

Tema: Stress

Indhold

- 1 Stress og placeringen i jobhierarkiet
- 4 Stress og belastende livs-omstændigheder – hvilke belastninger betyder mest?
- 11 Sådan har vi spurgt om stress

HVORDAN HAR DU DET?

I 2006 svarede knap 22.000 midtjyder i aldersgruppen 25-79 år på omkring 400 spørgsmål om sundhedsvaner, sygelighed og trivsel.

De første analyser af svarene er præsenteret i *Hvordan har du det? Sundhedsprofil for region og kommuner*, som blev udgivet i november 2006.

Svarene analyseres fortsat, og nye resultater offentliggøres i *Hvordan har du det? Online*, som man kan tilmelde sig på Center for Folkesundheds hjemmeside: www.folkesundhed-midt.dk. Her kan sundhedsprofilen også downloades.

Resultaterne fra undersøgelsen bruges i det praktiske folkesundhedsarbejde i sygehusvæsen, praksissektoren og kommunerne.

Fakta om undersøgelsen:

- ▶ Undersøgelsen er baseret på en tilfældig stikprøve på 4.500 personer fra Århus kommune og 1.500 fra de øvrige 18 kommuner i Region Midtjylland, ialt 31.500 personer
- ▶ Der er benyttet et selvudfyldt postbesørget spørgeskema
- ▶ Svarprocenten var 69%

Stress og placeringen i jobhierarkiet

Finn Breinholt Larsen, sundhedskonsulent

Der skrives og tales om stress som aldrig før. Et af temaerne er stress blandt ledere og højtuddannede medarbejdere, et problem der tilsyneladende er voksende.

Opmærksomheden om stress hos grupper, der i andre henseender hører til den bedst stillede del af arbejdsstyrken, rejser nogle mere generelle spørgsmål: Hvordan er sammenhængen mellem stress og placering i jobhierarkiet? Er stressniveauet højere i toppen? Eller er det tværtimod i bunden af jobhierarkiet, man finder det højeste stressniveau? I hvilke jobgrupper er der især brug for en forebyggende indsats mod stress?

I *Hvordan har du det?* indgår et generelt mål for stress: *Perceived Stress Scale* (PSS) (1,2). PSS har til formål at opfange alle former for oplevet stress, ikke kun arbejdsre-

! Vigtige resultater

- ▶ Stressniveauet er højest i bunden af jobhierarkiet.
- ▶ Det er vigtigt at 'kigge nedad' i organisationen, når man skal forebygge stress på arbejdspladsen.

lateret stress. Der foretages her en sammenligning af stressniveauet på forskellige trin i jobhierarkiet.

Metode

PSS går fra 0 til 40. Jo højere score, jo højere stressniveau. Gennemsnittet af PSS beregnes for hvert trin i jobhierarkiet.

Tabel 1. Inddeling af befolkningen i fem stressniveauer – hele befolkningen

Point på <i>Perceived Stress Scale</i>	Pct
0-6 point	21
7-9 point	19
10-12 point	20
13-16 point	22
17-40 point	19
Antal: 20.073	
	100



Tabel 2. Befolkningens fordeling i jobhierarkiet - personer med arbejde

	Mænd	Kvinder	Alle
	Pct.		
Leder 20+ underordnede	6	2	4
Leder 10-19 underordnede	5	2	4
Leder 1-9 underordnede	22	10	16
Medarbejder højt uddannelsesniveau	13	26	19
Medarbejder middel uddannelsesniveau	45	50	48
Medarbejder lavt uddannelsesniveau	9	10	9
	100	100	100
Antal:	6.744	6.771	13.515

Befolkningen opdeles i fem stress-niveauer, der hver omfatter cirka en femtedel af befolkningen, jvnf. tabel 1. Gruppen med det højeste stress-niveau scorer 17 point eller mere på PSS. Det beregnes hvor stor en andel, der har 17 point eller mere, på hvert trin i jobhierarkiet.

Der skelnes mellem seks trin i jobhierarkiet: 1) ledere med 20+ underordnede, 2) ledere med 10-19 underordnede, 3) ledere med 1-9 underordnede, 4) medarbejdere med højt uddannelsesniveau, 5) medarbejdere med middel uddannelsesniveau og 6) medarbejdere med lavt uddannelsesniveau.

Ved opdelingen i uddannelsesniveau er anvendt *Dansk Uddannelsesno-menklatur* (3). Lavt uddannelsesniveau svarer til ingen eller en kort erhvervsuddannelse (uddannelsesniveau 1-3). Middel uddannelsesniveau svarer til en faglig eller kort boglig uddannelse (uddannelsesniveau 4-5). Højt uddannelsesniveau svarer til en mellemlag eller lang boglig uddannelse (uddannelsesniveau 6-8).

Tabel 2 viser hele befolkningens fordelingen i jobhierarkiet samt fordelingen for henholdsvis mænd og kvinder. Opdelingen omfatter personer med arbejde. En fjerdedel af de erhvervsaktive har en ledelsesfunktion. Man bemærker, at hver tredje mand har en ledelsesfunktion mod hver syvende kvinde.

Der indgår i alt 21.708 personer i alderen 25-79 år i undersøgelsen. Heraf havde 13.593 personer arbejde på undersøgelsestidspunktet.

Tabel 3. Stressniveau (PSS) på de seks trin i jobhierarkiet – personer med arbejde

	Gennemsnit	Standardafvigelse
Leder 20+ underordnede	9,4	4,8
Leder 10-19 underordnede	9,8	5,0
Leder 1-9 underordnede	10,4	5,4
Medarbejder højt uddannelsesniveau	10,8	5,5
Medarbejder middel uddannelsesniveau	11,3	5,5
Medarbejder lavt uddannelsesniveau	12,1	5,8
Antal: 13.069		

■ Signifikant højere gennemsnit end hos ledere med 20+ underordnede ($p < 0,05$)

Resultater

Tabel 3 og figur 1 viser begge, at stressniveauet stiger, når man bevæger sig nedad i jobhierarkiet.

Ledere med 20 eller flere underordnede har i gennemsnit en score på 9,4 på PSS, mens medarbejdere med et lavt uddannelsesniveau har en gennemsnitlig score på 12,1.

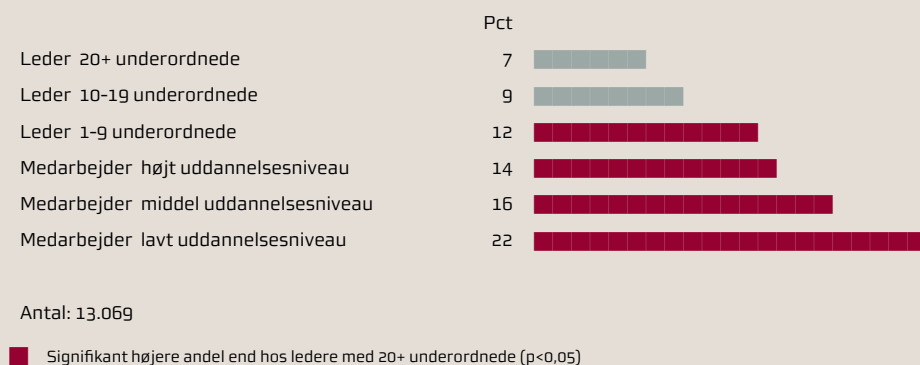
En høj stress-score (17 point eller mere på PSS) forekommer tre gange så hyppigt hos medarbejdere med et lavt uddannelsesniveau i forhold til ledere med 20 medarbejdere eller derover. 22% af de lavtuddannede medarbejdere har en høj stress-score mod 7% af de højst placerede ledere.

