



SKOLSTRESS OCH HÄLSA BLAND SKOLBARN

Skolstress, självrapporterade hälsobesvär och livstillfredsställelse bland skolbarn

Skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år som är stressade av skolarbetet har oftare självrapporterade hälsobesvär och är mindre tillfreds med livet jämfört med skolbarn som inte är stressade av skolarbetet. Det visar nya resultat från undersökningen Skolbarns hälsovanor.

Utvecklingen av skolstress över tid

Studien Skolbarns hälsovanor har pågått sedan 1985/86 (se faktaruta). Sedan 1997/98 har skolbarnen fått svara på en fråga om hur stressade de känner sig av sitt skolarbete. Svartalternativen är *inte alls*, *lite grann*, *ganska mycket* och *mycket*. Här presenteras andelen flickor och pojkar som känner sig *ganska mycket* eller *mycket* stressade av skolarbetet 1997/98–2021/22 (figur 1). Andelen är större bland flickor än pojkar och ökar med stigande ålder.

Om studien Skolbarns hälsovanor

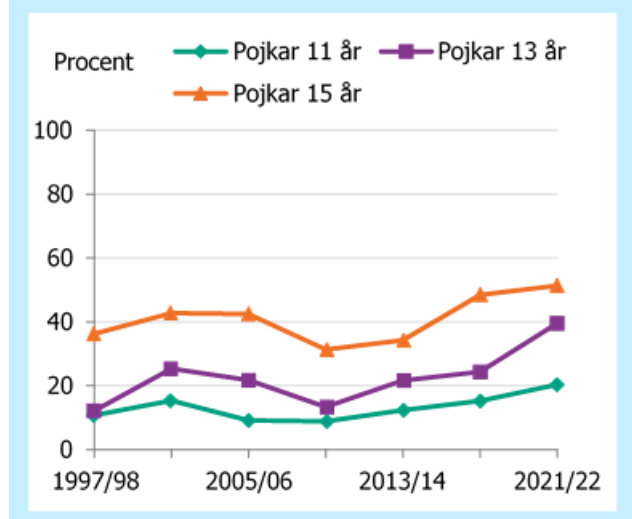
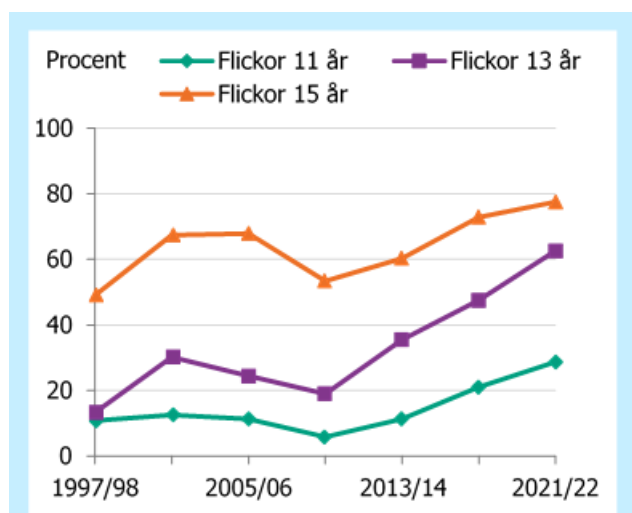
Skolbarns hälsovanor är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar. Studien genomförs vart fjärde år och Sverige har deltagit sedan 1985/86. Det är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar om livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Under 2021/22 genomfördes den tionde datainsamlingen där närmare 42 000 elever från ca 2300 skolor över hela landet deltog. Syftet med studien är att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som är viktiga för barns och ungdomars hälsa, följa utvecklingen över tid samt göra jämförelser med andra deltagande länder.

Fram till och med 2013/14 var omkring 10 procent av 11-åringarna stressade av skolarbetet. Efter det har andelen gradvis ökat till 29 procent bland flickorna och 20 procent bland pojkarna 2021/22.

Andelen 13-åringar som känner sig stressade av skolarbetet har varierat över tid, men ökade kraftigt i de senaste tre mätningarna. Bland flickorna ökade andelen från

19 procent 2009/10 till 63 procent 2021/22. Bland pojkarna ökade andelen från 13 till 40 procent under samma period.

Figur 1. Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2021/22.



Utvecklingen av skolstress bland 15-åringarna är densamma som bland 13-åringarna, med en kraftig uppgång de senaste mätningarna. År 2021/22 var 78 procent av flickorna och 51 procent av pojkarna ganska eller mycket stressade av skolarbetet.

Statistiska beräkningar

Resultaten redovisas som andelar i procent. Dubbelsidiga konfidsensintervall med konfidsensgrad 95 procent har beräknats. Om konfidsensintervallen för olika grupper eller mätningar över tid inte överlappar varandra anses det finnas en statistiskt säkerställd skillnad. När vi skriver att det är skillnader mellan grupper eller förändringar över tid är de alltså statistiskt säkerställda.

