

”DET ENDA JAG TÄNKER PÅ ÄR STRESS OCH SKOLA”

En elevundersökning om hur skolan påverkar ungas mående

Tim Bergling Foundation

Sveriges Elevkårer

Sveriges Elevråd

FÖRORD

Det är ett väldokumenterat faktum att många unga i Sverige mår sämre. Stress, oro för framtiden, ångest och till och med depression har blivit allt vanligare. Vi står inför en allvarlig situation som kräver snara åtgärder.

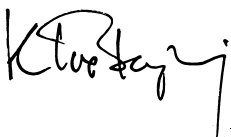
Våra tre organisationer valde därför att gå samman och ta fram en rapport som presenterar skolelevs egna perspektiv på vad som får dem att må bra respektive dåligt i skolan. Det är avgörande att lyssna till eleverna själva för att förstå hur de upplever sin skolmiljö.

”Då känns det som att flera dörrar redan stängts tidigt och får en att känna sig maktlös och ledsen” säger en elev om upplevelsen att i ettan på gymnasiet få ett betyg som inte kommer kunna ändras. Detta återspeglar den oro för framtiden som många känner under sin skoltid.

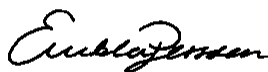
Sverige uppvisar en i förhållande till andra länder unik ökning av stress bland skolelever, vilket är ett tydligt tecken på att något måste förändras.

Genom att ta del av denna rapport, hoppas vi att fler får djupare insikt i elevernas vardag och de utmaningar de står inför. Vår ambition är att denna kunskap ska leda till verkliga förändringar som förbättrar förutsättningarna för våra elever i framtiden. Vi står inför en möjlighet att skapa en bättre skolmiljö, och det arbetet måste starta nu.

Vi tackar alla elever som deltog i denna undersökning för deras mod att dela med sig av sina erfarenheter. Tillsammans kan vi arbeta för en skola för lärande och prestation istället för ångest och depression.



Klas Bergling, grundare Tim Bergling Foundation



Embla Persson, ordförande Sveriges Elevkårer



Lilian Helgason, ordförande Sveriges Elevråd

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	2
Inledning	5
Vad får elever att må dåligt?	6
Vad får elever att må bra?	12
Vilka idéer på förbättringar har eleverna?	16
Våra förslag för en mer välmående skola	20

Allt är stressigt.”

- TJEJ I ÅK8 I STOCKHOLM

Killar har svårt när de mår dåligt, man pratar inte.”

- KILLE I ÅK7 I MELLANSTOR STAD

Ibland känns det som att man bara tappar lusten att göra kul saker också för det enda man tänker på är stress och skola.”

- TJEJ I ÅK2 I MALMÖ

Jag har varit i den här skolan i tre år men ändå har det inte funnits en enda dag som jag känt mig trygg.”

- TJEJ I ÅK9 I STOCKHOLM

Jag tror att umgänge/kontakt med kompisar från skolan utanför skolan är en stor positiv faktor för psykiskt välmående.”

- KILLE I ÅK2 I MINDRE STAD/LANDSBYGD

Om jag hade fått höra vuxna prata om sådant skulle jag som barn varit mer säker i mig själv och inte bara hållt allt för mig själv.”

- TJEJ I INTRODUKTIONSPROGRAM

INLEDNING

Myndigheter, forskare och andra undersökande organisationer har i flera års tid rapporterat att ungas psykiska hälsa har försämrats de senaste decennierna. Engagemanget i frågan har ökat men någon tydlig vändning av utvecklingen är ännu inte i sikte.

I såväl Nationella Folkhälsoenkäten som SCBs undersökningar från 1980 och framåt går det att se att andelen konkreta psykiska besvär har ökat över tid. För 15-åringar har andelen som uppger regelbundna psykosomatiska besvär ökat mycket dramatiskt sedan mitten av 1980-talet, enligt Folkhälsomyndigheten. Så många som sex av tio 15-åringar (77 procent av tjejerna och 46 procent av pojkarna) uppger att de har haft minst två psykiska eller somatiska besvär, minst en gång i veckan, under de senaste sex månaderna.¹ Och fortfarande, i Sverige år 2024, är självmord den vanligaste dödsorsaken bland unga människor.

Skolan spelar förstås en central roll i hur unga mår. Samtidigt är det viktigt att deras egna åsikter kommer fram. Därför har Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd tagit ett gemensamt initiativ för att kartlägga hur barn och ungas psykiska hälsa påverkas av skolan, enligt eleverna själva. De som svarat på frågorna är födda mellan åren 2005 och 2010 och studerar på högstadiet eller gymnasiet.

Det visar sig att den dominerande orsaken till att många högstadie- och gymnasieelever mår dåligt är prestationskrav i skolan. Nationella prov är det enskilda moment som skapar mest stress, men den mer ständigt närvarande betygshetsen är också svår att hantera för många.

Eleverna påstår själva att deras prestationer i de flesta fallen blir sämre av den stress de känner och många kopplar stressen till oro för sin egen framtid. Tjejer känner av stress och framtidssoro betydligt mer än killar.

När vi frågar hur eleverna mår "just nu" är det 15 procent som uppger att de mår dåligt. Det betyder att ungefär 110 000 högstadie- och gymnasieelever i Sverige mår dåligt just nu.

I våra fokusgruppssamtal ser vi att det är många fler än de som säger att de mår dåligt, som i fördjupande frågor säger att de har psykosomatiska besvär såsom ont i magen, nervositet och sömnsvårigheter, inte

minst i samband med nationella prov och liknande skolmoment som anses avgörande.

Elevernas egna förslag på förbättringar kretsar till stor del kring bättre kommunikation, och att de själva önskar att de kan bli mer involverade i planeringen.

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.

I denna rapport redovisas dels kvantitativa resultat från webbintervjuerna, redovisade som andelar av angiven målgrupp, dels indikationer och tendenser som Novus och/eller uppdragsgivarna avläst ur fokusgruppsdiskussionerna, illustrerade som generella resonemang och citat från enskilda elever. En del citat är också hämtade från öppna svar i webbintervjuer.

