



Promotion Santé Suisse

Document de travail 27

## **Famille, stress et santé**

**Relations entre stress dans la famille, stress au travail  
et indicateurs de santé**

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle exécute des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, un montant de CHF 2.40 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation. Informations complémentaires: [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

Dans la série «**Document de travail de Promotion Santé Suisse**», la Fondation publie des travaux réalisés par elle-même ou sur mandat. Ces documents de travail ont pour objectif de soutenir les expertes et experts dans la mise en place de mesures dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. Le contenu de ces derniers est de la responsabilité de leurs auteurs. Les documents de travail de Promotion Santé Suisse sont généralement disponibles sous forme électronique (PDF).

## Impressum

### Editeur

Promotion Santé Suisse

### Auteurs

Prof. Dr. Marcel Schär, Haute école de Zurich de sciences appliquées ZHAW

MSc Sven Sutter, Haute école de Zurich de sciences appliquées ZHAW

Dr Fabienne Amstad, Promotion Santé Suisse

### Responsabilité et coordination

Dr Fabienne Amstad, Co-responsable de la Santé psychique – PSE, programmes

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse Document de travail 27

### Forme des citations

Schär, M.; Sutter, S.; Amstad, F. (2014). *Famille, stress et santé*.

Promotion Santé Suisse Document de travail 27, Berne et Lausanne

### Crédit photographique image de couverture

Promotion Santé Suisse / Peter Tillessen

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Dufourstrasse 30, case postale 311, CH-3000 Berne 6

Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

### Texte original

Allemand

### Numéro de commande

03.0044.FR 11.2014

Ce document de travail est également disponible en allemand (numéro de commande 03.0044.DE 11.2014).

### ISSN

2296-5696

### Télécharger le PDF

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

## Editorial

### **Santé psychique et stress: notre priorité à long terme**

Le thème «Santé psychique et stress» constitue un axe prioritaire de la stratégie à long terme 2007–2018 de Promotion Santé Suisse. Chaque génération et chaque étape de la vie s'accompagnent de défis psychiques différents qu'il convient de maîtriser. La santé psychique s'inscrit dans un processus qui dure toute la vie et qui, à ce titre, doit sans cesse être assurée. Au travers de ses activités, Promotion Santé Suisse entend faire en sorte que le plus grand nombre dispose d'une meilleure capacité à organiser sa vie et à la contrôler. Car cette capacité améliore la santé psychique et diminue les maladies dues au stress. C'est ainsi que nous mettons en œuvre notre mandat légal (art. 19 LAMal).

### **Les bases scientifiques: le socle fondateur**

Promotion Santé Suisse développe, en étroite collaboration avec les milieux économiques et scientifiques, des produits et des prestations dédiés à la gestion de la santé en entreprise. En les mettant en œuvre, les entreprises investissent dans la santé de leurs collaborateurs, avec pour objectif de favoriser la performance et la bonne santé de ces derniers, de faire baisser leur absentéisme, de renforcer leur lien avec l'employeur et, ainsi, d'augmenter la compétitivité. Promotion Santé Suisse s'attache à adapter ses offres existantes aux besoins de ses partenaires en concertation avec eux et à développer de nouvelles prestations.

### **L'étude «Famille, stress et santé»**

Dans la présente étude, Promotion Santé Suisse a examiné l'influence du stress professionnel et familial sur la santé. L'équilibre entre la vie familiale et professionnelle (Life Domain Balance) représente un défi majeur pour les parents qui travaillent. L'étude «Famille, stress et santé» donne de premières indications précieuses sur la nécessité de prendre en compte plusieurs domaines de l'existence lors de l'élaboration de mesures de promotion de la santé et de prévention. Elle montre également de manière saisissante qu'il est judicieux d'instaurer des interventions précoces chez les personnes qui ressentent un stress seulement dans un domaine de l'existence, afin d'éviter sa propagation à d'autres.

Bettina Abel

Vice-directrice et Cheffe Programmes

# Table des matières

<b>Management Summary</b>	<b>5</b>
<b>1 Contexte</b>	<b>6</b>
<b>2 Fondement théorique</b>	<b>7</b>
2.1 Stress	7
2.1.1 Contraintes et ressources	7
2.1.2 Processus d'évaluation	7
2.1.3 Réaction de stress	8
2.1.4 Domaines du stress	8
2.2 Santé	9
<b>3 Méthodologie</b>	<b>11</b>
3.1 Problématique	11
3.2 Présentation de l'étude et de l'échantillon	11
3.3 Outils de collecte	12
3.3.1 Santé	12
3.3.2 Stress	13
<b>4 Résultats</b>	<b>14</b>
4.1 Question 1 – Stress dans la famille et au travail	14
4.1.1 Stress dans la famille	14
4.1.2 Stress au travail	14
4.1.3 Comparaison entre stress familial et stress professionnel	15
4.1.4 Comparaisons des extrêmes	15
4.1.5 Discussion relative à la première grande question	16
4.2 Question 2 – Différences entre les deux genres	17
4.2.1 Différences entre les femmes et les hommes	17
4.2.2 Discussion relative à la deuxième grande question	18
4.3 Question 3 – Domaines du stress familial	18
4.3.1 Domaines d'intérêt concernant le stress familial	18
4.3.2 Discussion relative à la troisième grande question	19
<b>5 Rétrospective et perspectives</b>	<b>20</b>
5.1 Considérations critiques sur l'étude	20
5.2 Conclusion	20
<b>6 Bibliographie</b>	<b>21</b>
<b>Annexe A:</b> Fragebogen zur Stresserfassung	<b>23</b>
<b>Annexe B:</b> Deskriptive Statistik zu den selbst entwickelten Stress-Items	<b>28</b>

## Management Summary

La présente étude a fourni des renseignements importants quant aux répercussions possibles du stress familial et professionnel sur la santé et la satisfaction dans la vie. Elle a révélé qu'une bonne moitié des familles interrogées était concernée par le stress à la maison. Le nombre élevé de personnes touchées et la grande influence du stress familial sur la santé soulignent la nécessité d'interventions de prévention dans ce domaine. La prévention efficace du stress et la réduction durable de ses effets négatifs sur la santé exigent des mesures qui s'appliquent à la fois au milieu professionnel et au milieu familial.

En effet, il a été constaté que les personnes concernées par le stress aussi bien familial que professionnel sont particulièrement menacées. En revanche, les personnes impactées par une seule sorte de stress parviennent à compenser plus ou moins ce stress grâce à l'autre domaine. Ce qui permet donc d'en réduire l'influence négative sur la santé.

Toutefois, la présente étude montre aussi qu'il est indispensable d'investir dans la recherche dans le but de mieux comprendre les domaines et les sources du stress. Des mesures sélectives adaptées pourraient être formulées à partir des résultats pour soulager les familles particulièrement touchées. Les domaines éducation/comportement des enfants, répartition des tâches et garde des enfants mériteraient une étude plus approfondie.

Pour résumer, il faut retenir qu'il est essentiel de se pencher sur le problème du stress familial et plus que souhaitable de promouvoir des interventions concrètes de prévention dans ce domaine. Des recherches complémentaires ciblées pourraient fournir des informations utiles pour une action adéquate et efficace.