Der er en strikt negativ sammenhæng mellem jobhierarki og stressniveau: for hvert trin opad i jobhierarkiet falder stressniveauet, såvel gennemsnittet af PSS som andelen med et højt stressniveau.

De fire nederste trin i hierarkiet har et signifikant højere gennemsnit på PSS og en signifikant højere andel med et højt stressniveau sammenholdt med det højeste trin i hierarkiet ($p < 0,05$).



Figur 1. Andelen med et højt stressniveau (17 point eller mere på PSS) på hvert trin i jobhierarkiet – personer med arbejde



Der er en klar sammenhæng mellem stress og placering i jobhierarkiet. Men som det fremgår af tabel 3, er variationen i stressniveau på de enkelte trin i hierarkiet stor sammenholdt med forskellen i gennemsnitlig stress-score mellem trinnene. Korrelationen mellem PSS og placering i jobhierarkiet er derfor lav (Spearman's rho = 0,10).

Placeringen i jobhierarkiet forklarer således kun en lille del af den samlede variation i stressniveau hos personer i arbejde. I den følgende artikel i dette nummer af *Hvordan har du det? Online* analyseres en række forhold, der påvirker stressniveauet hos personer med og uden arbejde, og som forklarer en væsentlig større del af variationen i stressniveau (4).

Diskussion

Undersøgelsen viser, at der er en klar tendens i retning af, at stressniveauet stiger, når man bevæger sig nedad i jobhierarkiet, og at andelen med et højt stressniveau øges.

Dette er ikke nødvendigvis i modstrid med, at ledere og højtuddannede i stigende grad oplever stress i forbindelse med deres arbejde. *Hvordan har du det?* er en tværsnitsundersøgelse, der ikke viser noget om udviklingen i stressniveau over tid.

De højest placerede grupper i jobhierarkiet er de mest artikulerede og har den letteste adgang til medierne. Derfor kan man forvente, at disse gruppers stressproblemer eksponeres mest i medierne, hvis stressniveauet generelt er stigende i arbejdsstyrken.

Det er imidlertid ikke ensbetydende med, at det er i disse grupper, at stress er mest udbredt. Hos mere "tavs" grupper i bunden af jobhierarkiet viser problemet sig måske blot på en anden måde, fx i form af et stort antal sygemeldinger.

Resultaterne fra *Hvordan har du det?* giver et fingerpeg om, at det er vigtigt at 'kigge nedad' i organisationen, når man arbejder med at forebygge stress på arbejdspladsen. De nederst placerede i hierarkiet er også dem, der individuelt har de færrest muligheder for at påvirke deres egne

arbejdsforhold. Derfor er det vigtigt, at man på en arbejdsplads håndterer stressforebyggelse som en kollektiv opgave og løser problemerne i fællesskab.

Referencer

- 1) Cohen, S., Kamarch, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24, 385–396.
- 2) Larsen, F.B. (2007). Sådan har vi målt stress. *Hvordan har du det? Online*, 1, 11-19.
- 3) Danmarks Statistik og Undervisningsministeriet. DUN 2001. *Dansk Uddannelses-Nomenklatur*. København: Danmarks Statistik, 2002.
- 4) Larsen, F.B. (2007). Stress og belastende livsomstændigheder – hvilke belastninger betyder mest? *Hvordan har du det? Online*, 1, 4-10.



Stress og belastende livsomstændigheder - hvilke belastninger betyder mest?

Finn Breinholt Larsen, sundhedskonsulent

Problemstilling

Der fokuseres meget på arbejdet som kilde til stress i medierne og den offentlige debat. Der er imidlertid mange andre forhold i tilværelsen end arbejde, der kan skabe stress: konflikter i parforhold og familie, økonomiske problemer, sygdom osv. Fritiden er nævnt som en ny stressfaktor som følge af et stigende antal fritidsaktiviteter især i børnefamilier.

Skal indsatsen for at forebygge og reducere helbredsskadelig stress først og fremmest koncentreres om arbejdspladsen? Eller bør man i stedet lave en mere helhedsorienteret indsats, der inddrager flere sider af dagligdagen?

Viden om sammenhængen mellem forskellige slags belastninger og stressniveauet hos den enkelte og i befolkningen kan være med til at kvalificere indsatsen mod stress.

I *Hvordan har du det?* indgår der et generelt stressmål, som ikke specifikt knytter sig til arbejdslivet. Der er ligeledes i undersøgelsen spurgt til forekomsten af et bredt spektrum af belastninger. Det giver mulighed for at undersøge sammenhængen mellem stress og belastninger i et bredere perspektiv end arbejdslivet alene.

I det følgende analyseres sammenhængen mellem stress og en række belastende livsomstændigheder.

Data og metode

Analysen bygger på oplysninger fra ca. 20.000 personer i alderen 25-79 år ud af de knap 22.000 personer, der deltog i *Hvordan har du det?* 65% havde arbejde på undersøgelsestidspunktet. Der er lavet separate analyser af personer med og uden arbejde for at belyse forskelle i belastningsmønstre mellem de to grupper. Inden for hver gruppe er der desuden foretaget separate analyser af mænd og kvinder.

Stressmål. Som mål for stress er benyttet *Perceived Stress Scale* (PSS) (1,2). PSS måler personens oplevelse af stress i forhold til hans/hendes daglige liv inden for den sidste måned ved hjælp af ti spørgsmål. PSS kan antage værdierne 0-40. En høj værdi angiver et højt stressniveau.

Spørgsmål om belastende livsomstændigheder

Har du inden for de sidste 12 måneder følt dig belastet af nogle af de følgende ting?

- ▶ Din økonomi?
- ▶ Din boligsituation?
- ▶ Din arbejdssituation?
- ▶ Forholdet til din partner?
- ▶ Forholdet til familie og venner?
- ▶ Sygdom hos dig selv?
- ▶ Sygdom hos partner, familie og nære venner?

Svarmulighederne ved hvert spørgsmål er: 1. Nej 2. Ja, lidt 3. Ja, en del 4. Ja, meget

! Vigtige resultater

- ▶ En belastende arbejds-situation er den vigtigste stressfaktor hos personer med arbejde.
- ▶ Sygdom er den vigtigste stressfaktor hos personer uden arbejde.
- ▶ Mere end halvdelen af de personer, der er belastet af deres arbejdssituation, har andre typer af belastninger.
- ▶ Flere slags belastninger samtidigt øger det gennemsnitlige stressniveau betydeligt.

Belastende livsomstændigheder. Forekomsten af belastende livsomstændigheder er beskrevet ved hjælp af syv spørgsmål (se boks til venstre). Der er spurgt til forekomsten af disse belastninger i de sidste 12 måneder.

Statistisk analyse. Sammenhængen mellem stressniveau og belastende livsomstændigheder analyseres ved hjælp af lineær regression med PSS som afhængig variabel og de syv spørgsmål om belastende livsomstændigheder som forklarende variable. Desuden indgår køn, alder og uddannelsesniveau som



forklarende variable. Der er testet for tosidet interaktion mellem de forklarende variable ved hjælp af *Bayes Information Criteria (BIC)*

Befolkningsindeks for stress. Regressionsanalyserne viser, hvor stor effekt hver belastningsfaktor har på stressniveauet hos den enkelte. Fx hvor meget højere stressniveauet er hos en person, der er meget belastet af sin økonomi, i forhold til en person, der ikke er belastet af sin økonomi. De forskellige belastninger er imidlertid ikke lige hyppige i befolkningen.

