



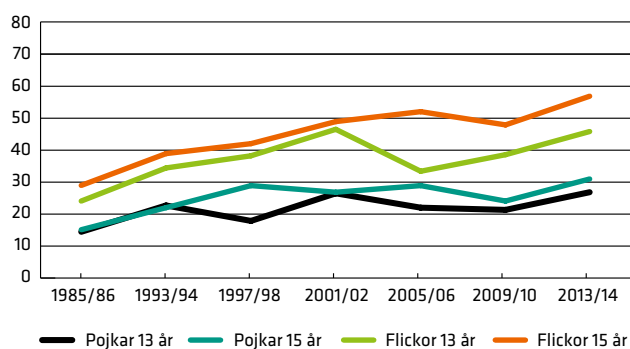
Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar

De senaste decennierna har det skett en ökning av psykisk ohälsa bland tonåringar i Sverige. Resultat från studien Skolbarns hälsovanor visar att upplevda psykosomatiska besvär är vanligare bland tonåringar som är stressade över skolarbetet. Sett över tid, så har andelen tonåringar som uppger att de är stressade över skolarbetet till stor del sammanfallit med utvecklingen av psykosomatiska besvär.

Ökad psykisk ohälsa bland tonåringar

De senaste 30 åren har självrapporterade somatiska och psykiska besvär, såsom huvudvärk, sömnsvårigheter och nedstämdhet, ökat bland 13- och 15-åringar i Sverige (se faktaruta "Att mäta psykisk ohälsa").

Figur 1. Andelen (%) tonåringar som har uppgett att de har haft minst två somatiska eller psykiska besvär mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, 1985/86-2013/14



Anm. Uppgifter för år 1989/90 saknas.

Några tänkbara orsaker bakom utvecklingen är den ökade individualiseringen, de ökade trösklarna till arbetsmarknaden, den höga ungdomsarbetslösheten, familjens socioekonomiska villkor och den snabba teknikutvecklingen (1-3).

Också den ökade skolstressen och fallande skolprestationer har lyfts fram som tänkbara orsaker (3). Här fokuserar vi därför på sambandet mellan psykisk ohälsa bland tonåringar och deras syn på skolprestationen såväl som stress över skolarbetet, samt hur detta samband har förändrats över tid.

Skolbarns hälsovanor är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar. Studien genomförs vart fjärde år och Sverige har deltagit sedan 1985. Det är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar där en rad frågor ställs som rör olika dimensioner av hälsa, hälsobeteenden och miljöer som på olika sätt har betydelse för hur barn och ungdomar mår. Under 2013/14 genomfördes den åttonde datainsamlingen där närmare 8 000 elever från cirka 400 skolor över hela landet deltog. Det motsvarar en svarsfrekvens på cirka 70 procent. Syftet med Skolbarns hälsovanor är att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som anses viktiga för barns och ungdomars hälsa, följa utvecklingen över tid samt göra jämförelser med barn och ungdomar i andra deltagande länder. Mer information om studien finns på www.folkhalsomyndigheten.se/skolbarnshalsovanor.

Att mäta psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa mäts genom frågor om besvär med sömnen, nedstämdhet, irritation och nervositet, huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel. Vi redovisar de som uppgett att de har upplevt minst två besvär i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan under en sexmånadersperiod.

Hur påverkar skolprestationer och stress över skolarbetet barns och ungas psykiska ohälsa?

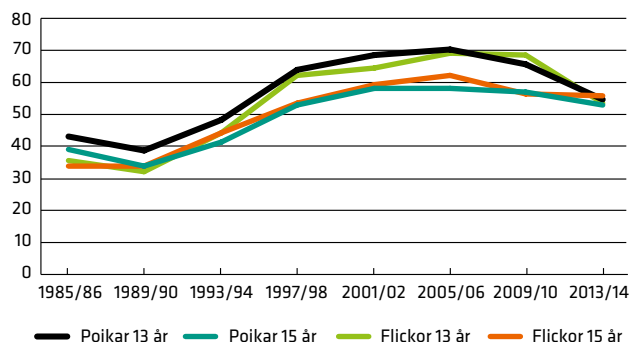
Ungdomar tillbringar en väsentlig del av sin tid i skolan och resultat från ett stort antal studier har pekat på ett ömsesidigt samband mellan elevers prestationer i skolan och deras psykiska hälsa, det vill säga att sambandet går åt båda håll (4). Det finns också forskning som visar att provsituationer, prestationskrav och stress är riskfaktorer för ökad psykisk ohälsa, sambanden verkar dock variera mellan olika undergrupper av individer, och särskilt mellan flickor och pojkar (5).