# 1 Contexte

Le stress constitue, dans notre société, un problème qu'il convient de prendre au sérieux. Ses effets préjudiciables à la santé ont été démontrés dans de nombreux travaux scientifiques (SWiNG, 2011). En général, les recherches en psychologie du travail et des organisations sont axées sur le stress professionnel et son impact sur la santé et le bien-être. Il est vrai que le milieu professionnel est un domaine de vie essentiel, qui exerce une grande influence sur la santé de tout un chacun.

Pourtant, le stress peut survenir ailleurs aussi, notamment dans le contexte familial. La famille est un environnement dans lequel on passe habituellement beaucoup de temps; or les exigences y sont considérables. C'est ce qui explique pourquoi le secteur de la promotion de la santé et de la prévention s'intéresse de si près au stress dans la famille et à ses répercussions sur le plan de la santé.

Dans le thème stratégique *Santé psychique – Stress*, Promotion Santé Suisse concentre ses efforts sur le milieu du travail. La présente étude étant toutefois réalisée avec la volonté d'élargir la perspective, elle tient également compte de cet autre domaine prépondérant de l'existence qu'est le milieu familial. Les résultats pourraient permettre d'établir où des interventions et mesures de prévention supplémentaires sont nécessaires.

Cette étude a été mandatée par Promotion Santé Suisse et menée par l'Institut de psychologie appliquée de la Haute école de Zurich de sciences appliquées (ZHAW; [www.iap.zhaw.ch](http://www.iap.zhaw.ch)).

## 2 Fondement théorique

Ce rapport traite essentiellement de l'influence du stress sur la santé psychique dans les familles. Pour mieux comprendre, les paragraphes suivants expliquent ce qu'on entend par «stress» et ce qui induit l'état de stress selon les théories actuelles (voir chapitre 3.1). La notion de santé est définie plus précisément dans le chapitre 3.2, qui présente en outre les découvertes sur le lien entre santé et stress.

### 2.1 Stress

Depuis quelques années, on observe que le mot «stress» s'emploie de plus en plus. Le stress – comme phénomène de mode – est devenu l'explication standard pour nombre de maux.

Le terme tire son origine de l'anglais et signifie «tension». Il était principalement utilisé en science des matériaux pour décrire la transformation de la matière sous l'effet de forces (contraintes) extérieures. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, son emploi s'est étendu aux contraintes psychiques. On a longtemps interprété le phénomène comme une réaction psychosomatique à des facteurs de stress objectifs. Les facteurs de stress étaient les événements qui déclenchent une réaction de stress, tels qu'un licenciement ou un divorce. Cette interprétation présente toutefois une faille puisque les personnes réagissent très différemment à ces facteurs de stress «objectifs», si bien qu'on devrait considérer presque chaque événement comme une source de stress.

Selon une vision plus moderne, le modèle transactionnel du stress de Lazarus (1991), le stress est la conséquence d'une interaction entre la personne et son environnement. Le stress survient lorsqu'une personne perçoit un déséquilibre entre les exigences de la situation et ses propres ressources. Il ne s'agit cependant pas d'exigences objectives ni des ressources objectives dont dispose la personne mais des exigences et des ressources subjectives – telles qu'elles sont perçues par la personne – c'est-à-dire de possibilités de gérer la situation.

#### 2.1.1 Contraintes et ressources

Nous sommes tous confrontés à des événements variés que nous jugeons, subjectivement, difficiles. Il peut s'agir d'exigences externes, provenant du monde extérieur, comme un calendrier serré ou la pression de la performance, mais aussi d'exigences internes, que nous nous imposons nous-mêmes, par exemple «Je dois être parfait(e)» (Becker, Schulz & Schlotz, 2004).

En contrepartie existent des ressources, qui sont des moyens fonctionnels pour venir à bout des exigences (Becker et al., 2004). Là aussi, on peut faire la distinction entre ressources internes et externes. Par ressources internes, on entend p. ex. des compétences, des dispositions favorables, la santé psychique et physique ou encore des capacités interpersonnelles comme l'empathie. Quant aux ressources externes, ce sont, entre autres, le réseau social, l'accès à des informations pertinentes ou encore l'argent.

#### 2.1.2 Processus d'évaluation

Dans le modèle transactionnel du stress de Lazarus, on part du principe que le facteur de stress est affronté de manière active et sur différents plans (Kaluzna, 2011; Lazarus, 1991). En l'occurrence, la gestion cognitive de la situation revêt un rôle prépondérant. Selon Lazarus, l'estimation de la situation fait intervenir deux, ou plutôt trois processus différents: l'évaluation primaire, l'évaluation secondaire et la réévaluation.

L'*évaluation primaire* consiste à estimer la menace que représente l'événement pour le propre bien-être et les propres besoins. Un événement peut être jugé positif, sans importance ou potentiellement préjudiciable.

L'*évaluation secondaire* vérifie si l'événement ou la situation est surmontable avec les ressources disponibles.

Une réaction de stress se déclenche lorsque l'évaluation primaire conclut à une situation menaçante, et l'évaluation secondaire à des ressources insuffisantes. En fonction des évaluations, la personne va



alors élaborer des stratégies pour faire face. Le «coping», ou adaptation, correspond aux efforts d'ajustement pour restaurer un équilibre émotionnel en situation de stress (Sakraida, 2008). Ces efforts peuvent se traduire par des adaptations cognitives ou comportementales de nature active, p. ex. demander de l'aide (stratégie active de coping), ou passive, p. ex. dormir (stratégie passive de coping) (Richmond & Christensen, 2001).

Après les premiers essais pour surmonter le problème intervient une réévaluation, entre autres pour prélever de nouveaux indices dans l'environnement ou vérifier des réactions à la propre réaction, et pour adapter les évaluations primaire et secondaire à la situation modifiée. On est donc face à un processus d'adaptation continu, qui, au fil du temps, apprend à la personne à mettre en œuvre sélectivement des possibilités stratégiques pour faire face.

### 2.1.3 Réaction de stress

L'estimation d'un déséquilibre entre les exigences et les ressources peut entraîner des altérations à court terme, tant sur le plan émotionnel que physiologique. Les émotions négatives comme la peur, la tristesse ou la colère vont logiquement prendre le pas sur les émotions positives (Eisenberger, Taylor, Gable, Hillmert & Lieberman, 2007). Les réactions au niveau comportemental vont alors varier en fonction des émotions dominantes (cf. Kaluza, 2011). La colère va généralement induire un comportement agressif dominateur (combat). Si la crainte prévaut, le comportement va plutôt tendre à la fuite. En cas d'état dépressif, enfin, on observera un comportement d'impuissance et de soumission.

Il est intéressant de noter l'existence de différences de réaction propres au genre. En règle générale, les femmes font plus état de situations stressantes que les hommes. Les femmes déclarent aussi être plus sensibles au stress. Elles souffriraient en outre davantage de troubles somatiques. Cependant, les différences intersexuelles se constatent surtout dans les procédés d'auto-évaluation. Elles sont moins évidentes avec les autres méthodes de mesure, plus objectives, comme la mesure de la fréquence cardiaque (Myrtek, 1999).

Concernant les émotions, il s'avère que les hommes extériorisent généralement les émotions négatives

et réagissent donc plus souvent avec de l'agressivité et de la colère (cf. Seidel et al., 2013) tandis que les femmes les intériorisent plutôt, éprouvant, par conséquent, de la peur et de la tristesse. Les femmes ont en outre tendance à exacerber l'influence négative du stress sur leur humeur en reportant leur attention sur elles-mêmes et en réfléchissant sur la situation (cf. Schulz, Schlotz, Wolf & Wüst, 2002), d'où une intensification cognitivo-affective de l'état de stress.

