

Stress på tværs af livet



Temaanalyse fra forskningsprojektet "En helhedsorienteret analyse af årsagerne til stress som baggrund for en styrket indsats mod stress"

DE[®]
FACT
UM

"Hvordan har du det?"
Temaanalyse, vol. 9, 2021

Stress på tværs af livet

Temaanalyse fra forskningsprojektet "En helhedsorienteret analyse af årsagerne til stress som baggrund for en styrket indsats mod stress"

Copyright:

©DEFACTUM, Region Midtjylland, 2021

Udgiver:

DEFACTUM®, Region Midtjylland, 2021

ISBN: 978-87-93657-20-5. Trykt version

ISBN: 978-87-93657-25-0 (PDF-version/elektronisk version)

Forsidebillede Shutterstock og Colourbox

Forfattere:

Finn Breinholt Larsen, Jes Bak Sørensen

Denne publikation citeres således:

Larsen FB, Sørensen JB. Stress på tværs af livet. Temaanalyse, vol. 9, "Hvordan har du det?".

Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2021.

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

For yderligere oplysninger rettes henvendelse til:

DEFACTUM

Olof Palmes Allé 15

8200 Aarhus N

E-mail: defactum@rm.dk

Hjemmeside: www.defactum.dk

Publikationen kan downloades fra www.defactum.dk - søg under publikationer.

Indholdsfortegnelse

1	Problemstilling.....	4
2	Hvad er stress, og hvordan opstår det?	4
3	Hvad ved vi om alder og stress?	5
4	Metode.....	5
5	Resultater.....	6
6	Konklusion og perspektivering	7
7	Uddybende forklaringer	8
7.1	Den transaktionelle stressmodel	8
7.2	Mirowsky og Ross' fem aspekter af aldring	9
7.3	Stressprocesmodellen.....	10
8	Referencer	10

1 Problemstilling

Alle mennesker kan opleve stress uanset alder, men der er en tilbøjelighed til at fokusere på forskellige forklaringer på stress, når vi taler om unge, midaldrende og ældre.

Der har i de senere år været stigende opmærksomhed på stress blandt unge. Der har bl.a. været talt meget om betydningen af det øgede præstationspres, som mange unge oplever, samt om hvad brugen af smartphones og sociale medier betyder for de unges mentale trivsel (1, 2).

Der er også stor interesse for stress blandt mennesker "midt i livet". Her forbindes stress ofte med arbejde eller med de udfordringer, som ligger i at balancere mellem familielivets og arbejdslivets krav (3).

Ældre oplever også stress, selv om det ikke har påkaldt sig samme opmærksomhed. Hos ældre forbindes stress ofte med sygdom hos personen selv, belastninger ved at passe en syg ægtefælle, ægtefællens død eller stigende udfordringer med at kunne klare sig selv (4).

I denne temaanalyse undersøger vi forekomsten af stress på tværs af alder. Formålet er at undersøge forskelle i stressniveau mellem aldersgrupperne.

Temaanalysen er en del af forskningsprojektet "En helhedsorienteret analyse af årsagerne til stress som baggrund for en styrket indsats mod stress", der er finansieret af Velliv Foreningen (læs mere om projektet på [DEFACTUMs hjemmeside](#) eller [Velliv Foreningens hjemmeside](#)).

2 Hvad er stress, og hvordan opstår det?

Ordet stress bruges i flere betydninger. Man kan tale om stress, både som noget fysisk, noget psykologisk og noget socialt. I det følgende bruger vi stress i dets psykologiske betydning. Her kan stress beskrives som en psykisk tilstand, der opstår, når krav og påvirkninger fra omgivelserne opleves som udfordrende eller uoverkommelige (5).

Stress opstår i et samspil mellem person og omgivelser (6). Her kommer det sociale aspekt ind. De sociale sammenhænge, en person indgår i, kan både være bestemmende for, hvilke og hvor store belastninger han eller hun oplever. Men også hvor mange ressourcer personen har til at tackle udfordringerne med.

