

Udvikling i befolkningens stressniveau



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. 11, 2021

Udvikling i befolkningens stressniveau

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: 978-87-93657-22-9

ISBN: 978-87-93657-27-4 (PDF-version/elektronisk version)

Forsidebillede Shutterstock og Colourbox

Forfattere:

Jes Bak Sørensen, Finn Breinholt Larsen

Tak til Stine Overgaard Høgh, DEFACTUM, for hjælp med udarbejdelse af temaanalysen.

Denne publikation citeres således:

Sørensen JB, Larsen FB. Udvikling i befolkningens stressniveau. Temaanalyse, vol. 11, "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?	5
3	Hvad ved vi om udviklingen i stress?.....	5
4	Metode	6
5	Resultater.....	6
6	Konklusion og perspektivering	9
7	Uddybende forklaringer	9
7.1	Udvikling i stress og stressbelastninger over tid	9
8	Referencer	10

1 Problemstilling

Selv om stress er et emne, der længe har fyldt meget i både medier og i diskussionen om årsager til sygefravær, er det først i de senere år, vi har tal for stressniveauet i hele befolkningen. Derfor ved vi ikke meget om, hvordan stressniveauet har udviklet sig over tid. Er danskerne blevet mere eller mindre stressede? Ganske vist har der siden midten af 1990'erne været en stigning i stressrelaterede diagnoser i hospitalsvæsenet, men det kan til dels skyldes ændringer i henvisnings- og diagnosticeringspraksis (1). Først med de regionale og nationale sundhedsprofiler har vi solide data for udviklingen i stressniveauet på befolkningsniveau. Fra 2010 til 2013 lå andelen med et højt stressniveau konstant, mens der skete en markant stigning fra 2013 til 2017 og med de største stigninger blandt de unge (2, 3). Stress er en vigtig indikator for dårlig mental sundhed, og det er derfor bekymrende, at stressniveauet stiger i den danske befolkning. Det er særligt bekymrende, at stigningen er størst blandt unge, da længerevarende stress øger risikoen for at miste tilknytning til arbejdsmarkedet (4) samt for at udvikle en række psykiske og fysiske sygdomme (5, 6).

Den første temaanalyse i denne serie, *Stress på tværs af livet*, beskrev stressniveauet i den voksne befolkning (7). Analysen viste, at andelen med et højt stressniveau er størst blandt unge (16-24 år) og ældre (75 år og derover). Andelen med et højt stressniveau er lavest i aldersgruppen 65-74 år. Flere kvinder end mænd har et højt stressniveau og stressniveauet stiger med faldende uddannelsesniveau.

Den anden temaanalyse i denne serie, *Belastninger i dagligdagen*, beskrev belastninger i den voksne befolkning (8). Analysen viste, at belastninger varierer på tværs af aldersgrupper. De yngre var i højere grad belastet af økonomi, bolig og arbejde end de ældre. Sygdom var en vigtig belastning i alle aldersgrupper, men med stigende alder var det en stigende andel, der var belastet af sygdom.

I denne temaanalyse undersøger vi udviklingen i andel med et højt stressniveau fra 2010 til 2017. Formålet er at undersøge ændringerne i andelen med højt stressniveau på tværs af aldersgrupper i hele befolkningen samt opdelt på køn og uddannelsesniveau.

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 [DEFACTUM's 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 (9).

Stress opstår i et samspil mellem person og omgivelser (10). 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.

Kortvarigt 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 (11). 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 (5, 6). 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 (4).

3 Hvad ved vi om udviklingen i stress?

Resultater fra tidligere danske undersøgelser giver ikke et entydigt billede af udviklingen i befolkningens stressniveau. Som nævnt viser de regionale og nationale sundhedsprofiler, at andelen med et højt stressniveau i befolkningen var uændret fra 2010 til 2013, mens der var en stigning fra 2013 til 2017 (2, 3). Undersøgelsen *Arbejdsmiljø og Helbred i Danmark 2018* finder derimod, at andelen af beskæftigede, der ofte eller hele tiden er stressede, var stabil i perioden fra 2012 til 2016 og med en faldende tendens fra 2016 til 2018 (15,1 % i 2012, 14,5 % i 2014, 15,6 % i 2016 og 13,6 % i 2018) (12). Undersøgelsen omfatter dog kun lønmodtagere, og man har spurgt til stress på en anden måde (direkte spørgsmål) end i sundhedsprofilerne (indirekte spørgsmål).