Rapporten beskriver i de första två kapitlen vad eleverna uppger att de mår dåligt av och vad som får dem att må bra. Det tredje kapitlet redovisar elevernas idéer på förbättringar av olika delar av skolan. I det sista kapitlet resonerar Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd kring vilka konkreta förändringar undersökningen borde leda fram till.



¹ Folkhälsomyndigheten genomför vart fjärde år undersökningen Skolbarns hälsovanor. Den senaste är från 2021/22.

KAPITEL 1

VAD FÅR ELEVER ATT MÅ DÅLIGT?

”Själva grejen att behöva gå till skolan gör mig stressad.”

– TJEJI ÅK8 I STOCKHOLM



VAR SJÄTTE ELEV MÅR DÅLIGT JUST NU

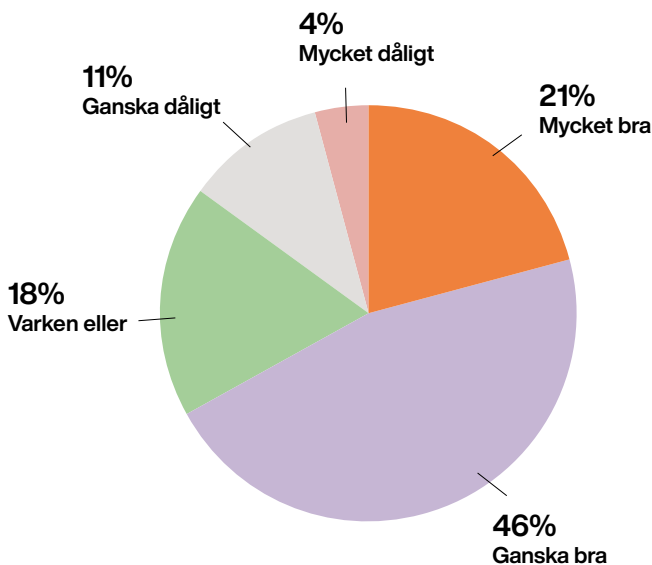
På frågan om hur elevernas psykiska mående är just nu svarar 15 procent att de mår ganska eller mycket dåligt. Det motsvarar cirka 110 000 elever på Sveriges högstudier och gymnasier.¹ Bland tjejer uppger 19 procent att de mår ganska eller mycket dåligt och bland killar 9 procent.

19%  9%

Köns- och ålderskillnaderna är betydande. Tjejer mår sämre än killar, och gymnasister mår sämre än högstadieelever. Bland gymnasietjejer uppger var fjärde elev (24 procent) att de mår dåligt.

24%  12%

Diagram: Hur skulle du bedöma ditt psykiska mående just nu?



KRAV ATT PRESTERA SKAPAR OHÄLSA

Prestationskrav dominerar som orsak till att unga mår dåligt i skolan. 53 procent av eleverna svarar att prestationskrav i skolan, såsom betyg, provresultat och läxor påverkar deras psykiska mående ganska eller mycket negativt. Endast 23 procent anger att sådana saker påverkar deras mående positivt. Tjejer (64 procent) och elever i storstäder (60 procent) påverkas negativt i högre grad.

¹ Läsåret 2023/24 går 373 000 elever i åk 7-9 på Sveriges grundskolor och 367 000 elever på något av Sveriges gymnasier, enligt Skolverkets statistik. Totalt finns det således 740 000 högstadie- och gymnasieelever. 15 procent av dessa motsvarar 111 000 elever.

”Allt blir väldigt jobbigt och det går som i en cirkel. Man blir stressad pga prov osv och presterar sen sämre pga stressen och när man presterar sämre blir man mer stressad och då går det bara runt och runt och runt.”

– TJEJI ÅK2 I MALMÖ

Som kontrast är siffrorna ungefär de motsatta när det gäller såväl den sociala skolmiljön som den fysiska arbetsmiljön i skolan. Se mer om det i nästa kapitel.

PRESTATIONSKRAV ÖVERVÄGANDE NEGATIVT

53% upplever prestationskraven i skolan (betyg, provresultat, läxor) som något ganska eller mycket negativt.

23% upplever de som något ganska eller mycket positivt.

KÖNSSKILLNADER OM PRESTATIONSKRAV



Bland tjejer tycker **64%** att prestationskraven är något ganska eller mycket negativt.

15% tycker att det är ganska eller mycket positivt.



Bland killar tycker **42%** att prestationskraven är något ganska eller mycket negativt.

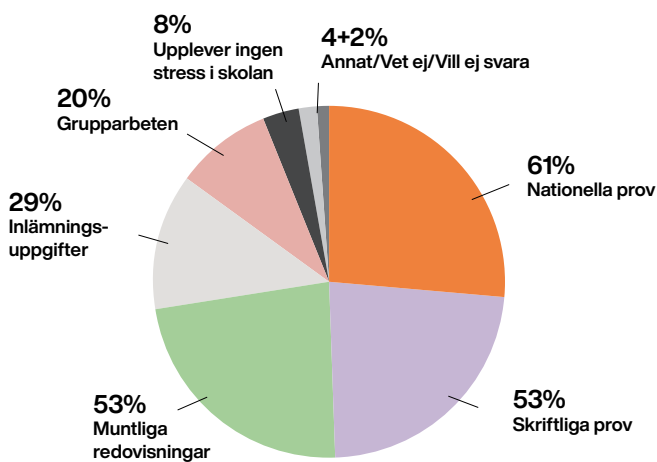
32% att det är ganska eller mycket positivt.

NATIONELLA PROV OCH BETYG SKAPAR STRESS

Nationella prov sticker ut som det moment som skapar mest negativ stress. 61 procent tycker de är stressande på ett negativt sätt och 54 procent anser att de nationella proven har en ganska eller mycket negativ inverkan på deras psykiska mående.

Diagram: Vilka, om några, av följande moment i skolan tycker du är stressande på ett negativt sätt?