On constate également des réactions propres au genre sur le plan comportemental. Des recherches récentes ont permis de démontrer que la réaction «fight or flight» (attaquer ou fuir) face aux situations stressantes était plus fréquente chez les hommes (cf. Seidel et al., 2013). Les femmes sont, elles, plutôt du genre «tend and befriend» qui va rechercher l'aide des autres. On sait aussi désormais que les hommes et les femmes ne réagissent pas dans la même mesure à certains types de facteurs de stress: les hommes sont plus stressés par les attentes en matière de réussite et de performance (Gillespie & Eisler, 1992) alors que les femmes sont particulièrement sensibles aux facteurs de stress sociaux (Kelly, Tyrka, Anderson, Price & Carpenter, 2008).

Lorsqu'on considère les stéréotypes sexuels, il faut tenir compte aussi bien de la composante biologique que de la composante sociale (cf. Seidel et al., 2013). Se pose alors la question – au sujet des facteurs de stress – de ce qui est important pour l'estime de soi en tant que femme ou en tant qu'homme. On observe ici, notamment, l'impact des changements dans la société en termes de rôles. Par exemple, avec l'évolution sociale, l'écart en termes de prévalence des maladies cardiovasculaires va changer – signe qu'une mutation a eu lieu car cet écart, qu'on attribue au stress, était autrefois plus marqué.

### 2.1.4 Domaines du stress

Le stress peut se manifester dans différents domaines. Par le passé, beaucoup supposaient qu'il n'avait de répercussions que dans le domaine où il était généré. Les résultats de travaux récents suggèrent pourtant des effets de contagion, non seulement entre différents domaines mais aussi entre différentes personnes.



Dans l'hypothèse de spillover (débordement), le stress se transmet entre famille et travail, dans un sens comme dans l'autre (cf. Ferguson, 2012; cf. Nelson, O'Brien, Blankson, Calkins & Keane, 2009): ainsi, le stress éprouvé dans le milieu familial peut être exacerbé pour cause de stress au travail et vice versa. De tels effets sont concevables aussi entre sous-systèmes familiaux p.ex. (transmissions intra-individuelles du stress). Une compensation entre les deux domaines – en quelque sorte le pendant positif de l'hypothèse ci-dessus – est possible, des conditions satisfaisantes dans un domaine atténuant les contraintes dans un autre. De cette manière, un manque de motivation au travail pourrait être compensé par des moments stimulants en famille. Les publications scientifiques vont néanmoins plus dans le sens de la thèse de débordement que de la thèse de compensation.

L'hypothèse de crossover (transfert), quant à elle, voit en outre des effets de contagion entre plusieurs personnes. Les transferts se produisent donc au niveau interindividuel. Prenons l'exemple largement étudié de la relation de couple: les facteurs de stress qui influent sur le partenaire A ont des répercussions sur le partenaire B puisque, sous l'effet du stress, A va moins bien communiquer, faire preuve de moins de patience, etc. (Bodenmann, 2005).

Il faut partir du principe que les effets de contagion (spillover, compensation et crossover) ne surviennent pas de manière isolée mais conjointement. Plusieurs études portant sur le stress professionnel ont p.ex. montré des effets de transfert et de débordement sur la famille. On peut très facilement imaginer qu'une situation stressante au travail du partenaire A exacerbe le stress au sein de la famille et que cela se transmette à son tour au partenaire B sous forme de stress professionnel accru.

Ces effets de contagion ne doivent toutefois pas masquer la réalité: la plus grande explication de la variance se trouve généralement dans le même domaine. Michel et Hargis (2008) ont notamment démontré que les contraintes familiales jouaient un plus grand rôle que les contraintes professionnelles en termes de répercussions sur la famille (voir p.ex. méta-analyse d'Amstad, Meier, Elfering, Fasel & Semmer, 2011).

## 2.2 Santé

La définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) permet de mieux comprendre la notion de santé. Elle spécifie que la santé est «*un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.*» Malgré quelques points sujets à critique, cette définition a le mérite d'être claire sur le fait que la santé est plus que la simple absence de maladie.

La santé peut être évaluée de manière relativement objective sur la base de symptômes somatiques (physiques) et psychiques, mais cela ne suffit pas. Une estimation subjective du bien-être est nécessaire en complément. L'un des aspects du bien-être, sur le plan psychique, est la satisfaction dans la vie. On peut la définir comme l'estimation subjective de la propre qualité de vie en fonction de critères personnels (Diener, Scollon & Lucas, 2004).

En d'autres termes, la satisfaction dans la vie est un état émotionnel de l'être humain, dans lequel celui-ci considère que ses besoins sont satisfaits et vit conformément aux objectifs qu'il s'est fixés. Tout comme le stress, cet état émotionnel repose sur des évaluations cognitives.

A noter que la satisfaction dans la vie, le nombre de symptômes morbides et le stress perçu ne sont pas indépendants les uns des autres mais exercent une influence réciproque (Avis, Assmann, Kravitz, Ganz & Ory, 2004; Willits & Crider, 1988).

Premièrement, les maladies du cœur, le cancer ou les accidents vasculaires cérébraux p.ex. peuvent être favorisés par un état de stress important. Différents travaux ont révélé l'existence d'une corrélation entre l'apparition et l'évolution de symptômes et le stress aigu ou chronique (cf. Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele & Matheny, 2001). De plus, le stress est directement lié à une diminution de la réponse immunitaire. Disposer d'assez de ressources personnelles, c'est bénéficier d'autant de facteurs de protection de la santé. Un manque de ressources, au contraire, constitue souvent un facteur de risque pour la santé (Becker, Bös, Opper, Woll & Wustmans, 1996).

Deuxièmement, des études ont permis de confirmer qu'à long terme, le stress a aussi des conséquences défavorables sur la satisfaction dans la vie (cf. Ha-

marat et al., 2001). A l'inverse, un état fondamental de satisfaction dans la vie peut représenter un facteur de résilience qui va protéger la personne lors d'expériences négatives dans son existence (Suldo & Huebner, 2004).

## 3 Méthodologie

### 3.1 Problématique

A la base de cette étude figuraient différentes questions au sujet du stress familial et professionnel dans son rapport avec la santé. Les questions primordiales étaient :

- a) Quels sont les effets sur la santé du stress éprouvé dans les contextes familial et professionnel (symptômes de maladie et satisfaction dans la vie)?
- b) Y a-t-il des différences entre hommes et femmes en termes d'intensité du stress et d'effets sur la santé?
- c) Quels domaines du stress familial exercent une influence majeure sur la santé?

La figure 1 présente les questions et les relations qui font l'objet du rapport.



**Figure 1:** Schéma de la problématique

### 3.2 Présentation de l'étude et de l'échantillon

L'étude était ouverte aux familles resp. aux parents ayant au moins un enfant mineur. L'un des objectifs étant d'évaluer l'influence du stress familial et professionnel, les personnes souhaitant participer devaient exercer une activité professionnelle et/ou faire des études.