Resultater fra internationale studier viser heller ikke noget entydigt billede af udviklingen i stressniveau over tid (læs mere i afsnit 7). Den årlige måling af stressniveauet i USA finder i 2020, at stressniveauet har været stabilt siden 2018 blandt voksne over 24 år, mens der har været et stigende stressniveau blandt de 18-23-årige (13). En tidligere rapport finder et fald i stressniveauet fra 2007 til 2014 (14). Faldet i stressniveau er størst blandt højindkomstgrupper og blandt mænd. I perioden 2007 til 2011 angiver næsten hver anden, at deres stressniveau er steget (15). Andelen, der oplevede et stigende stressniveau, faldt med stigende alder.

4 Metode

Temaanalysen bygger på data fra Region Midtjyllands befolkningsundersøgelse Hvordan har du det? fra 2010, 2013 og 2017, hvor omkring 100.000 tilfældigt udvalgte borgere fra 16 år og opefter har udfyldt et spørgeskema om trivsel, sundhed og sygdom (3).

Oplevet stress. Stress er målt ved hjælp af *Perceived Stress Scale* (PSS), der består af 10 spørgsmål, som måler graden af oplevet stress (16). PSS bygger på Lazarus og Folkmans *transaktionelle stressmodel* (læs mere i temaanalysen *Stress på tværs af livet* (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 (17).

Statistisk analyse. Udviklingen i 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 for hvert indsamlingsår er beregnet ved hjælp af logistiske regressionsmodeller. Sammenligningerne er foretaget for hele den voksne befolkning samt opdelt på køn og uddannelsesniveau med alder som forklarende variabel. Forskel i andelen med højt stressniveau i de enkelte aldersgrupper for hvert indsamlingsår er beregnet på baggrund af de statistiske modeller ved hjælp af metoden *average marginal effect* (18).

5 Resultater

I denne temaanalyse undersøger vi udviklingen i andelen med et højt stressniveau fra 2010 til 2017. Forekomsten af stress på tværs af alder i hele befolkningen samt opdelt på køn og uddannelsesniveau er beskrevet i temaanalysen *Stress på tværs af livet* (7).

Andelen med et højt stressniveau steg fra 28% i 2010 og 27 % i 2013 til 31 % i 2017 (3).

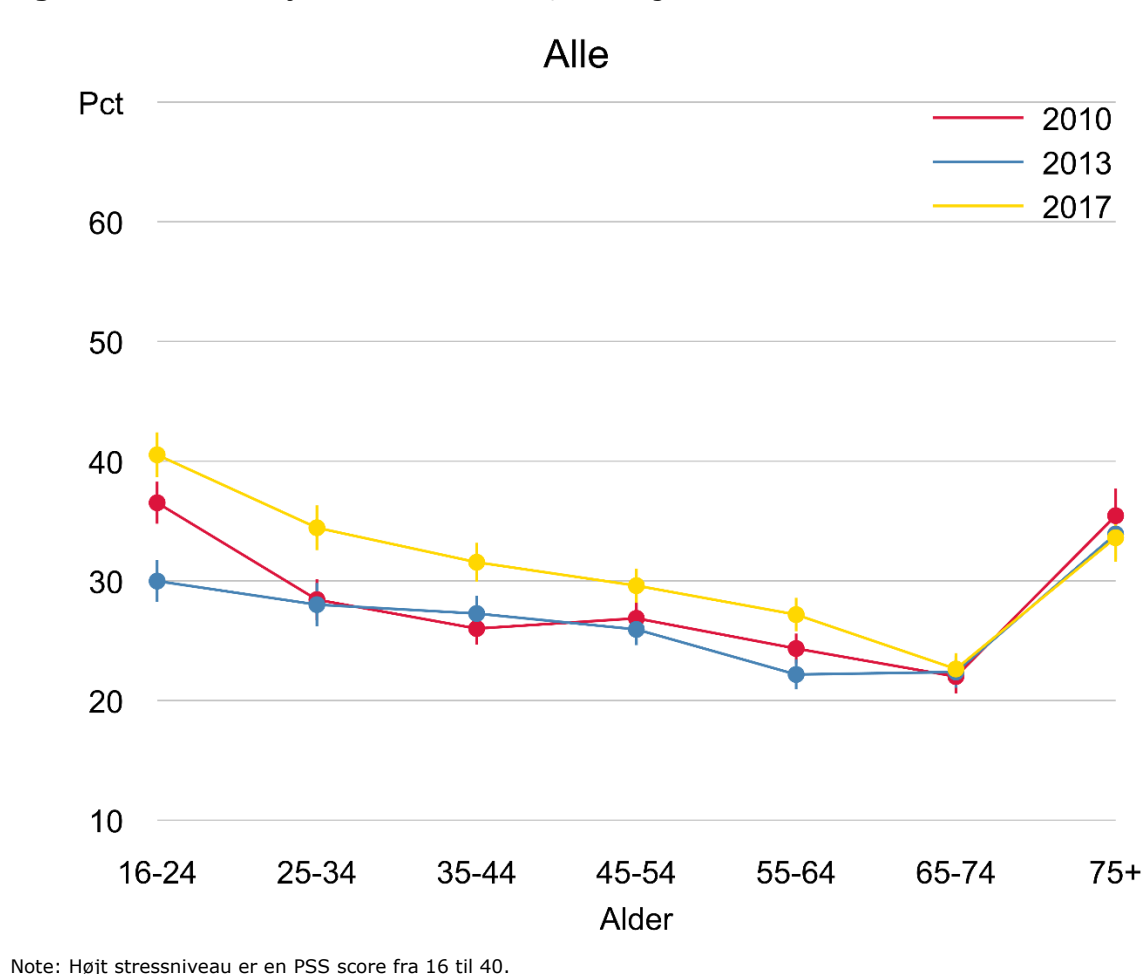
Figur 1 viser, at andelen med et højt stressniveau var uændret fra 2010 til 2013 bortset fra et fald blandt de 16-24-årige og de 55-64-årige. Samtidig steg andelen med et højt stressniveau for alle aldersgrupper mellem 16 og 64 år fra 2013 til 2017. Stigningen var største blandt de 16-24-årige. For aldersgrupperne over 65 år var andelen med et højt stressniveau den samme i 2010, 2013 og 2017.

