

# Stress

## Ein Vergleich in vier Altersgruppen

### Theorie

#### Stressgeschehen

Das Stressgeschehen setzt sich aus 3 Ebenen zusammen.

##### 1. Stressoren

Situationen/ Umstände welche Stress auslösen können

##### 2. Persönliche Einstellungen/ Motive

beeinflussen Wahrnehmung/ Bewertung einer Situation

##### 3. Stressreaktion

Körperliche/ psychische Antwort auf die Stresssituation

#### Stressbewältigung

Es gibt drei Hauptwege der Stressbewältigung. Sie setzen je an einer Ebene des Stressgeschehens an.

**Instrumentell:** Stressoren reduzieren/ ausschalten

**Mental:** Negative Einstellungen in positive umwandeln

**Regenerativ:** Stressreaktion kontrollieren/ regulieren

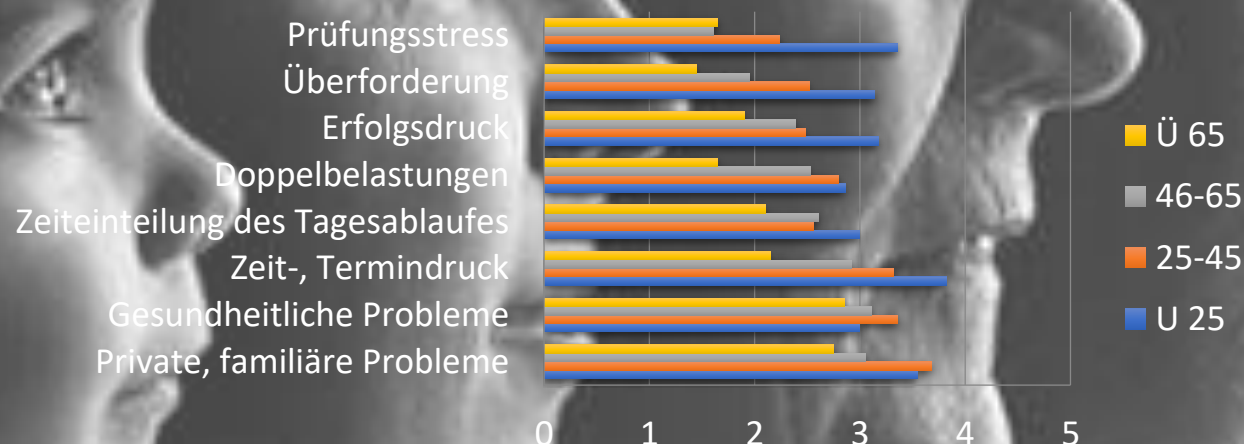
### Fragestellung:

Welche Unterschiede im Stressgeschehen und der Stressbewältigung erkennt man in vier unterschiedlichen Altersgruppen?

### Methode:

- Anonyme Online - Umfrage
- Plattform Findmind
- 106 Teilnehmer\*innen
- Altersgruppen:
  - unter 25 Jahren
  - 25-45 Jahre
  - 46-65 Jahre
  - über 65 Jahre

### Stressoren



In dieser Grafik wird dargestellt, als wie stressig die einzelnen Altersgruppen bestimmte Stressoren bewerten. 0 ist dabei gar nicht stressig und 5 sehr stressig.

### Ergebnisse/ Diskussion

#### Stresslevel: Die Teilnehmer\*innen unter 25 Jahren sind am meisten gestresst.

Sie empfinden viele Stressoren als stressig und neigen zusätzlich zu stressverstärkenden Einstellungen. So bewerten sie Stresssituationen insgesamt negativer als die anderen Altersgruppen. Sie sind zudem noch weniger geübt im Umgang mit Stress.

#### Stressreaktion: Die Reaktion auf Stress zeigt sich in den vier Altersgruppen unterschiedlich.

Das Stresssymptom Schlafstörungen nimmt ins Alter deutlich zu.

Angstgefühle und Versagensängste werden von Teilnehmer\*innen unter 25 Jahren am meisten genannt.

#### Stressbewältigung:

##### Den besten Umgang mit Stress pflegen die Teilnehmer\*innen zwischen 46-65 Jahren.

Sie nutzen ein breites Feld an unterschiedlichen Bewältigungsstrategien, neigen zu einer positiven Einstellung gegenüber Stresssituationen und haben gute Ressourcen zur Bewältigung von Stress.

##### Die Teilnehmer\*innen über 65 Jahre nutzen gezielt regenerative und mentale Bewältigungsstrategien.

Sie sind weniger Stressbelastungen ausgesetzt, die eine instrumentelle Bewältigung erfordern.