

Psykisk ohälsa i skolan störst bland tjejer - var fjärde tjej i gymnasiet mår dåligt

Psykisk ohälsa bland unga i Sveriges skolor når alarmerande nivåer, särskilt bland gymnasietjejer där var fjärde elev kämpar med stress och oro för framtiden. Bakom stressen ligger rädslan för att dörrar ska stängas till framtida studier och arbetsmarknad om betygen inte når förväntade nivåer. Detta framgår av en ny rapport från Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd som genomförts med hjälp av Novus.

Studenttider och skolv Slutningar står för dörren och många unga borde glädjas åt att snart börja ett nytt kapitel med fortsatta studier eller arbetsliv efter sommarlov. Samtidigt mår Sveriges elever allt sämre och det är tjejerna som drabbas värst av skolstress och höga prestationskrav som i vissa fall även leder till depression och ångest. Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd presenterar idag en ny rapport som kartlägger hur ungas psykiska hälsa påverkas av skolan enligt eleverna själva. De som medverkat i undersökningen går på högstadiet eller i gymnasiet och är födda mellan åren 2005 och 2010. På frågan om hur eleverna mår "just nu" uppger hela 15 procent att de mår dåligt, vilket motsvarar omkring 110 000 högstadie- och gymnasieelever i Sverige.

- I den här undersökningen ser vi tydligt att det finns en koppling mellan de psykiska besvär som eleverna upplever till följd av stress, och hur de själva känner att de kan prestera i skolan. Vi vet att det är skadligt att leva med stress under lång tid, det gäller både vuxna och barn. En gymnasiekille säger i undersökningen att han oroar sig mer för betygen än om att faktiskt lära sig någonting medan en gymnasietjej uttrycker att hon kopplar betyget direkt till hur hon värderar sig själv som person. Här blir det uppenbart att något har gått snett och vi måste ta elevernas vittnesmål på allvar, säger Alexandra Björnsson, projektledare på Tim Bergling Foundation.

Gymnasietjejer mår sämst av alla

Undersökningen visar på betydande skillnader mellan könen - tjejer mår betydligt sämre än killar. Bland gymnasietjejer uppger var fjärde elev (24 procent) att de mår dåligt. Stressen bottnar ofta i tankar om framtiden, till exempel vilket gymnasium eller universitet de ska komma in på. 59 procent av gymnasietjejerna är oroliga för att deras slutbetyg ska göra att dörrar stängs inför fortsatta studier eller arbetsliv. Många tjejer nämner också stressrelaterade besvär som ont i huvudet, sömnsvårigheter, panikkänslor och ledsenhet. Flera är inne på att de lätt hamnar i en negativ spiral, där prestationskraven leder till stress vilket i sin tur leder till koncentrationssvårigheter som ökar stressen ytterligare. Bland gymnasietjejer upplever 65 procent att stress påverkar deras prestation vid betygsgrundande uppgifter.

Över hälften, 53 procent av eleverna, svarar att prestationskrav i skolan, såsom betyg, provresultat och läxor påverkar deras psykiska mående ganska eller mycket negativt. Även när det gäller detta upplever tjejer (64 procent) att de påverkas negativt i högre grad än killarna. De vuxna i skolan spelar också roll för hur eleverna mår, bland annat när det kommer till just

prestationsrelaterad stress. Två av tre elever uppger att vissa lärare hjälper till att minska stressen men däremot säger en av fyra tvärtom, att lärarna på deras skola inte generellt minskar stressen. Särskilt lite stöd upplever tjejer på högstadiet sig få från sina lärare.

- Vi står inför en kritisk situation som kräver omedelbara åtgärder. Tillsammans kan vi arbeta för en skola för lärande och prestation istället för ångest och depression, men förändringen måste börja nu. Här har både lärare och elevhälsan en viktig uppgift, men även elevernas egna engagemang och inflytande är helt avgörande för att få till den förändring som krävs. Vi vet att när elever får möjlighet att påverka så bidrar det till högre motivation och bättre hälsa, säger Embla Persson, ordförande för Sveriges Elevkårer.

Nationella prov skapar mest negativ stress

Nationella prov sticker ut som det moment som skapar mest negativ stress. 61 procent tycker det är stressande på ett negativt sätt och över hälften anser att de nationella proven har en ganska eller mycket negativ inverkan på det psykiska måendet. Båda dessa siffror är tydligt högre bland tjejerna: 70 procent anser att de skapar negativ stress och 65 procent anser att de har en negativ inverkan på deras mående.

- Den negativa stress som många elever upplever idag måste vi ta på allvar. Eleverna i undersökningen efterfrågar också mer kunskap om psykisk hälsa och vad man kan göra själv för att hantera stress och må bra. En annan viktig del i rapporten är de ungas syn på den sociala skolmiljön, såsom klasskamrater och möjligheten till studiero. Det är tydligt att det sociala värderas oerhört högt av elever, säger Lilian Helgason, ordförande för Sveriges Elevråd.

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av Novus i två huvuddelar. Oktober-november 2023 genomfördes 545 webbintervjuer (inklusive möjlighet till öppna svar på några frågor). I slutet av januari 2024 genomfördes två fokusgruppsundersökningar, online och textbaserade i chattform, med några digitala praktiska övningar. I bägge undersökningarna var deltagarna födda mellan åren 2005 och 2010, och studerande på högstadiet eller gymnasiet.

För mer information, vänligen kontakta:

Alexandra Björnsson, projektledare, Tim Bergling Foundation

Mail: alexandra.bjornsson@timberglingsfoundation.org

Tel: 073-686 01 14

Lilian Helgason, ordförande, Sveriges Elevråd

Mail: lilian.helgason@sverigeselevrad.se

Tel: 076-266 24 00

Lovisa Fagerhem, kommunikationschef, Sveriges Elevkårer

Mail: lovisa.fagerhem@sverigeselevkarer.se

Tel: 070-109 03 17