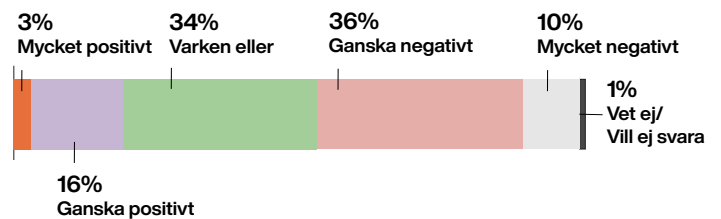
(Flera svar möjliga)



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.

Betyg är också negativa för måendet men inte riktigt i samma utsträckning: 46 procent anser att de har en negativ inverkan, bland tjejer är den siffran 57 procent. Vanliga prov upplevs som negativa för måendet av 38 procent (48 procent av tjejerna).

Diagram: Vilken inverkan har följande [betygen i skolan] på ditt psykiska mående?



"Nationella prov är stressande eftersom de upplevs ha stor betydelse för betygen"². Flera elever uttrycker att det är negativt att betygen kan påverkas av att man har en dålig dag.

Killarna har inte en lika stor oro över att dörrar ska stängas som tjejerna. De anser att det ligger för långt fram för att oroa sig men är även i en något yngre ålder.

Killarna känner en lättnad över att det är över men nämner också en större stress i efterhand än under själva provet över att ha gjort fel.

ORO ÖVER DÖRRAR SOM STÄNGS I FRAMTIDEN

Tjejerna uttrycker en oro över att dörrar ska stängas för dem i framtiden och tänker på det en del. Men de kan även se att dörrar inte stängs helt, utan att om en dörr stängs så kan det finnas andra vägar att gå.

EFTER PROVEN

De flesta tjejerna tycker det känns skönt efteråt, man är glad över att det är över. Enstaka nämner att de får huvudvärk eller fryser samt att de känner oro över att de kan ha skrivit fel och vilket betyg de kommer få.

Killarnas inställning under provets gång är främst att bara köra på, det är som ett vanligt prov. Enstaka får huvudvärk eller känner press.

UNDER PROVETS GÅNG

Tjejerna uttrycker en blandning av känslor under provet. Några är stressade och nervösa vilket gör det svårt att koncentrera sig, medan andra känner att de blir lugnare och kan fokusera på att prestera.

Killarna blir främst pirriga och nervösa innan prov, enstaka blir stressade eller får svårighet att koncentrera sig.

INNAN PROV

Många av tjejerna får fysiska besvär innan proven såsom ont i magen/huvudet, fryser eller svårt att äta. De är även stressade och nervösa.

² Detta stycke baserar sig på fokusgruppdiskussioner.

Dessutom tycker många att det kan vara otydlig kommunikation runt de nationella proven och att ens chanser kan försämrats av att kursplanen inte alltid har följts i klassen. En kille framhåller att nationella prov är stressande eftersom ”det kan vara så brett att man inte hinner repetera allt innan och att det är en så stor del i betyget”.

Det är mycket press för att det är typ det betyget man får där som man kommer få.”

–TJEJ I ÅK9 I STOCKHOLM

STRESSEN PÅVERKAR I SIN TUR PRESTATIONEN

Prestationskraven leder till stress som ger upphov till både fysiska och psykiska symtom.³ ”Ont i huvudet och magen får jag ofta inför stora prov såsom exempelvis nationella”, säger en tjej. Att tjejerna fryser eller får svårt att äta är också förekommande. Killarna nämner inte några fysiska symtom inför proven, utan det handlar mer om att de blir pirriga och nervösa. För en del kommer symtom som huvudvärk eller frossa efter att provet är genomfört, medan andra tycker att det känns skönt efteråt.

Bland psykiska symtom nämns ledsenhet, panikkänslor samt koncentrationsproblem. Humöret påverkas och man blir låg, irriterad och klankar ned på sig själv. Det innebär också att flera är inne på att de kan hamna i en negativ spiral där prestationskraven skapar en stress som i sin tur skapar svårigheter att koncentrera sig, vilket ökar stressen ytterligare, och så vidare. ”När stressen leder till koncentrationssvårigheter påverkar det absolut prestationen”, säger en tjej.

Hon är inte ensam. Totalt är det 54 procent av eleverna som anser att stress påverkar deras prestation vid betygsgrundande uppgifter/prov. Bland enbart gymnasieelever är siffran 59 procent, och bland gymnasietjejer 65 procent.

Blir ledsen och tenderar att prokrastinera när jag är stressad.”

– TJEJ I ÅK3 I MELLANSTOR STAD

Att det kan upplevas svårt att kompensera dåliga prestationer skapar frustration. En gymnasietjej beskriver en sådan känsla: ”Jag upplever att det nuvarande betygssystemet stressar många. Redan från första terminen i ettan på gymnasiet sätts betyg man inte kommer kunna förändra. Då känns det som att flera dörrar stängts redan tidigt och får en att känna sig maktlös och ledsen.”

Jag tyckte om skolan tills man började sätta betyg. Nu oroar jag mig mer om betyget än att lära mig någonting.”

– KILLE I ÅK3 I MINDRE STAD ELLER LANDSBYGD



Björn Högberg, forskare inom socialt arbete på Umeå universitet, menar att elevers stressnivåer påverkas starkt av att det är mycket i skolvardagen som har koppling till slutbetygen. Betygen har blivit en mer närvarande del i undervisningen och risken för misslyckanden vid enskilda moment har ökat.

”När rädslan för att misslyckas är större än viljan att lyckas och när eleven upplever att det är svårt att kompensera en dålig prestation, riskerar det att påverka elevens psykiska hälsa negativt.”