Utvecklingen av självrapporterade hälsobesvär över tid

Här redovisas andelen flickor och pojkar som har haft minst två självrapporterade hälsobesvär (se faktaruta) mer än en gång i veckan 1985/86–2021/22 (figur 2). Andelen är större bland flickor än pojkar och ökar med stigande ålder.

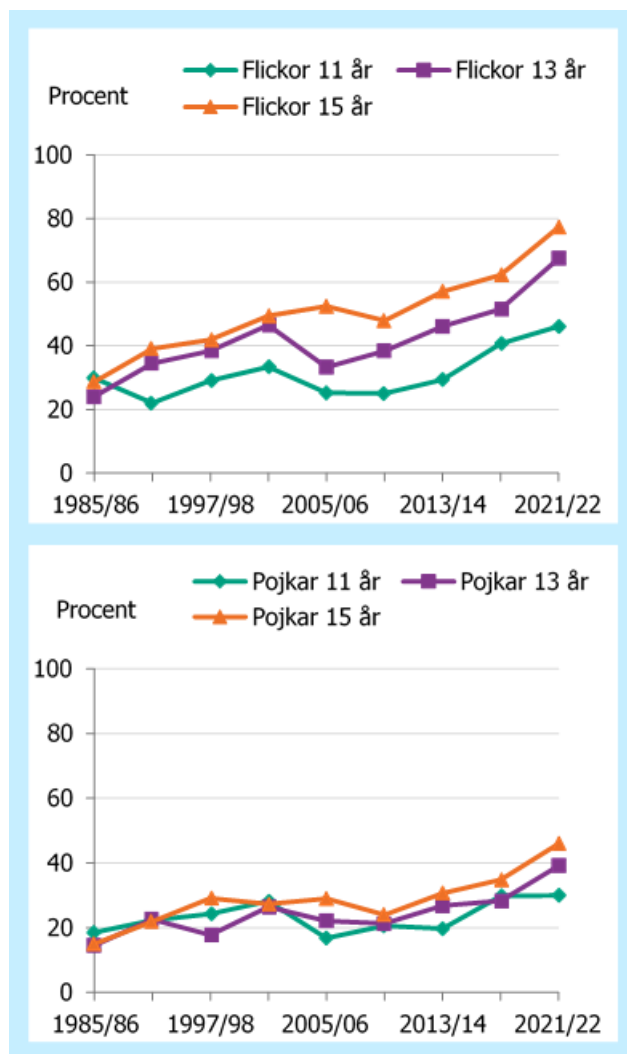
Andelen 11-åringar som har haft minst två självrapporterade hälsobesvär har varierat sedan 1985/86. I den senaste mätningen har 46 procent av de 11-åriga flickorna och 30 procent av de 11-åriga pojkarna haft minst två besvär mer än en gång i veckan.

Bland de 13-åringa flickorna är andelen 68 procent och bland pojkar 39 procent 2021/22. Bland 15-åringarna var andelen som har minst två besvär mer än en gång i veckan 77 procent bland flickorna och 46 procent bland pojkarna vid den senaste mätningen. För alla tre åldersgrupper är det de högsta andelarna som noterats sedan starten 1985/86.

Självrapporterade hälsobesvär

I Skolbarns hälsovanor finns sedan starten 1985/86 en checklista (HBSC-SCL) för att mäta förekomsten och frekvensen av hälsobesvär. Instrumentet innehåller en fråga om hur ofta man under de senaste sex månaderna haft åtta olika besvär: huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen, känt sig nere, varit irriterad eller på dåligt humör, känt sig nervös, haft svårt att somna samt känt sig yr. Svarsalternativen har sträckt sig från *sällan eller aldrig* till *stort sett varje dag*. I detta faktablad redovisas andelen skolbarn som har haft minst två självrapporterade hälsobesvär mer än en gång i veckan eller i stort sett varje dag.

Figur 2. Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som har haft minst två självrapporterade hälsobesvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna, 1985/86–2021/22.