De bonnes connaissances de la langue allemande étaient un prérequis pour pouvoir répondre aux questions. Une annonce a été publiée sur divers sites Internet, entre autres sur [www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch), [www.ronorp.ch](http://www.ronorp.ch) et [marktplatz.uzh.ch](http://marktplatz.uzh.ch). La liste de diffusion de la ZHAW, qui contient les adresses électroniques de tous les collaborateurs et étudiants, a en outre été mise à contribution. En complément, diverses institutions, dont des centres de consultation, des services publics, des hautes écoles et des entreprises du secteur privé, ont été contactées par courrier électronique.

L'enquête a été menée de juin à août 2013. Les participants ont soit reçu les questionnaires par courrier électronique, soit utilisé pour y accéder un lien que nous avons fait placer sur différents sites Internet.

### 3.3 Outils de collecte

Les questionnaires utilisés pour le relevé des données de santé et de stress sont présentés brièvement ci-après.

#### 3.3.1 Santé

**Echelle de symptômes:** le relevé des symptômes a été effectué au moyen du questionnaire de santé GHQ – *General Health Questionnaire* (Goldberg & Hillier, 1979). La version courte GHQ-28 comporte les catégories, ou sous-échelles, suivantes: somatisation, anxiété et insomnie, désadaptation sociale et dépression. Il faut moins de cinq minutes pour renseigner les 28 items. Le GHQ convient tout particulièrement comme outil de dépistage.

**Satisfaction dans la vie:** pour cette dimension, nous avons utilisé, dans le questionnaire FLZM – *Fragen zur Lebenszufriedenheit* (Henrich & Herschbach, 2000), le module relatif à la satisfaction générale dans la vie («Allgemeine Lebenszufriedenheit»). Ce module comprend une évaluation globale et des évaluations individuelles de différents aspects, p. ex. les amis ou les revenus. Aux échelles de réponse à cinq niveaux s'ajoute, pour chaque domaine, la mesure de l'importance que le domaine a pour la personne. Après combinaison avec les évaluations de la satisfaction, on obtient de cette manière des valeurs pondérées.

#### Les données statistiques en détail

Variable	N	Min.	Max.	Moyenne	Ecart type	Coefficient $\alpha$ de Cronbach
Satisfaction dans la vie (FLZM)	398	-12.0	17.8	7.2	4.1	.71
Echelle de symptômes, total (GHQ)	359	1.2	3.9	1.9	0.4	.92

**Tableau 1:** Statistiques descriptives pour les variables dépendantes

Au total, 362 personnes ont répondu aux questions, dont 64.5% de femmes. L'âge moyen était de 35.2 ans (écart type = 10.4). Les participants avaient en moyenne 1.9 enfant (SD=0.9). Parmi eux, 72.9% avaient une relation de couple, dont 82.9% dans le même ménage que le/la partenaire.

Concernant le niveau de formation, nous avons demandé aux participants quelle était la plus haute formation menée à terme: 55.6% d'entre eux étaient diplômés d'une université ou d'une haute école spécialisée, 9.4% sortaient d'une école supérieure ou de l'enseignement technique et professionnel supérieur, 0.6% sortaient de l'École normale, 10.3% possédaient une maturité fédérale et 9.6% une maturité spécialisée, 12.2% avaient fait un apprentissage, 1.1% avaient fréquenté une école du degré diplôme et 0.7% l'école obligatoire. Une personne (0.2%) a indiqué n'avoir mené aucune formation à terme. Deux tiers des participants exerçaient un emploi avec un taux d'occupation d'au moins 80%.

### 3.3.2 Stress

Pour assurer une collecte identique des données relatives au stress professionnel et au stress familial, il nous a fallu élaborer nous-mêmes les items correspondants (annexe A, en allemand). Conformément à la théorie de Lazarus, le stress a été défini comme un déséquilibre entre les contraintes et les ressources. Les participants ont évalué différentes émotions négatives et positives en fonction de leur fréquence, à partir de quoi nous avons calculé les valeurs représentatives des contraintes et des ressources. Pour le relevé par le biais d'émotions, nous avons formulé ces deux dimensions au moyen de trois émotions positives et trois négatives respectivement. En référence à Fredrickson (2004), les émotions positives choisies étaient: la joie, l'intérêt et l'affinité. Les contraintes ont, elles, été déterminées par le biais des émotions suivantes: la déception, la colère et le manque d'assurance / l'incertitude. Pour finir, nous avons combiné les deux domaines afin d'obtenir une valeur représentative du stress ( $\text{stress} = \text{contraintes} / \text{ressources}$ ). Les contraintes et les ressources (relevées globalement et par le biais d'émotions) ont été évaluées sur une échelle de réponse à cinq niveaux, de 1 (très rarement) à 5 (très souvent).

Comme mentionné dans la partie théorique, le stress peut survenir dans différents domaines. C'est la raison pour laquelle l'évaluation décrite plus haut a porté justement sur plusieurs domaines, à savoir: pour le stress dans le milieu familial, sur le couple, les enfants et les (beaux-)parents, et pour le stress dans le milieu professionnel sur les supérieurs hiérarchiques, les collègues de travail et les tâches professionnelles. Les questions sur les émotions relatives au couple n'ont été présentées qu'aux participants qui vivaient effectivement en couple au moment de l'enquête.

## 4 Résultats

Les paragraphes suivants présentent les principaux résultats statistiques pour les différentes grandes questions.

### 4.1 Question 1 – Stress dans la famille et au travail

Pour répondre à la première grande question de l'influence du stress sur la santé, nous avons commencé par étudier les deux domaines du stress séparément, avec tout d'abord l'influence du stress familial (chapitre 4.1.1), puis du stress professionnel (chapitre 4.1.2)<sup>1</sup>. Ensuite, nous avons comparé les deux domaines afin de voir lequel a le plus de répercussions en termes de symptômes de maladie psychique resp. de satisfaction dans la vie (chapitre 4.1.3)<sup>2</sup>. Enfin, nous avons évalué l'écart entre les groupes extrêmes en ce qui concerne la santé: quel est l'impact si des personnes présentent à la fois des valeurs élevées – ou faibles – de stress dans la famille et de stress au travail? (chapitre 4.1.4)<sup>3</sup>. Le chapitre 4.1.5 conclut avec la discussion des résultats pour la première grande question.

#### 4.1.1 Stress dans la famille

Dans un premier temps, nous avons vérifié quels liens les contraintes, les ressources et le stress familial entretiennent avec la santé. Comme mentionné plus haut, le paramètre santé était représenté par le nombre de symptômes (de la maladie psychique) et la satisfaction dans la vie.

Nous avons déterminé le stress à partir du rapport entre les contraintes et les ressources. Ainsi, l'obtention de valeurs de stress élevées signifie que la per-

sonne dit subir plus de contraintes qu'elle n'a de ressources, c'est-à-dire qu'elle n'a de possibilités de gérer la situation. A l'inverse, une personne qui présente de faibles valeurs de stress jouit d'un rapport plus équilibré entre contraintes et ressources.

**Résultats:** les relations mises en évidence ici correspondaient bien aux attentes. Plus une personne se sentait accablée, plus elle indiquait de symptômes de la maladie psychique et moindre était sa satisfaction dans la vie. Il ressort qu'à l'inverse, plus une personne dispose de ressources, mieux elle se porte moralement et plus haut est son niveau de satisfaction dans la vie.

