



Folkhälsomyndigheten

Utvecklingen av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13- och 15-åringar

Resultat från Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18



Denna titel kan laddas ner från: www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/.

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2018.

Artikelnummer: 18043-2
Version 2.

Förord

Barns och ungdomars psykiska hälsa är ett prioriterat område inom folkhälsopolitiken och återkommande studier som Skolbarns hälsovanor är ett viktigt instrument för att följa utvecklingen av barnens och ungdomarnas psykiska hälsa och välbefinnande. Skolbarns hälsovanor har genomförts sedan 1985 bland 11-, 13- och 15-åringar i Sverige. Undersökningen är internationell och genomförs i samarbete med Världshälsoorganisationen (WHO).

Den senaste undersökningen genomfördes 2017/18. Detta är den första delrapporten, med resultat från den undersökningen, som publiceras under 2018. I början på 2019 kommer en omfattande grundrapport att publiceras.

Folkhälsomyndigheten ansvarar för nationell samordning och styrning med kunskap inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention. Att följa utvecklingen av den psykiska hälsan och ohälsan, och vilka faktorer som påverkar dessa, är en del av vårt uppdrag.

Rapporten vänder sig till beslutsfattare på nationell, regional och lokal nivå, skolpersonal, forskare och andra som på olika sätt arbetar med att främja barns och ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Folkhälsomyndigheten

Anna Bessö
Avdelningschef

Sammanfattning

Resultat från den senaste datainsamlingen av Skolbarns hälsovanor, 2017/18, visar att självrapporterade psykosomatiska besvär, såsom huvudvärk, nedstämdhet och sömnsvårigheter, ökade bland 11-åringar mellan åren 2013/14 och 2017/18. För flickorna ökade andelen som uppger psykosomatiska besvär från 30 procent 2013/14 till 41 procent 2017/18, och för pojkarna ökade andelen från 19 till 30 procent under samma period. Det är de högsta andelarna för 11-åriga flickor och pojkar sedan studien började 1985/86. Andelen 11-åringar med besvär har dock varierat under perioden 1985/86–2013/14 och det är för tidigt att säga om det är en bestående ökning. När det gäller 13- och 15-åringar har det inte skett någon statistiskt signifikant ökning sedan mätningen 2013/14. Däremot har andelen med psykosomatiska besvär ökat kontinuerligt under de senaste decennierna och är hög.

Samtidigt har den självrapporterade skolstressen ökat för flickorna i alla tre åldersgrupperna och för de 15-åriga pojkarna. Från 1980-talets slut fram till 2013/14 ökade andelen 11-åringar som tycker mycket bra om skolan kontinuerligt, men minskade år 2017/18 och är nu cirka 30 procent för både pojkar och flickor.

Utvecklingen av psykosomatiska besvär bland barn och unga

De senaste decennierna har det skett en ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga i Sverige. Resultaten från studien Skolbarns hälsovanor 2013/14 visade till exempel att andelen 13- och 15-åringar i Sverige som uppgett att de har haft minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, hade fördubblats under perioden 1985/86 till 2013/14, både för flickor och pojkar (se faktaruta 1) (1). För 11-åringarna hade det dock inte skett någon ökning under samma period, utan andelen med besvär hade varierat.

Faktaruta 1. Att mäta psykosomatiska besvär

Psykosomatiska besvär mäts genom frågor om besvär med sömn, nedstämdhet, irritation, nervositet, huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel. Här redovisas andelen som uppgett att de har upplevt minst två psykosomatiska besvär i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan under en sexmånadersperiod.

Under 2017/18 genomfördes den senaste undersökningen i projektet Skolbarns hälsovanor (se faktaruta 2).

Faktaruta 2. Skolbarns hälsovanor

Skolbarns hälsovanor är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar. 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. 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 2017/18 genomfördes den nionde datainsamlingen där drygt 4 000 elever från drygt 200 skolor över hela landet deltog. Det motsvarar en svarsfrekvens på cirka 47 procent. Mer information om studien finns på www.folkhalsomyndigheten.se/skolbarnshalsovanor.