STRESSEN BOTTNAR I ORO FÖR FRAMTIDEN

Stressen att misslyckas i skolan är i sin tur kopplad till elevernas oro för sina möjligheter i framtiden, något som Folkhälsomyndigheten också uppmärksammat i sina återkommande rapporter kring skolbarns hälsovanor.⁴ 47 procent av högstadieläverna är i ganska eller mycket hög grad oroliga för att deras slutbetyg ska göra att dörrar stängs inför val av gymnasieprogram. Bland gymnasieeleverna är det 51 procent som är oroliga för att deras slutbetyg ska stänga dörrar inför fortsatt utbildning eller arbetsliv. Även här är tjejerna mest oroliga: bland gymnasietjejer oroar sig 59 procent över att deras slutbetyg inte ska räcka till.

”Det blir lätt att koppla betyget till en värdering av sig själv som person vilket orsakar negativa känslor gentemot mig själv.”

–TJEJ I ÅK3 I MELLANSTOR STAD

Andra saker som elever tar upp som negativt för deras mående är läxor (41 procent), stök i klassrummet (36 procent) och schemat (26 procent).

Fråga: ”Vad påverkar ditt psykiska mående negativt? (utöver det vi redan frågat om)”⁵

Prov: 56 %
Långa skoldagar: 53%
Läxor: 41%
Stök i klassrummet: 36%
Skolmaten: 27%
Schemat: 26%
Klasskamrater: 20%
Lärare: 17%
Andra personer på skolan: 14%
Klasstorlek: 13%

När eleverna ges mer utrymme att utveckla sina svar kan man ana att bristande kommunikation ofta ligger bakom missnöje eller stress. ”Det är för mycket otydliga uppgifter i skolan” säger en högstadiekille.⁶ Många lyfter att prov och inlämningar kommer under samma veckor. ”Berätta för eleverna vad man måste förbättra för att nå en bättre nivå” uttrycker en tjej.⁷ Som presenterat i kapitel 3 handlar många av eleverna egna förbättringsförslag om kommunikation, tydlighet och delaktighet.



TJEJER STRESSAR MER – DET SÄGER ÄVEN KILLARNA

Det är alltså genomgående så att tjejer, i högre grad än killar, inte bara upplever höga prestationskrav (från sig själv och andra), utan också uttrycker att det påverkar dem negativt både fysiskt och psykiskt. För många är det kopplat till oro för deras framtid och det kan leda till en negativ spiral.

Våra fokusgruppsundersökningar visar att tjejer och killar uttrycker sig väldigt olika om sitt mående, och att eleverna dessutom verkar väldigt medvetna om dessa könsskillnader.



Tjejerna uttrycker att de är måna om att prestera i skolan. Många har höga krav på sig själva. ”Jag upplever inga prestationskrav från andra personer men på mig själv kan jag ha ganska höga krav”, säger en tjej. Medan en annan säger att hon är ”stressad över att upprätthålla bilden andra har om en.”⁸

4 Folkhälsomyndighetens rapport [Skolbarns hälsovanor 2021/22](#), se sid 45-46.

5 Flera svar var möjliga på denna fråga. Här redovisas de sex svarsalternativ som fick flest svar. Betyg, nationella prov och muntliga redovisningar är exempel på svarsalternativ som inte var med här eftersom eleverna redan hade fått frågor om hur dessa saker påverkar måendet.

6 Öppet svar i webbintervju.

7 Sagt i en fokusgrupp.

8 Citaten är från fokusgruppdiskussioner.

Tjejerna har lätt för att uttrycka både att de är stressade och varför de är stressade – många talar utvecklat om både möjligheter och svårigheter att hantera stressen. ”Det blir lätt att koppla betyget till en värdering av sig själv som person”, säger en tjej.⁹ Många tjejer pratar också om konkreta besvär relaterade till stress. ”Ont i huvudet och magen får jag ofta inför stora prov”, säger en tjej.¹⁰

”ja tjejer bryr sig mer.”

– KILLE I ÅK9 I MELLANSTOR STAD



Killar mår relativt bättre – 78 procent mår ganska eller mycket bra just nu. I gruppdiskussionerna framkommer också att många killar tar skolan med en klackspark, och pratar ned betydelsen av den. De oroar sig i mycket mindre utsträckning för framtiden.

Det är också betydligt vanligare bland killar att se hetsen kring betyg och prov som en positiv motivationsfaktor. Flera uppger att de blir nervösa i samband med prov, och det finns olika uppfattningar om det är ett problem eller inte. Många är inne på att ”tjejer bryr sig mer” och en del verkar också anse att killar har svårare att koncentrera sig i skolan.



”Ja, generellt tror jag att tjejer har högre krav på sig och känner sig mer stressade på grund av det”, säger en kille.¹¹

Det är samtidigt viktigt att notera att även bland killarna är det fler som upplever prestationskraven som något negativt än de som ser det som något positivt och samma sak gäller frågorna om prov, betyg och oro för framtiden.

Å andra sidan finns det tjejer som ser positivt på prestationskrav och tycker att konkurrensen i skolan är mer bra än dålig.

Forskare har pekat på att såväl låg- som högpresterande elever, i högre grad mår dåligt jämfört med de medelpresterande. Detta är särskilt tydligt bland killarna.

”Överlag mår pojkar som presterar medelbra bäst”, konstaterar Björn Högberg, forskare inom socialt arbete på Umeå universitet. En förklaring som han framhåller är att det tycks vara lättare för killar att välja bort prestationskulturen i skolan och bygga sin identitet på andra saker.


9 Citaten är från fokusgruppdiskussioner.
10 Citatet är från en fokusgruppdiskussion.
11 Citat och generella observationer i detta stycke är baserat på fokusgruppdiskussioner.

KAPITEL 2

VAD FÅR ELEVER ATT MÅ BRA?

Hur vanligt är det att elever mår bra, eller åtminstone ganska bra? Bland killarna är det 78 procent som säger att de mår ganska eller mycket bra just nu, medan det bland tjejerna bara är drygt hälften, 57 procent.

67% bedömer sitt psykiska mående som ganska eller mycket bra.

