**Lykke & ulykke: Tjek dig selv!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPØRGSMÅL** | **SVAR I STIKORD** | **DETTE SKAL JEG LIGE LÆSE OP PÅ** | **DETTE SKAL JEG HUSKE** |
| **Kan du redegøre for den eksistentielle psykologis syn på mennesket?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvordan den eksistentielle psykologi adskiller sig fra psykoanalysen og behaviorismen?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Sartre mener med, at eksistens kommer før essens?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Sartre mener med, at vores liv er absurd?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Sartre mener med, at mennesket er menneskets fremtid?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad eksistentielle valg er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad ikke-valg kan føre til?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for eksistentielt selvmord?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet situationsbetinget frihed?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Sartre mener med, at mennesket er fordømt til at være frit?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Sartre ville mene skaber lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvordan eksistentialismens fokus på nuet adskiller sig fra psykoanalysen og behavorismens fokus på fortiden?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Frankl mener med, at det, der kendetegner mennesket, er dets søgen efter mening?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvordan vi realiserer os selv ifølge Frankl?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Frankls begreb selvoverskridelse?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Frankl ville mene skaber lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Bubers jeg-du-forhold?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Bubers jeg-det-forhold?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad faren i det senmoderne samfund er ifølge Buber?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Buber ville mene skaber lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Yaloms teori går ud på?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Yalom siger om friheden?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet ansvarsforskydning?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet ansvarsfornægtelse?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Seligmans begreb indlært hjælpeløshed?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Yalom siger om isolationen?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet isolationsfornægtelse, og hvordan det kommer til udtryk?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Yalom siger om meningsløsheden?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Yalom siger om døden?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet værensglemsel?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet værensbesindelse?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for de tre forsvar mod dødsangst?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Yalom ville mene skaber lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad den humanistiske psykologi fokuserer på?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvordan den humanistiske psykologi adskiller sig fra den eksistentielle psykologi** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Maslows behovshierarki?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for begrebet højdepunktsoplevelser?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Maslow ville mene skaber lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Csikszentmihalyis flowteori?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Csikszentmihalyi ville mene skaber lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Rogers’ begreber kongruens og inkongruens?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Harts undersøgelse af, hvad der giver lykke i dagliglivet?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for forbindelsen mellem rigdom og lykke?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvordan positive briller kan øge livsglæden?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Dieners undersøgelse af, hvorvidt lykkefølelsen altid vender tilbage til ”det normale?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Brinkmann mener med, at vi skal se udad i stedet for indad?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for de tre overordnede tilgange til stress?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for akut stress?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for kronisk stress?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad Holmes og Rahes ”sociale belastningsskala” er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for de fem forskellige slags krav, medarbejdere stilles over for?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for de tre slags stressorer, der kan skabe stress?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Karasek og Theorells krav-kontrol-model?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for de indre faktorer, der kan skabe stress?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Antonovskys begreb om oplevelse af sammenhæng (OAS)?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvordan det moderne arbejde adskiller sig fra industriarbejde?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad en udviklingskrise er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad en akut traumatisk krise er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for Cullbergs kriseforløb?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad en kronisk traumatisk krise** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad en kollektiv katastrofe er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad en akut belastningsreaktion er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad en posttraumatisk belastningsreaktion er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvilken rolle en persons sårbarhed og modstandsdygtighed kan spille, når man skal overvinde krisen?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvilken hjælp der er nødvendig i en krisesituation?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad forsvarsmekanismer er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for, hvad coping er?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for de to hovedkategorier, som vores tanker om trusler kan inddeles i?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for ydre og indre coping?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for aktiv og passiv coping?** |  |  |  |
| **Kan du redegøre for problemfokuseret og emotionsfokuseret coping?** |  |  |  |

**YDERLIGERE NOTER:**