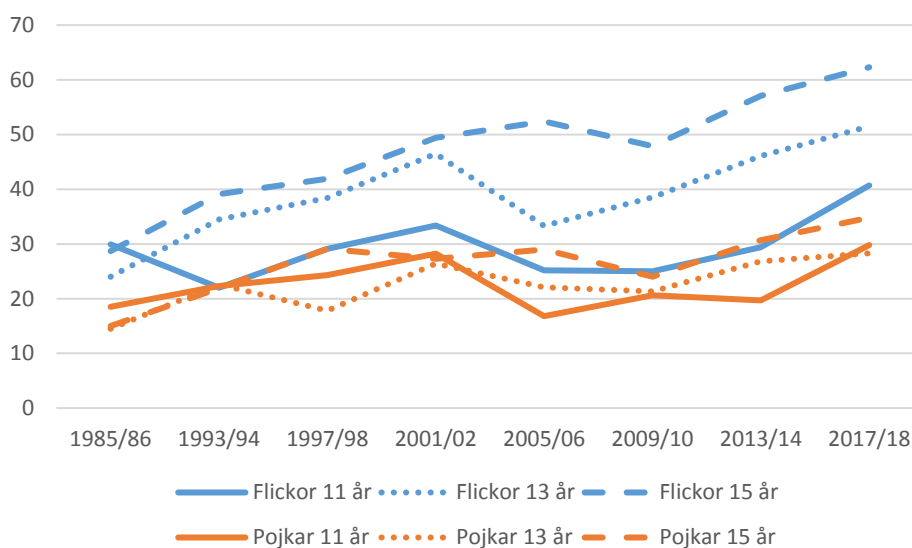
Resultat från 2017/18 visar att självrapporterade psykosomatiska besvär, såsom huvudvärk, nedstämdhet och sömnsvårigheter, har ökat bland 11-åringar mellan åren 2013/14 och 2017/18. För flickor har andelen med flera psykosomatiska besvär ökat från 30 till 41 procent, medan andelen bland pojkar har ökat från 19 till 30 procent. Andelen 11-åringar som uppger psykosomatiska besvär är den högsta sedan studien började 1986.

När det gäller 13- och 15-åringar har det däremot inte skett någon statistiskt signifikant ökning sedan mätningen år 2013/14. Däremot har andelen med psykosomatiska besvär ökat kontinuerligt under de senaste decennierna och är hög.

Faktaruta 3. Analysmetod

Vi använder konfidensintervall 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**

Figur 1. Andel (i procent) 11-, 13- och 15-åringar som har uppgett att de har haft minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, 1985/86–2017/18, fördelat på kön.



Anm. Uppgifter för år 1989/90 saknas eftersom svarsalternativen var annorlunda då.

I rapporten ”Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014” (2) redovisar Folkhälsomyndigheten tänkbara orsaker till denna utveckling. Slutsatserna i rapporten pekar på att det troligtvis är såväl brister i skolans funktion som en ökad medvetenhet om högre krav på arbetsmarknaden, som har bidragit till ökningen av psykosomatiska besvär bland barn och unga. Även i rapporterna ”Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016” från Socialstyrelsen och ”Skola. Vård. Omsorg. Och den psykiska ohälsan” från BRIS lyfter man brister i skolan som en tänkbar orsak till denna utveckling (3-4).

Med anledning av resultaten från de ovannämnda rapporterna, fokuserar denna rapport på utvecklingen av psykosomatiska besvär bland 11-, 13- och 15-åringar, och stress i skolan samt skoltrivsel.

Utvecklingen av upplevd skolstress

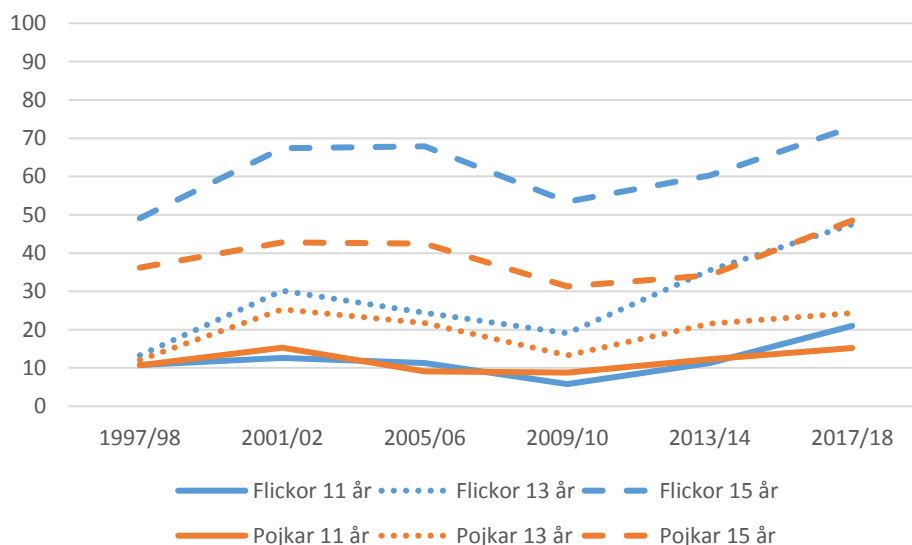
Elever kan uppleva skolarbetet som mer eller mindre pressande. Tidigare studier baserade på data från Skolbarns hälsovanor visar att elevers upplevelser av skolstress är relaterat till somatiska och psykosomatiska besvär (2, 5-6).