For at belyse betydningen af de enkelte belastninger for stressniveauet på befolkningsniveau er der beregnet et befolkningsindeks for stress, der kombinerer effekten af hver belastning på individniveau med belastningens forekomst i befolkningen (summen af regressionskoefficienten * befolkningsandelen for hver af belastningsniveauerne 'lidt', 'en del' og 'meget').

Værdien af befolkningsindekset kan sammenlignes på tværs af befolkningsgrupper. Der er desuden beregnet et relativt stressindeks for hver enkelt befolkningsgruppe, der gør det let at se, hvor meget de forskellige belastninger vægter inden for en bestemt befolkningsgruppe. Som referenceværdi i alle befolkningsgrupper er brugt den belastning, der giver den mindste forøgelse af stressniveauet i befolkningen som helhed.

Multiple belastninger. Det undersøges hvor stor en del af befolkningen, der rapporterer om to eller flere belastninger inden for de sidste 12 måneder. Desuden undersøges sammenhængen mellem multiple belastninger og stressniveau.

Tabel 1. Har du inden for de sidste 12 måneder følt dig belastet af nogle af de følgende ting?

Alle med arbejde	Nej	Lidt	En del	Meget	Total	Antal
	Pct					
Din arbejdssituation	45	36	13	6	100	13.383
Sygdom hos partner, familie mv.	59	27	9	4	100	13.374
Din økonomi	63	27	7	3	100	13.319
Sygdom hos dig selv	68	22	6	3	100	13.369
Forholdet til din partner	73	20	4	2	100	13.266
Forholdet til familie og venner	75	21	3	1	100	13.366
Din boligsituation	85	11	3	2	100	13.284
Mænd med arbejde	Nej	Lidt	En del	Meget	Total	Antal
	Pct					
Signifikant <i>flere/færre</i> end hos kvinder						
Din arbejdssituation	47	36	12	5	100	6.648
Sygdom hos partner, familie mv.	61	27	9	3	100	6.642
Din økonomi	63	27	7	3	100	6.633
Sygdom hos dig selv	71	20	6	3	100	6.643
Forholdet til din partner	75	18	4	2	100	6.601
Forholdet til familie og venner	78	19	3	1	100	6.644
Din boligsituation	84	11	3	1	100	6.616
Kvinder med arbejde	Nej	Lidt	En del	Meget	Total	Antal
	Pct					
Signifikant <i>flere/færre</i> end hos mænd						
Din arbejdssituation	42	36	15	7	100	6.677
Sygdom hos partner, familie mv.	57	27	10	6	100	6.674
Din økonomi	62	27	7	4	100	6.628
Sygdom hos dig selv	65	24	7	4	100	6.670
Forholdet til din partner	71	21	5	3	100	6.607
Forholdet til familie og venner	72	23	4	1	100	6.663
Din boligsituation	85	10	3	2	100	6.611
Alle uden arbejde	Nej	Lidt	En del	Meget	Total	Antal
	Pct					
Din arbejdssituation	78	10	6	6	100	7.150
Sygdom hos partner, familie mv.	55	27	12	6	100	7.459
Din økonomi	73	16	6	5	100	7.547
Sygdom hos dig selv	51	26	13	11	100	7.549
Forholdet til din partner	83	12	3	2	100	7.152
Forholdet til familie og venner	80	15	4	1	100	7.433
Din boligsituation	86	8	4	2	100	7.434
Mænd uden arbejde	Nej	Lidt	En del	Meget	Total	Antal
	Pct					
Signifikant <i>flere/færre</i> end hos kvinder						
Din arbejdssituation	81	9	4	5	100	2.865
Sygdom hos partner, familie mv.	60	26	10	4	100	2.997
Din økonomi	76	14	6	4	100	3.032
Sygdom hos dig selv	54	25	12	9	100	3.012
Forholdet til din partner	85	11	2	1	100	2.928
Forholdet til familie og venner	84	13	3	1	100	2.987
Din boligsituation	88	7	3	2	100	2.985
Kvinder uden arbejde	Nej	Lidt	En del	Meget	Total	Antal
	Pct					
Signifikant <i>flere/færre</i> end hos mænd						
Din arbejdssituation	75	11	6	7	100	4.205
Sygdom hos partner, familie mv.	52	28	13	7	100	4.374
Din økonomi	70	17	7	6	100	4.418
Sygdom hos dig selv	49	26	13	11	100	4.439
Forholdet til din partner	81	13	4	2	100	4.144
Forholdet til familie og venner	77	17	4	2	100	4.358
Din boligsituation	85	9	4	2	100	4.354



Resultater

Belastende livsomstændigheder.

Tabel 1 viser hyppigheden af belastninger. Hos personer med arbejde er den hyppigst rapporterede belastning en belastende arbejdssituation. 36% har inden for de sidste 12 måneder følt sig lidt belastet af deres arbejds-situation, 13% en del belastet og 6% meget belastet.

Den næsthypigste belastning er sygdom hos partner, familie eller nære venner. Den tredje hyppigste belastning er økonomiske problemer. Færrest har følt sig belastet af deres boligsituation.

Man finder det samme belastningsmøn-ster hos mænd og kvinder med arbejde. Dog er der flere kvinder end mænd, der er belastet af deres arbejdssituation, forholdet til partneren, forholdet til familie og venner, egen sygdom samt sygdom hos partner, familie og venner. En signifikant højere forekomst hos mænd/kvinder er angivet i tabellen med **rødt** og en signifikant lavere forekomst med **blåt** ($p < 0,05$).

Hos personer uden arbejde er den hyppigst forekommende belastning egen sygdom efterfulgt af sygdom hos partner, familie eller nære venner. Den tredje hyppigste belastning er økonomiske problemer. 26% har inden for de sidste 12 måneder følt sig lidt belastet af egen sygdom, 13% en del belastet og 11% meget belastet.

En fjerdedel har følt sig belastet af deres arbejdssituation, skønt de på undersøgelsestidspunktet ikke havde arbejde. Der er spurgt til de forudgå-ende 12 måneder, og en del har haft arbejde i denne periode.

Belastningsmønstret er også ens for mænd og kvinder uden arbejde. Samtlige belastninger forekommer imidlertid hyppigere hos kvinder end hos mænd.

Tabel 2. Den gennemsnitlig stress-score (PSS) for forskellige belastninger og belastningsniveauer. Der er justeret for øvrige belastningsvariable samt køn, alder og uddannelsesniveau ved hjælp af lineær regression.

