

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	1
Myndayfirlit	2
Bjartsýni, svartsýni og streita	3
I. Útskýringar á bjartsýni og svartsýni	4
Sjálfstemprun Hegðunar (<i>Self-regulation of behavior</i>).....	5
Nálganir tengdar bjartsýni og svartsýni	7
Eignunarstíll (<i>Attributional style</i>).....	7
Álit á eigin færni (<i>Self-efficacy</i>).....	8
Er bjartsýni alltaf góð?	9
II. Líkamlegir þættir	11
III. Sálfræðilegir Þættir	14
Aðferð.....	16
Þáttakendur.....	16
Mælitæki.....	16
Framkvæmd.....	18
Niðurstöður.....	19
Umræður.....	23
Heimildaskrá	26
Viðauki A	36
Viðauki B	37
Viðauki C	38

Myndayfirlit

<i>Mynd 1.</i> Meðaltal skynjaðrar streitu karla og kvenna	20
<i>Mynd 2.</i> Meðaltal á væntingum til framtíðar eftir hjúskaparstöðu.....	20
<i>Mynd 3.</i> Meðaltal skynjaðrar streitu eftir hjúskaparstöðu.....	21
<i>Mynd 4.</i> Meðaltal skynjaðrar streitu svartsýnna og bjartsýnna	22