Sedan 1997/98 har eleverna fått svara på hur pass stressade de känner sig av sitt skolarbete. Svartalalternativen är *inte alls*, *lite grann*, *ganska* och *mycket*. Här redovisar vi andelen flickor och pojkar som uppgett att de är *ganska* eller *mycket* stressade av skolarbetet. Som figur 2 visar ökar andelen som uppger att de känner sig stressade med åldern. Andelen 11-åriga flickor som uppgett att de är stressade över skolarbetet har legat kring 10 procent mellan 1997/98 och 2005/06. Mellan 2005/06 och 2009/10 sjönk andelen till 6 procent men ökade därefter gradvis till 21 procent 2017/18. För de 11-åriga pojkarna är det 10–15 procent som uppgett att de är stressade av skolarbetet under hela undersökningsperioden.

Andelen 13-åriga flickor som är stressade av sitt skolarbete har varierat över tid, men ökade kraftigt de senaste två mätningarna. Vid datainsamlingen 2009/10 uppgav 19 procent av de 13-åriga flickorna att de var stressade av skolarbetet. Vid datainsamlingen 2013/14 var motsvarande siffra 36 procent, och 2017/18 var det 48 procent som uppgav att de var stressade av skolarbetet. För de 13-åriga pojkarna var det också en ökning mellan 2009/10 och 2013/14, från 13 procent till 22 procent. Däremot var det ingen ökning mellan 2013/14 och 2017/18.

Andelen som uppger att de är stressade över skolarbetet är högst bland 15-åringarna, och den har också varierat över tid. Precis som för de 13-åriga flickorna har skolstressen ökat bland de 15-åriga flickorna vid de senaste två mätningarna, från 53 procent 2009/10 till 60 procent 2013/14. Vid senaste undersökningen var det 73 procent som uppgav att de var stressade av skolarbetet. Andelen 15-åriga pojkar som uppgav att de var stressade var drygt 30 procent 2009/10 och 2013/14, och ökade till 49 procent 2017/18.

Figur 2. Andel (i procent) 11-, 13- och 15-åringar som har uppgett att de är ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 1997/98–2017/18, fördelat på kön.



Utveckling av trivsel i skolan

Hur elever trivs i skolan har ett nära samband med hur de upplever skolmiljön, men också med deras allmänna välbefinnande och psykosomatiska hälsa (7). Skoltrivsel är också relaterat till riskbeteenden såsom användning av alkohol och tobak (8) och cannabis (9).

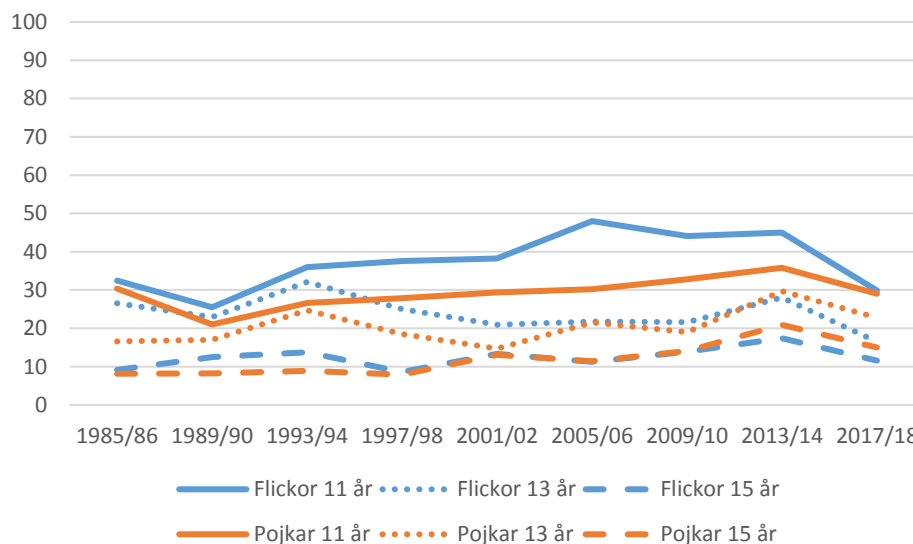
Sedan 1985/86 har eleverna i Skolbarns hälsovanor fått svara på vad de tycker om skolan utifrån alternativen *mycket bra*, *ganska bra*, *inte särskilt bra* och *tycker inte alls om den*. I figur 3 visas andelen elever som har svarat *mycket bra*.