Kortvarig stress er ikke skadeligt, men kan ses som en måde at mobilisere og fokusere sine ressourcer på. Man antager, at udviklingen af menneskets stressreaktion som art har givet os en fordel i evolutionen (7). Kortvarig stress kan dog i nogle tilfælde udløse en alvorlig psykisk reaktion i form af posttraumatisk stress hos personer, der har været ude for voldsomme eller livstruende hændelser. Desuden kan mange kortvarige stressepisoder tilsammen have en skadelig virkning (akkumuleret effekt). Længerevarende stress medfører mistrivsel og belaster helbredet (8, 9). Mennesker, der gennem længere tid oplever et højt stressniveau, har en øget risiko for at udvikle en række psykiske og fysiske sygdomme. Længerevarende stress øger desuden risikoen for at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet (10).

Alder er i sig selv blot et tal, men alder afspejler samtidig "det levede liv" med den enkeltes livshistorie som en del af det omgivende samfunds historie og med de særlige vilkår og udfordringer, der knytter sig til forskellige faser af livet. Det er derfor rimeligt at antage, at både stressniveau, årsagerne til stress samt ressourcerne til at håndtere stress varierer med alderen.

3 Hvad ved vi om alder og stress?

Resultater fra tidligere undersøgelser af sammenhængen mellem alder og stress giver ikke noget entydigt billede. Der er dog ret solid dokumentation fra udenlandske undersøgelser for, at stressniveauet falder med alderen. Nogle undersøgelser viser imidlertid, at faldet fortsætter uændret i alderdommen (11), mens andre undersøgelser viser, at sammenhængen er u-formet, idet stressniveauet stiger igen blandt den ældste del af befolkningen (12). En dansk undersøgelse viser et faldende stressniveau med alderen undtagen hos kvinder over 65 år (13).

4 Metode

Temaanalysen bygger på data fra Region Midtjyllands befolkningsundersøgelse *Hvordan har du det? 2017*, hvor 32.417 tilfældigt udvalgte borgere fra 16 år og opefter har udfyldt et spørgeskema om trivsel, sundhed og sygdom (14).

Oplevet stress. Stress er målt ved hjælp af *Perceived Stress Scale* (PSS), der består af 10 spørgsmål, som måler graden af oplevet stress (15). PSS bygger på Lazarus og Folkmans *transaktionelle stressmodel* (læs mere i afsnit 7). PSS er et generelt mål for oplevet stress, der viser i hvilken grad en person oplever sit liv som uforudsigeligt, ukontrollabelt og belastet. PSS-skalaen går fra 0 til 40. Jo højere værdier, jo højere stressniveau. I det følgende defineres et højt stressniveau som 16 point eller mere (16).

