

## Zusammenfassung

**Hintergrund.** Empirische Studien haben belegt, dass die Lebensqualität Erwachsener durch multiple Belastungen beeinflusst wird. Dabei sind neben physischen, insbesondere psychische Belastungen prävalent. In den einzelnen Lebensabschnitten des Erwachsenenalters verbergen sich normative Entwicklungsaufgaben, die Erwachsene vor besondere Herausforderungen stellen. Stressbewältigungsmuster derer sich erwachsene Personen bedienen, sind individuell und hängen stark mit subjektiven Empfindungen und erlernten Verhaltensmustern zusammen. Belastender Stress, der nicht kompensiert wird, beeinflusst die Gesundheit und kann Krankheiten hervorrufen. Beide Faktoren, sowohl gesundheitliche Einschränkungen als auch Stress, nehmen Einfluss auf das Glücksniveau. Die vorliegende Arbeit untersucht, wie das Alter und das Geschlecht die gesundheits-bezogener Lebensqualität, die Stressbewältigungsmuster und das Glücksniveau beeinflussen. Das Ziel ist es neue Erkenntnisse über den Einfluss von Alter und Geschlecht in Bezug auf Lebensqualität, Stressbewältigung und Glück zu erlangen.

**Fragestellung.** Die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit sind in Haupt-, Nebenfragestellung 1 und Nebenfragestellung 2 gegliedert. Sie erfassen die Unterschiede in der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, der Stressbewältigung sowie dem Glücksniveau in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht.

**Methode.** Die Untersuchung basierte auf einen mehrfaktoriellen Versuchsplan mit zwei mal vier Abstufungen, wobei das „*Geschlecht*“ die erste unabhängige Variable darstellte und die zweite unabhängige Variable durch den Faktor „*Alter*“ gebildet wurde, der unter entwicklungspsychologischen Aspekten wie folgt vierfach abgestuft war: 16-29 Jahre (junges Erwachsenenalter), 30-39 Jahre (mittleres Erwachsenenalter), 40-54 Jahre (reifes Erwachsenenalter), ab 55 Jahren (spätes Erwachsenenalter; modifiziert nach Berk, 2005, S. 9). Die Stichprobe umfasste N=80 Personen zwischen 18 und 77 Jahren (MD: 41.3; SD: 3.87), wovon 50% der Personen weiblich und 50% männlich waren. Als Messinstrumente dienten der Short Form-36 Health Survey (SF-36) von Morfeld, Kirchberger, Bullinger (2011), das Stressbewältigungsinventar (SBI-D) von Schwarzer, Starke, Buchwald (2003) sowie der Glücksniveaufragebogen GNF von Engelmann (2008). Insgesamt flossen somit 76 Items in die Studie „Lebensqualität, Stressbewältigung und Glück über die Lebensspanne“ ein.

**Ergebnisse.** Die multivariate Varianzanalyse ergab für die Hauptfragestellung nach der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (SF-36) einen signifikanten Effekt bei den Wechselwirkungen von Alter und Geschlecht.

Die signifikanten Wechselwirkungen konnten in der univariaten Varianzanalyse für zwei Subtest bestätigt werden, ein Subtest zeigte eine tendenzielle Signifikanz. Den Ergebnissen des Subtests „Allgemeine Gesundheitswahrnehmung“ zufolge verschlechterte sich die allgemeine Gesundheitswahrnehmung zwischen dem 30-54-jährigen signifikant. Frauen schätzen bei Betrachtung der paarweisen Vergleiche ihre Gesundheit im späten Erwachsenenalter signifikant schlechter ein als Frauen im jungen und mittleren Erwachsenenalter. Im reifen Erwachsenenalter fühlten Frauen sich signifikant gesünder als Männer. Dies verändert sich im späten Erwachsenenalter, hier fühlen Männer sich signifikant gesünder. Der Subtest „Körperliche Funktionsfähigkeit“ zeigte, dass die körperliche Gesundheit bei Frauen ab dem jungen Erwachsenenalter bis zum späten Erwachsenenalter und bei Männern zwischen dem mittleren und dem späten Erwachsenenalter höchst signifikant abnimmt. Im jungen Erwachsenenalter schätzten Frauen ihre körperliche Funktionsfähigkeit signifikant besser ein als Männer und im späten Erwachsenenalter schätzten Männer ihre körperliche Funktionsfähigkeit signifikant besser ein als Frauen. Der Subtest „Psychisches Wohlbefinden“ weist darauf hin, dass Frauen im späten Erwachsenenalter ein tendenziell besseres psychisches Wohlbefinden haben. Im späten Erwachsenenalter unterscheidet sich das psychische Wohlbefinden von Frauen und Männern tendenziell, Frauen fühlen sich psychisch gesünder als Männer.