Figuren visar att andelen som tycker mycket bra om skolan minskar med åldern. Andelen 11-åringar som tycker mycket bra om skolan ökade kontinuerligt från 1980-talets slut till 2013/14, men minskade 2017/18, och var cirka 30 procent för både flickor och pojkar.

Andelen 13-åringar som tycker mycket bra om skolan har varierat sedan 1980-talet, men även för 13-åringarna minskade andelen som tycker mycket bra om skolan mellan 2013/14 och 2017/18 till 17 procent för flickorna och 23 procent för pojkarna.

Även bland de 15-åringa pojkarna minskade andelen som tycker mycket bra om skolan mellan de senaste två undersökningarna, från 21 till 15 procent. Bland flickorna skedde en minskning från 17 till 12 procent.

Figur 3. Andel (i procent) 11-, 13- och 15-åringar som uppger att de tycker mycket bra om skolan, 1985/86–2017/18, fördelat på kön.



Konklusion

De senaste resultaten från Skolbarns hälsovanor visar att de senaste decenniernas uppåtgående trend gällande psykosomatiska besvär bland 13- och 15-åringar inte har vänt, utan besvären ligger kvar på en fortsatt hög nivå. Dessutom ses en

uppgång bland 11-åringarna, vilken blir viktig att följa framåt för att se om det är en bestående ökning även i den gruppen.

Den självrapporterade skolstressen har ökat för flickorna i alla tre åldersgrupperna och för de 15-åriga pojkarna. Den senaste undersökningen visar också att andelen som tycker mycket bra om skolan har minskat bland pojkar och flickor i alla tre åldrar.

Brister i skolans funktion har lyfts i flera rapporter som en av flera troliga orsaker till ökningen av psykosomatiska besvär bland barn och unga (2-4).

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 – grundrapport. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2014.
2. Folkhälsomyndigheten. Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2018.
3. Socialstyrelsen. Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016. Stockholm: Socialstyrelsen, 2017. [citerad 14 december 2017]. Hämtad från:
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>.
4. BRIS. Skola. Vård. Omsorg. Och den psykiska ohälsan. BRIS Rapport 2018:1 – BRIS Årsrapport för 2017.
5. Torsheim T, Wold B. School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. *J Adolesc*. 2001;24(6):701-13.
6. Arguera, N. The effects of school work pressure on depression and substance use: A cross-national study of school-aged children in Canada and Finland (Doctoral dissertation, University of Calgary); 2015.
7. Freeman J, Samdal O, Baban A, Bancila D. The relationship between school perceptions and psychosomatic complaints: Cross-country differences across Canada, Norway and Romania. *School Ment Health*. 2012;4(2):95-104.
8. Fletcher A, Bonell C, Hargreaves J. School effects on young people's drug use: a systematic review of intervention and observational studies. *J Adolesc Health*. 2008;42(3):209-20.
9. Hoff DA, Andersen A, Holstein BE. Poor school satisfaction and number of cannabis using peers within school classes as individual riskfactors for cannabis use among adolescents. *Sch Psychol Int*. 2010;31(5):547-56.
10. OECD. PISA 2015 Results (Volume 1). Excellence and Equity in Education. [Internet]. Paris: OECD, 2016. [citerad 24 aug 2017]. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1787/9789264266490-en>.
11. Skolkommissionen. Samling för skolan. Nationell strategi för kunskap och likvärdighet (SOU 2017:35). Stockholm: 2017. [citerad 24 aug 2017]. Hämtad från:
<http://www.regeringen.se/498092/contentassets/e94a1c61289142bfbcfdf54a44377507/samling-for-skolan---nationell-strategi-for-kunskap-och-likvardighet-sou-201735.pdf>

Denna delrapport redovisar resultat från Skolbarns hälsovanor, 2017/18, med fokus på psykosomatiska besvär och skolmiljö.

Rapporten vänder sig till beslutsfattare på nationell, regional och lokal nivå, skolpersonal, forskare och andra som på olika sätt arbetar med att främja barns och ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsot hot.

Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, SE-171 82 Solna **Östersund** Forskarens väg 3, SE-831 40 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se