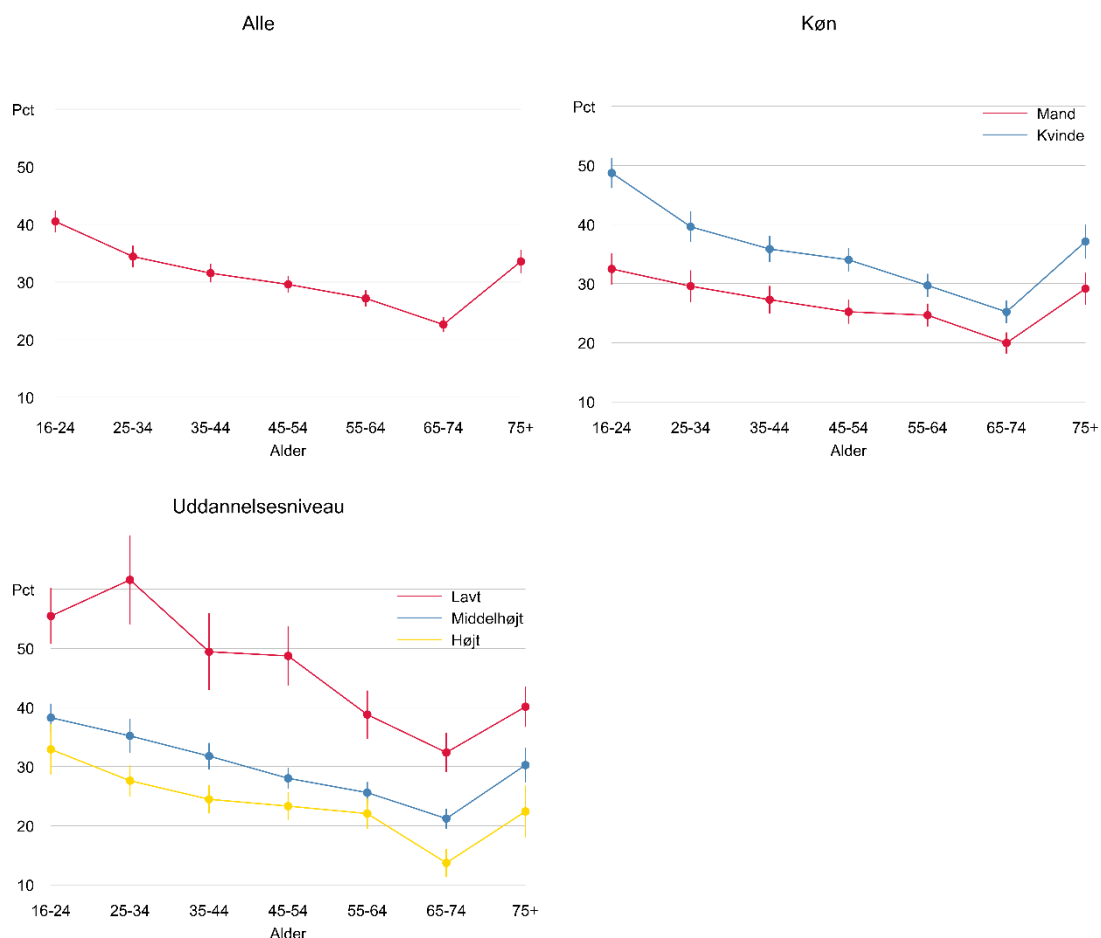
Statistisk analyse. Sammenhængen mellem stressniveau og alder er undersøgt for den samlede voksne befolkning samt opdelt på køn og uddannelsesniveau. Andelen med et højt

stressniveau i de forskellige aldersgrupper er beregnet ved hjælp af logistiske regressionsmodeller. Beregningerne er foretaget for hele den voksne befolkning samt opdelt på køn og uddannelsesniveau med alder som forklarende variabel. Andelen med højt stressniveau i de enkelte aldersgrupper er beregnet på baggrund af de statistiske modeller ved hjælp af metoden *average marginal effect* (17).

5 Resultater

I den voksne befolkning har 31 % et højt stressniveau (14). Figur 1a viser andelen med et højt stressniveau i forskellige aldersgrupper. De lodrette streger angiver den statistiske usikkerhed (95 % konfidensintervaller). Kurven viser, at andelen med et højt stressniveau falder markant med alderen til og med aldersgruppen 65-74 år, hvorefter der ses en markant stigning.

Figur 1. Andel med et højt stressniveau opdelt på aldersgrupper (1a, alle), aldersgrupper og køn (1b, køn) samt aldersgrupper og uddannelsesniveau (1c, uddannelsesniveau).



Figur 1b viser andelen med et højt stressniveau i forskellige aldersgrupper opdelt på køn. Kurven har den samme facon for begge køn, men andelen med et højt stressniveau ligger generelt højere hos kvinder, og sammenhængen med alder er stærkere (kurvens hældning er stejlere på begge sider af 65-74 år). Gruppen med den højeste andel med et højt stressniveau er kvinder i alderen 16-24 år, hvor 49 % har et højt stressniveau, mod 32 % hos mænd i samme aldersgruppe. Den mindste forskel mellem mænd og kvinder er i aldersgruppen 65-74 år, hvor 25 % af kvinderne og 20 % af mændene har et højt stressniveau.