La variable de stress (rapport des contraintes aux ressources) n'apportait dans les analyses qu'un avantage minime par rapport au relevé des seules contraintes. Autrement dit, si nous n'avions relevé que les contraintes, la valeur significative en ce qui concerne le stress dans le milieu familial serait presque aussi élevée. Là encore, de profondes relations ont pu être établies, notamment entre un stress important et des symptômes plus nombreux ainsi qu'une satisfaction dans la vie plus faible.

#### 4.1.2 Stress au travail

Les résultats relatifs aux contraintes, aux ressources et au stress au travail ont été analysés de la même manière que pour le domaine de la famille.

**Résultats:** la même tendance se dessine: lorsque les contraintes sont importantes, on a constaté davantage de symptômes et une satisfaction dans la vie moindre, et lorsque les ressources sont nombreuses, moins de symptômes et une plus grande satisfaction dans la vie. Les relations étaient toutefois moins fortes que pour le stress dans la famille.

<sup>1</sup> Méthode de calcul utilisée: corrélations bivariées

<sup>2</sup> Méthode de calcul utilisée: analyses de régression. Pour ces analyses, nous avons donc tenu compte des variables indépendantes relatives au stress familial comme au stress professionnel, ce qui nous a permis de déterminer les relations directes entre variables dépendantes et indépendantes – par contrôle réciproque des deux variables de stress.

<sup>3</sup> La répartition en valeurs élevées et faibles a été effectuée par division en utilisant la médiane comme référence. Les écarts entre les groupes extrêmes ont fait l'objet d'analyses de variance, les différences spécifiques étant soumises au test de Bonferroni post hoc.

## Les résultats d'analyse statistique en détail

Question 1: Influence du stress sur la santé

Variable	Famille			Travail		
	Contrainte	Ressource	Stress	Contrainte	Ressource	Stress
Echelle de symptômes (GHQ)	.51***	-.44***	.55***	.37***	-.33***	.41***
Satisfaction dans la vie (FLZ <sup>M</sup> )	-.51***	.48***	-.52***	-.28***	.40***	-.35***

**Tableau 2:** Corrélations bivariées

Remarque: \*\*\* $p < .001$

Variable	Stress familial			Stress professionnel			R <sup>2</sup>
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$	
Echelle de symptômes (GHQ)	0.23	0.04	0.41***	0.14	0.03	0.26***	.30***
Satisfaction dans la vie (FLZ <sup>M</sup> )	-2.53	0.33	-0.46***	-0.99	0.30	-0.19***	.31***

**Tableau 3:** Analyse de régression

Remarque: \*\*\* $p < .001$

Le calcul de la valeur du stress au travail à partir des contraintes et des ressources conduisait à un lien légèrement plus marqué avec les symptômes. La relation entre stress professionnel et satisfaction dans la vie était, elle, moins forte que dans l'évaluation avec les ressources, qui, considérées seules, avaient une valeur explicative supérieure.

### 4.1.3 Comparaison entre stress familial et stress professionnel

Les résultats mentionnés jusqu'ici se rapportent à des relations entre deux variables: le stress dans un contexte donné et une variable relative à la santé.

Les contextes du stress (travail ou famille) n'étant, selon toute vraisemblance, pas complètement indépendants l'un de l'autre, il faut croire que certaines variations quant aux symptômes ou à la satisfaction dans la vie pourraient aussi bien s'expliquer par la première que par la seconde variable. En conséquence, il est nécessaire de tenir compte, dans une étape supplémentaire, à la fois du stress professionnel et du stress familial dans la prédiction de la santé. Le pouvoir explicatif commun a été éliminé dans les analyses suivantes afin de reconnaître les relations directes, indépendantes de l'autre domaine (voir tableau 3: Analyses de régression). On ne retrouve donc dans ces calculs que les composantes directes de la relation qui peuvent s'expliquer par la

variable «stress familial» (sans recoupement avec le stress professionnel) et par la variable «stress professionnel» (sans recoupement avec le stress familial). Dans le cas extrême, une telle analyse pourrait porter à la conclusion que seul le stress familial ou seul le stress professionnel influe sur la santé, par exemple.

Les résultats que nous avons obtenus sont pourtant différents. Les deux contextes du stress (famille et travail) contribuent indépendamment l'un de l'autre à expliquer l'ampleur des symptômes et de la satisfaction dans la vie. Globalement, le stress dans la famille et le stress au travail permettent d'expliquer pas moins d'un tiers des écarts entre différentes personnes en termes de santé (symptômes et satisfaction dans la vie). Les résultats montrent en outre ce à quoi on s'attendait déjà dans les analyses précédentes: le stress familial présente dans notre étude une plus grande influence sur la santé et la satisfaction dans la vie que le stress professionnel.

### 4.1.4 Comparaisons des extrêmes

Dans une autre analyse, nous avons approfondi notre évaluation du lien entre stress professionnel et stress familial. Pour ce faire, nous avons formé deux groupes pour chaque domaine – stress familial et stress professionnel – par dichotomisation pour les valeurs faibles resp. élevées, soit, en tout, quatre



groupes: stress familial faible/stress professionnel faible, stress familial faible/stress professionnel élevé, stress familial élevé/stress professionnel faible et stress familial élevé/stress professionnel élevé (voir figure 2).

**Résultats:** il ressort que nettement plus de personnes ont fait état soit de valeurs élevées de stress dans les deux domaines, soit de valeurs faibles dans les deux domaines. 30% des personnes interrogées ont indiqué des valeurs plutôt élevées dans les deux domaines, et 38% des valeurs plutôt faibles dans les deux domaines. 20% ont déclaré éprouver beaucoup de stress dans la famille mais peu de stress au travail, et seulement 12% beaucoup de stress au travail mais peu de stress dans la famille.

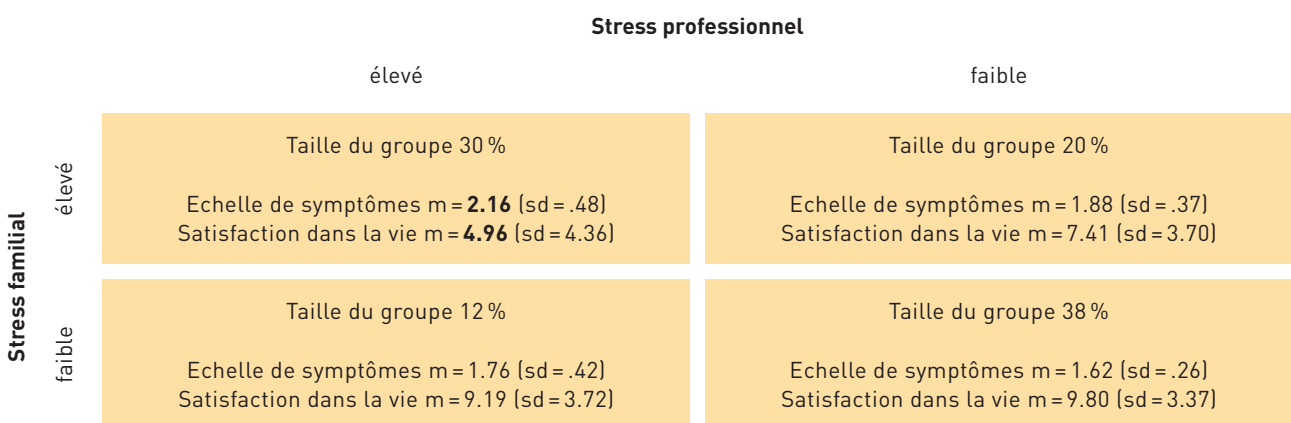
Les différences entre les groupes concernant les variables de santé valent également la peine qu'on s'y arrête. Le groupe connaissant un état de stress élevé dans les deux contextes était le seul à présenter des écarts significatifs par rapport à tous les autres groupes. Les personnes ayant déclaré souffrir du stress tant dans la famille qu'au travail se caractérisent, premièrement, par des symptômes significativement plus nombreux et, deuxièmement, une satisfaction dans la vie significativement inférieure. Les écarts entre les trois autres groupes (faible/faible, faible/élevé et élevé/faible) étaient nettement moindres.

