Folkhälsomyndigheten

Sociala relationer och ensamhet bland skolbarn i Sverige 1986-2026

Sedan slutet på 1980-talet fram till mitten på 2020-talet, tycker allt fler skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år att de kan prata med pappa om saker som bekymrar dem. Under samma period har det varit en hög och stabil andel som kan prata med mamma om saker som bekymrar dem. Vid den senaste undersökningen var det genomgående en högre andel av pojkarna, jämfört med flickorna, som kan prata med pappa och mamma om saker som bekymrar dem, med undantag för 13-åringarna.

Vid den senaste undersökningen var det en högre andel flickor än pojkar som känner sig ensamma oftast eller alltid i alla tre åldrar.

Ungdomstiden är en period när unga människor blir allt mer självständiga i relation till sin familj. Föräldrar och andra familjemedlemmar spelar dock fortfarande en grundläggande roll för att främja ungdomars välbefinnande genom att skapa en trygg miljö där ungdomar kan utforska sitt jag och sin egen identitet (1). Kommunikationen med föräldrar anses vara ett mått på socialt stöd från föräldrarna, och är en viktig källa till stöd genom hela tonårstiden.

Tidigare analyser av data från Skolbarns hälsovanor visar på ett starkt samband mellan elevernas relation till sina föräldrar och förekomsten av självrapporterade hälsobesvär. Besvären förekommer i större utsträckning bland elever som uppger att de har svårt att prata med båda sina föräldrar, eller med en förälder, om saker som bekymrar dem, jämfört med de som uppger att de har lätt för att prata med båda sina föräldrar (2). Andra studier visar också på att en förbättrad relation mellan barn och unga och deras föräldrar minskar risken för sämre skolprestationer och låg självkänsla (3–4).

Viljan att tillhöra och känna social gemenskap är en grundläggande aspekt av mänsklig utveckling och funktion. Ensamhet beskrivs som en obalans mellan en persons önskade och faktiska nivå av sociala relationer, och de negativa känslor som denna obalans skapar (5–6).

Ensamhet är förknippad med en rad fysiska och psykiska aspekter av ohälsa, som till exempel högre förekomst av självrapporterade hälsobesvär (7), självkänsla och välbefinnande (8) och sömnproblem (9).

Sammanfattning

Sedan slutet på 1980-talet fram till mitten på 2020-talet, tycker allt fler elever att de kan prata med pappa om saker som bekymrar dem, och en hög och stabil andel kan prata med mamma om saker som bekymrar dem under samma period. Det är dock vanligare att pojkar kan prata med sin pappa, respektive mamma, om saker som bekymrar dem, jämfört med flickor.

Det är en högre andel flickor än pojkar som känner sig ensamma oftast eller alltid i alla tre åldrar. Andelen som känner sig ensamma ökade mellan 2017/18 och 2021/22 bland de 15-åriga pojkarna och flickorna, men var vid den senaste undersökningen tillbaka på samma nivåer som 2017/18.

Lätt för att prata med pappa och mamma om saker som bekymrar en

Sedan 1985/86 har eleverna i Skolbarns hälsovanor fått ange hur lätt de har för att prata med pappa, mamma, bonuspappa respektive bonusmamma om saker som bekymrar dem, utifrån alternativen mycket lätt, lätt, svårt, mycket svårt och har ingen/vi träffas inte. Figur 1–4 visar andelen elever som har svarat mycket lätt och lätt på frågorna om pappa och mamma.

Frågan är framtagen av det internationella nätverket bakom studien och ställs på samma sätt i alla 50 länder. Den har varit formulerad på samma sätt sedan 1985/86. Det innebär att frågan inte är utformad för alla familjekonstellationer.