Figur 1c viser andelen med et højt stressniveau i forskellige aldersgrupper opdelt på uddannelsesniveau. Andelen med et højt stressniveau stiger fra højeste til laveste uddannelsesniveau. Gruppen med et lavt uddannelsesniveau skiller sig ud fra de to øvrige grupper ved at have et markant højere stressniveau. Hos personer med et højt og middelhøjt uddannelsesniveau har kurven samme form som i befolkningen generelt. Hos gruppen med et lavt uddannelsesniveau er det personer i alderen 25-34 år, der har den højeste andel med et højt stressniveau.

6 Konklusion og perspektivering

Der er betydelige forskelle mellem aldersgrupperne i andelen med et højt stressniveau. Andelen falder med alderen til og med 65-74 år, hvorefter andelen øges betydeligt. De unge og de ældre skiller sig således ud fra befolkningen som helhed ved at have en højere andel med et højt stressniveau.

Undersøgelsen viser, at andelen af kvinder med et højt stressniveau er større end hos mænd, og at andelen med et højt stressniveau stiger fra højeste til laveste uddannelsesniveau, men at sammenhængen mellem alder og stress i store træk er den samme i undergrupperne som i befolkningen generelt. Andelen med et højt stressniveau er særligt stor blandt de yngste og de ældste kvinder. Hos gruppen med det laveste uddannelsesniveau finder man den højeste andel med et højt stressniveau i aldersgruppen 25-34 år, altså på et tidspunkt hvor de fleste unge er flyttet hjemmefra.

Det rejser spørgsmålet om, hvad det er, der ligger bag det høje stressniveau i ydergrupperne? Både ungdommen og alderdommen er forbundet med vigtige livsovergange, der kan opleves som krævende (1, 4). Vigtige overgange hos de unge er at begynde på en uddannelse, at få et job, at få ansvar for sin egen økonomi, at indlede parforhold og ægteskab, at få sin egen bolig og at blive forælder. Mange af disse overgange imødeses af de fleste unge med positive forventninger, men kan ikke desto mindre hver for sig være krævende og kan byde på uforudsete udfordringer (eksaminer der ikke består, gæld, arbejdsløshed, konflikter i parforhold osv.), og tilsammen kan de i nogle tilfælde blive "for meget", ikke mindst hvis der indtræder uforudsete begivenheder.

Udtræden af arbejdsmarkedet er en af de vigtige livsovergange hos ældre. Overgangen kan både opleves positivt og negativt alt efter den enkeltes situation. Ældre oplever også hyppigere dødsfald i deres personlige netværk end yngre. Flytning til en mindre bolig vil for mange være forbundet med tab af kontakten til naboer og vante omgivelser. Den omstrukturering og udtynding, der generelt sker i det sociale netværk hos mange ældre, kan opleves som belastende, og opbygningen af nye relationer kan i nogle tilfælde virke uoverkommelig.

Det kan tillige betyde, at det bliver sværere at få hjælp og støtte fra mennesker i omgivelserne til at tackle hverdagens udfordringer.

En anden forklaring kan være, at de unge og ældre er mere følsomme over for belastninger og af den grund oplever mere stress, jævnfør Lazarus og Folkmans stressmodel, hvor personens vurdering af potentielle stressbelastninger spiller en stor rolle for graden af faktisk oplevet stress (læs mere i afsnit 7). Det kan for de unges vedkommende skyldes, at de endnu mangler erfaring i at tackle dagligdagens udfordringer, og for de ældre at deres evne til at mestre udfordringer aftager med svigtende helbred, udtynding i de sociale netværk og aftagende fysisk og mental energi.

For alle aldersgrupper gælder det, at der er en betydelig større andel med et højt stressniveau blandt personer med et lavt uddannelsesniveau end blandt personer med et middelhøjt og højt uddannelsesniveau. Forskellen er mest markant blandt unge og midaldrende. Også her kan man rejse spørgsmålet, om forskellene skyldes, at kortuddannede er udsat for flere belastninger end resten af befolkningen, eller at de samme belastninger opleves som mere stressende.

7 Uddybende forklaringer

I det følgende omtales tre teorier, der hver især bidrager til at uddybe forståelsen af emnet for temaanalysen.