Andelen af mænd med et højt stressniveau steg fra 23 % i 2010 og 22 % i 2013 til 27 % i 2017 (3). Tilsvarende steg andelen af kvinder med et højt stressniveau fra 33 % i 2010 og 31 % i 2013 til 36 % i 2017.

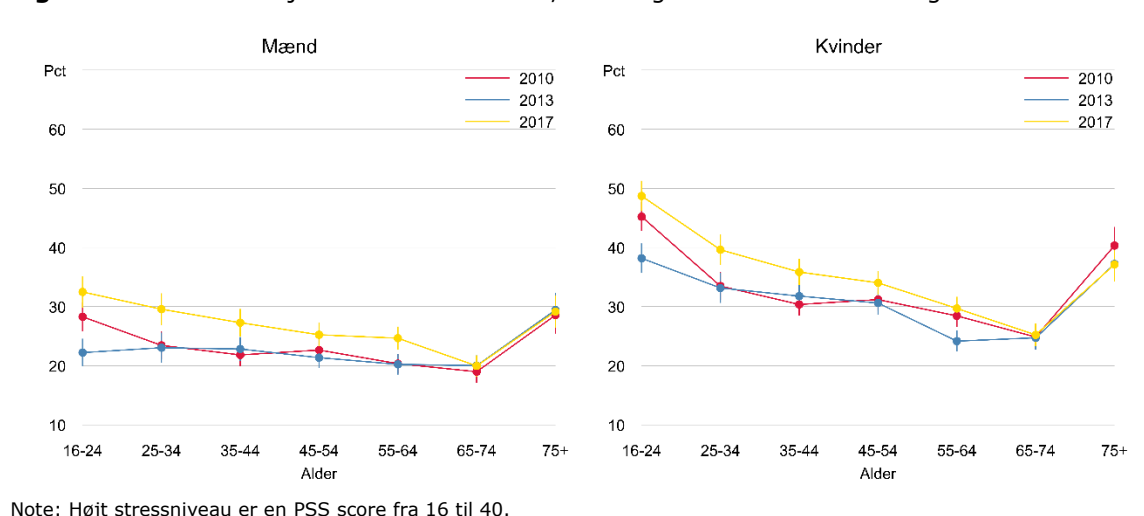
Figur 2 viser, at for både mænd og kvinder var andelen med et højt stressniveau uændret fra 2010 til 2013 bortset fra et fald blandt de 16-24-årige og blandt de 55-64-årige kvinder. Fra 2013 til 2017 steg andelen med et højt stressniveau for begge køn i alle aldersgrupper mellem 16 og 64 år. For begge køn var stigningen største blandt de 16-24-årige. Over 65 år var andelen med et højt stressniveau den samme i 2010, 2013 og 2017.