#### 4.1.5 Discussion relative à la première grande question

Il s'avère que tant le stress professionnel que le stress familial sont liés à une altération du bien-être et une augmentation des symptômes morbides.

Les résultats montrent en outre que la santé des personnes interrogées dépend dans une plus large mesure du stress éprouvé dans le milieu familial que du stress au travail. Malgré tout, les deux domaines de stress exercent chacun – indépendamment l'un de l'autre – une influence qu'il ne faut pas négliger. Nous pouvons donc en déduire l'extrême importance pour la santé publique, de promouvoir des mesures de lutte contre le stress qui incluent le stress familial et pas uniquement des mesures consacrées au stress professionnel. De premières études d'intervention sur le sujet (voir p. ex. Schaer, Bodenmann et Klink, 2008) ont pu démontrer que des séances d'entraînement à la réduction du stress dans le couple apportent un bénéfice notable en termes de performances professionnelles et de santé.

La présente étude comprenait une répartition des participants en groupes selon les valeurs de stress familial et professionnel qu'ils avaient indiquées (faibles ou élevées). Elle a révélé que les personnes qui n'éprouvent du stress que dans un domaine réussissent à peu près à le compenser dans l'autre domaine de manière à en atténuer les répercussions sur la santé. Il en découle forcément que celles qui sont stressées dans les deux domaines risquent fort d'en subir les conséquences sur leur santé.



**Figure 2:** Taille et moyennes des groupes extrêmes dans les domaines de stress

Il serait sans doute judicieux de commencer le travail de prévention et de promotion de la santé chez les personnes qui présentent des valeurs de stress élevées dans un seul domaine. En effet, de nombreux résultats de recherche suggèrent que le stress éprouvé dans un domaine va presque toujours avoir des effets négatifs sur l'autre domaine, tôt ou tard. Par conséquent, il est essentiel de contrer ces effets de manière préventive dans cette population à risque – «avant qu'il ne soit trop tard», pour ainsi dire, et que le stress se manifeste dans les deux domaines et ait une incidence sur la santé.

**Conclusion:** pour apporter durablement le bénéfice escompté, les mesures de prévention proposées ne doivent pas être limitées au stress professionnel mais s'appliquer aussi au stress familial.

## 4.2 Question 2 – Différences entre les deux genres

### 4.2.1 Différences entre les femmes et les hommes

Les recherches menées à ce jour suggèrent que le stress peut avoir des répercussions différentes chez les hommes et chez les femmes. C'est la raison pour laquelle nous avons réalisé les analyses séparément pour les deux genres, afin de pouvoir établir d'éventuelles différences présentant un intérêt<sup>4</sup>.

**Résultats:** dans l'ensemble, les différences entre les genres observées dans les relations entre stress au travail resp. dans la famille et santé (corrélations) étaient plutôt faibles. En ce qui concerne les symptômes psychiques (GHQ), on constate que, chez les hommes comme chez les femmes, les deux domaines de stress, c.-à-d. famille et travail, jouent un rôle. Comme nous l'avons déjà montré dans le chapitre 4.1.3, l'influence du stress familial est légèrement plus grande. Le niveau de satisfaction dans la vie des hommes le reflète avec le plus de clarté. Si l'on tient

## Les résultats d'analyse statistique en détail

Question 2: Différences entre les deux genres

Variable	Stress familial		Stress professionnel	
	Femme	Homme	Femme	Homme
Echelle de symptômes (GHQ)	.52***	.57***	.39***	.45***
Satisfaction dans la vie (FLZ <sup>M</sup> )	-.56***	-.51***	-.37***	-.31***

**Tableau 4:** Corrélation bivariée

Remarque: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Variable	Stress familial			Stress professionnel		
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$
<b>Femmes</b>						
Echelle de symptômes (GHQ)	0.25	0.04	0.43***	0.14	0.04	0.27***
Satisfaction dans la vie (FLZ <sup>M</sup> )	-2.91	0.39	-0.51***	-1.37	0.34	-0.28***
<b>Hommes</b>						
Echelle de symptômes (GHQ)	0.19	0.06	0.38**	0.12	0.06	0.25*
Satisfaction dans la vie (FLZ <sup>M</sup> )	-2.26	0.52	-0.47***	-0.35	0.52	-0.07

**Tableau 5:** Analyse de régression

Remarque: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>4</sup> Méthodes de calcul utilisées: corrélations bivariées puis par analyse de régression pour contrôler les influences réciproques.

compte à la fois du stress familial et du stress professionnel dans l'équation de régression, autrement dit si l'on exclut que les deux formes de stress peuvent se recouper, il reste que, chez eux, seul le stress familial a un effet négatif significatif sur la satisfaction dans la vie.

Les différences entre les deux genres exposées ici n'ont guère varié lorsqu'on a intégré le taux d'occupation comme facteur supplémentaire pour en déterminer l'impact. Chez les hommes, le taux d'occupation moyen était en effet considérablement plus élevé que chez les femmes.

#### 4.2.2 Discussion relative à la deuxième grande question

Chez les femmes comme chez les hommes, le stress – qu'il soit professionnel ou familial – est préjudiciable à la santé. Il est donc important de proposer des mesures de réduction du stress dans le milieu familial mais aussi au travail aux uns comme aux autres et non uniquement aux femmes *ou* aux hommes.

La présente étude révèle que, chez les hommes en particulier, le stress familial influe davantage sur le degré de satisfaction dans la vie que le stress professionnel. C'est certes aussi le cas chez les femmes mais dans une moindre mesure.

Ce résultat est extrêmement intéressant sachant qu'aujourd'hui, les femmes non seulement passent plus de temps en famille que les hommes mais participent aussi beaucoup plus aux programmes de réduction du stress familial (programmes éducatifs p. ex.). Il est possible que les femmes et les hommes éprouvent autant de stress mais que le stress familial soit plus désagréable pour les hommes parce qu'ils disposent de moins de moyens pour le gérer et le combattre. On en déduit une différence potentielle dans le déroulement des processus de perception et de gestion du stress et finalement dans l'action du stress sur la santé. La relation entre stress éprouvé et indicateurs de santé proprement dite reste cependant la même; aussi pourrait-il exister des processus de stress différenciés, spécifiques au genre – qui nécessiteraient des recherches plus approfondies.

Nous pourrions tout de même tirer comme première conclusion qu'il est au moins aussi important pour les hommes que pour les femmes d'apprendre comment gérer le stress dans la famille de manière judicieuse et constructive. A l'avenir, on pourrait peut-être s'adresser de manière ciblée aux hommes et les sensibiliser au problème avec des mesures de prévention mieux adaptées, plus attrayantes pour la gent masculine.

