

Studeraende kvinnors och mäns upplevelse av sin hälsa



Kortrapport

CSN

Om undersökningen

CSN har på uppdrag av regeringen undersökt skillnaderna mellan studerande kvinnors och mäns hälsosituation. Undersökningen har utgått från följande frågor:

- Hur skiljer sig studerande kvinnors och mäns upplevelse av sin hälsa?
- Hur kan eventuella skillnader förstås och förklaras?

Vi har undersökt frågorna på två olika sätt: enkätstudie och intervjustudie. Enkätstudien genomförde vi under 2011. I den studien deltog drygt 4 000 kvinnor och män som studerar med eller utan studiemedel på grund-

skolenivå, gymnasienivå eller eftergymnasial nivå. Enkäten bestod av frågor om de studerandes sociala och ekonomiska situation.

Intervjustudien gjorde vi under hösten 2012 med 23 studerande fördelat på 14 kvinnor och 9 män. Informanterna i intervjustudien är vuxna kvinnor och män i åldern 19–45 år som studerar med studiemedel på grundskolenivå, gymnasienivå eller eftergymnasial nivå. Under intervjuerna berättade de om sina personliga erfarenheter av att vara studerande och sina upplevelser av studiesituationen och hälsosituationen.

Resultat

Här presenteras de viktigaste resultaten från enkätstudien och intervjustudien i korta drag.

Kvinnor upplever oftare ohälsa

Undersökningen visar att det finns tydliga skillnader mellan studerande kvinnors och mäns självrapporterade hälsa. Skillnaden är allra tydligast när

det gäller hur vanligt det är att kvinnor och män rapporterar olika typer av hälsobesvär. Kvinnor rapporterar oftare hälsobesvär och de upplever även fler besvär jämfört med män.

I analysen av enkätstudien har fokus legat på tre specifika hälsobesvär:

- stress
- besvär av ångslan, oro eller ångest
- värk i nacke, rygg, axlar eller skuldror.

Rapportering av specifika hälsobesvär, fördelat på kön, andel i procent, 2011

Upplever du ofta att du ...	Kvinnor	Män	Samtliga
känner dig stressad?	80	58	71
har besvär av ängslan, oro eller ångest?	45	31	40
har ont i nacke, rygg, axlar eller skuldror?	61	34	50

Det är något vanligare att studerande män bedömer sin generella hälsa som bra jämfört med studerande kvinnor. Det finns dock inte någon skillnad när det gäller andelen som värderar sin hälsa som dålig. Även bland dem som upplever att hälsan är bra eller mycket bra är det relativt vanligt att de upplever olika hälsobesvär.

Hälsoskillnader även i andra samhällsgrupper

De skillnader som finns mellan studerande kvinnors och mäns hälsa förekommer även i andra samhällsgrupper. Detta gäller både deras värdering av sin generella hälsa och rapportering av specifika hälsobesvär. Att det finns så pass tydliga skillnader mellan kvinnors och mäns hälsa såväl bland studerande som bland befolkningen i övrigt tyder på att det också kan finnas generella förklaringar till dessa olikheter. Samtidigt uppger en högre andel av kvinnorna att deras hälsa har försämrats under studietiden jämfört med männen. Detta tyder på att situationen som studerande kan orsaka hälsobesvär.

Kvinnors och mäns hälsa påverkas av olika faktorer

Rapportering av specifika hälsobesvär påverkas av olika faktorer för kvinnor och män. Faktorer som ålder, föräldraskap, arbete, studieprestation och ekonomi har betydelse för hur hälsan upplevs.

Hälsobesvär har samband med ålder, föräldraskap och arbete

Det finns även skillnader mellan kvinnor och män när det gäller sambandet mellan rapportering av specifika besvär och olika bakgrundsfaktorer, exempelvis ålder, föräldraskap och arbete vid sidan av studierna. Bland kvinnor som är äldre än 35 år är det exempelvis mindre vanligt att rapportera hälsobesvär jämfört med yngre kvinnor. Bland män som är äldre än 35 år är det däremot vanligare att uppleva ängslan, oro eller ångest jämfört med yngre män.

Kvinnor som har ansvar för barn rapporterar oftare stress jämfört med kvinnor som inte har ansvar för barn. Något liknande samband fanns inte bland män

som har ansvar för barn. Detta tyder på att föräldraskap och ansvar för barn påverkar kvinnors och mäns hälsa på olika sätt.

Även arbete vid sidan av studierna påverkar kvinnors och mäns hälsa på olika sätt. Bland män som arbetar vid sidan av studierna är det vanligare att rapportera stress eller värk i nacke, rygg, axlar eller skuldror. Bland kvinnor som arbetar vid sidan av studierna finns det inte något liknande samband.

Högre krav på studieprestation bland kvinnor

I intervjustudien berättar de studerande bland annat om den egna studieprestationen. Att känna höga krav på studieprestation är framträdande i de studerande kvinnornas berättelser.

Jag kan sitta i skolan en hel dag och ändå få prestationsångest, för det känns som att jag inte har gjort det jag skulle ha gjort. Och att ständigt ha den där gnagande känslan av att någonting ... borde jag göra. Jag har inte öppnat den där boken än ... undrar om den är viktigare för tentan än den här som jag lagt tid på nu. /.../ Mycket sådan ångest.

