Folkhälsomyndigheten

Skoltrivsel och skolstress bland skolbarn i Sverige 1986–2026

Skoltrivseln sjunker med åldern, och det är inga stora skillnader mellan pojkar och flickor. Nedgången i skoltrivsel mellan 2013/14 och 2021/22 har planat ut vid den senaste undersökningen. Skolstress ökar med åldern, och är högre bland flickor jämfört med pojkar i alla tre åldrar. För de 13- och 15-åriga pojkarna har skolstressen minskat jämfört med 2021/22. I övriga grupper har den tidigare ökningen planat ut.

Barn och unga tillbringar en betydande del av sin tid i skolan under åtskilliga år. En skolmiljö som främjar trivsel i skolan kan vara skyddande och en tillgång för hälsofrämjande beteenden, hälsa och välbefinnande (1–3). Trivsel i skolan är också förknippat med bra skolprestationer (4). Låg skoltrivsel, å andra sidan, har visat sig ha samband med riskbeteenden, såsom substansbruk, lägre självskattad hälsa och fler somatiska och psykologiska symtom (5–7).

Utvecklingen av skoltrivsel över tid

För både 11-åriga flickor och pojkar ökade andelen som tycker mycket bra om skolan från 80-talets slut till 00-talets mitt, för att sedan sjunka efter 2013/14, figur 1–2. För flickorna från 45 till 24 procent, och för pojkarna från 36 till 22 procent. Andelen 13-åringar som tycker mycket bra om skolan har fluktuerat sedan 1980-talet, men för både flickor och pojkar minskade andelen som tycker mycket bra om skolan mellan 2013/14 och 2021/22. Därefter har det planat ut, och år 2025/26 var andelen 8 procent för flickorna, och 12 procent för pojkarna.

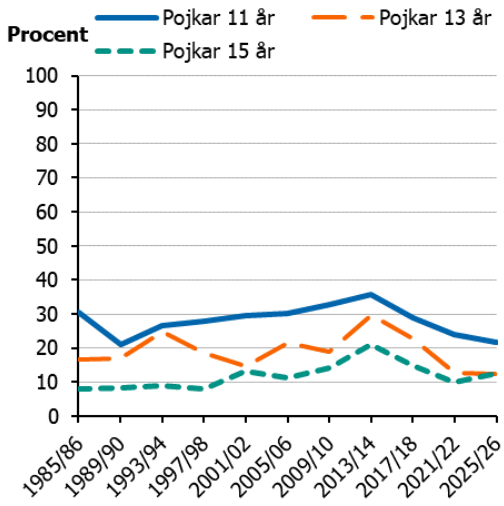
Skoltrivsel
Sedan 1985/86 har eleverna i Skolbarns hälsovanor fått svara på vad de tycker om skolan nuförtiden utifrån alternativen: jag tycker mycket bra om den, jag tycker ganska bra om den, jag tycker inte särskilt bra om den och jag tycker inte alls om den. Figur 1–2 visar andelen elever som har svarat jag tycker mycket bra om den.

Sammanfattning
Skoltrivseln sjunker med åldern, och det är inga stora skillnader mellan pojkar och flickor. Skolstress, däremot, ökar med åldern, och är högre bland flickor jämfört med pojkar i alla tre åldrar.

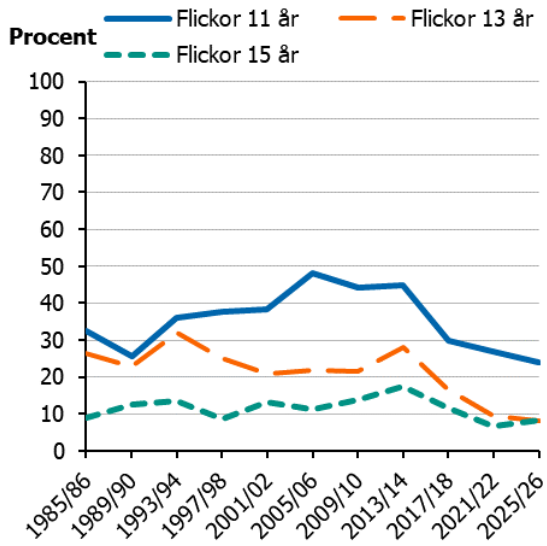
För de 13- och 15-åriga pojkarna har skolstressen minskat mellan 2021/22 och 2025/26. I övrigt har de negativa trenderna i skoltrivsel och skolstress sedan 2010-talet planats ut den senaste undersökningen. Om de försämringar som rörde miljön i skolan 2021/22 var effekten av covid-19-pandemin och relaterade åtgärder, eller om vi nu ser ett trendbrott, är ännu för tidigt att uttala sig om.