7.1 Den transaktionelle stressmodel

I stressforskningen skelner man mellem *stressbelastninger*, dvs. faktorer i omgivelserne, der potentielt udfordrer personen også kaldet stressorer, *oplevet stress*, som er den følelse, der opstår, når personen i større eller mindre grad føler sig udfordret af stresspåvirkninger, og *stressreaktioner*, som er de fysiske, psykiske eller adfærdsmæssige konsekvenser af stress. Eksempel: Ekspedienten i en tøjbutik bliver overfuset af en kunde (stressbelastning) og oplever situationen som meget stressende, fordi han ikke føler sig i stand til at imødekomme kundens krav (oplevet stress). Ekspedienten går bagefter ud i bagbutikken og ryger en cigaret for at "stresse af" (stressreaktion).

Lazarus og Folkmans *transaktionelle stressmodel* ligger til grund for meget af den nyere psykologiske forskning i stress (5) og ligger også til grund for det mål for stress, vi benytter i temaanalysen (*Perceived Stress Scale*) (15). Ifølge modellen er oplevet stress et resultat af samspillet mellem individet og dets omgivelser. Stress er den mentale tilstand, der opstår, når mennesker oplever forhold i deres omgivelser som belastende eller som noget, der overstiger deres ressourcer og truer deres velbefindende.

Det er således afgørende, hvordan personen vurderer situationen. Den samme begivenhed kan opfattes vidt forskelligt af forskellige personer. Ifølge Lazarus og Folkman sker vurderingen i to trin. Det første trin er der, hvor personen vurderer, om situationen er truende, harmløs eller måske oven i købet stimulerende. Det andet trin handler om, hvordan perso-

nen vil håndtere situationen. Hvorvidt personen oplever en situation som stressende, afhænger af, om han eller hun føler sig i stand til at håndtere den. Dette afhænger af personens egne ressourcer og af de ressourcer i form af hjælp og støtte, personen kan trække på i sine omgivelser.

7.2 Mirowsky og Ross' fem aspekter af aldring

Forskningen i aldring kan hjælpe os med at forstå, hvordan alder er relateret til stress. Forskere, der har beskæftiget sig med udviklingen i mentalt helbred over livsforløbet, skelner mellem forskellige aspekter af aldring. Mirowsky og Ross beskriver fem aspekter af aldring (18).

1. *Aldring som modning* – gennem livsforløbet øges erfaring, overblik og livsvisdom.
2. *Aldring som forfald* – den fysiske ydeevne toppe i den tidlige voksenalder og aftager herefter, og især blandt ældre stiger andelen med kroniske sygdomme og funktionsnedsættelse markant.
3. *Aldring som livsstadier* – gennem livet indgår mennesker i skiftende roller fra skoleelev til pensionist, fra single over ægtefælle til enke osv., og med skift af roller sker der ændringer i social status, pligter og privilegier.
4. *Aldring som generationstilknytning* – hver generation er præget af de historiske omstændigheder, de er vokset op under, og det påvirker deres videre færd gennem livet.
5. *Aldring som overlevelse* – egenskaber, som fremmer overlevelsen, bliver mere fremtrædende blandt de overlevende i en fødselsårgang, især blandt ældre, hvor dødeligheden er stor.

Ud fra hvert af de fem aspekter kan man opstille forskellige – til dels modsatrettede – hypoteser om spillet mellem alder og stress. Man kan antage, at øget modenhed mindsker stressniveauet, fordi man med alderen bliver bedre til at håndtere stress eller at undgå visse stressbelastninger.

Sygdom og nedsættelse af funktionsevnen må antages at have den modsatte effekt, således at stressniveauet stiger med alderen. Hvad angår livsstadier, udfylder man til gengæld typisk de mest krævende roller, når man er i den erhvervsaktive alder (arbejdsrollen, forælderrollen, rollen som omsorgsperson for syge forældre osv.), og flere krævende roller skal i denne del af livet balanceres mod hinanden.

Tilknytningen til den generation, man er en del af, kan byde på historisk betingede udfordringer – fx skal "iPhone-generationen" mestre et "dobbeltliv" med en virkelig og en virtuel side. Endelig må man formode, at de, der lever længst inden for en fødselsårgang, er mere robuste og derfor er bedre til at håndtere stress, således at stressniveauet alt andet lige falder blandt de overlevende med stigende alder.