Tonåringars syn på sina skolprestationer

Sedan 1985/86 har eleverna fått svara på frågan om hur duktiga i skolan jämfört med sina klasskamrater de tror att läraren tycker att de är. Svartalternativen är *mycket duktig*, *duktig*, *medelbra* och *under genomsnittet*. Andelen tonåringar som tror att läraren tycker att de är duktiga eller mycket duktiga ökade från 1980-talets slut till 2005/06 (se figur 2).

Därefter har andelen minskat något bland 13-åringar och bland 15-åriga flickor. Bland 15-åriga pojkar har andelen varit oförändrad sedan 2005/06.

Figur 2. Andelen (%) 13- och 15-åringar som tror att läraren tycker att de är duktiga eller mycket duktiga jämfört med sina klasskamrater, 1985/86–2013/14



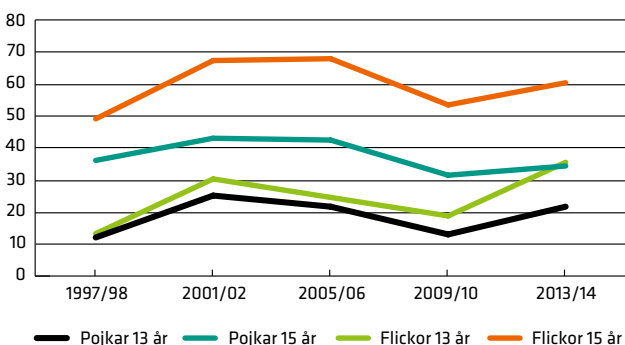
Anm. Till duktiga räknas dem som tror att de är *duktiga* eller *mycket duktiga*. Till ej duktiga räknas de som tror att de är *medelbra* eller *under genomsnittet*.

Upplevd skolstress bland tonåringar

Sedan 1997/98 har eleverna fått svara på hur stressade de känner sig av sitt skolarbete. Svarsalternativen är *inte alls*, *lite grann*, *ganska mycket* och *mycket*. Här redovisar vi de som uppgett att de är ganska eller mycket stressade av skolarbetet. Andelen 13-åringar som är stressade över sitt skolarbete har varierat över tid, men ökade kraftigt till den senaste mätningen (se figur 3). Då upplevde 36 procent av flickorna och 22 procent av pojkarna att de var stressade av skolarbetet, vilket är nästan en fördubbling jämfört med den föregående mätningen.

Skolstressen är störst bland 15-åringarna, men den har inte ökat på samma sätt som bland 13-åringarna. Andelen som var stressade över sitt skolarbete var 60 procent bland flickorna och 34 procent bland pojkarna 2013/14, vilket är mindre än åren 2001/02 och 2005/06.

Figur 3. Andelen (%) 13- och 15-åringar som uppgett att de är ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2013/14



Anm. Till stressade räknas dem som uppger att de är *ganska* eller *mycket stressade* av skolarbetet. Till ej stressade räknas dem som svarat *inte alls* eller *lite grann* på frågan om de känner sig stressade av skolarbetet.

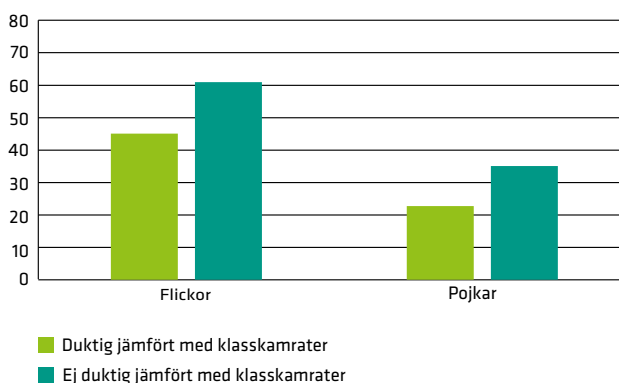
Metod

Vi har använt Z-test för att säkerställa eventuella skillnader mellan olika grupper och undersökningsår, och konfidensgraden är 95 procent. **Endast skillnader mellan grupper eller över tid som är statistiskt säkerställda kommenteras i texten.**

Psykiska ohälsa i relation till skolprestationer och skolstress 2013/14

Psykosomatiska besvär är vanligare bland flickor och pojkar som tror att läraren tycker de presterar medelbra eller under genomsnittet i skolan jämfört med sina klasskamrater (se figur 4). Bland dessa flickor uppger 61 procent att de har psykosomatiska besvär. Det kan jämföras med 45 procent bland dem som tror att läraren tycker att de är duktiga i skolan jämfört med sina klasskamrater. Bland pojkarna är motsvarande andelar 35 jämfört med 23 procent.

