**Begrebsliste – Det gode liv**

Forskningsforsøg af Dan Gilbert (redegør for dem)

* Syntetisk lykke
* Ægte lykke
* Impact bias

Tilfredshed fra Elementær psykologi

Lykkefølelse fra Elementær psykologi

Personlighed

* Teori om The Big Five personlighedstest
* Teori om Eysencks personlighedstest
* Dokumentar ”Genetic me”
* Den forsigtige/risikovillige type

Humanistisk psykogologi

* Flow teori (og via TED talk’en ”Why having fun…” hvordan flow hænger sammen med Playfulness og Connection for at skabe glæde.
* Maslows behovspyramide

Stressteori:

* Akut
* Kronisk
* Ydre faktorer
	+ Kognitive krav
	+ Emotionelle krav
	+ Manuelle/Motoriske krav
	+ Fysiske krav
	+ Kvantitative krav
* Indre faktorer:
	+ OSN
	+ OAS (herunder begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed)
	+ Den risikovillige type
	+ Den forsigtige type
	+ Pessimistisk forklaringsstil
	+ Optimistisk forklaringsstil
* Krav/Kontrol modellen
* Coping strategier
	+ …
	+ …
	+ TED talk’en ”How to make stress your friend” (herunder især oxytocin frigivelsen der får os til at række ud efter hjælp og støtte)
	+ TED talk’en ”What makes a good life”
* Indlært hjælpeløshed
	+ Seligmans hunde forsøg og menneskeforsøget
	+ Attributionsteorien
		- Pessimistisk forklaringsstil (intern, stabil, global)
		- Optimistisk forklaringsstil (ekstern, ustabil, lokal)
* Arv og miljø i forhold til stress og lykke
	+ Epigenetik
* Identitetsteori (du skal kunne 2 af disse)
	+ Giddens
	+ Riesman
	+ Gergen
	+ Erikson
	+ Bourdieu
* Det senmoderne samfund
	+ Kulturel frisættelse af Thomas Ziehe
	+ …
* Eksistentiel psykologi
	+ Det absurde, frihed, valg, ansvar (Satre, Kierkegaard)
	+ De 3 værdier (Frankl) – her især indstillingsværdierne (men også oplevelsesværdierne og de skabende værdier)