Mirowsky og Ross' fem aspekter giver indsigt i nogle af de processer, der påvirker sammenhængen mellem alder og stress, men det er ikke muligt at forudsige den konkrete sammenhæng mellem alder og stress i en befolkning ud fra deres analyse. Det må i stedet undersøges empirisk.

7.3 Stressprocesmodellen

Mens den psykologiske forskning i stress har bidraget til en forståelse af, hvad stress er, og hvordan det opstår i det enkelte menneske, har den sociologiske stressforskning undersøgt de sociale processer og strukturer, der skaber stresspåvirkninger i menneskers liv. Meget af denne forskning bygger på Pearlines *stressprocesmodel* (6). Modellen hævder, at de fleste stressbelastninger er forankret i roller, der forbinder enkeltpersoner til sociale strukturer, og som tildeles delvist på baggrund af egenskaber som alder, etnicitet og køn. Især har den sociologiske forskning i stress påvist en betydelig grad af social ulighed i stress.

Mennesker, der er placeret nederst i samfundspyramiden, udsættes typisk for flere belastninger end mennesker, der er placeret højere oppe, og de har ofte færre ressourcer til at håndtere belastningerne. Derfor oplever de mere stress. I det omfang, stress er socialt skævt fordelt i befolkningen, bidrager det til den sociale ulighed i sundhed.

8 Referencer

1. Madsen OJ. Generasjon prestasjon: hva er det som feiler oss? Oslo: Universitetsforlaget, 2018.
2. Cain J. It's Time to Confront Student Mental Health Issues Associated with Smartphones and Social Media. *Am J Pharm Educ*. 2018;82(7):6862.
3. Wahrendorf M, Chandola T. A Life Course Perspective on Work Stress and Health. 2016.
4. Moore RC, Straus E, Campbell LM. Chapter 4 - Stress, mental health, and aging. In: Hantke N, Etkin A, O'Hara R, eds. *Handbook of Mental Health and Aging* (Third Edition). San Diego: Academic Press, 2020. p. 37-58.
5. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
6. Pearlin LI, Menaghan EG, Lieberman MA, Mullan JT. The stress process. *J Health Soc Behav*. 1981;22(4):337-56.
7. Nesse RM, Bhatnagar S, Ellis B. Evolutionary Origins and Functions of the Stress Response System (chapter 11). In: Fink G, ed. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. San Diego: Academic Press, 2016. p. 95-101.
8. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu Rev Psychol*. 2021; 72:663-88. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331.
9. Rod NH. *Stress og helbred: årsager, helbredskonsekvenser og social ulighed*. 1. ed. København: Munksgaard, 2017.
10. Maehlis MH, Pasgaard AA, Mortensen RN et al. Perceived stress as a risk factor of unemployment: a register-based cohort study. *BMC Pub Health*. 2018;18(1):728.
11. Cohen S, Janicki-Deverts D. Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *J Appl Soc Psychol*. 2012;42.
12. Osmanovic-Thunström A, Mossello E, Åkerstedt T et al. Do levels of perceived stress increase with increasing age after age 65? A population-based study. *Age Ageing*. 2015;44(5):828-34.
13. Nielsen L, Curtis T, Kristensen TS, Rod Nielsen N. What characterizes persons with high levels of perceived stress in Denmark? A national representative study. *Scand J Public Health*. 2008;36(4):369-79.

14. Larsen FB, Pedersen MH, Lasgaard M, Sørensen JB et al. Hvordan har du det? 2017: sundhedsprofil for region og kommuner. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2018.
15. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983;24(4):385-96.
16. Kellenberger S, Larsen FB. Stress øger risiko for sygefravær hos raske erhvervsaktive. Aarhus: Region Midtjylland, Center for Folkesundhed, 2008.
17. Cameron AC, Trivedi PK. Microeconometrics Using Stata. College Station, TX: Stata Press, 2009.
18. Mirowsky J, Ross CE. Age and depression. J Health Soc Behav. 1992;33(3):187-205; discussion: 206-12.