**Conclusion:** les mesures de prévention du stress sont importantes pour les femmes AUTANT QUE pour les hommes. Dans les mesures proposées, il faut prendre en considération que les processus liés au stress pourraient être différents chez la femme et chez l'homme.

### 4.3 Question 3 – Domaines du stress familial

Pour finir, nous avons évalué quels sont les domaines dans lesquels le stress familial est particulièrement marqué, autrement dit comment ce stress se structure. Les réponses relatives aux contraintes dans les différents domaines ont été rapportées au stress familial<sup>5</sup>.

#### 4.3.1 Domaines d'intérêt concernant le stress familial

Les domaines suivants ont été étudiés de manière plus approfondie:

- Conditions de logement
- Ménage
- Répartition des tâches
- Education/Comportement des enfants
- Garde des enfants
- Ecole
- Maladie/Santé de membres de la famille

<sup>5</sup> Méthodes de calcul utilisées: corrélations bivariées puis analyse de régression pour contrôler les influences réciproques.

## Les résultats d'analyse statistique en détail

Question 3: Domaines du stress familial

Variable	Stress familial (corrélation)	Stress familial (régression)		
		B	SE B	β
Conditions de logement	-.26***	-0.34	0.13	-0.17**
Ménage	-.29***	0.18	0.16	0.09
Répartition des tâches	-.40***	-0.40	0.16	-0.19*
Education/Comportement des enfants	-.51***	-0.68	0.15	-0.30***
Garde des enfants	-.39***	-0.38	0.16	-0.17*
Ecole	-.28***	-0.15	0.16	-0.07
Maladie/Santé de membres de la famille	-.23***	-0.18	0.11	-0.10

**Tableau 6:** Corrélations bivariées et analyses de régression

Remarque: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Résultats:** les analyses révèlent que tous les domaines ont un lien avec le stress familial. Etant donné la forte corrélation potentielle entre les différents domaines là encore, nous avons à nouveau essayé, avec une analyse de régression, d'estimer l'influence de chacune des variables (contrôle par les autres). Nous avons pu constater que l'éducation et le comportement des enfants revêtent un rôle prépondérant dans la survenue de stress dans la famille. Les conditions de logement, la répartition des tâches dans la famille et la garde des enfants contribuent, elles aussi, considérablement au stress ressenti.

### 4.3.2 Discussion relative à la troisième grande question

Les domaines familiaux qui exercent une influence notable sur le vécu du stress et donc aussi sur la santé sont, avant tout, l'éducation et le comportement des enfants, suivis de la répartition des tâches dans le ménage, de la garde des enfants et des conditions de logement.

Sur le plan des mesures éducatives de prévention, il existe déjà des programmes de grande envergure efficaces et largement évalués, tels que Triple P. Il serait sans doute judicieux de promouvoir et soutenir davantage ce genre de projets afin qu'un maximum de personnes puissent en profiter. Triple P présente des moyens d'intervention à différents niveaux: outre les cours collectifs, le coaching individuel pour parents et les DVD pédagogiques, on peut citer, entre

autres, des conseils éducatifs donnés en programme de début de soirée d'une chaîne de télévision australienne afin de maintenir le seuil d'accès et d'information le plus bas possible.

Pour ce qui est des autres domaines, il faut savoir qu'ils n'ont fait l'objet que d'un relevé très superficiel dans notre étude. Ils ne permettent donc que de fournir de premières pistes quant au point de départ possible de la prévention du stress familial.

C'est en particulier le cas pour la répartition des tâches, la garde des enfants et les conditions de logement. Il conviendrait d'éclaircir quelle est exactement leur influence et quelles pourraient être les améliorations à apporter, le cas échéant. Des analyses plus complètes seraient donc utiles ici pour la préparation d'un programme de prévention optimal, adapté aux besoins.

**Conclusion:** des études complémentaires se révèlent indispensables pour: a) mieux comprendre les différents sujets et leurs aspects, et b) mieux saisir les besoins concrets des personnes concernées dans ces domaines.

## 5 Rétrospective et perspectives

### 5.1 Considérations critiques sur l'étude

Malgré une planification et une réalisation soigneuses, la présente étude est sujette à certaines limitations. Nous avons posé que le stress, conformément à la théorie de Lazarus (1991), était le rapport des contraintes et des ressources perçues. Les résultats ont montré que les contraintes et les ressources ne sont en fait que moyennement corrélées et donc en partie indépendantes les unes des autres. Cette mesure du stress indirecte a de nombreux avantages mais aussi l'inconvénient suivant: il n'est pas possible de contrôler si l'on a relevé exclusivement le stress au sens strict du terme. Pour plus de fiabilité, nous avons prévu deux mesures du stress différentes, à savoir: l'estimation globale des ressources et des contraintes, et la manifestation des émotions positives et négatives.

Le relevé du stress familial et du stress professionnel de manière analogue et simultanée pour permettre une bonne comparaison des deux domaines a été très satisfaisant. La qualité des résultats était en outre garantie par le grand nombre de participants. Il faut toutefois prendre en compte que l'échantillon n'est pas représentatif, dû à une proportion trop élevée de diplômés de l'enseignement supérieur. Les «working poor» – les familles dans lesquelles les deux parents sont contraints de travailler en raison de faibles revenus – n'ont p.ex. pas pu être inclus. De plus, la taille des échantillons varie selon l'analyse. Reste à mentionner que les différents domaines et sources de stress dans le travail et la famille ont été relevés de manière assez rudimentaire.

### 5.2 Conclusion

La présente étude a fourni des renseignements importants quant aux répercussions possibles du stress familial et professionnel sur la santé et la satisfaction dans la vie. Elle a révélé qu'une bonne moitié des familles interrogées était concernée par le stress familial. Le nombre élevé de personnes touchées et la grande influence du stress familial sur la santé soulignent la nécessité d'interventions de prévention dans ce domaine. La prévention efficace du stress et la réduction durable de ses effets négatifs sur la santé exigent des mesures qui s'appliquent à la fois au milieu professionnel et au milieu familial.

Parallèlement à la prise de dispositions générales en matière de prévention, la recherche doit être intensifiée dans le but de mieux comprendre les domaines et les sources du stress. Des mesures sélectives adaptées pourraient être formulées à partir des résultats pour soulager les familles particulièrement touchées. Les domaines dans lesquels les effets sont très prononcés (éducation/comportement des enfants, répartition des tâches et garde des enfants) mériteraient une étude plus approfondie.

Pour résumer, il faut retenir qu'il est essentiel de se pencher sur le problème du stress familial et plus que souhaitable de promouvoir des interventions concrètes de prévention dans ce domaine. Des recherches complémentaires ciblées pourraient fournir des informations utiles pour une action adéquate et efficace.

## 6 Bibliographie

Amstad, F. T., Meier, L. L., Elfering, A., Fasel, U. & Semmer, N. K. (2011). A metaanalysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain vs. matching domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology* 16, 151–169.

Avis, N. E., Assmann, S. F., Kravitz, H. M., Ganz, P. A. & Ory, M. (2004). Quality of life in diverse groups of midlife women: Assessing the influence of menopause, health status and psychosocial and demographic factors. *Quality of Life Research*, 13(5), 933–946.