Bei der Skala Stressbewältigung wurden nach der Berechnung einer Faktorenanalyse auf Itemebene sechs Subtests gebildet („VER“, „SB“, „RÜ“, „SSU“, „AAH“, „INDI“). Auf multivariater Ebene lag ein signifikanter Haupteffekt für den Faktor „Alter“ vor. Der signifikante Alterseffekt konnte in den univariaten Varianzanalysen für drei Subtests der Stressbewältigung nachgewiesen werden. Den Ergebnissen des Subtests „VER“ zufolge neigten junge Erwachsene signifikant häufiger zu vermeidenden Verhaltensweisen als Reaktion auf Stress als Personen im späten Erwachsenenalter. Beim Subtest „RÜ“ bekundeten Personen im mittleren Erwachsenenalter in stressbezogenen Situationen signifikant rücksichtsvoller zu Handeln als Personen im späten Erwachsenenalter. Ergebnisse des „INDI“ zeigten, dass Personen im mittleren Erwachsenenalter auf Stress signifikant häufiger indirekt Handeln als Personen im jungen oder reifen Erwachsenenalter. Bei den hypothesengenerierenden univariaten Analysen und paarweisen Vergleiche wies die Skalen Rücksichtsvolles Handeln signifikante und die Skalen Vermeidung und Aggressives-antisoziales Handeln tendenzielle Ergebnisse auf.

In Hinblick auf die Nebenfrage 2 zeigte die univariate Varianzanalyse tendenzielle Haupteffekte im „Alter“ und „Geschlecht“. Frauen schätzen ihr Glücksniveau tendenziell besser ein als Männer. Die Glückskompetenz zeigte sich bei Erwachsenen im mittleren Alter am ausgeprägtesten.

**Schlussfolgerung.** Deskriptiv betrachtet bewerteten Erwachsenen im mittleren Alter ihre allgemeine und körperliche Gesundheit am besten. Dahingegen fiel bei Erwachsenen im späten Erwachsenenalter auf, dass die körperlichen Aspekte, wie die allgemeine Gesundheitswahrnehmung und die körperliche Funktionsfähigkeit wesentlich schlechter eingestuft wurden. Betrachtet man allerdings den psychischen Aspekt, wurde dieser von Personen im späten Erwachsenenalter sehr gut eingeschätzt und stellt für diese Altersgruppe eine wichtige Ressource dar. Bei den jüngeren Frauen wurde deutlich, dass das psychische Wohlbefinden sehr niedrig eingestuft wurde. Dies zeigt, dass belastender Lebensereignisse zum Teil über die Psyche „intrinsisch“ kompensiert werden. Bei den Männern fiel die psychische Stabilität auf. Es zeigte sich, dass vor allem junge Männer in belastenden Situationen eher zu extrinsischen Verhaltensweisen neigen, wie z.B. Stressbewältigung durch Aggressionen. Die Befunde reihen sich mehrheitlich in die Kenntnisse der Literatur ein. Es bleibt jedoch die Heterogenität der Zielgruppe zu berücksichtigen. Dennoch können durch die Erkenntnisse der vorliegenden Untersuchung zukünftige gesundheitsfördernde Maßnahmen stärker an den alters- und geschlechtsspezifischen Bedarf angepasst und entsprechend gestaltet werden.