	Nej	Lidt	En del	Meget	Difference Meget-Nej
Alle med arbejde (antal: 12.443)					
Har du været belastet af...					Signifikant > 0
Din arbejdssituation	9,9	11,5	13,1	14,5	4,6
Sygdom hos dig selv	10,3	11,6	12,8	13,7	3,4
Forholdet til familie og venner	10,7	11,7	12,9	13,0	2,4
Din økonomi	10,6	11,3	12,2	12,9	2,3
Forholdet til din partner	10,7	11,6	12,7	12,9	2,2
Sygdom hos partner, familie mv.	10,7	11,1	11,4	11,7	1,0
Din boligsituation	10,8	11,5	12,1	11,8	1,0
Mænd med arbejde (antal: 6.248)					
Har du været belastet af...					Signifikant > 0
Din arbejdssituation	9,4	10,8	12,4	13,9	4,6
Sygdom hos dig selv	9,7	11,1	11,7	12,8	3,1
Forholdet til familie og venner	10,1	11,1	12,3	13,4	3,4
Din økonomi	10,0	10,7	11,8	12,2	2,2
Forholdet til din partner	10,1	10,9	11,8	11,8	1,7
Sygdom hos partner, familie mv.	10,2	10,4	10,7	11,1	0,9
Din boligsituation	10,2	10,8	11,7	11,3	1,1
Kvinder med arbejde (antal: 6.195)					
Har du været belastet af...					Signifikant > 0
Din arbejdssituation	10,4	12,0	13,7	15,0	4,6
Sygdom hos dig selv	10,7	11,9	13,6	14,4	3,7
Forholdet til familie og venner	11,2	12,1	13,3	12,8	1,6
Din økonomi	11,1	11,8	12,5	13,4	2,3
Forholdet til din partner	11,1	12,2	13,4	13,7	2,6
Sygdom hos partner, familie mv.	11,2	11,7	11,9	12,3	1,1
Din boligsituation	11,3	12,1	12,3	12,1	0,8
Alle uden arbejde (antal: 6.033)					
Har du været belastet af...					Signifikant > 0
Din arbejdssituation	11,5	11,8	12,3	12,8	1,3
Sygdom hos dig selv	10,7	12,4	14,4	17,3	6,6
Forholdet til familie og venner	11,3	12,9	14,8	16,1	4,9
Din økonomi	11,3	12,3	13,4	13,9	2,6
Forholdet til din partner	11,4	12,6	13,7	13,9	2,5
Sygdom hos partner, familie mv.	11,5	11,8	12,3	13,4	1,9
Din boligsituation	11,6	12,6	12,6	12,6	1,0
Mænd uden arbejde (antal: 2.491)					
Har du været belastet af...					Signifikant > 0
Din arbejdssituation	11,2	11,8	11,9	11,7	0,5
Sygdom hos dig selv	10,5	12,0	14,1	17,2	6,7
Forholdet til familie og venner	11,0	12,8	14,1	16,3	5,3
Din økonomi	11,1	11,8	13,1	13,7	2,6
Forholdet til din partner	11,1	12,2	13,6	14,7	3,6
Sygdom hos partner, familie mv.	11,2	11,5	12,3	12,6	1,3
Din boligsituation	11,3	12,2	13,9	12,0	0,7
Kvinder uden arbejde (antal: 3.542)					
Har du været belastet af...					Signifikant > 0
Din arbejdssituation	11,8	12,1	12,7	13,4	1,6
Sygdom hos dig selv	11,0	12,9	14,8	17,5	6,6
Forholdet til familie og venner	11,6	13,2	15,4	16,3	4,6
Din økonomi	11,6	12,8	13,9	14,1	2,6
Forholdet til din partner	11,7	13,1	14,0	13,7	2,0
Sygdom hos partner, familie mv.	11,9	12,2	12,4	13,7	1,9
Din boligsituation	12,0	13,0	12,1	13,1	1,1



Figur 1. Sammenhængen mellem belastninger og stress på befolkningsniveau

Alle med arbejde		Relativ belastning	Befolkningsindeks for stress
Har du været belastet af ...			
Din arbejdssituation	10,1		125
Sygdom hos dig selv	4,5		56
Din økonomi	3,0		38
Forholdet til din partner	2,6		32
Forholdet til familie og venner	2,4		29
Sygdom hos partner, familie mv.	1,7		21
Din boligsituation	1,0	Reference	12
Mænd med arbejde		Relativ belastning	Befolkningsindeks for stress
Har du været belastet af...			
Din arbejdssituation	8,5		111
Sygdom hos dig selv	3,6		48
Din økonomi	2,9		38
Forholdet til din partner	1,8		23
Forholdet til familie og venner	2,2		29
Sygdom hos partner, familie mv.	1,0		14
Din boligsituation	1,0	Reference	13
Kvinder med arbejde		Relativ belastning	Befolkningsindeks for stress
Har du været belastet af ...			
Din arbejdssituation	11,9		140
Sygdom hos dig selv	5,4		64
Din økonomi	3,2		37
Forholdet til din partner	3,5		41
Forholdet til familie og venner	2,5		30
Sygdom hos partner, familie mv.	2,4		28
Din boligsituation	1,0	Reference	12
Alle uden arbejde		Relativ belastning	Befolkningsindeks for stress
Har du været belastet af...			
Din arbejdssituation	1,2		17
Sygdom hos dig selv	11,4		163
Din økonomi	3,0		43
Forholdet til din partner	1,9		27
Forholdet til familie og venner	3,1		44
Sygdom hos partner, familie mv.	1,8		26
Din boligsituation	1,0	Reference	14
Mænd uden arbejde		Relativ belastning	Befolkningsindeks for stress
Har du været belastet af...			
Din arbejdssituation	0,7		11
Sygdom hos dig selv	9,1		142
Din økonomi	2,0		32
Forholdet til din partner	1,5		23
Forholdet til familie og venner	2,3		36
Sygdom hos partner, familie mv.	1,4		22
Din boligsituation	1,0	Reference	16
Kvinder uden arbejde		Relativ belastning	Befolkningsindeks for stress
Har du været belastet af...			
Din arbejdssituation	1,5		19
Sygdom hos dig selv	14,0		178
Din økonomi	4,0		52
Forholdet til din partner	2,5		31
Forholdet til familie og venner	3,9		50
Sygdom hos partner, familie mv.	2,2		29
Din boligsituation	1,0	Reference	13



Stress og belastning på individniveau. Den statistiske analyse af sammenhængen mellem stress og belastende livsomstændigheder viser, at der er en stærkt signifikant sammenhæng mellem stressniveau og de syv slags belastninger. Det gælder både, når belastningerne analyseres hver for sig, og i en samlet regressionsmodel, hvor alle syv belastninger indgår sammen med køn, alder og uddannelsesniveau.

Der er i alt lavet seks regressionsanalyser af følgende undergrupper: Alle med arbejde, mænd med arbejde, kvinder med arbejde, alle uden arbejde, mænd uden arbejde og kvinder uden arbejde. Modellerne har en moderat forklaringskraft (den justerede R^2 varierer fra 0,23 til 0,33). Der er ingen signifikant tosidet interaktion mellem de forklarende variable (hvilket ikke udelukker forekomsten af mere komplekse interaktioner).

Tabel 2 viser den gennemsnitlige stress-score for de enkelte belastninger og belastningsniveauer beregnet på basis af regressionsmodellerne.

- ▶ Hos personer med arbejde ses den største forøgelse af stressniveauet ved belastninger i arbejdssituationen. Den gennemsnitlige stress-score er 4,6 point højere hos personer, der er meget belastet af deres arbejdssituation i forhold til personer, der ikke er belastet af deres arbejdssituation. Den gennemsnitlige stress-score for alle i arbejde er 10,9 med en standardafvigelse på 5,5. En belastende arbejdssituation er således ikke blot den hyppigste af de syv belastningstyper, men også den, der er forbundet med den største forøgelse af stressniveauet hos den enkelte.
- ▶ Egen sygdom er forbundet med den næststørste forøgelse af

stressniveauet for alle med arbejde og for kvinder i arbejde. Hos mænd i arbejde er et belastende forhold til familie og venner forbundet med den næststørste forøgelse af stressniveauet.

- ▶ Hos personer uden arbejde ses den største forøgelse af stressniveauet ved belastning af egen sygdom. Den gennemsnitlige stress-score er 6,6 point højere hos personer, der er meget belastet af egen sygdom i forhold til personer, der ikke er belastet af egen sygdom. Den gennemsnitlige stress-score for alle uden arbejde er 12,4 med en standardafvigelse på 6,6.
- ▶ Et belastende forhold til familie og venner er forbundet med den næststørste forøgelse af stressniveauet hos personer uden arbejde.