57%  **78%**



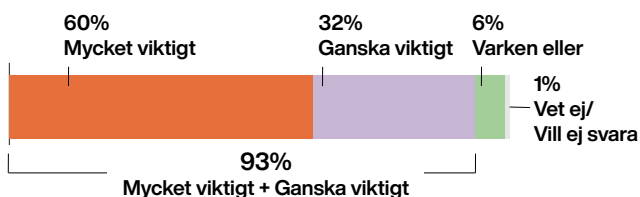
KAMRATSKAP ÄR VIKTIGT!

Lika mycket som prestationskrav dominerar som negativ faktor för elevernas psykiska mående, lika mycket dominerar det sociala livet som en positiv möjlighet. De som trivs i skolan framhåller kamratskapet som huvudorsak. ”Det känns mest positivt med skolan, det beror främst på mina vänner” säger en kille. ”Jag gillar min skola. Stämningen mellan eleverna är bra”, säger en tjej.¹

”Tror att de som håller på med någon form av idrott/aktivitet kanske mår något bättre.”

– KILLE I ÅK1 I STOCKHOLM

Även i direkt relation till frågor om psykisk hälsa verkar eleverna överens om att gemenskap, tillhörighet och vänner är det viktigaste för att må bra. Hela 93 procent menar att det sociala klimatet mellan elever är ganska eller mycket viktigt för att elever ska må bra i skolan (60 procent säger mycket viktigt). ”Blir glad av att se och prata med kompisar”, säger en kille.²



”Det är viktigt att det finns personer där som kan lyssna när man mår dåligt”, säger en gymnasietjej. Om kompisstödet inte finns är förutsättningarna mycket sämre enligt flera. ”Svårt med kompisar gör skolan svår”, säger en högstadietjej.³

”Sociala aktiviteter utanför undervisningen” är en faktor som anses viktig av sju av tio elever, enligt webbintervjuerna. ”Jag tror att kontakt med kompisar från skolan utanför skolan är en stor positiv faktor för psykiskt välmående”, säger en gymnasiekille.⁴ Det är särskilt vanligt bland killarna att framhäva idrottsliga aktiviteter som en viktig faktor för att må bra.

1 Citaten är från fokusgruppsdiskussioner.

2 Citat från fokusgruppsdiskussion.

3 Bägge citaten är från öppna svar i webbintervjuer.

4 Öppet svar i webbintervju.

”Det är viktigt att man har kompisar som man kan prata med annars blir det väldigt jobbigt att vara ensam om sina tankar och liknande.”

– TJEJ I ÅK1 I MELLANSTOR STAD



SOCIAL OCH FYSISK MILJÖ MER POSITIV ÄN NEGATIV

Mer än hälften av eleverna tycker den sociala skolmiljön, såsom klasskamrater och möjligheter till studiero, påverkar dem positivt, och färre än var femte anser att den påverkar dem negativt. Även när det gäller den fysiska miljön, som lokaler, toaletter, ljudnivå med mera, är det fler som ser den som en positiv faktor för sitt mående.

59% upplever den sociala skolmiljön (vänner, klasskamrater, socialt klimat, trygghet, studiero) som något ganska eller mycket positivt.

18% upplever det som ganska eller mycket negativt.

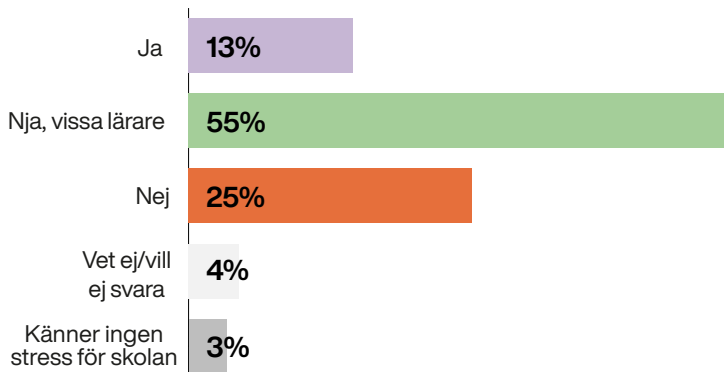
39% upplever den fysiska arbetsmiljön (lokaler, matsal, toaletter, luft, ljudnivå, möbler) som något ganska eller mycket positivt.

24% upplever det som ganska eller mycket negativt.

LÄRARNA MOTVERKAR STRESS – MEN INTE LIKA MYCKET I STOCKHOLM

De vuxna i skolan spelar förstås också stor roll för elevernas mående, inte minst när det gäller prestationsrelaterad stress. Två av tre elever uppger att åtminstone vissa lärare hjälper till att minska stressen som man kan känna för skolan. En av fyra säger tvärtom att lärarna på deras skola inte generellt minskar stressen – i Stockholmsregionen är det hela 38 procent som säger så. Särskilt lite stöd upplever tjejer på högstadiet sig få från sina lärare.

Diagram: Upplever du att lärarna på din skola generellt minskar stressen du känner för skolan?



Att lärarna kan spela stor roll för måendet visar sig på den generella frågan om hur man just nu mår. Det är nämligen en klart högre andel som just nu mår bra bland dem som upplever att det finns lärare som bidrar till att minska stressen i skolan (74 procent jämfört med 67 procent för alla). Ännu tydligare är denna tendens när man tittar på de med motsatt upplevelse – bland de elever som saknar lärare som minskar stressen på deras skola är det 27 procent som anger att de just nu mår dåligt (mot 15 procent för alla elever).

En gymnasietjej som tycker schemaupplägget är bristfälligt säger att "lärarna är minst lika stressade som eleverna och det märks oftast i form av irritationer. Det blir ett dåligt klimat för alla att vistas i när stressen är för påtaglig."⁵ En annan tjej säger att "vi har jättebra lärare som engagerar sig i att hitta på roliga saker för oss elever."⁶

5 Öppet svar i webbintervju.
6 Från fokusgruppsdiskussion.

Medan andra endast känner tillit till en del av sina lärare. Bilden varierar mycket från elev till elev, vilket talar för att det ser olika ut från skola till skola.