Figur 2 viser også, at stigningen i andel med et højt stressniveau fra 2013 til 2017 var lidt større blandt kvinder end blandt mænd.

Figur 1. Andel med højt stressniveau i 2010, 2013 og 2017.



Figur 2. Andel med højt stressniveau i 2010, 2013 og 2017 blandt mænd og kvinder.

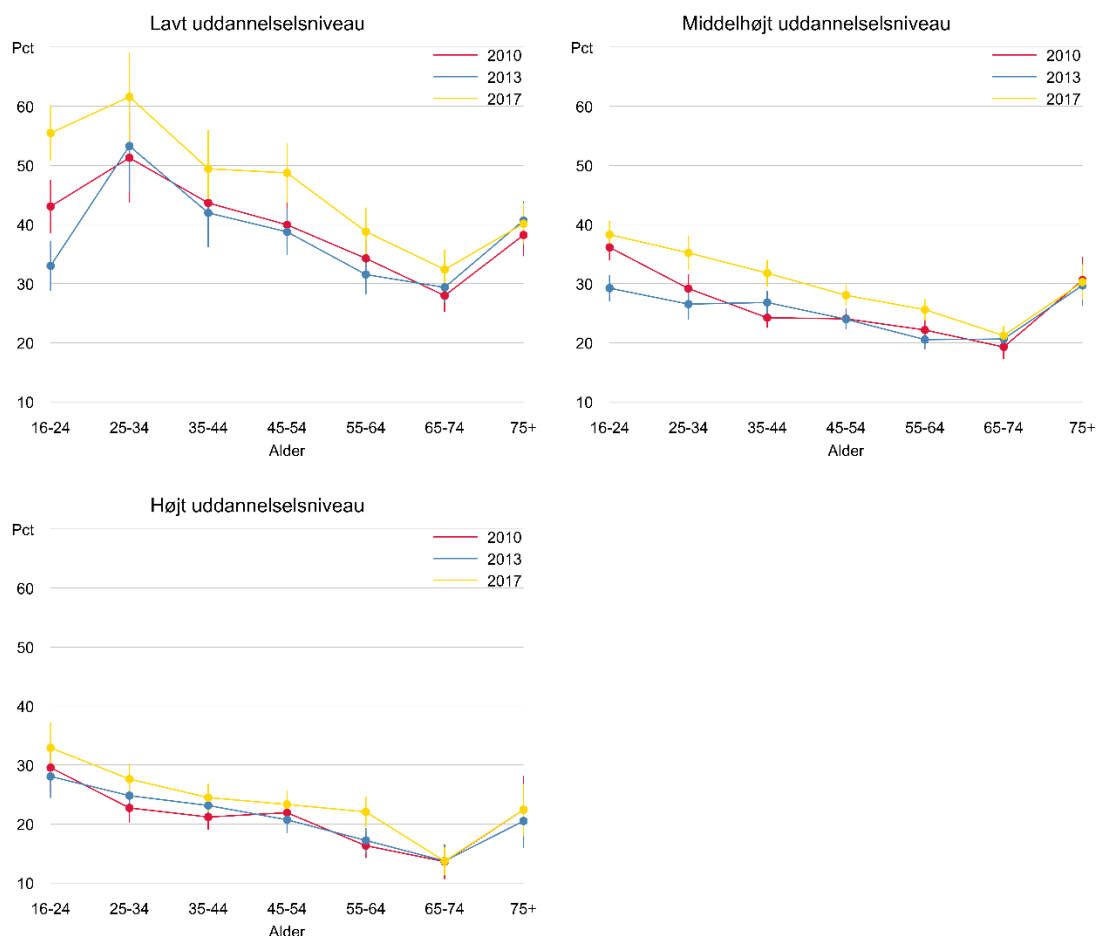


Andelen med et højt stressniveau steg fra 37 % i 2010 og 2013 til 42 % i 2017 blandt borgere med et lavt uddannelsesniveau (3). Blandt borgere med et middelhøjt uddannelsesniveau steg andelen fra 24 % i 2010 og 2013 til 28 % i 2017. Og blandt borgere med et højt uddannelsesniveau steg andelen fra 20 % i 2010 og 21 % i 2013 til 23 % i 2017.