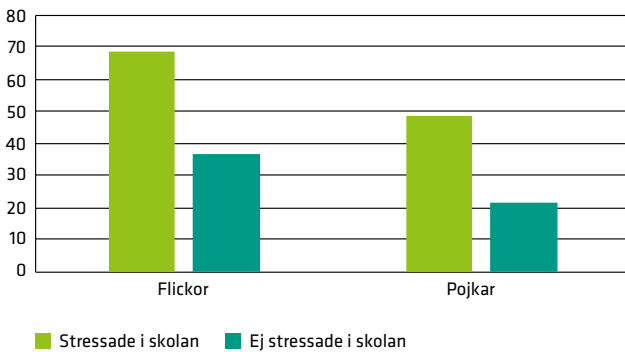
Figur 4. Gruppen 13- och 15-åringar som har uppgett minst två psykosomatiska besvär, mer än en gång i veckan, fördelade efter kön och skolprestationer, 2013/14



Anm. Till duktiga räknas dem som tror att de är *duktiga* eller *mycket duktiga*. Till ej duktiga räknas de som tror att de är *medelbra* eller *under genomsnittet*.

Bland de flickor som uppger att de är stressade i skolan, har 68 procent också uppgett psykosomatiska besvär (se figur 5). Bland de flickor som uppger att de inte är stressade av skolarbetet är motsvarande siffra 36 procent. Av de pojkar som uppger att de är stressade av skolarbetet är det 48 procent som uppger att de har psykosomatiska besvär, medan 21 procent av de som inte är stressade av skolarbetet i skolan uppger att de har psykosomatiska besvär.

Figur 5. Gruppen 13- och 15-åringar som har uppgett minst två psykosomatiska besvär, mer än en gång i veckan, fördelade efter kön och skolstress, 2013/14



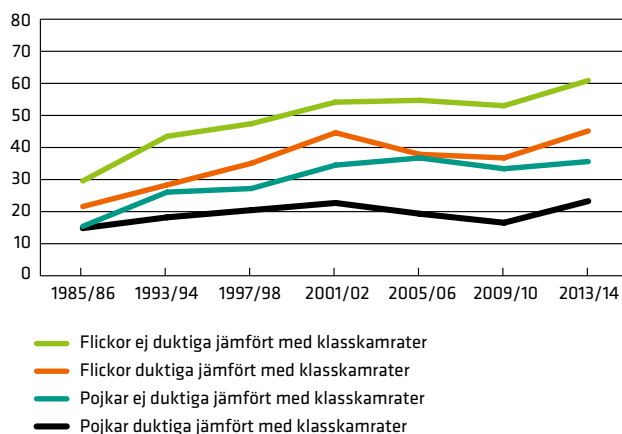
Anm. Till stressade räknas dem som uppger att de är *ganska* eller *mycket stressade* av skolarbetet. Till ej stressade räknas dem som svarat *inte alls* eller, *lite grann* på frågan om de känner sig stressade av skolarbetet.

Utvecklingen av psykisk ohälsa i relation till skolprestationer och skolstress över tid

Över tid har andelen med minst två självrapporterade psykosomatiska besvär ökat både bland dem som har uppgett att de tror att läraren tycker att de duktiga och bland dem som tror att läraren inte tycker att de är duktiga jämfört med sina klasskamrater (se figur 6).

Under hela den studerade perioden har psykosomatiska besvär varit vanligare bland dem som tror att läraren tycker att de inte är duktiga i skolan jämfört med sina klasskamrater.

