

EFNISYFIRLIT

KAFLI I.....	1
INNGANGUR.....	1
KAFLI II	4
FRÆÐILEG UMFJÖLLUN.....	4
Iðja og takturinn í tilverunni.....	4
Jafnvaegi í daglegu lífi.....	5
Menning	6
Streita og bjargráð	7
Kenningar um streitu.....	8
Streitueinkenni	9
Streituvaldar	10
Bjargráð	10
Streitustjórnun	11
Streitustjórnunarnámskeið og rannsóknir.....	11
Samantekt	13
KAFLI III	15
AÐFERÐAFRÆÐI	15
Rannsóknarsnið	15
Pátttakendur.....	16
Mælitæki.....	16
Framkvæmd rannsóknar.....	18
Gagnasöfnun.....	19
Greining gagna	19
KAFLI IV	20
NIÐURSTÖÐUR	20
Streitueinkenni, streituvaldar og bjargráð	23
Streitueinkenni	23
Streituvaldar	27
Bjargráð	30
Mat á notagildi gátlistans	33
Samantekt	34
KAFLI V	35
UMRÆÐA	35
HEIMILDASKRÁ	40