Figur 3 viser, at for alle tre uddannelsesniveauer var andelen med et højt stressniveau uændret fra 2010 til 2013 bortset fra et fald blandt de 16-24-årige med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau. Fra 2013 til 2017 steg andelen med et højt stressniveau for borgere med et lavt uddannelsesniveau blandt de 16-24-årige og de 45-64-årige. For borgere med et middelhøjt uddannelsesniveau steg andelen med et højt stressniveau i alle aldersgrupper mellem 16 og 64 år. For borgere med et højt uddannelsesniveau var der ingen ændring mellem 2013 og 2017. For lavt og middel højt uddannelsesniveau var stigningen største blandt de yngre.

Figur 3 viser også, at stigningen i andel med et højt stressniveau fra 2013 til 2017 var størst blandt borgere med et lavt uddannelsesniveau, næststørst blandt borgere med et middelhøjt uddannelsesniveau og mindst blandt borgere med et højt uddannelsesniveau.

Figur 3. Andel med højt stressniveau i 2010, 2013 og 2017 blandt borgere med lavt, middelhøjt og højt uddannelsesniveau.



Note: Højt stressniveau er en PSS score fra 16 til 40.

6 Konklusion og perspektivering

For befolkningen samlet var andelen med et højt stressniveau stort set uændret fra 2010 til 2013, dog var der et fald i andelen med et højt stressniveau blandt de yngste. Fra 2013 til 2017 var der en stigning i andelen med et højt stressniveau. Stigningen i andelen med et højt stressniveau findes i alle aldersgrupper op til 64 år, men stigningen var størst blandt de yngre. For aldersgrupperne over 65 år var andelen med højt stressniveau derimod det samme i alle tre undersøgelsesår.

De kønsopdelte analyser viser stort set samme udvikling som for hele befolkningen. Dog var stigningen i andelen med et højt stressniveau fra 2013 til 2017 større blandt kvinder end blandt mænd.

For borgere med henholdsvis et lavt eller et middelhøjt uddannelsesniveau er billedet stort set det samme som beskrevet ovenfor for hele befolkningen, mens der blandt borgere med et højt uddannelsesniveau ikke ses stigning i andelen med et højt stressniveau ved opdeling på aldersgrupper. Stigningen i andel med et højt stressniveau fra 2013 til 2017 steg med faldende uddannelsesniveau, og var således størst i gruppen med et lavt uddannelsesniveau.

Den høje forekomst og stigning i andelen med et højt stressniveau er bekymrende og en alvorlig udfordring for folkesundheden. Det er særligt bekymrende, at de største stigninger findes blandt grupper, der i forvejen er hårdt ramt af stress. Det drejer sig om unge, kvinder (særligt unge kvinder) og personer med et lavt uddannelsesniveau (særligt unge med lavt uddannelsesniveau). Stigningerne i andel med et højt stressniveau blandt unge, kvinder og personer med lavt uddannelsesniveau tyder på, at de er mere påvirket af de samfundsmæssige ændringer, der formodes at ligge bag stigningen i stressniveauet (læs mere i afsnit 7).

På baggrund af resultaterne vurderer vi, at der er behov for at lave stressreducerende tiltag både på befolkningsniveau og målrettet til grupper med meget høje andele med højt stressniveau. Vi vurderer også, at der er behov for mere viden om, hvad der forårsager de høje forekomster af stress og stigningen i stress, da denne viden kan bruges til at adressere de bagvedliggende årsager til stress.

7 Uddybende forklaringer

7.1 Udvikling i stress og stressbelastninger over tid

Et amerikansk studie, der sammenligner oplevelsen af stressbelastninger og stress i 1990'erne med 2010'erne, finder, at befolkningen oplevede flere og mere alvorlige belastninger samt en større grad af stress i 2012 sammenlignet med 1995. Samlet set er livet blevet mere stressende, hvilket i særlig grad gælder for de midaldrende (19). Forfatterne tolker den udvikling som et resultat af flere forhold.