Stress og belastning på befolkningsniveau. Figur 1 viser sammenhængen mellem belastninger og stress på befolkningsniveau. Dvs. når der både tages højde for, hvor meget stressniveauet øges hos den enkelte person, der oplever den pågældende belastning, samt hvor udbredt belastningen er i befolkningen.

Til højre i figur 1 er angivet værdien af befolkningsindekset for stress for hver slags belastning. Til venstre i figur 1 er angivet den relative effekt på stressniveauet for den pågældende befolkningsgruppe. Søjlerne i figur 1 angiver størrelsen af de relative værdier. En belastende boligsituation er den faktor, der har den mindste effekt på stressniveauet i befolkningen som helhed. Derfor er belastning i forbindelse med boligsituationen brugt som referencekategori (= 1) ved beregning af det relative stressindeks i alle undergrupper.

- ▶ Hos den del af befolkningen, der har arbejde, vægter en belastende arbejdssituation 10 gange så meget som stressfaktor i forhold til en belastende boligsituation. Egen sygdom vægter 4,5 gange så meget. En belastende økonomi vægter 3 gange så meget. Belastninger i forholdet til partneren vægter 2,6 gange så meget. Forholdet til familie og venner 2,4 gange så meget. Sygdom hos partner, familie og nære venner vægter 2,4 gange så meget.
- ▶ Både i den mandlige og kvindelige befolkning, der har arbejde, vægter en belastende arbejdssituation mest som stressfaktor efterfulgte af egen sygdom. Begge faktorer belaster imidlertid den kvindelige befolkning mere end den mandlige befolkning (værdien af befolkningsindekset for stress er højere).
- ▶ Forholdet til partneren samt sygdom hos partner, familie og nære venner giver mere stress hos kvinder end mænd.
- ▶ Hos den del af befolkningen, der ikke har arbejde, vægter egen sygdom 11 gange så meget som stressfaktor i forhold til en belastende boligsituation. En belastende økonomi og belastning i forhold til familie og venner vægter begge 3 gange så meget. Belastninger i forholdet til partneren vægter 1,9 gange så meget. Sygdom hos partner, familie og nære venner vægter 1,8 gange så meget. En belastende arbejdssituation vægter 1,2 gange så meget.
- ▶ De syv typer af belastende livsomstændigheder har stort set samme placering i vægthierarkiet hos mænd og kvinder uden arbejde, men samtlige belastninger på nær en belastende boligsituation vægter tungere hos kvinder end mænd.



Multiple belastninger. Tabel 3 viser, hvor hyppigt der forekommer flere belastninger hos samme personer. Der skelnes mellem moderate og store belastninger (svarmuligheden 'ja, meget' og 'ja, en del' ved belastningsspørgsmålene). Tabellen viser desuden sammenhængen mellem antallet af belastninger og den gennemsnitlige stress-score. Gennemsnittet er justeret for forskelle i køn, alder og uddannelsesniveau ved hjælp af lineær regression.

En forholdsvis stor andel af de personer, der har været belastet, har haft mere end én slags belastning.

- Hos personer med arbejde har 25% haft én slags belastning, mens 17% har haft to eller flere slags belastninger. 40% af dem, der har oplevet en moderat eller stor belastning, har således haft mere end én slags belastning inden for de sidste 12 måneder.

- Hos personer uden arbejde har 23% haft én slags belastning, mens 19% har haft to eller flere slags belastninger. 45% af dem, der har oplevet en moderat eller stor belastning, har haft mere end én slags belastning.

Multiple belastninger øger det gennemsnitlige stressniveau ganske betydeligt.

- Hos personer med arbejde er den gennemsnitlige stress-score 9,4 hos dem, der ikke har haft nogen belastning, mod 19,8 hos dem, der har oplevet to eller flere moderate og store belastninger.

- Hos personer uden arbejde er den gennemsnitlige stress-score 10,4 hos dem, der ikke har haft nogen belastning, mod 22,5 hos dem, der har oplevet to eller flere moderate og store belastninger.

Tabel 3. Multiple belastninger (). Andelen med multiple belastninger samt den gennemsnitlige stress-score (PSS). Gennemsnittet er justeret for køn, alder og uddannelsesniveau ved hjælp af lineær regression.

Personer med arbejde - andel med multiple belastninger

	Antal store belastninger			Pct	
	0	1	2+		
Antal moderate belastninger	0	58	6	2	66
	1	19	4	1	24
	2+	7	2	1	9
Antal: 13.461		84	11	4	100

Personer uden arbejde - andel med multiple belastninger

	Antal store belastninger			Pct	
	0	1	2+		
Antal moderate belastninger	0	57	7	3	68
	1	16	4	3	23
	2+	6	2	1	9
Antal: 7.793		80	13	7	100

Personer med arbejde - gennemsnitlig stress-score (PSS)

	Antal store belastninger			
	0	1	2+	
Antal moderate belastninger	0	9,4	12,2	15,5
	1	11,7	14,5	17,7
	2+	13,8	16,6	19,8
Antal: 12.868				

Personer uden arbejde - gennemsnitlig stress-score (PSS)

	Antal store belastninger			
	0	1	2+	
Antal moderate belastninger	0	10,4	14,3	17,9
	1	12,6	16,5	20,2
	2+	15,0	18,9	22,5
Antal: 6.770				



Figur 2. Personer, der inden for de sidste 12 måneder har været belastet af deres arbejdssituation, som også har oplevet andre belastninger (moderat eller stor belastning). Der skelnes mellem personer med og uden arbejde på undersøgelsestidspunktet.

Alle med arbejde	Pct	
Ikke andre belastninger	44	
Andre belastninger	56	
Alle uden arbejde	Pct	
Ikke andre belastninger	20	
Andre belastninger	80	

Figur 2 viser, hvor stor en andel af dem, der har følt sig belastet af deres arbejdssituation (moderat eller stor belastning), der har haft andre slags belastninger.

- ▶ Hos personer med arbejde, der har været belastet af deres arbejdssituation, har 56% haft én eller flere andre belastninger.
- ▶ Hos personer uden arbejde, der har været belastet af deres arbejdssituation inden for de sidste 12 måneder, har 80% haft én eller flere andre belastninger.

Diskussion

I indledningen blev der stillet to spørgsmål: Skal indsatsen for at forebygge og reducere helbredsskadelig stress først og fremmest koncentrere sig om arbejdspladsen? Eller bør man i stedet lave en mere helhedsorienteret indsats, der inddrager flere sider af dagligdagen?

Undersøgelsen viser, at den vigtigste stressfaktor hos personer med arbejde er en belastende arbejdssituation ud af en bred vifte af belastninger. Det gælder både på individ- og befolkningsniveau. Undersøgelsen

bekræfter relevansen af at fokusere på arbejdslivet som kilde til stress. For den del af befolkningen, der har arbejde, bør indsatsen tage udgangspunkt i arbejdslivet. Det er her, det største forebyggelsespotentiale er.

Undersøgelsen understøtter samtidig den opfattelse, at en stresspolitik bør udformes ud fra et helhedsperspektiv. Undersøgelsen viser, at personer, der lever under belastende livsomstændigheder, ofte har flere slags belastninger samtidigt, og at flere samtidige belastninger øger stressniveauet betydeligt. Mere end halvdelen af de personer, der er belastet af deres arbejdssituation, har andre typer af belastninger.

Det er vigtigt at være opmærksom på mønstre og sammenhænge i dagliglivet, der skaber stress. Belastninger i arbejdssituationen kan være svære at tackle for en person, der i forvejen har andre belastninger, og den ekstra belastning kan være det, der får læsset til at tippe og udløser en langtids sygdommelding.