Becker, P., Bös, K., Opper, E., Woll, A. & Wustmans, A. (1996). Vergleich von Hochgesunden, Normal- und Mindergesunden in gesundheitsrelevanten Variablen (GRV). *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 4(1), 55–76.

Bodenmann, G. (2005). Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen und bewältigen. Bern: Huber.

Diener, E., Scollon, C. & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Hrsg.), *The psychology of aging* (S. 320–341). New York: Elsevier.

Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Gable, S. L., Hilmert, C. J. & Lieberman, M. D. (2007). Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage*, 35(4), 1601–1612.

Ferguson, M. (2012). You cannot leave it at the office: Spillover and crossover of coworker incivility. *Journal of Organizational Behavior*, 33(4), 571–588.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.

Gillespie, B. L. & Eisler, R. M. (1992). Development of the feminine gender-role stress scale – a cognitive-behavioral measure of stress, appraisal, and coping for women. *Behavior Modification*, 16(3), 426–438.

Goldberg, D. P. & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145.

Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D. & Matheny, K. B. (2001). Perceived Stress and Coping Resource Availability as Predictors of Life Satisfaction in Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181–196.

Henrich, G. & Herschbach, P. (2000). Questions on Life Satisfaction (FLZM) – A Short Questionnaire for Assessing Subjective Quality of Life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 150–159.

Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Anderson, G. M., Price, L. H. & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in emotional and physiological responses to the Trier Social Stress Test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(1), 87–98.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Michel, J. S. & Hargis, M. B. (2008). Linking mechanisms of work–family conflict and segmentation. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 509–522.
- Myrtek, M. (1999). Psychophysiologische Reaktivität, Stress, Typ-A-Verhalten und Feindseligkeit als Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 20(1), 89–119.
- Nelson, J. A., O'Brien, M. O., Blankson, A. N., Calkins, S. D. & Keane, S. P. (2009). Family Stress and Parental Responses to Children's Negative Emotions: Tests of the Spillover, Crossover, and Compensatory Hypotheses. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 671–679.
- Richmond, L. S. & Christensen, D. H. (2001). Coping Strategies and Postdivorce Health Outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34(1-2), 41–59.
- Sakraida, T. J. (2008). Stress and coping of midlife women in divorce transition. *Western Journal of Nursing Research*, 30(7), 869–887.
- Schär, M., Bodenmann, G. & Klink, T. (2008). The efficacy of the Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 57, 71–89.
- Schulz, P., Schlotz, W., Wolf, J. & Wüst, S. (2002). Geschlechtsunterschiede bei stressbezogenen Variablen. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 23(3), 305–326.
- Seidel, E.-M., Kogler, L., Moser, E., Windischberger, C., Kryspin-Exner, I., Gur, R. C., Habel, U., et al. (2013). Weiblicher vs. männlicher Stresstyp? Ein aktueller Überblick zur neuropsychologischen Stressforschung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 61(2), 71–79.
- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105.
- SWiNG (2011). Projekt SWiNG – Schlussbericht der Evaluation. Internet-Download: [www.gesundheitsfoerderung.ch/swing/](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/swing/)
- Willits, F. K. & Crider, D. M. (1988). Health rating and life satisfaction in the later middle years. *Journals of Gerontology*, 43(5), 172–176.



# Annexe A: Fragebogen zur Stresserfassung

## Familie: Belastungen

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf unangenehme Gefühle in der Familie. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

### Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...

#### Partnerschaft

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Kinder

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Eltern/Schwiegereltern

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Wie häufig erlebten Sie Belastungen in der Familie insgesamt?

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Familie: Ressourcen**

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf angenehme Gefühle in der Familie. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

**Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...**

**Partnerschaft**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kinder**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Eltern/Schwiegereltern**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie häufig erlebten Sie zufriedenstellende Situationen in der Familie insgesamt?**

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Familie: Bereiche**

Sie haben nun über unangenehme und angenehme Gefühle innerhalb der Familie berichtet. Einzelne familiäre Bereiche/Themen können dabei eine unterschiedliche Rolle spielen. Bitte geben Sie an, ob ein Bereich für Sie eher belastend oder eher zufriedenstellend ist.

**Wie waren diese Themen für Sie in den letzten Wochen?**

	sehr belastend	eher belastend	weder noch	eher zufriedenstellend	sehr zufriedenstellend
Wohnsituation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haushalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufgabenverteilung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erziehung / kindliches Verhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinderbetreuung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krankheit / Gesundheit von Familienmitgliedern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Beruf / Studium: Belastungen**

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf unangenehme Gefühle im Beruf / Studium. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

**Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...**

**Vorgesetzten**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ArbeitskollegInnen**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Aufgaben**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie häufig erlebten Sie Belastungen innerhalb der letzten Wochen im Beruf / Studium insgesamt?**

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Beruf/Studium: Ressourcen**

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf angenehme Gefühle im Beruf/Studium. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

**Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...**

**Vorgesetzten**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ArbeitskollegInnen**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Aufgaben**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie häufig erlebten Sie zufriedenstellende Situationen innerhalb der letzten Wochen im Beruf/Studium insgesamt?**

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Annexe B: Deskriptive Statistik zu den selbst entwickelten Stress-Items

Variable	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standard- abweichung	Schiefe	Kurtosis
Kind Enttäuschung	286	1	5	1.8	0.9	1.0	0.5
Kind Ärger	286	1	5	2.7	1.0	-0.5	-0.4
Kind Unsicherheit/ Ungewissheit	286	1	5	2.2	1.1	0.5	-0.6
Partnerschaft Enttäuschung	350	1	5	2.2	1.0	0.4	-0.5
Partnerschaft Ärger	348	1	5	2.5	1.0	0.1	-0.7
Partnerschaft Unsi- cherheit/Ungewissheit	348	1	5	2.0	1.1	0.8	-0.3
Eltern Enttäuschung	452	1	5	2.0	1.1	1.0	0.2
Eltern Ärger	453	1	5	2.4	1.1	0.4	-0.5
Eltern Unsicherheit/ Ungewissheit	451	1	5	2.0	1.1	0.9	0.1
Belastungen Famille global	460	1	5	2.9	1.0	0.1	-0.4
Kind Freude	281	1	5	4.4	0.8	-1.8	4.7
Kind Interesse	280	1	5	4.3	0.8	-1.7	4.8
Kind Verbundenheit	280	1	5	4.5	0.8	-2.2	6.4
Partnerschaft Freude	341	1	5	4.0	0.8	-0.8	0.9
Partnerschaft Interesse	341	1	5	4.0	0.8	-0.8	1.5
Partnerschaft Verbundenheit	341	1	5	4.3	0.9	-1.2	1.6
Eltern Freude	435	1	5	3.5	0.9	-0.5	0.2
Eltern Interesse	434	1	5	3.4	1.0	0.5	0.1
Eltern Verbundenheit	435	1	5	3.6	1.1	-0.6	-0.1
Ressourcen Famille global	441	1	5	4.0	0.8	-0.9	1.8
Beruf: Stressskala	396	-4.0	2.78	-1.1	1.2	0.3	0.0
Famille: Stressskala	236	-4.0	0.8	-1.8	1.0	0.3	-0.4
Beruf: Stress global	408	-4.0	4.0	-0.2	1.5	0.1	-0.2
Familie: Stress global	440	-4.0	4.0	-1.1	1.5	0.4	0.4

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)