Lätt för att prata med pappa om saker som bekymrar en över tid

I figur 1–2 visas andelen pojkar och flickor 1985/86–2025/26 som har lätt eller mycket lätt för att prata med sin pappa om saker som bekymrar dem. Sedan slutet på 1980-talet till mitten på 2020-talet, har andelen 11-åriga pojkar som har lätt för att prata med sin pappa om saker

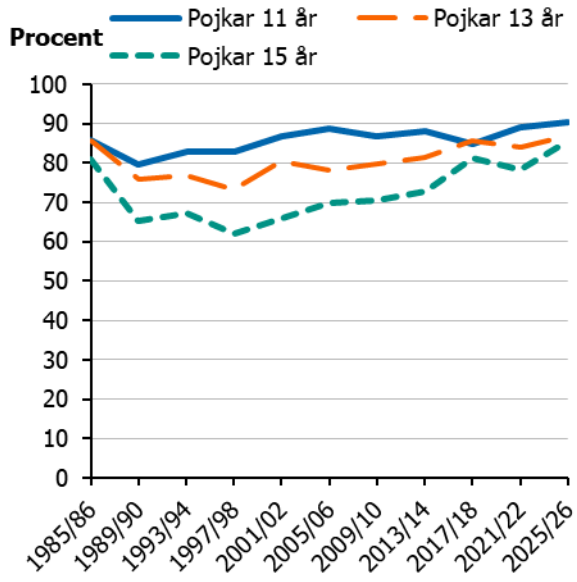
som bekymrar dem ökat successivt från 80 till 90 procent. För flickorna i samma ålder har andelen ökat successivt från ca 65 procent till ca 80 procent.

Även för de 13-åriga pojkarna har andelen som har lätt för att prata med sin pappa om saker som bekymrar dem ökat successivt från 75 till 85 procent sedan slutet av 1980-talet. För de 13-åriga flickorna skedde också en ökning, från ca 55 till 70 procent, under samma period.

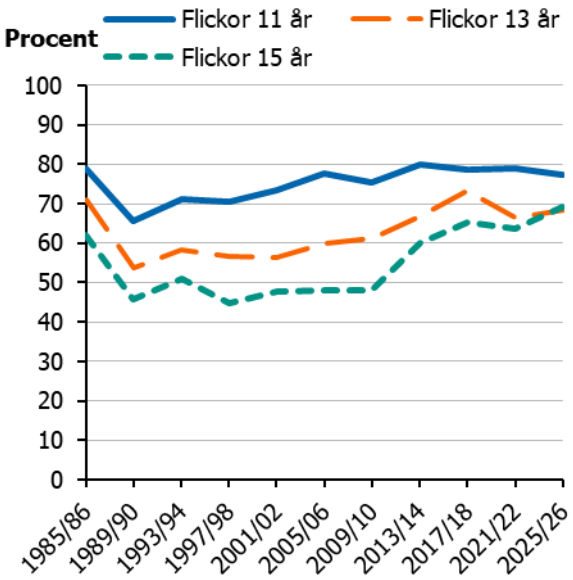
För de 15-åriga pojkarna har andelen varierat mellan ca 60 och 85 procent. För de 15-åriga flickorna har andelen ökat successivt från ca 45 procent till ca 70 procent sedan slutet på 1980-talet.

Vid den senaste undersökningen 2025/26 var det en högre andel av pojkarna som hade lätt eller mycket lätt för att prata med sin pappa om saker som bekymrar dem, jämfört med flickorna, i alla tre åldrar.

Figur 1. Andelen pojkar i respektive ålder som har lätt eller mycket lätt att prata med pappa om saker som bekymrar dem, 1985/86-2025/26



Figur 2. Andelen flickor i respektive ålder som har lätt eller mycket lätt att prata med pappa om saker som bekymrar dem, 1985/86-2025/26



Lätt för att prata med mamma om saker som bekymrar en över tid

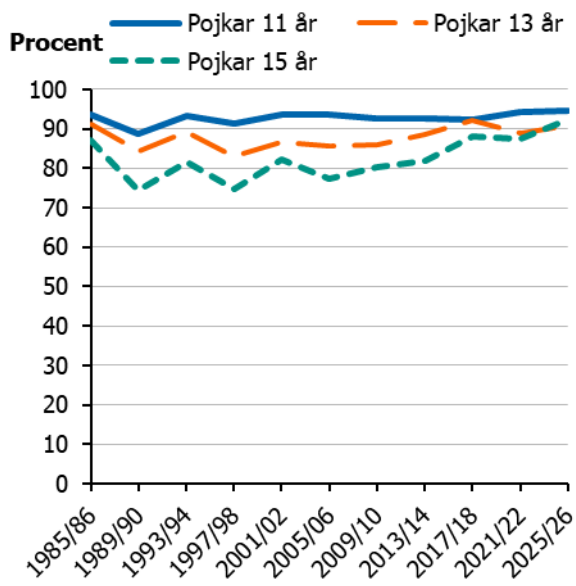
Figur 3-4 visar andelen som har lätt eller mycket lätt för att prata med sin mamma om bekymmer. Både bland de 11-åriga pojkarna och flickorna har andelen varit hög och stabil sedan studien startade, och legat kring 90 procent.