Skolstress och självrapporterade hälsobesvär

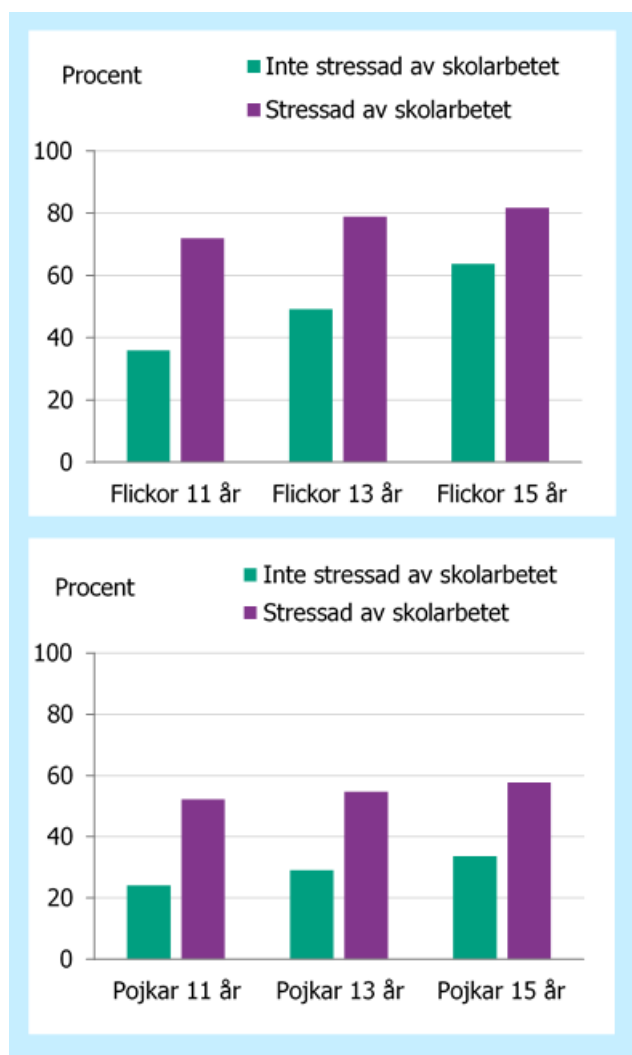
Andelen flickor och pojkar med minst två självrapporterade hälsobesvär mer än en gång i veckan, fördelad efter dem som känner sig stressade av skolarbetet respektive inte känner sig stressade av skolarbetet 2021/22 presenteras i figur 3. Självrapporterade hälsobesvär är vanligare bland flickor och pojkar som är stressade av skolarbetet än bland dem som inte är stressade. Detta gäller alla tre åldrar.

Detta mönster är särskilt tydligt bland de 11-åringa flickorna, där 72 procent av de som är stressade av skolarbetet har självrapporterade hälsobesvär jämfört med 36 procent av dem som inte är stressade. Samma mönster

ses hos de 11-åriga pojkarna, där 52 procent av dem som är stressade av skolarbetet har självrapporterade hälsobesvär, jämfört med 24 procent av dem som inte är stressade.

Bland de 13-åriga flickorna har 79 procent av de som är stressade av skolarbetet självrapporterade hälsobesvär. Det kan jämföras med 49 procent av dem som inte är stressade. Bland 13-åriga pojkar är motsvarande andelar 55 procent respektive 29 procent.

Figur 3. Andel (i procent) skolbarn som har haft minst två självrapporterade hälsobesvär, mer än en gång i veckan, fördelad efter kön, ålder och skolstress, 2021/22



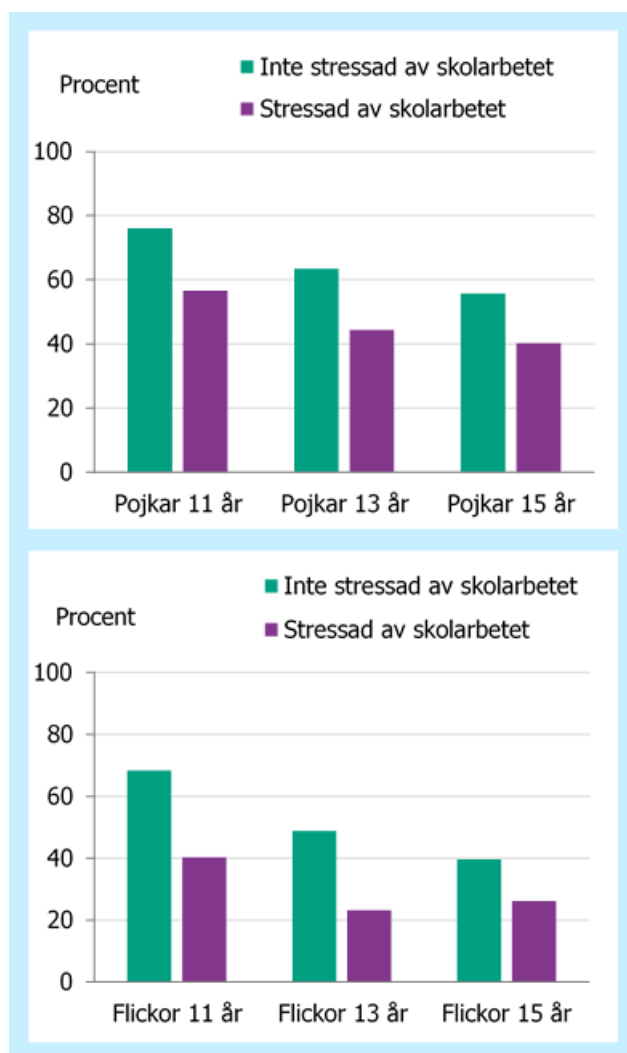
Skillnaden i självrapporterade hälsobesvär mellan de som är stressade av skolarbetet och de som inte är det är mindre bland de 15-åriga flickorna. Där har 82 procent av de stressade självrapporterade hälsobesvär, jämfört med 64 procent av dem som inte är stressade. Bland de

15-åriga pojkarna är andelen 58 procent respektive 34 procent.