För 15-åringarna låg andelen som tycker mycket bra om skolan stabilt mellan 8 och 14 procent under perioden 1985/86 till 2009/10. De högsta nivåerna för både flickor och pojkar uppmättes 2013/14, när de låg på 17 procent för flickorna och 21 procent för pojkarna. Därefter minskade andelen som tycker mycket bra om skolan och var 7 procent bland flickorna och 10 procent bland pojkarna 2021/22. Mellan 2021/22 och 2025/26, har det inte skett någon förändring, utan andelen var 8 procent för flickorna och 13 procent för pojkarna.

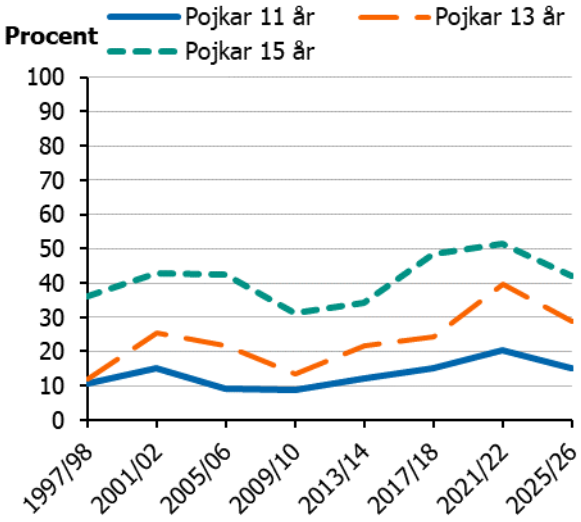
Figur 1. Andel (i procent) pojkar i respektive ålder som tycker mycket om skolan, 1985/86–2025/26



Figur 2. Andel (i procent) flickor i respektive ålder som tycker mycket om skolan, 1985/86–2025/26



Figur 3. Andel (i procent) pojkar i respektive ålder som är ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2025/2026



Skolstress

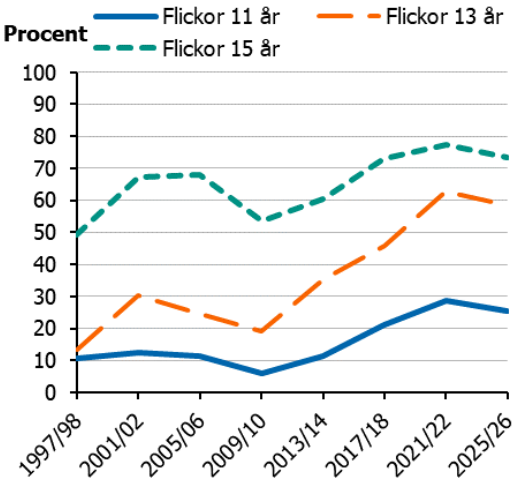
Skolstress kan ses som ett resultat av en obalans mellan skolans krav och elevens befintliga resurser för att möta dem, vilket i sin tur kan ha negativa effekter på välbefinnandet. Det finns ett samband mellan skolrelaterad stress och sämre hälsa, samt olika riskbeteenden (8–11). Att uppleva skolstress kan också påverka elevernas skolprestationer negativt (12–13), vilket i sin tur innebär en ökad risk för självrapporterade hälsobesvär. Sambandet kan även gå i motsatt riktning, dvs. sämre hälsa kan leda till ökad stress.

Skolstress
Sedan 1997/98 har eleverna i Skolbarns hälsovanor fått svara på en fråga om hur stressade de känner sig av sitt skolarbete. Svarsalternativen är inte alls, lite grann, ganska mycket och mycket. Här redovisar vi andelen flickor och pojkar som känner sig ganska mycket eller mycket stressade av skolarbetet.

Utvecklingen av skolstress över tid

Det var ungefär lika vanligt för 11-åriga flickor och pojkar att känna sig stressade av sitt skolarbete fram till 2013/14, då det låg på cirka 10 procent för båda könen. Efter det ökade andelen gradvis till 28 procent 2021/22 för flickorna, och till 20 procent för pojkarna. Mellan 2021/22 och 2025/26, skedde ingen signifikant förändring, vare sig för flickorna (25 procent) eller pojkarna (15 procent).