Mange arbejdspladser har udformet en stresspolitik og flere vil gøre det i den kommende tid. Der ligger en udfordring i at udforme en stresspolitik, der tager højde for, at nogle medarbejdere

har en forhøjet risiko for at bukke under for stress på arbejde, fordi de i forvejen er belastet af en række forhold uden for arbejde. En stresspolitik bør fremme trivslen på arbejdspladsen som helhed samtidig med, at den tager særligt hensyn til 'de svageste led i kæden'.

En begrænsning ved nærværende analyse er, at *Hvordan har du det?* er en tværsnitundersøgelse. Den kan derfor ikke belyse, hvordan de forskellige belastninger spiller sammen over tid. Det dynamiske samspil mellem belastningsfaktorer må belyses gennem forløbsundersøgelser.

Referencer

- 1) Cohen, S., Kamarch, T., Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385–396.
- 2) Larsen, FB (2007). *Sådan har vi målt stress. Hvordan har du det?* Online, 1, 11-19.



Sådan har vi spurgt om stress

Finn Breinholt Larsen, sundhedskonsulent

Stress er både et ord, der bruges i dagligsproget og et videnskabeligt begreb. Det er ikke altid helt klart, hvad der menes, når der tales om stress, og der er heller ikke i stressforskningen en alment accepteret definition af stress. Derfor er der grund til at præcisere, i hvilken betydning stress er brugt i *Hvordan har du det?*

Lazarus kognitive stressmodel

Måden, vi har spurgt om stress på i *Hvordan har du det?*, bygger på Richard S. Lazarus kognitive stressmodel, der ligger til grund for meget af den nyere psykologiske stressforskning. Lazarus definerer stress som forhold i omgivelserne, 'der af personen vurderes som belastende eller som noget, der overstiger hans eller hendes ressourcer og truer hans eller hendes velbefindende' (1).

Det afgørende i Lazarus' stressdefinition er, at stress opstår i et samspil mellem omgivelserne og personen, og at personens egen vurdering af, om en begivenhed eller en tilstand er stressende, er et vigtigt mellemlid mellem stresspåvirkning og stressreaktion. Stress opstår først, når både a) en situation opleves som truende eller på anden måde krævende og b) man råder over utilstrækkelige ressourcer til at mestre situationen. Stress og mestring er således koblet sammen i Lazarus' stressmodel.

Den samme påvirkning – fx at miste sit job – kan hos forskellige personer vurderes som mere eller mindre belastende. Medvirkende til forskelle

i stressreaktion kan være forskelle i ressourcer, der kan bruges til at imødegå den negative påvirkning. Den 55-årige rengøringsassistent, der mister jobbet, oplever det måske som mere belastende, end den 30-årige IT-ingeniør, fordi rengøringsassistenten vurderer, at det med hendes alder og manglende uddannelse bliver svært at finde et nyt job, mens IT-ingeniøren regner med, at det vil være let at finde et andet arbejde.

Perceived Stress Scale

På grundlag af Lazarus' stressmodel har Sheldon Cohen og kolleger udviklet en stress-skala: *Perceived Stress Scale* (PSS) (2, 5). PSS er et standardiseret, selvudfyldt skema, der måler i hvilken grad en person oplever sit liv som uforudsigeligt, ukontrollabelt og belastet.

Skalaen findes i tre versioner med henholdsvis 14, 10 og 4 spørgsmål. I *Hvordan har du det?* er benyttet versionen med 10 spørgsmål, der er den udgave, der anbefales af forfatterne (se boks side 12). Skalaen går fra 0 til 40. Jo højere score, jo højere grad af oplevet stress.

PSS er et generelt mål for stress. Herved adskiller skalaen sig fra stressmål, hvor der spørges til forekomsten af konkrete stressfremkaldende begivenheder eller som måler stress i en bestemt sammenhæng fx i forhold til arbejde. Det har en række fordele, bl.a. at målet ikke er begrænset til konkrete begivenheder, som man har valgt at stille spørgsmål om, som i skalaer for *stressful life events*,

og at svarpersonerne ikke risikerer at sammenblende stress fremkaldt i én sammenhæng fx familien med stress fremkaldt i en anden sammenhæng fx arbejdspladsen, som i skalaer for *social role stress*.

Deltagerne angiver, hvor ofte de i den seneste måned har tænkt eller følt på den måde, der står beskrevet i spørgsmålene (fx 'Hvor ofte er du blevet bragt ud af det, over noget, der skete uventet?'). Svarene afgives på en 5-punkts Likert-skala, der går fra 'aldrig' til 'meget ofte'. Pointene for de enkelte spørgsmål lægges sammen (scoringsrækkefølgen er omvendt for fire items), og højere score angiver en højere grad af oplevet stress.

PSS har god validitet og reliabilitet, dvs. at skalaen måler det, man ønsker, den skal måle med en tilstrækkelig grad af nøjagtighed (se fx 2, 3).

Konstruktvaliditeten har vist sig at være god for PSS i undersøgelser, hvor der også er blevet benyttet andre mål for stress (4). Konstruktvaliditet er overensstemmelse mellem på den ene side de holdninger og vurderinger, man teoretisk har til hensigt at måle, og på den anden side de holdninger og vurderinger, som måleinstrumentet kan opfange.

Skalaens interne konsistens målt ved Cronbachs α er høj. I nærværende undersøgelse er $\alpha = 0,83$.

PSS er afprøvet i en række lande, og der findes versioner på bl.a. svensk, italiensk, spansk, japansk.



Perceived Stress Scale – version med 10 spørgsmål

Dagligdagens stress

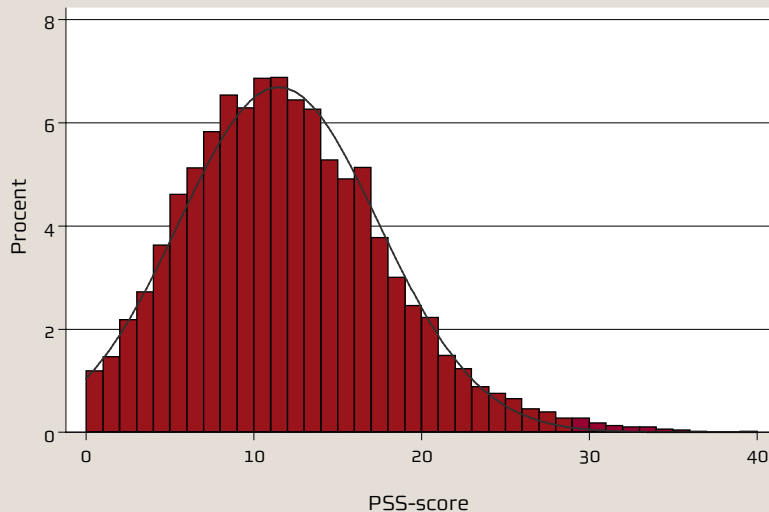
Spørgsmålene drejer sig om din oplevelse af belastende eller stressende situationer inden for den sidste måned.

	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte	Point
1. Hvor ofte er du blevet bragt ud af det over noget, der er sket uventet?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	_____
2. Hvor ofte har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de vigtige ting i dit liv?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	_____
3. Hvor of har du følt dig nervøs og stresse?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	_____
4. Hvor ofte har du følt, at du var i stand til at klare dine personlige problemer?	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	_____
5. Hvor ofte har du følt, at tilværelsen formede sig efter dit hoved?	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	_____
6. Hvor ofte har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	_____
7. Hvor ofte har du været i stand til at håndtere dagligdagens irritationer?	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	_____
8. Hvor ofte har du følt, at du havde styr på tingene?	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	_____
9. Hvor ofte er du blevet vred på grund af ting, du ikke var herre over?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	_____
10. Hvor ofte har du følt, at problemer hobede sig op, så du ikke kunne magte dem?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	_____
Point i alt						_____

Perceived Stress Scale udarbejdet af Sheldon Cohen, Department of Psychology, Carnegie Mellon University.



