**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)