ENDAST TRE AV TIO FÅR TILLRÄCKLIGT STÖD AV SYV

Det finns fler saker som varierar en hel del att döma av elevernas svar. Endast tre av tio elever anser att deras studie- och yrkesvägledare (SYV) ger dem det stöd de behöver i ganska eller mycket hög grad. 26 procent ger istället lågt betyg till SYV, många svarar varken eller (23 procent) eller vet ej (21 procent).

STOR VARIATION I RELATION TILL ELEVHÄLSAN

Omdömena för skolornas elevhälsa – det verksamhetsområde i skolan som omfattar medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser – ger också blandade svar. De flesta känner till elevhälsan, men några har aldrig hört talas om det. 43 procent tycker att elevhälsan fungerar bra på den skola där de går, men i stort sett lika många (40 procent) svarar vet ej eller att de inte vill svara. 16 procent svarar att den inte fungerar bra. Färre än tre av tio svarar ja på att det finns vuxna som de litar på hos elevhälsan.

Det finns ett intressant positivt samband mellan elevhälsan och det egna måendet: Bland de som anser att elevhälsan fungerar bra på deras skola, är det en hög andel som upplever att de själva just nu mår bra. 76 procent av de som upplever att elevhälsan fungerar bra bedömer också sitt psykiska mående som bra – mot 60 procent bland övriga elever.

Särskilt i storstäderna tycks elevhälsan inte räcka till eftersom nöjdheten där är lägre bland eleverna. Gruppsamtalen indikerar att tjejerna vet mer än killarna om hur man kommer i kontakt med elevhälsan. Många är inne på att det vore bra om elevhälsan kunde bli mer tillgängligt och synas mer i klassrummen.



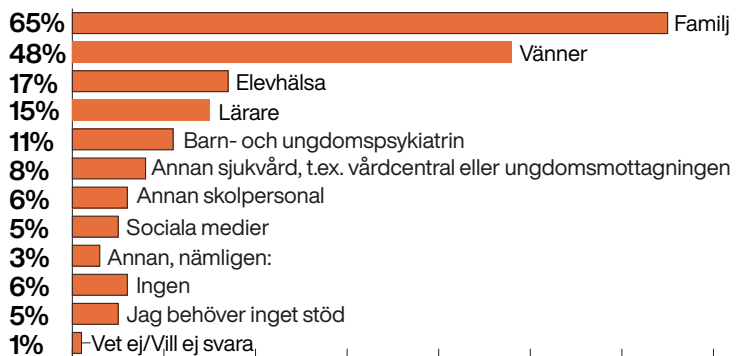
”Kuratorn borde komma och prata i klasserna så man typ vet vem det är.”

– TJEJI ÅK7 I MELLANSTOR STAD

På frågan om vad som är viktigast att elevhälsan gör (med flera svar möjliga) får tre olika saker stöd från drygt hälften av eleverna: Att de som jobbar där känns pålitliga (55 procent), att det man berättar stannar där (53 procent) och att den har tid när man behöver (51 procent).

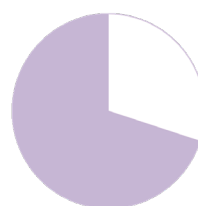
Diagram: Vart vänder du dig om du skulle behöva stöd för ditt psykiska mående?

(Flera svar möjliga)



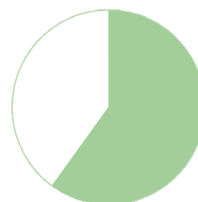
STARKT STÖD FÖR SAMARBETE MELLAN ELEVER OCH SKOLA

Gruppsamtalen indikerar att det finns en ganska stor variation mellan skolorna, när det gäller elevers organisering. En del säger att det inte finns elevkår/ elevråd på deras skola, medan andra berättar om mycket aktivitet och att det är bra. Bland de som inte har någon erfarenhet av sådan verksamhet verkar de flesta tro att det inte skulle göra någon skillnad för måendet hos eleverna, medan de som har en aktiv elevkår/elevråd är tydligt positiva till det.



7 av 10

anser att ”det är viktigt med möjligheter att påverka skolmiljön” för att elever ska må bra.



6 av 10

anser att ”Samarbetet mellan elever (t.ex. genom elevkår/ elevråd/elevskyddsombud) och skolan” är viktigt av samma skäl).



”Anledningen till att många elever lider av psykisk ohälsa är, enligt mig, att de saknar sociala aktiviteter utanför skolan och känner sig socialt isolerade.”

– KILLE ÅK 3 I GÖTEBORG

KAPITEL 3

VILKA IDÉER PÅ FÖRBÄTTRINGAR HAR ELEVERNA?

”Kan inte lärarna kommunicera med varandra?”

Sveriges elever saknar inte idéer på hur skolan kan bli en mer välmående miljö. De har synpunkter både på vad det är som skapar negativ stress och konkreta saker som kan förbättra måendet eller förebygga ohälsa.



Prov är det enskilda moment i skolan som skapar mest negativ stress enligt svaren från eleverna. Det gäller i synnerhet prov som anses särskilt utslagsgivande för betygsättningen, och så uppfattas de nationella proven. Få elever är inne på att ta bort prov eller betyg, men de önskar att lärarna kunde kommunicera bättre med varandra så att inte många prov och inlämningar hamnar samma vecka. ”Varför lägger man 6st stora prov på 2 veckor?”¹ undrar en gymnasietjej och många har liknande klagomål.