Även för de 13-åriga pojkarna och flickorna har andelen varit hög och stabil över tid, kring 85-90 procent.

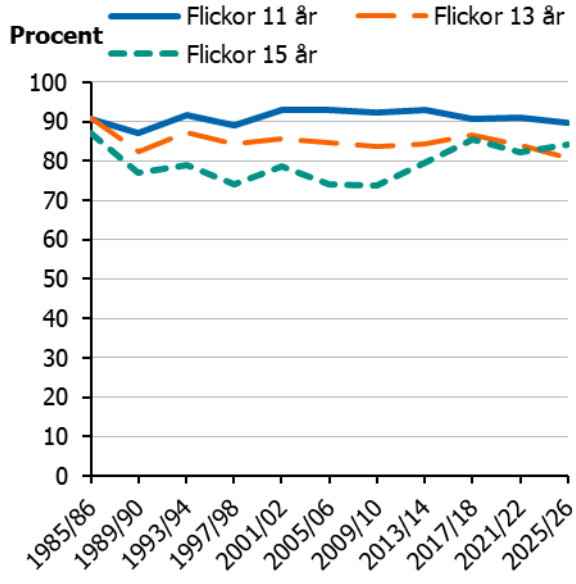
För de 15-åriga pojkarna har det fluktuerat mellan 75 och 90 procent, och för flickorna i samma ålder mellan ca 75 och 85 procent.

Vid den senaste undersökningen var det en högre andel av pojkarna, jämfört med flickorna, som hade lätt eller mycket lätt för att prata med sin mamma om saker som bekymrar dem bland 11- och 15 åringarna. Bland 13-åringarna var det ingen skillnad mellan könen.

Figur 3. Andelen pojkar i respektive ålder som har lätt eller mycket lätt att prata med mamma om saker som bekymrar dem, 1985/86-2025/26



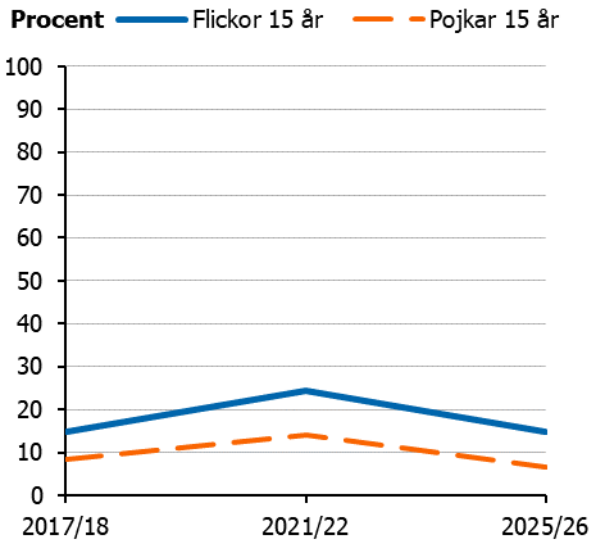
Figur 4. Andelen flickor i respektive ålder som har lätt eller mycket lätt att prata med mamma om saker som bekymrar dem, 1985/86-2025/26



Ensamhet över tid

För både de 15-åriga pojkarna och flickorna ökade andelen som känner sig ensamma oftast eller alltid mellan 2017/18 och 2021/22. För pojkarna från 8 till 14 procent, och för flickorna från 15 till 24 procent. Mellan 2021/22 och 2025/26 sjönk sedan andelen till samma nivåer som vid 2017/18 för både flickor och pojkar.

Figur 5. Andelen 15-åriga flickor och pojkar som känner sig ensamma oftast eller alltid, 2017/18-2025/26.



I figur 6 visas andelen flickor och pojkar i respektive ålder som känner sig ensamma oftast eller alltid 2021/22–2025/26.