Dagliglivet er for mange blevet mere udfordrende i de senere år. *For det første* har finanskrisen i 2008 påvirket arbejdsmarkedet på en måde, så mange oplever en større økonomisk usikkerhed. Risikoen for at miste jobbet er øget, der er kommet flere usikre jobs med lav

løn. Flere klarer sig ved at have flere jobs, og mange er plaget af gæld. *For det andet* er tilværelsen blevet mere individualiseret, "flydende" og mindre socialt struktureret end tidligere. Den ringere grad af social rodfæstethed har en psykologisk omkostning. Livet er blevet mere uforudsigeligt, usikkert og sværere at kontrollere. *For det tredje* går udviklingen hurtigere end før, hvilket stiller større krav til tilpasning. Livet er blevet mere hektisk og "hurtigt", så der er mindre tid til eftertanke og restitution efter perioder med store belastninger, og viden og færdigheder forældes hurtigere.

Alt i alt har det øget niveauet for belastninger og stress i befolkningen (19). Udviklingen har ramt unge og især midaldrende hårdere end ældre, hvilket ifølge forfatterne skyldes, at der er andre forhold, der trækker i den positive retning hos de ældre. Generelt falder stressniveauet med stigende alder, fordi ældre er bedre til at navigere uden om belastninger og ikke lader sig "gå på" i samme grad, når de møder modgang. Men de senere årtiers udvikling har desuden gjort livet lettere for mange ældre: 1) Der er flere friske ældre nu end tidligere, 2) Sundhedsvæsenet tilbyder effektive behandlinger for en række aldersrelaterede lidelser, 3) Nye teknologier har styrket ældres netværk, 4) Der er sket en ændring i den kulturelle forståelse af alderdom fra "forfald" til "aktiv".

Det samlede resultat er, at ældre i højere grad tilgodeses af udviklingen, mens unge og midaldrende oplever et stigende pres. Midaldrende omtales nogle gange som *sandwich-generationen* (20), fordi de har ansvar både for hjemmeboende børn og aldrende forældre, samtidig med at de skal leve op til kravene på arbejdsmarkedet.

På trods af de samfundsmæssige forskelle mellem USA og Danmark, kan nogle af de samme udviklingstendenser genfindes i det danske samfund. Forståelsen af, hvordan samfundsmæssige udviklingstendenser påvirker den enkeltes trivsel er vigtig, når man udvikler strategier for bedre mental trivsel i befolkningen.

8 Referencer

1. Vasiljeva K, Jørgensen KB, Kornbek R, Hørlück S. Hvad er omfanget af stress i Danmark? En registerbaseret tilgang. København: Deloitte og Kraka, 2018.
2. Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed - den nationale sundhedsprofil 2017. København: Sundhedsstyrelsen, 2018. Report No.: 978-87-7104-957-2.
3. Larsen FB, Pedersen MH, Lasgaard M et al. Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2018.
4. 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.
5. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. Annual Review of Psychology. 2021;72(1):663-88.
6. Rod NH. Stress og helbred: årsager, helbredskonsekvenser og social ulighed. København: Munksgaard, 2017.
7. Larsen FB, Sørensen JB. Stress på tværs af livet. Temaanalyse vol. 9. Hvordan har du det? Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2021.
8. Larsen FB, Sørensen JB. Belastninger i dagligdagen. Temaanalyse vol. 10. Hvordan har du det? Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2021.

9. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York, NY: Springer, 1984.
10. Pearlin LI, Menaghan EG, Lieberman MA, Mullan JT. The stress process. J Health Soc Behav. 1981;22(4):337-56.
11. Nesse RM, Bhatnagar S, Ellis B. Evolutionary Origins and Functions of the Stress Response System. In: Fink G, ed. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. San Diego: Academic Press, 2016. p. 95-101.
12. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). Arbejdsmiljø og helbred. København: Arbejdstilsynet, 2018. Available from: <https://at.dk/arbejdsmiljoe-i-tal/arbejdsmiljoe-og-helbred-2012-2018/>.
13. Stress in America™ 2020. A National Mental Health Crisis. Washington, DC: American Psychological Association, 2020.
14. Stress in America™. Paying With Our Health. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
15. Stress in America™. Our Health at Risk. Washington, DC: American Psychological Association, 2012.
16. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983;24(4):385-96.
17. Kellenberger S, Larsen FB. Stress øger risiko for sygefravær hos raske erhvervsaktive. Aarhus: Region Midtjylland, Center for Folkesundhed, 2008.
18. Cameron AC, Trivedi PK. Microeconometrics using Stata. College Station, TX: Stata Press. 2009.
19. Almeida DM, Charles ST, Mogle J et al. Charting adult development through (historically changing) daily stress processes. Am Psychol. 2020;75(4):511-24.
20. Bogolea K. The Sandwich Generation. Today's Caregiver Magazine. 2013; April 24.