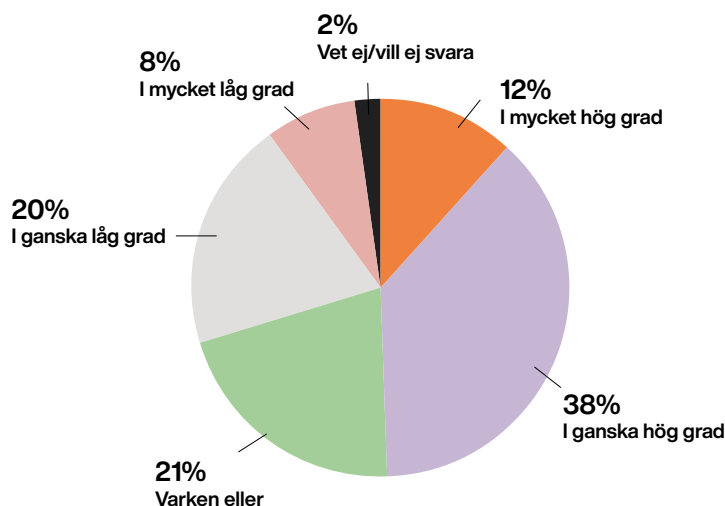
Ska man lyssna på eleverna själva skulle de allra flesta uppskatta förändringar som inte gör enstaka prov så utslagsgivande att de inte går att reparera med andra bevis på lärande. Från gruppdiskussionerna är det tydligt att de flesta skulle se negativt på fler nationella prov, även om några också menar att det kanske skulle minska betydelsen av varje enskilt prov.



I undersökningens gruppdiskussioner är många elever inne på att mer stöd från lärare och ”fler vuxna som bryr sig” är viktiga vägar för att få fler att må bättre i skolan.

Många tankar har med kommunikation att göra. Särskilt killar uttrycker att man inte förstår varför vissa regler behövs. Även betygsriterierna skapar mycket diskussion. 28 procent av eleverna uppger att de inte förstår betygsriterierna eller bara gör det i ganska låg grad. En högstadiekille i Malmö säger att ”det är för mycket otydliga uppgifter i skolan. Det är svårt att begränsa hur mycket kunskap man måste ha för att få ett visst betyg. Då blir uppgiften så stor och stressande.”³

Diagram: I vilken grad upplever du att du förstår betygsriterierna i skolan?



ELEVERNA VILL BLI MER INVOLVERADE I UPPLÄGG

Många elever vill se mer variation i utbildningen så att den inte blir för enformig. Inte bara prov utan till exempel mer seminarier, presentationer och praktisk undervisning. Det framkommer både i gruppdiskussioner och i öppna svar i webbintervjuerna. Om eleverna själva kunde vara mer involverade i utformningen tror de både att det skulle kunna bli en bättre variation och större möjlighet att lägga ned den tid man behöver. ”Så att man kan prestera på sin önskade nivå”, säger en tjej, som vill kunna påverka undervisningens upplägg mera.²

1 Öppet svar i webbintervju.
 2 Citatet är från en fokusgrupp.
 3 Öppet svar i webbintervju

FLER KLASSÖVERSKRIDANDE AKTIVITETER

Eftersom det sociala klimatet är den viktigaste positiva faktorn för det egna måendet, är det många elever som också efterfrågar fler sociala aktiviteter för att skapa en bättre sammanhållning. Förslagen handlar både om klassaktiviteter i början av läsåret för att känna sig bekväm i sin klass, till att anordna samarbeten eller tävlingar mellan klasser. Gemenskap och tillhörighet är ord som många använder för att beskriva vad som är viktigt.

”Jag tror att samarbete mellan klasser så som aktiviteter eller liknande hade kunnat vara ett bra sätt att lära känna nya och för de som inte har så många kompisar kanske skaffa fler.”

– TJEJI ÅK I, MELLANSTOR STAD

KOMMUNIKATION OCH DELAKTIGHET

Många av elevernas förslag handlar om saker som den enskilda skolan rår över:

- Tydliga och logiska regler
- Bättre scheman
- Ökad möjlighet att påverka och förstå undervisningens upplägg
- Kommunikation mellan lärare om prov- och inlämningsplanering
- Mer variation i utbildningen
- Fler sociala aktiviteter i och mellan klasser – gärna genom ett aktivt elevråd/elevkår
- Prata mer om psykisk hälsa och ohälsa – gärna som ett schemalagt ämne





”TILLIT TILL ELEVHÄLSAN ÄR A OCH O”

När det gäller Elevhälsan är det viktigaste att de som jobbar där känns pålitliga enligt fler än hälften av eleverna. Att det man berättar där stannar där och att elevhälsan har tid för en är också viktigt för fler än hälften av eleverna.

”Tillit till elevhälsan är A och O” framhåller en gymnasieelev, som också anser att välutbildad personal där är viktigt för att kunna fånga upp psykisk ohälsa. En högstadietjej önskar att man kunde ringa eller smsa till elevhälsan eftersom det kan vara jobbigt eller pinsamt att prata med dem på plats.³ Gruppdiskussionerna avslöjar också en stor variation på elevernas kunskap om, och relation till, elevhälsan.

PSYKISK HÄLSA PÅ SCHEMAT

Ett förslag för att förebygga psykisk ohälsa, som många elever är inne på, är att helt enkelt prata mer om både psykisk hälsa och ohälsa. Det handlar både om att det måste finnas någon att prata med för den som mår dåligt (en del framhåller kompisar, andra nämner Elevhälsan, lärare och andra vuxna) och att det är viktigt för alla att lära sig hantera känslor och motgångar.

”Bättre och utökad utbildning om psykisk ohälsa skulle vara bra.”

– ELEV I ÅK3 I MINDRE STAD/LANDSBYGD

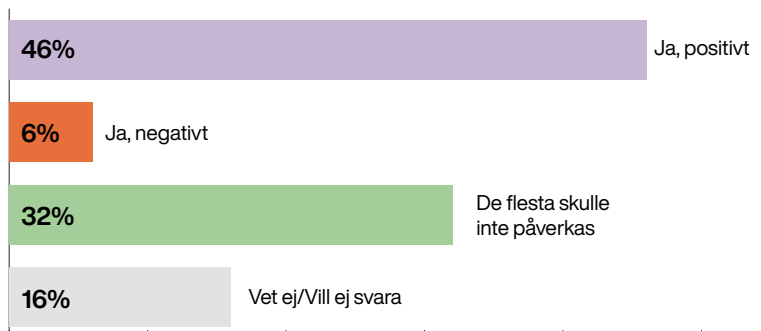
³ Citat och exempel är från öppna svar i webbintervjuer.