Ensamhet
Vid undersökningen 2017/18 ställdes en fråga i Skolbarns hälsovanor om ensamhet till eleverna i årskurs 9. Sedan undersökningen 2021/22 ställs frågan till alla tre årskurserna. Frågan är ”Under de senaste 12 månaderna, hur ofta har du känt dig ensam?”, med svarsalternativen aldrig, sällan, ibland, oftast och alltid. De som svarar oftast eller alltid redovisas som de som känner sig ensamma.

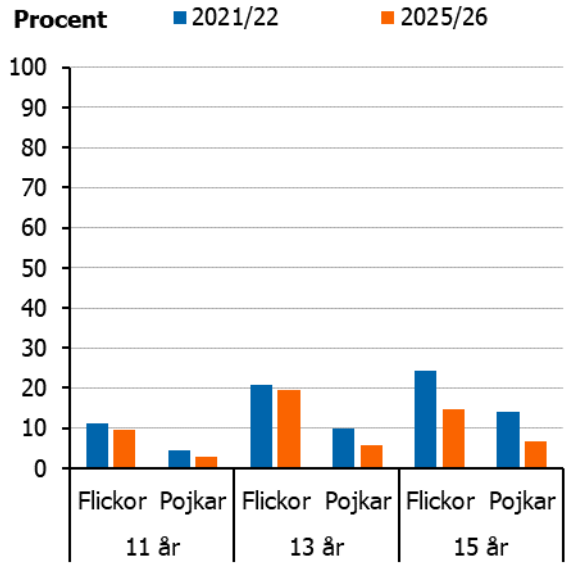
Bland de 11-åriga pojkarna var det cirka 4 procent som kände sig ensamma oftast eller alltid vid båda mätpunkterna. För de 11-åriga fickorna var det cirka 10 procent vid båda tillfällena.

För de 13-åriga pojkarna sjönk andelen som kände sig ensamma oftast eller alltid från 10 procent 2021/22 till 6 procent 2025/26. Andelen som kände sig ensamma oftast eller alltid bland de 13-åriga flickorna var cirka 20 procent vid båda tillfällena.

Mellan 2021/22 och 2025/26 sjönk andelen som känner sig ensamma oftast eller alltid från 14 till 7 procent för de 15-åriga pojkarna. För flickorna i samma ålder sjönk andelen från 25 till 15 procent under samma period.

Vid den senaste undersökningen var det en högre andel flickor än pojkar som känner sig ensamma oftast eller alltid i alla åldrar.

Figur 6. Andelen flickor och pojkar i respektive ålder som känner sig ensamma oftast eller alltid, 2021/22–2025/26.



Om studien Skolbarns hälsovanor

Är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. Enkäten fylls i under en lektionstimme. Deltagandet är frivilligt och skolbarnen är anonyma.

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 vanligtvis nationellt och omfattar cirka 10 000 skolbarn. 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. Levin KA, Currie C. Family structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction: A cross-sectional multilevel analysis. Health Education. 2010;110:152-68. DOI:10.1108/09654281011038831.
2. Folkhälsomyndigheten. Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985-2014. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2018. [citerad 22 februari 2023]. Hämtad från: https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/v/varfor-har-den-psykiska-ohalsan-okat-bland-barn-och-unga-i-sverige/.
3. Hartos JL, Power TG. Association Between Mother and Adolescent Reports for Assessing Relations Between Parent–Adolescent Communication and Adolescent Adjustment. Journal of Youth and Adolescence. 2000;29(4):441-50. DOI:10.1023/A:1005158425861.
4. Riesch SK, Anderson LS, Krueger HA. Parent-child communication processes: preventing children's health-risk behavior. Journal for specialists in pediatric nursing : JSPN. 2006;11(1):41-56. DOI:10.1111/j.1744-6155.2006.00042.x.
5. Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 238–249.
6. Weiss RS. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA.: The MIT Press; 1973.
7. Lyyra, N., Välimaa, R., & Tynjälä, J. (2018). Loneliness and subjective health complaints among school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health, 46*(20), 87–93.
8. Lyyra, N., Thorsteinsson, E.B., Eriksson, C., Löfstedt, P., Madsen, K., Tolvanen, A., & Välimaa, R. (2021). The Association between Loneliness, Mental Well-Being, and Self-Esteem among Adolescents in Four Nordic Countries. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(14), 7405. DOI: 10.3390/ijerph18147405
9. Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health, 48*, 877–887. DOI: 10.1177/1403494819865429