

EFNISYFIRLIT

KAFLI I.....	I
INNGANGUR.....	1
KAFLI II	5
FRÆÐILEG UMFJÖLLUN.....	5
Tengsl iðju og heilsu	5
Unglingar.....	6
Breytingar á unglingsárunum.....	7
Fjölskylda.....	8
Tómstundaiðja.....	8
Skólaganga	10
Streita og bjargráð	11
Skilgreiningar á streitu og bjargráðum.....	12
Kenningar um streitu og bjargráð	16
Áhrif streitu og bjargráða á einstakling.....	18
Unglingar, streita og bjargráð	19
Streita unglinga	20
Bjargráð unglinga.....	22
Samantekt.....	24
KAFLI III.....	26
AÐFERÐAFRÆÐI	26
Rannsóknarsnið	26
Þátttakendur.....	27
Mælitæki	27
Siðfræðilegir þættir	30
Gagnasöfnun	31
Greining gagna	31
IV KAFLI.....	33
NIÐURSTÖÐUR	33
Streitueinkenni, streituvaldar og bjargráð	33
Streitueinkenni	34
Streituvaldar	38
Bjargráð.....	43

Iðja unglings.....	47
Áhugamál, íþróttir og félagslíf.....	48
Skóli og nám	49
Vinna.....	52
Sjónvarp, vídeo og tölva	53
Notkun vímuefna.....	53
Vinir og félagar	54
Ánægja og áhyggjur	55
Mat á gátlistanum	56
Samantekt.....	56
KAFLI V	58
UMRÆÐA	58
Takmarkanir rannsóknarinnar	61
Hagnýtt gildi fyrir iðjuþjálfun	61
Hugmyndir að framtíðarrannsóknum	62
HEIMILDASKRÁ	63
RITASKRÁ	69
FYLGISKJAL A. Gátlisti um streitu og bjargráð	71
FYLGISKJAL B. Stress Management Questionnaire.....	83
FYLGISKJAL C. Leyfi frá Franklin Stein.....	88
FYLGISKJAL D. Umsókn til vísindasiðanefndar	89
FYLGISKJAL E. Svar frá Persónuvernd	94
FYLGISKJAL F. Leyfi frá Vísindasiðanefnd með athugasemdum.....	97
FYLGISKJAL G. Leyfi frá Vísindasiðanefnd	99
FYLGISKJAL H. Bréf til Fræðslumiðstöðvar og skólamálafrulltrúa.....	100
FYLGISKJAL I. Leyfi frá Fræðslumiðstöð og skólamálafulltrúum.....	103
FYLGISKJAL J. Bréf til skólastjóra.....	106
FYLGISKJAL K. Bréf til foreldra	107
FYLGISKJAL L: Heildartafla yfir öll streitueinkennin.....	109
FYLGISKJAL M: Heildartafla yfir alla streituvaldana	111
FYLGISKJAL N: Heildartafla yfir öll bjargráðin.....	113
FYLGISKJAL O: Niðurstöður spurninga í V. hluta	115