”Jag själv som person mår sämre när det tas upp i helklass och det trigger panik- och ångestattacker. Tror det beror på att det blir för ”intimt” och för inpå.”

– TJEJ I ÅK3 I MINDRE STAD/LANDSBYGD

Nära varannan elev (46 procent) tror att undervisning om psykisk hälsa i skolan skulle påverka de flesta elevers mående positivt. 6 procent tror att det kan påverka måendet negativt. Det är främst tjejer som är positiva till förslaget, medan en del killar tycker det låter ointressant och att det kommer att bli en meningslös del av ett redan fullt skolschema. Att det är viktigt att lära sig hantera stress och motgångar, gärna tidigt, menar dock flera elever, enligt såväl gruppdiskussioner som öppna svar i webbintervjuer.

Diagram: Tror du att undervisning om psykisk hälsa i skolan skulle påverka de flesta elevers psykiska mående positivt eller negativt?



”Tror det skulle va till mycket hjälp om barn lärde sig om hur man kan hantera känslor redan från typ lågstadiet.”

– TJEJ, INTRODUKTIONSPROGRAM

KAPITEL 4

VÅRA FÖRSLAG FÖR EN MER VÄLMÅENDE SKOLA

Elevernas svar visar att det finns potential att förbättra förutsättningarna för deras psykiska mående på flera plan. Här följer ett antal förslag från de tre organisationerna – Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd – som står bakom denna rapport.



1. EN MER LIKVÄRDIG ELEVHÄLSA SOM SYNS OCH FINNS FÖR ALLA ELEVER

En välfungerande elevhälsa är en förutsättning för att elever ska kunna få stöd under sin studietid. För många är elevhälsan den första kontakten när de söker hjälp för sitt mående. Vår undersökning visar också på ett positivt samband mellan hur elevhälsan upplevs fungera och hur eleven själv mår. Tyvärr vet vi att elevhälsoarbetet ser väldigt olika ut på olika skolor. Många saknar förutsättningar för att på riktigt finnas där och leva upp till sitt förebyggande och hälsofrämjande uppdrag. Så får det inte vara. Som elev ska man kunna känna sig trygg i att det finns stöd nära till hands på sin skola. Måendet ska inte få sätta stopp för ens möjlighet till inläring och prestation.

2. TYDLIGT KOMMUNICERADE FÖRVÄNTNINGAR

Av underlaget i den här rapporten framgår det tydligt att en stor orsak till att elever inte mår bra under sin skoltid är att det råder osäkerheter kring vilka krav som ställs. Man förstår inte hur ens prestation kommer att påverka ens framtid. Elever uttrycker också en stor frustration över hur de blir betygssatta idag. Elever vill ha tydligare bedömningskriterier där de förstår vilka förväntningar som finns.

Vi förespråkar mer systematiska processer kring kommunikationen mellan lärare och elever, men även lärare till lärare. Elever bör inte vara beroende av enskilda lärares kommunikationsförmåga och förståelse, utan detta bör genomsyra hela skolans verksamhet. Som en del av detta arbete behöver även studie- och yrkesvägledning få förutsättningar att jobba mer systematiskt.

3. STÄRKTA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ELEVKÅRER OCH ELEVRÅD

Det är tydligt att det sociala spelar roll för elevernas mående i skolan. En övervägande majoritet uppger att samarbetet mellan elever är viktigt. Eleverna uppger även att klassöverskridande aktiviteter är viktiga. Allt detta och mycket mer driver elevkårer och elevråd dagligen på skolor runt om i landet. Tyvärr ser vi att de på många skolor aktivt motarbetas av vuxna i skolan. Det finns flera exempel där elevkårer och elevråd får affischer nerrivna och möter ett konstant motstånd. Detta trots att det är en lagstadgad rättighet att få organisera sig och jobba för en tryggare, starkare och roligare skola.

4. PSYKISK HÄLSA I UNDERVISNINGEN

Eleverna behöver mer kunskap om sitt och andras mående i livet. Genom att få in psykisk hälsa som ett moment i undervisningen skapas värdefulla tillfällen att prata om psykisk hälsa och ohälsa i skolan. Detta kan exempelvis ge eleverna större möjligheter att förstå och hantera upp- och nergångar i livet, stresssymptom som kan uppstå i samband med stora prov eller till följd av betygshets samt egna eller andras krav på prestation. Det kan också leda till en bättre förståelse för och samtal om de konstaterade könsskillnaderna när det gäller prestationskrav i skolan.

Folkhälsomyndighetens forskningssammanställning visar att elever som får lära sig om psykisk hälsa mår bättre och Världshälsoorganisationen (WHO) lyfter psykisk hälsa i skolan som den starkaste rekommendationen för att stärka välmåendet bland barn och unga.

5. SÄKRA ELEVINFLYTANDET

Skolan måste säkra elevinflytandet i undervisningen vilket elever själva lyfter som en viktig faktor för deras mående. Elever ska exempelvis kunna få vara med och påverka och vara delaktiga i hur undervisningen utformas och hur de examineras. Elevinflytandet är en viktig del av att förankra och skapa förståelse för varför undervisning eller regler ser ut som de gör. När elever tillåts påverka utformningen blir skolans verksamheter och regler mer begripliga och meningsfulla, vilket bidrar till motivation och hälsa.

6. TA HÄNSYN TILL HUR SYSTEMFÖRÄNDRINGAR PÅVERKAR ELEVERS HÄLSA

Det pågår en debatt som strävar efter ett mer likvärdigt betygssystem som motverkar betygsinflation. En önskvärd utveckling utifrån ett elevperspektiv. Men vi vill samtidigt höja ett varningens finger för vad dessa förändringar kan ha för inverkan på elevers mående. Går utvecklingen mot färre prov som betyder mer, är risken stor att eleverna får betala priset med sitt psykiska mående i strävan efter en mer jämlik betygssättning.

TIM
BERGLING
FOUNDATION



 Sveriges
Elevkårer

Sveriges.
Elevråd