

ÁGRIP

Í flóknum nútímasamfélögum er hraðinn mikill og margir valmöguleikar í boði sem geta stuðlað að streitu hjá unglingu. Á unglingsárunum eiga sér líka stað miklar líkamlegar, tilfinningalegar og félagslegar breytingar. Rannsóknir sýna að streita getur haft áhrif á vellíðan, félagslega aðlögun og heilsu unglings. Auk þess bendir margt til þess að það skipti málí hvernig þeir takast á við streituvaldandi aðstæður. Streita, streituvaldar og bjargráð eru víxlverkandi þættir sem hafa áhrif á lífsgæði einstaklinga. Tilgangur þessarar rannsóknar var þríþættur. Í fyrsta lagi að kanna streitueinkenni, streituvalda og bjargráð unglings í 10. bekk í Reykjavík og í litlum sveitarfélögum á Norðurlandi eystra. Skoðað var hvort munur væri á milli landshluta annars vegar og kynja hins vegar varðandi fyrrnefnd atriði. Í öðru lagi að skoða hvers konar iðju viðkomandi unglingsar stunda. Í þriðja lagi að kanna hvort gátlisti Stein um streitusjórnun (*Stress management questionnaire, SMQ*), nýtist iðjuþjálfum í vinnu með unglingum hér á landi. Í rannsókninni var lagður fyrir *Gátlisti um streitu og bjargráð*.

Megindleg rannsóknaraðferð var notuð og unnið úr gögnum með lýsandi og ályktunartölfræði. Þyrrpingsúrtak var valið úr þýði allra nemenda í 10. bekk grunnskóla Reykjavíkur og í litlum sveitarfélögum á Norðurlandi eystra. Rannsóknin náði til 281 nemenda og af þeim tóku 196 þátt (69,7%). Kvíði og einbeitingarskortur reyndust algengustu streitueinkennin, vera óundirbúinn fyrir t.d. próf og spurningar í tíma voru algengustu streituvaldarnir og að hlusta á tónlist kom oftast fyrir sem bjargráð við streitu. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að engin munur var á streitueinkennum, streituvöldum né bjargráðum unglings í litlum sveitarfélögum á Norðurlandi eystra og í Reykjavík, en munur fannst á milli kynja á nokkrum þáttum. Frítíma sínum vörðu unglingsar helst með vinum sínum, þeir stunduðu íþróttir, hlustuðu á tónlist, horfðu á sjónvarp eða voru í tölvu. Þátttakendur höfðu einna helst áhyggjur af skólatengdum þáttum, það er samræmdum prófum og framhaldsmenntun. Fyrrnefnd atriði styðja þá ályktun að unglingsar í 10. bekk upplifa streitu í

daglegu lífi og geta iðjupjálfar veitt fræðslu um streitustjórnun. Aðlaga þarf gátlistann enn frekar fyrir unglunga ásamt því að gera fleiri rannsóknir á þessu sviði. Gátlisti Stein um streitustjórnun er yfirgripsmikið mælitæki sem nýtist vel til sjálfskoðunar er eykur sjálfsþekkingu og ýtir undir heilbrigðan lífsstíl. Einnig gefur listinn iðjupjálfum möguleika á að gera íhlutunaráætlun tengda heilsueflingu og forvörnum í skólum.

Lykilhugtök: Unglingar, streita, streituvaldar, bjargráð, iðja.

ABSTRACT

In complicated societies of our time more occupational choices are available which can cause stress with individuals, especially adolescents. During puberty adolescents undergo great deal of physical, emotional and social changes. Symptoms of stressful situations and means of coping are intertwined issues that affect the quality of an individual's existence. Research shows that stress can affect well being, social adjustment and health of adolescents and how they cope with stressful situations is also an important factor. The purpose of this research was to look at stress symptoms, causes of stress, means of coping, and activities of adolescents in tenth grade in Reykjavík and small communities in the north east of Iceland. The research looked at group differences based on type of community, and gender. Another purpose was to test the usefulness of *The Stress Management Questionnaire* in working with adolescents in Iceland. A quantitative research design was used along with descriptive and inferential statistics. A cluster sample was chosen from all students in tenth grade in Reykjavík and in small communities in the north east of Iceland. The sample was 281 students, of which 196 or 69,7% participated. The results of the research showed that there are no differences in stress symptoms, stress-causing situations or in means of coping between groups living in different type of communities. On the other hand minimal difference was detected between boys and girls. Anxiety was the most common stress symptom and lack of preparation for exams and questions in class were the most common stress causing situations. The most common coping mechanism was listening to music. In their spare time adolescents spent time with their friends, participate in sports, listen to music, watch television and did various computer related activities. Educational issues was their main concerns. The results showed that adolescents in tenth grade experience stress in their daily life. The *Stress Management Questionnaire* needs further development and research before it can be used effectively with adolescents. The questionnaire has been shown to be a useful tool in

assessment and intervention with adults as it increases knowledge of oneself, and supports a healthy way of life. For occupational therapists working with adolescents the questionnaire should be useful in planning health intervention programmes and as a preventive measure in school environments.

Key concepts: Adolescents, stress, stress-causing situations, coping with stress, activities.