Figur 1. Percieved Stress Scale - histogram der viser fordelingen af scoren i hele befolkningen med overlejret normalfordelingskurve



PSS i Region Midtjylland

Det er så vidt vides første gang PSS benyttes i en befolkningsundersøgelse i Danmark. Figur 1 og tabel 1-6 viser spredning og central tendens for PSS for befolkningen i Region Midtjylland ved hjælp af følgende statistiske mål: Gennemsnit, standardafvigelse, 10. percentil, 25. percentil, 50. percentil, 75. percentil, 90. per-

centil og interkvartilbredde (forskellen mellem 25. og 75. percentil).

For befolkningen som helhed er den gennemsnitlige score på PSS 11,5 og standardafvigelsen er 6,0. Medianværdien er 11 og interkvartilbredden er 8. De 10% af befolkningen, der har det laveste stressniveau, scorer 4 point eller derunder på PSS, mens de 10% af befolkningen, der har det

højeste stressniveau, scorer 20 point eller derover på PSS.

PSS synes i høj grad at opfange variationen i stressniveauet, da der kun er en beskedent gulv- og lofteffekt (1% scorer minimumsværdien 0 på PSS og 0,02% scorer maksimumsværdien 40).

Køn. Kvinder har et højere stressniveau end mænd. Variationen i stressniveau er desuden større hos kvinder (større standardafvigelse og interkvartilbredde).

Alder. Unge og ældre har et højere stressniveau end midaldrende. Der er ikke noget konsistent mønster for variationen i stressniveau mellem aldersgrupperne.

Uddannelsesniveau. Stressniveauet falder med uddannelsesniveauet. Variationen i stressniveau er større hos de lavt uddannede end hos personer med et middel eller højt uddannelsesniveau (større standardafvigelse og interkvartilbredde).

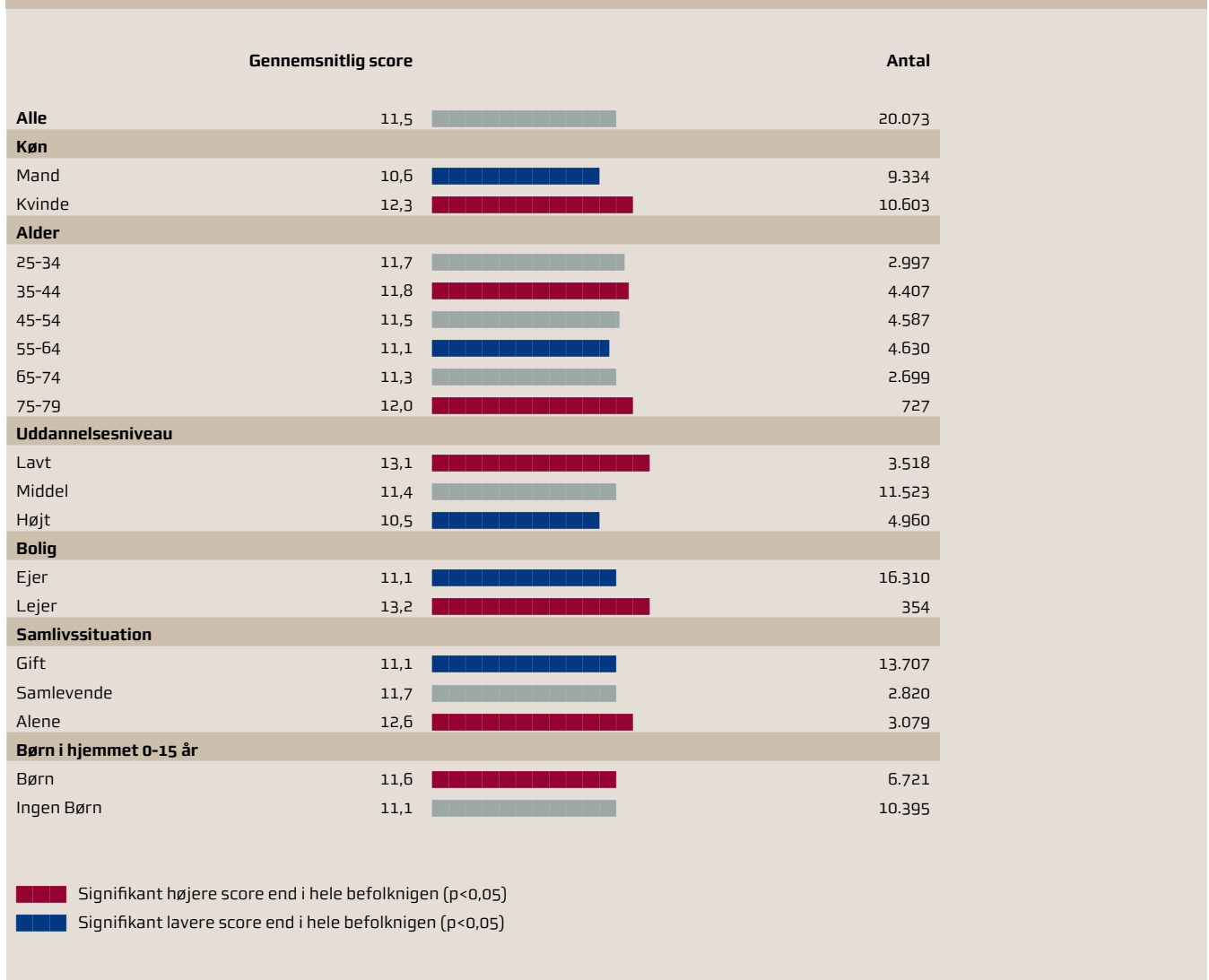
Bolig. Personer, der ejer deres bolig, har et lavere stressniveau end personer, der bor til leje. Variationen i stressniveau er større hos personer, der bor til leje (større standardafvigelse og interkvartilbredde).

Tabel 1. Percieved Stress Scale - central tendens og spredning, hele befolkningen

	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	11,5	11,7	11,5	11,5	11,1	11,3	12,0
Standardafvigelse	6,0	6,1	6,1	5,9	5,8	5,9	6,0
Percentiler							
10%	4	4	4	4	4	4	4
25%	7	8	7	7	7	7	7
50% - median	11	11	11	11	11	12	11
75%	15	15	15	15	16	16	15
90%	20	20	19	19	19	19	19
Interkvartilbredde	8	7	8	8	9	9	8



Figur 2. Peceived Stress Scale - gennemsnitlig score for socio-demografiske grupper





Tabel 2. Percieved Stress Scale - central tendens og spredning, køn

Mænd	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	10,6	10,8	10,9	10,7	10,2	10,4	11,0
Standardafvigelse	5,7	5,7	5,8	5,6	5,6	5,8	5,8
Percentiler							
10%	4	4	4	4	3	3	3
25%	7	7	7	7	6	6	7
50% - median	10	10	10	10	10	10	11
75%	14	14	14	14	14	14	15
90%	18	18	18	18	17	18	18
Interkvartilbredde	7	7	7	7	8	8	8
Antal	9.318	1.289	1.978	2.087	2.271	1.328	365
Kvinder	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	12,3	12,4	12,5	12,1	12,0	12,1	13,1
Standardafvigelse	6,1	6,3	6,2	6,0	5,9	6,0	6,2
Percentiler							
10%	5	5	5	5	5	5	5
25%	8	8	8	8	8	8	9
50% - median	12	12	12	12	12	12	13
75%	16	16	16	16	16	16	17
90%	20	21	20	20	20	20	20
Interkvartilbredde	8	8	8	8	8	8	8
Antal	10.594	1.701	2.424	2.475	2.317	1.326	351