Studerande kvinna

Att känna höga krav på den egna prestationen kan också skapa stress och ohälsa. Detta gör att ohälsa i det här fallet kan kopplas till vad det innebär att vara en studerande kvinna. Studerande män beskriver sig däremot som mer strate-

giska än studerande kvinnor. Männen förväntas också ha en mer avslappnad attityd till den egna studieprestationen. Deras strategiska bedömningar av vilka ämnen som är viktiga eller hur mycket tid de ska lägga på studierna leder till en anpassning av kravet på studieprestationen.

Ja, jag ... jag är ju kanske inte den bästa studenten eller A-student, så att säga, men ... det har ju aldrig varit mitt mål heller utan jag ... jag vill bara få min examen ... och vara godkänd. /.../ Jag tar mig igenom men jag har inga ambitioner att få bäst betyg.

Studerande man

Att vara strategisk kan tolkas dels som en del av att vara studerande man, dels som ett sätt att hantera stress och ohälsa. Bland männen var det ovanligt med berättelser om studierelaterad stress.

Ekonomiska situationen viktig för hälsan

De studerande beskriver i intervjustudien att deras ekonomiska situation är viktig för deras hälsa. Detta gäller för både kvinnor och män. Det finns dock skillnader som beror på de studerandes ålder och bakgrund samt om de har barn eller inte. För äldre studerande, studerande med utländsk bakgrund och studerande som har barn är ekonomin och de svårigheter som en dålig ekonomi kan innebära en tydlig del av tillvaron som studerande.

I enkätstudien uppger en högre andel av de studerande med dålig ekonomi att de ofta upplever olika hälsobesvär. Ekonomiska svårigheter tycks dock ha olika betydelse för kvinnor och män. Bland männen har dålig ekonomi ett tydligare samband med stress, medan det bland kvinnorna finns ett tydligare samband med ångslan, oro och ångest.

Stress är normalt för studerande

Att ofta känna sig stressad är mycket vanligt bland de studerande, särskilt bland kvinnorna. Stress är dessutom en förklaring till skillnaderna mellan kvinnors och mäns upplevelse av oro och värk. De studerandes stress kan orsakas av både deras studiesituation och ekonomiska situation.

De studerandes beskrivningar av stress kan tolkas som att stress är ett normaltillstånd och en del av att vara studerande. Stress kopplas också ihop med prestation, det vill säga att känna lagom mycket stress sporrar och gör att studierna blir gjorda.

Kontroll viktigt för välmåendet

Att känna kontroll över situationen är viktigt för att de studerande ska må bra. Detta gäller både deras studiesituation och ekonomiska situation. Kontroll blir också ett sätt att hantera stress och ohälsa. I de studerande kvinnornas berättelser är struktur och organisering ett sätt att få kontroll över situationen. I de studerande männens berättelser nämns kontroll som något viktigt för hälsan, men det handlar inte om att strukturera och organisera för att nå kontroll. Männen strategi tycks snarare vara att bita ihop och göra det som ska göras.

De studerande kan inte kontrollera alla delar i sin studiesituation. Exempelvis upplever de maktlöshet över att vara beroende av lärarnas planeringar. De känner även orättvisa inför lärarnas bedömningar och de efterlyser enhetliga krav på studieprestation.

Och man är ... man står ju helt maktlös inför /.../ lärarnas bedömning. Det är ju ... det är ingenting man kan överklaga. /.../ Får man inte den hjälpen man vill ha så är ... så skiter ju dom i det, alltså ... det är ju inte deras problem kan man nästan känna att dom tycker.

Studerande kvinna

Slutsatser

Syftet med undersökningen har varit att undersöka skillnader mellan studerande kvinnors och mäns upplevelse av sin hälsa. Av undersökningens resultat går det att dra följande slutsatser:

- Det finns tydliga skillnader mellan kvinnors och mäns upplevelse av sin hälsa.
- Studiesituationen påverkar kvinnors och mäns hälsa på olika sätt.
- Ekonomin påverkar hälsan men har ingen tydlig koppling till kön.
- Stress är ett vanligt hälsoproblem bland kvinnor och män.

Tydliga skillnader mellan kvinnors och mäns hälsa

Det finns tydliga skillnader mellan kvinnors och mäns upplevelse av sin hälsa. Skillnaderna består i att kvinnor oftare uppger olika typer av hälsobesvär och även fler hälsobesvär jämfört med män. Det finns också ett tydligt samband mellan kön och upplevelsen av hälsobesvär. Detta samband kvarstår även efter att andra faktorer som ekonomi och studiesituation beaktas.

Både kvinnor och män betonar vikten av att ha balans och kontroll som viktigt för hälsan och välmåendet. Kvinnor och män talar dock om hälsa och hälsobesvär på olika sätt.

Studiesituationen påverkar hälsan på olika sätt

Kvinnors och mäns upplevelse av studiesituationen påverkar deras hälsa och rapportering av hälsobesvär på olika sätt. Kvinnornas hälsa påverkas mer av en svår studiesituation med högt studietempo och problem att kombinera studier och privatliv.