Figur 4. Andel (i procent) flickor i respektive ålder som är ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2025/2026



Det är vanligare att 13-åriga flickor känner sig stressade av sitt skolarbete, jämfört med pojkarna. Andelen 13-åriga flickor som känner sig stressade har varierat över tid, men ökade kraftigt mellan 2013/14 och 2021/22, från 36 till 63 procent, figur 4. Mellan de två senaste mätningarna har andelen dock planat ut, och ligger på 58 procent 2025/26. För de 13-åriga pojkarna ses också en ökning mellan 2013/14 och 2021/22, från 22 till 40 procent. Däremot har det skett en minskning den senaste mätningen, och det är nu 29 procent av de 13-åriga pojkarna som känner sig stressade av sitt skolarbete.

Även bland 15-åringarn är skolstress vanligare bland flickor än pojkar. För flickorna var det en ökning mellan 2013/14 och 2017/18, från 60 till 73 procent, och sedan dess har andelen legat omkring 75 procent. För pojkarna skedde också en ökning mellan 2013/14 och 2021/22, från 34 till 51 procent. Andelen har sedan sjunkit till 42 procent 2025/26.

Om studien Skolbarns hälsovanor

Skolbarns hälsovanor är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. Enkäten fylls i under en lektionstimme. Deltagandet är frivilligt och skolbarnen besvarar enkäten anonymt.

Studien har genomförts i Sverige vart fjärde år sedan 1985/86. Den genomförs dessutom i cirka 50 länder i Europa, Nordamerika och Asien.

De flesta frågor i enkäten är desamma varje datainsamling och handlar om hälsa, livsvillkor, skolan, sociala relationer och levnadsvanor.

Urvalet är nationellt och omfattar vanligtvis cirka 10 000 skolbarn i Sverige. År 2025/26 var urvalet utökat för att resultaten skulle kunna presenteras på regional nivå. Totalt deltog cirka 45 000 skolbarn från nästan 2 500 skolor. I det här faktabladet presenteras dock nationell data 1985/86–2025/26.

De skillnader över tid och mellan olika grupper som kommenteras i det här faktabladet är statistiskt säkerställda.

Referenser

1. Rossen, F. V., Lucassen, M. F., Fleming, T. M., Sheridan, J., & Denny, S. J. (2016). Adolescent gambling behaviour, a single latent construct and indicators of risk: Findings from a national survey of New Zealand high school students. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health, 6*(1), 7. https://doi.org/10.1186/s40405-016-0015-7
2. Samdal, O., Wold, B., & Torsheim, T. (1998b). Rationale for school items: The relationship between students' perception of school and their reported health and quality of life. In C. Currie (Ed.), *Health Behaviour in School-aged Children: Research protocol for the 1997–98 survey*.
3. Vogel, M., Rees, C. E., McCuddy, T., & Carson, D. C. (2015). The highs that bind: School context, social status and marijuana use. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(5), 1153–1164.
4. Danielsen, A. G., Breivik, K., & Wold, B. (2011). Do perceived academic competence and school satisfaction mediate the relationships between perceived support provided by teachers and classmates, and academic initiative? Scandinavian Journal of Educational Research, 55(4), 379–401.
5. Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. Journal of Educational Research, 102(4), 303–320.
6. Freeman, J., Samdal, O., Baban, A., & Bancila, D. (2012). The relationship between school perceptions and psychosomatic complaints: Cross-country differences across Canada, Norway, and Romania. School Mental Health, 4, 95–104.
7. Samdal, O., Wold, B., Klepp, K.-I., & Kannas, L. (2000). Students' perception of school and their smoking and alcohol use: A cross-national study. *Addiction Research, 8*(2), 141–167.
8. Torsheim T, Wold B. School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. Journal of adolescence. 2001;24(6):701-13. DOI:10.1006/jado.2001.0440.
9. Modin B, Ostberg V, Toivanen S, Sundell K. Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health complaints. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. Journal of adolescence. 2011;34(1):129-39. DOI:10.1016/j.adolescence.2010.01.004.
10. Rathmann K, Herke M, Heilmann K, Kinnunen JM, Rimpelä A, Hurrelmann K, et al. Perceived school climate, academic well-being and school-aged children's self-rated health: a mediator analysis. European Journal of Public Health. 2018;28(6):1012-8. DOI:10.1093/eurpub/cky089.
11. Torsheim T, Aaroe LE, Wold B. School-related stress, social support, and distress: prospective analysis of reciprocal and multilevel relationships. Scandinavian journal of psychology. 2003;44(2):153-9. DOI:10.1111/1467-9450.00333.
12. Låftman SB, Almquist YB, Östberg V. Students' accounts of school performance stress: A qualitative analysis of a high-achieving setting in Stockholm, Sweden. J Youth Stud 2013;16:932e49.
13. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823