Figur 6. Andelen 13- och 15-åringar som har uppgett minst två psykosomatiska besvär, mer än en gång i veckan, fördelade efter kön och skolprestationer, 1985/86–2013/14

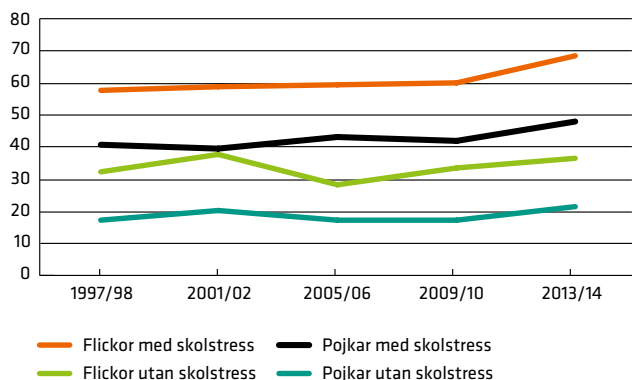


Anm. Till duktiga räknas dem som tror att de är *duktiga* eller *mycket duktiga*. Till ej duktiga räknas de som tror att de är *medelbra* eller *under genomsnittet*.

Andelen som är stressade i skolan och som också har uppgett psykosomatiska besvär har varit stabil över tid, förutom vid den sista datainsamlingen, då andelen ökade bland flickorna från ca 60 till 70 procent och från ca 40 till 50 procent bland pojkarna (se figur 7). I den gruppen som uppger att de

inte är stressade över skolarbetet, har andelen med psykosomatiska besvär varit stabil över hela perioden, ca 20 procent bland pojkarna och ca 35 procent bland flickorna.

Figur 7. Andelen 13- och 15-åringar som har uppgett minst två psykosomatiska besvär, mer än en gång i veckan, fördelade efter kön och skolstress, 1993/94–2013/14



Anm. Till stressade räknas dem som uppger att de är *ganska* eller *mycket stressade* av skolarbetet. Till ej stressade räknas dem som svarat *inte alls* eller, *lite grann* på frågan om de känner sig stressade av skolarbetet.

Sammanfattningsvis visar resultaten från Skolbarns hälsovanor att under hela undersökningsperioden har psykosomatiska besvär varit ungefär dubbelt så vanliga bland tonåringar som uppger att de är stressade av sitt skolarbete, jämfört med tonåringar som uppger att de inte är stressade av sitt skolarbete. Besvären är också vanligare bland tonåringar som tror att läraren tycker att de presterar medelbra eller under genomsnittet jämfört med sina klasskamrater.

Detta stämmer överens med tidigare forskning som har pekat på ett ömsesidigt samband mellan elevers skolprestationer och psykiska hälsa (4). Dåliga skolprestationer kan orsaka psykosomatiska besvär. Men det är också så att elever med psykosomatiska besvär kan prestera sämre i skolan på grund av sin psykiska ohälsa. Detta ömsesidiga samband skulle kunna gälla även för skolstress och psykisk hälsa. Skolstress kan alltså tänkas orsaka psykosomatiska besvär, men elever som har psykosomatiska besvär kan också känna sig mer stressade av sitt skolarbete. Oavsett sambandens riktning visar resultaten från Skolbarns hälsovanor att elevers psykiska hälsa hänger nära samman med deras upplevelse av skolstress och syn på sina skolprestationer.

Sedan slutet av 1990-talet, så har andelen tonåringar som uppger att de är stressade över skolarbetet till stor del sammanfallit med utvecklingen av psykosomatiska besvär. Det innebär att den ökade skolstressen kan ha bidragit till den ökade psykiska ohälsan bland tonåringar, med det kan också innebära att ökningen av psykosomatiska besvär bidragit till den ökade skolstressen.

Däremot har andelen tonåringar som uppger att de tror att läraren tycker att de presterar medelbra eller under genomsnittet minskat över tid. Det behöver dock inte motsäga tidigare forskning som visar att ett samband mellan skolprestationer och psykisk ohälsa finns. Resultatet kan istället bero på att frågan i Skolbarns hälsovanor inte belyser elevernas faktiska skolprestationer, som istället mäts bättre genom exempelvis resultat från nationella och internationella prov eller betyg.

-
1. Socialstyrelsen. Folkhälsorapport 2009. Stockholm: 2009.
 2. Socialstyrelsen. Psykisk ohälsa bland unga – Underlagsrapport till Barn och ungas hälsa, vård och omsorg 2013. Stockholm: 2013.
 3. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 – grundrapport. Stockholm: 2014.
 4. Gustavsson J-E, Allodi Westling M, Alin Åkerman B, Eriksson C, Eriksson L, Fischbein S, et al. School, learning and mental health – a systematic review. The Royal Academy of Sciences, The Health Committee, 2010.128
 5. SOU 2010:80. Skolan och ungdomars psykosociala hälsa. Delegationen för jämställdhet i skolan. Stockholm: Fritzes.



Folkhälsomyndigheten