Kvinnor och män talar även om studie-relaterade krav och prestationer på olika sätt. Kvinnorna har högre krav på sig själva och sina studieresultat. De beskriver också hur den stress som de upplever får fysiska effekter på hälsan. Att leva upp till föreställningen om en duktig och ambitiös kvinna kan därmed innebära att ohälsa uppstår. Männens uttrycker alltså inte stress i relation till studiesituationen och den egna prestationen på samma sätt som kvinnorna gör.

Ekonomin är en viktig hälsofaktor

Den ekonomiska situationen är en viktig hälsofaktor för både kvinnor och män. De studerande har mycket funDERingar kring ekonomiska svårigheter som kan leda till oro, stress och ångest över ekonomin.

De studerandes upplevelse av den ekonomiska situationen och hur den är relaterad till hälsan har inte några tydliga kopplingar till kön. Det är snarare ålder, föräldraskap och utländsk bakgrund som är avgörande för hur ekonomi och hälsoupplevelse hänger ihop.

Stress är vanligt bland kvinnor och män

En hög andel av de studerande upplever att de ofta känner sig stressade, även om de i övrigt bedömer sin hälsa som bra.

De studerande talar också mycket om stress i relation till studierna och den ekonomiska situationen.

För kvinnorna är både studiesituationen och den ekonomiska situationen en orsak till stress, medan det för männen är den ekonomiska situationen som har tydligast samband med upplevelsen av stress. Stress har också ett tydligt samband med rapportering av andra besvär.

Reflektioner

Undersökningens resultat väcker en del funderingar och frågor som bör diskuteras vidare:

- Vad är kopplingen mellan studier och upplevelse av värk?
- Hur ser kopplingen ut mellan föräldraskap och tillvaron som studerande?
- Vad innebär det att stress blir normaliserat?
- Kan stress och ohälsa relaterad till den ekonomiska situationen förebyggas?
- Kan studierelaterad stress och ohälsa förebyggas?

En relativt hög andel av de studerande uppger att de ofta upplever värk i nacke, rygg, axlar eller skuldror. Detta

gäller särskilt kvinnorna. Den värk som de studerande rapporterar kan förstås på åtminstone två sätt: en effekt av långvarig stress eller en effekt av fysisk arbetsmiljö. Oavsett hur upplevelsen av värk kan förklaras är det ett potentiellt hälsoproblem för de studerande och främst för kvinnorna. Om upplevelsen av värk är en effekt av arbetsmiljön, bör frågan lyftas för att främja de studerandes fysiska arbetsmiljö.

Att vara studerande och samtidigt vara förälder eller ha ansvar för barn tycks ha olika effekter på kvinnors och mäns upplevelse av sin hälsa. Även upplevelsen och beskrivningen av den

ekonomiska situationen ser något olika ut beroende på om de studerande har barn eller inte. För studerande med barn är ekonomin ofta begränsad och därför en källa till oro och stress. CSN har i tidigare studier uppmärksammat studerande föräldrars ekonomiska och sociala situation. Det är en grupp som vi kommer att fortsätta att undersöka för att få ökad kunskap.

En hög andel av de studerande rapporterar att de ofta känner sig stressade och de studerande talar mycket om stress. Detta tyder på att stress är ett normaltillstånd bland studerande. Om stress blir en förväntad del av att vara studerande och något som de studerande förväntas känna, finns det en potentiell risk att stress i samband med studier inte tas på allvar. Detta kan i sin tur få allvarliga konsekvenser om de studerande som utvecklar stressrelaterade hälsoproblem inte uppmärksammas. Därför bör normaliseringen av stress i de studerandes situation – oavsett om den kan relateras till studiesituation eller ekonomisk situation – uppmärksammas och problematiseras.

Ekonomin är en viktig del av tillvaron som studerande och den har betydelse för hälsan. Oro för den ekonomiska situationen tycks orsaka stress hos fram-

för allt äldre studerande, studerande med utländsk bakgrund och studerande som har barn. Studiestödssystemet syftar till att möjliggöra studier för alla, oavsett social, ekonomisk och geografisk bakgrund. Det skulle därför vara intressant att vidare undersöka olika studerandegrupperns upplevelse av sin hälsa i relation till ekonomisk situation, för att få ökad kunskap om detta och hur ekonomiskt relaterad ohälsa kan förebyggas.

Studierelaterad stress och ohälsa påverkas bland annat av egna krav på studieprestation och av otydliga krav och bedömningar från utbildningsanordnaren. Yngre kvinnors höga krav på sig själva har i flera tidigare studier pekats ut som en potentiell hälsofara. Därför är det viktigt att det diskuteras om det finns något specifikt som kan göras för att förebygga ohälsa bland studerande kvinnor. När det gäller de krav som de studerande känner från utbildningsanordnaren och den otydlighet som de upplever som stressande, vore det intressant med ytterligare fördjupningar. Fokus bör då vara på den vanmakt som de studerande beskriver inför mötet med akademien och vilken betydelse detta har för deras hälsoupplevelse.