## Abstract

**Background.** Empirical studies have shown that the life quality from adults have multiple health-related burdens. They have physical as well as mental strains. At the same time is it allways a kind of physical pressure. In particular period of life is an adult often confronted with development expenses to rise to a challenge. Adults place themselves in parts of stress which depends very strong from subjective feeling and learned behavior. Wearing stress which is not compensated swayed health and generate illness. Both kind of parameters as well as healthy reservation and stress take influence of luck. The existing work study show the age and sex health quality of life, which affected the handling of stress and happiness. Objective is to get new realization above age and sex diaphaneity of life quality, stress handling and happiness.

**Research Questions.** The experimental design includet the main question, supplementary one and supplementary two question, which examined the impact of sex and age on Health-related Quality of Life, stress management and happiness which were used as dependent variables and age and ethnicity as the independent variables.

**Methods.** The main investigation was based on an two-factor test design. At the first test design is the female one of the independet variable, and the second one shows an factor which is build of age. Issues of the development based on psychology gives a result: 16-29 years (young adult), 30-39 years (middle aged adult), 40-54 (mature adult) up to 55 years (rip old age), which are modified by Berk, 2005. A sample of people (N=80) between 18 and 77 years old (MD: 41.3; SD: 3.87), where of 50% female and 50% males. The gauge used to serve an Short Form-36 Health Survey (SF-36) from Morfeld, Kirchberger, Bullinger (2011), the stress manage inventory (SBI-D) from Schwarzer, Starke, Buchwald (2003 ) as well as an questionnaire of happiness (GNF) from Engelmann (2008). Overall are 76 items which used to flow in a study of " Health-related Quality of Life, stress development and happiness over life span".

**Results.** The multivariate analysis of variance came to the result that the health-related quality of life (SF-36), is a significant effect in the interactions of age and gender.

The significant interactions are confirmed by the univariate analysis of variance for two subtests, a subtest showed a trend toward significance. The results of the subtests "General Health perception" is going to fall in quality health between 30-54 years significant. Women make a guess that the pair arrangement of health are more bad in an old age as in younger age. In the old age felt women are significantly healthier than men. This is going to change in the old age, because Men feel significantly more healthy when they become there. The

subtest "Physical Function" showed that the physical health fall significant by women from the young age to old age and men between adult age and old age. In the young female age is physical functioning significant better than men. Whereat men are going to do the same in an older age. The subtest "psychological well-being" gives a advise that women have a better physicy good health in older age. It is different between female and men. Physicy women feel better than men. At the scale stress management we see elements which were calculatet over six subtests ("ver", "SB", "RU", "SSU", "aah", "indie"). In an level which was significant for a main effect built on "age". The significet effect of age could give a verification of "univariaten Varianzanalysen" which is used out of three Subtests from overcoming stress. A result from the Subtest "VER" gives a advice that young significet Adults frequently try to avoid their behavior, which is a reaction based on stress in a older age. Another subtest "RÜ" manifest an adult with grown age who is stress-induced and act thoughtful as a older aged person. "INDI" shows the adult with grown age significet thoughtful to traffic indirect as young or old aged persons. On regenerate hypothesis analysis an comparison of a pair which gives results across thoughtful behaviour and scales in order to avoid aggressive antisocial actions.

In view of the next question 2 showed the univariate analysis what kind of effects are based on "age" and "sex". Women rate their level of luck better than men. The distinct tendency is filled with lucky skills at grown age persons.

**Conclusions.** Adults rate generally themselves somatically health better in a grown age. Whereas adults in a older age see the physical aspect and the global healthy low rated. Considered the mental aspects where very good rated. It means that a important resource was developed for grown aged people. As u can see that young women are clearly very low rated with physical being. This shows the wearing life event in part of mental feeling. During the male a physical stability. It shows that allways young males are irksome in a stressed situation. Then they get a kind of act which relieve the stress doing aggressive training. Finding results are getting in to the literature. However is the heterogeneity target group to respect. But for all that it is imoportant to research the constitutional arrangements stronger at the age and sex.