i denne bog, der på mange måder kan ses som en slags grundbog i »positiv« pædagogisk psykologi. Mere om det senere.

I Danmark er det især min kollega Hans Henrik Knoop fra Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU), der dels har været min mentor på området, dels været den førende pioner mht. formidling af og forskning i flow på det pædagogiske område her i landet. Af andre nye flow-forskere kan jeg bl.a. nævne Kevin Rathunde fra University of Utah, David Shernoff fra University of Chicago, Lars Lindström fra Lærerhøjskolen i Stockholm, Jane Henry fra Open Uni-

versity i Milton Keynes, England og Mario Tokoro og Kenichiro Mogi, begge fra Sony Computer Science Labs i Tokyo. Sidstnævnte har prøvet at indarbejde flow-begrebet i både kollaborativ læringsteori og ny teori om kreativitet (Tokoro, 2004).

Herhjemme er det, udover de allerede nævnte, især Charlotte Bloch fra RUC, der har forsket i flow. Hun har bl.a. anvendt flow-begrebet i forbindelse med sin stressforskning. Kirsten Fink-Jensen fra DPU har forsket i »stemthed« – et begreb, der på mange måder er parallelt med »flow«.

Selv har jeg i en årrække været beskæftiget med forskning og undervisning i flow-teorien på CVU-Fyn og DPU. Det har været min baggrund for at påtage mig opgaven med at lave et aktuelt dansk, ajourført værk om området.

I den forbindelse vil jeg gerne rette en særlig tak til netop Hans Henrik Knoop for mange års inspiration, støtte og godt samarbejde samt til Mihaly Csikszentmihalyi selv, der i flere runder har taget imod mig som ph.d-studerende og gæsteforelæser på Claremont Graduate University, hvor han og hans medarbejdere på QLRC, deriblandt Sam Abuhamdeh og Jeanne Nakamura, har givet mig uvurderlig vejledning og inspiration i mit arbejde både med denne bog og med mit forskningsprojekt om optimale læringsmiljøer.

Frans Ørsted Andersen
Odense, marts 2006