Skolstress och livstillfredsställelse

I Skolbarns hälsovanor används Cantrils steg för att skatta tillfredsställelse med livet på en 11-gradig skala, där 0 står för det sämst tänkbara och 10 för det bäst tänkbara livet. Frågan lyder: "Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står just nu?". Livstillfredsställelsen har legat relativt stabil sedan den började mätas 2001/02 (1).

Figur 4. Andel (i procent) skolbarn som har hög livstillfredsställelse, fördelade efter kön, ålder och skolstress, 2021/22



I figur 4 presenteras andelen flickor och pojkar som har hög livstillfredsställelse (minst 8 av 10 på Cantrils steg), fördelad efter dem som känner sig stressade av

skolarbetet respektive inte känner sig stressade av skolarbetet 2021/22. Hög livstillfredsställelse är vanligare bland flickor och pojkar som inte är stressade av skolarbetet jämfört med dem som är stressade. Detta gäller alla tre åldrar.

Exempelvis har 76 procent av de 11-åriga pojkarna som inte är stressade av skolarbetet hög livstillfredsställelse. Det kan jämföras med 57 procent av de 11-åriga pojkarna som är stressade av skolarbetet. Motsvarande siffror för de 11-åriga flickorna är 68 procent jämfört med 40 procent.

Samma mönster ses hos de 13-åriga pojkarna och flickorna. Cirka 63 procent av pojkarna som inte är stressade av skolarbetet har hög livstillfredsställelse, jämfört med 44 procent av dem som är stressade. Bland flickorna är motsvarande siffror 49 procent och 23 procent.

Bland 15-åringarna är mönstret likadant. Bland de 15-åriga pojkarna som inte är stressade har 56 procent hög livstillfredsställelse, jämfört med 40 procent av de stressade. Bland de 15-åriga flickorna är motsvarande andelar 40 procent respektive 26 procent.

Diskussion

Resultaten visar att allt fler skolbarn känner sig stressade av skolarbetet och har självrapporterade hälsobesvär. Resultaten visar också att det finns ett samband mellan skolstress och hälsobesvär: skolbarn som är stressade av skolarbetet har oftare självrapporterade hälsobesvär och är mindre tillfreds med livet jämfört med barn som inte är stressade av skolarbetet. Sambandet kan gå åt båda håll.

Resultaten visar också att ökningen av både skolstress och självrapporterade hälsobesvär är särskilt tydlig efter den nya skollagen 2011. Den medförde bland annat fler och tidigare nationella prov, tidigare betyg (i årskurs 6 istället för årskurs 8), ett nytt betygssystem (A-F), införande av betyget icke-godkänt (F) samt högre behörighetskrav till gymnasiet (2).

Konsekvenserna av skolreformen 2011 på elevernas hälsa och välbefinnande har undersökts av Högberg et al (3). Studien visar att den ökade skolstressen och det minskade akademiska självförtroendet bland eleverna i årskurs 7 ledde till mer självrapporterade hälsobesvär och lägre livstillfredsställelse bland eleverna. De negativa effekterna av reformen var större bland flickor än pojkar.

Insatser inom skolmiljön kan inverka positivt på barns och ungas psykiska hälsa och välbefinnande. Sådana insatser kan exempelvis handla om att lärare och annan skolpersonal får tillräckligt med tid och resurser för att stödja eleverna i att hantera de krav som skolan ställer på dem (4). Insatser som syftar till att skapa en god lärandemiljö främjar inte bara elevers skolprestationer, utan även barns och ungas framtida möjligheter på arbetsmarknaden, livslånga lärande och möjligheter till en god hälsa.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten (2023) Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22 – nationella resultat.
2. Skollag (2010:800)
3. Högberg B, Lindgren J, Johansson K, Strandh M, Petersen S. Consequences of school grading systems on adolescent health: evidence from a Swedish school reform. *Journal of education policy*. 2021;36(1):84–106
4. Folkhälsomyndigheten (2022) Hur hänger olika skolfaktorer samman med ungdomars hälsa och välbefinnande i Sverige? – Analyser på data från Skolbarns hälsovanor.