Tabel 3. Percieved Stress Scale - central tendens og spredning, uddannelsesniveau

Lav uddannelsesniveau	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	13,1	14,1	13,9	13,2	12,7	12,5	13,5
Standardafvigelse	6,3	7,4	6,8	6,4	6,3	5,9	5,9
Percentiler							
10%	5	5	6	5	5	5	6
25%	8	9	9	9	8	8	9
50% - median	13	12	13	13	13	12	13
75%	17	20	18	17	17	16	17
90%	21	25	23	21	21	20	21
Interkvartilbredde	9	11	9	8	9	8	8
Antal	3.515	190	493	647	961	913	311
Middel uddannelsesniveau							
Gennemsnit	11,4	12,0	11,8	11,3	11,0	11,2	11,3
Standardafvigelse	5,8	6,1	6,0	5,7	5,6	5,8	5,6
Percentiler							
10%	4	5	5	5	4	4	3,5
25%	7	8	8	7	7	7	7
50% - median	11	11	11	11	11	11	12
75%	15	16	15	15	15	15	15
90%	19	20	19	19	18	19	18
Interkvartilbredde	8	8	7	8	8	8	8
Antal	11.508	1.756	2.708	2.744	2.685	1.315	300
Højt uddannelsesniveau							
Gennemsnit	10,5	10,8	11,0	10,9	9,8	9,0	9,1
Standardafvigelse	5,7	5,7	5,7	5,9	5,5	5,5	5,7
Percentiler							
10%	3	4	4	4	3	3	2
25%	6	7	7	7	6	5	5
50% - median	10	10	11	10	9	8	9
75%	14	14	14	14	13	12	13
90%	18	18	19	18	17	16	16
Interkvartilbredde	8	7	7	7	7	7	8
Antal	4.954	1.046	1.200	1.180	970	452	106



Tabel 4. Percieved Stress Scale - central tendens og spredning, bolig

Ejerbolig	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	11,1	11,4	11,0	11,1	10,8	10,9	11,4
Standardafvigelse	5,7	6,0	5,9	5,6	5,6	5,8	5,8
Percentiler							
10%	4	4	4	4	4	4	4
25%	7	7	7	7	7	7	7
50% - median	11	11	11	11	10	10	11
75%	15	15	15	14	15	15	16
90%	18	19	19	18	18	18	18
Interkvartilbredde	8	8	8	7	8	8	9
Antal	16.286	2.034	3.713	3.952	3.962	2.122	503
Lejebolig							
Gennemsnit	13,2	12,4	14,1	13,9	12,7	12,8	13,7
Standardafvigelse	6,6	6,4	6,9	6,9	6,5	6,4	6,6
Percentiler							
10%	5	5	6	5	5	5	5
25%	8	8	9	9	8	8	9
50% - median	13	12	14	14	12	13	14
75%	17	16	18	18	16	17	18
90%	22	21	24	23	21	21	21
Interkvartilbredde	9	8	9	9	8	9	8,5
Antal	3.548	947	675	610	617	507	192



Tabel 5. Percieved Stress Scale - central tendens og spredning, samlivssituation

Gift	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	11,1	11,3	11,4	11,2	10,8	10,9	11,4
Standardafvigelse	5,8	6,0	5,9	5,7	5,0	5,8	6,0
Percentiler							
10%	4	4	4	4	4	4	3
25%	7	7	7	7	7	7	7
50% - median	11	11	11	11	10	11	11
75%	15	15	15	15	14	15	16
90%	19	19	19	19	18	18	19
Interkvartilbredde	8	8	8	8	7	8	9
Antal	13.690	1.305	3.066	3.379	3.597	1.918	425
Samlevende							
Gennemsnit	11,7	11,8	12,1	11,5	11,1	11,3	12,4
Standardafvigelse	5,9	6,0	5,9	5,6	5,8	5,9	5,2
Percentiler							
10%	4	4	5	5	4	4	5
25%	7	8	8	7	7	6	9
50% - median	11	11	12	11	11	11	13
75%	15	15	15	15	16	16	16
90%	19	20	20	19	18	19	17
Interkvartilbredde	8	7	7	8	9	10	7
Antal	2.817	1.129	716	514	304	127	27
Alene							
Gennemsnit	12,6	12,5	13,4	12,8	12,4	12,2	12,4
Standardafvigelse	6,4	6,4	6,8	6,4	6,3	6,2	5,8
Percentiler							
10%	5	5	5	5	4	4	5
25%	8	8	8	8	8	8	8
50% - median	12	12	13	12	12	12	13
75%	17	17	18	17	16	16	16
90%	21	21	23	22	20	20	19
Interkvartilbredde	9	9	10	9	8	8	8
Antal	3.073	514	571	623	594	544	227



Tabel 6. Percieved Stress Scale - central tendens og spredning, børn i hjemmet 0-15 år

Børn	Alle	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	75-79 år
Gennemsnit	11,7	11,6	11,6	11,7	11,8	12,5	16,5
Standardafvigelse	5,9	6,0	5,9	5,8	6,0	8,2	5,0
Percentiler							
10%	4	4	4	5	4	3	11
25%	7	7	7	8	8	5	13
50% - median	11	11	11	11	11	13	16
75%	15	15	15	15	15	17	19
90%	19	20	19	19	20	27	25
Interkvartilbredde	8	8	8	7	7	12	6
Antal	6.712	1.626	3.452	1.459	152	17	6
Ingen børn							
Gennemsnit	11,1	11,6	12,2	11,1	10,8	10,9	11,6
Standardafvigelse	5,9	6,2	6,6	5,8	5,7	5,9	6,1
Percentiler							
10%	4	4	4	4	4	4	3
25%	7	7	8	7	7	7	7
50% - median	11	11	11	11	10	10	11
75%	15	16	16	14	15	15	16
90%	19	20	21	19	18	18	19
Interkvartilbredde	8	9	8	7	8	8	9
Antal	10.384	927	694	2.553	3.625	2.050	535



Samlivssituation. Gifte har et lavere stressniveau end samlevende, der til gengæld har et lavere stressniveau end personer, der er alene. Variationen i stressniveau er højere hos personer, der er alene i forhold til personer, der er gift eller samlevende.

Børn i hjemmet 0-15 år. Personer, der bor sammen med børn, har et højere stressniveau end personer, der ikke bor sammen med børn. Der er ingen forskel på variationen i stressniveau mellem de to grupper.

Referencer

- 1) Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- 2) Cohen, S., Kamarch, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24, 385-396.
- 3) Cohen, S., Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (eds.), *The social psychology of health* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- 4) Corcoran, K., Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice* (Vol. 2). New York: Free Press.
- 5) Monroe, S.M., Kelley, J.M. (1997). Measurement of stress appraisal. In S. Cohen, R.C. Kessler & L.U. Gordon (eds.), *Measuring stress* (pp. 122-147). New York: Oxford University Press.



'Hvordan har du det?'

- Sundhedsprofil for region og kommuner'

Læs Region Midtjyllands sundhedsprofil på www.folkesundhed-midt.dk, hvor rapporten kan downloades.

Trykte eksemplarer af profilen kan rekvireres på hvordanhardudet@rm.dk pris 100 kr. + forsendelse