

Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan

Joacim Ramberg, docent i Specialpedagogik, Specialpedagogiska institutionen, Stockholms universitet.

Inledning

Även om de allra flesta ungdomar i Sverige idag upplever att de är nöjda med sitt liv i största allmänhet och skattar sin egen hälsa som god eller mycket god (Folkhälsomyndigheten, 2018) finns det anledning att rikta blicken mot skolan och vad skolan och dess aktörer kan göra för att främja psykisk hälsa samt att motverka psykisk ohälsa. Det är i internationell och nationell forskning väl belagt att det råder ett ömsesidigt samband mellan elevers prestationer i skolan och deras psykiska hälsa (Gustafsson m.fl., 2010). Det innebär att sämre prestationer i skolan kan orsaka psykisk ohälsa, men också att elever med upplevd psykisk ohälsa kan prestera sämre i skolan. Forskning indikerar även att det råder ett samband mellan elevers upplevda skolstress och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2016), varför en viktig del av skolors främjande arbete för psykisk hälsa handlar om att minska elevers skolstress. Detta är särskilt påtagligt på gymnasiet då den upplevda skolstressen bland elever där är högre än till exempel på högstadiet.

Psykisk ohälsa som begrepp kan förstås och användas på delvis olika sätt beroende på kontext, men en vanlig definition som används är att psykisk ohälsa: ”är en samlande beteckning för både mindre allvarliga psykiska besvär, som till exempel oro och nedstämdhet, och mer allvarliga symtom, som uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos” (Bremberg & Dalman, 2015, sid 10).

Skolan är en viktig arena för att närmare studera ungas psykiska välbefinnande och ohälsa eftersom skolan och dess organisation och innehåll, måste förstås som både potentiell skapare av psykisk ohälsa, men också som en av de viktigaste arenorna för att bedriva ett hälsofrämjande arbete. Detta är även förankrat i gymnasieskolans styrdokument:

”Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande.” (SFS 2010:800, 2 kap, 25 §)

”Det är även skolans ansvar att varje elev (...) har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa” (SKOLFS 2011:144, s 9)

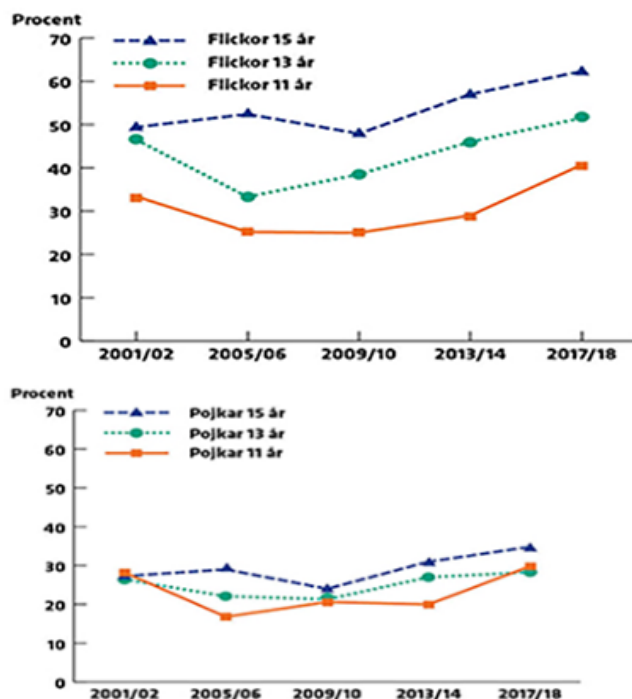
Därför utgår den här artikeln ifrån ett hälsofrämjande synsätt och fokuserar på vad forskningen säger att skolan och dess aktörer kan göra för att främja en god hälsa hos unga, snarare än att framhålla skolan som en problematisk aktör. Artikeln avser att belysa några aspekter av vad forskningen visar vara viktiga faktorer för ett främjande arbete i skolor, men först en beskrivning av förekomsten och utvecklingen över tid av psykisk ohälsa bland unga i Sverige.

Förekomst och utveckling av psykisk ohälsa bland unga i Sverige över tid

Den longitudinella kartläggningen *Skolbarns hälsovanor i Sverige*, som genomförts sedan mitten av 1980-talet, med fokus på ungas psykiska ohälsa, visar en tydlig ökning av andelen unga som uppger att de har återkommande psykiska eller somatiska besvär (se figur 1). Sedan kartläggningens start 1985 har det skett en fördubbling av andelen unga som uppger att de har dessa symtom regelbundet, och sammantaget upplever idag mer än hälften av 13- och 15-åringarna i Sverige att de har dessa besvär. Det är också viktigt att notera att flickor är klart överrepresenterade när det gäller upplevd psykisk ohälsa. I mätningen för läsåret 2017/18 rapporterade hela 62 procent av 15-åriga flickor dessa besvär, medan motsvarande siffra bland pojkarna var 35 procent (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Figur 1.

Självrapporterade psykiska och somatiska besvär bland skolbarn, 11, 13 och 15 år, 2001/02–2017/18. Källa: Folkhälsomyndigheten (2021).



Rapporter från Socialstyrelsen (2017, 2020) visar även att psykiatriska diagnoser ökat bland unga i Sverige under det senaste decenniet, och att cirka 10 procent av 10–17-åringarna har haft minst ett vårdtillfälle inom slutenvård eller specialiserad öppenvård för någon psykiatrisk diagnos, varav de vanligast förekommande diagnoserna är depressioner och olika ångestsyndrom. Denna elevgrupp har också generellt en lägre utbildningsnivå och fullföljer sin gymnasieutbildning i betydligt mindre utsträckning än de som inte har eller haft sådana diagnoser (Socialstyrelsen, 2017).

Givet den höga prevalensen av psykiska och somatiska besvär hos ungdomar idag, följer också det faktum att lärare på gymnasiet i stor utsträckning möter elever med psykisk ohälsa, varför det blir angeläget att närmare diskutera vad skolan och personal i skolan kan göra i mötet med dessa elever för att motverka psykisk ohälsa och att främja psykisk hälsa och välbefinnande.

Förutom de negativa konsekvenser psykisk ohälsa får för unga människor här och nu, visar också forskning att problemen ofta kan bestå in i vuxen ålder och därmed få negativa konsekvenser under hela livet (Collishaw, 2015; Socialstyrelsen, 2013). Grunden till en god hälsa, välbefinnande och en positiv social funktion senare i livet har

sina rötter i barndomen och tonåren (Center on the Developing Child at Harvard University, 2010; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019; Olsson m.fl., 2013), och under denna livsperiod tillbringar de flesta ungdomar nära hälften av sin vakna tid i skolan. Det betyder att en stor del av deras sociala relationer och kontakter med jämgamla och vuxna sker i och i anslutning till skolan.

Skolan som en viktig bestämningsfaktor

Vad som påverkar ungas hälsa och ohälsa kan härledas till flera olika strukturella nivåer (till exempel individ-, kamrater-, familj- och olika samhälls-faktorer) och samspelet dem emellan, varav skolan är en viktig sådan. Dessa olika nivåer skall förstås som beroende av varandra i den bemärkelsen att det som sker på en nivå påverkar en annan nivå, vilket innebär att individers hälsa påverkas direkt av olika faktorer i deras skolmiljö, men också av andra faktorer som finns utanför skolan. Sådana faktorer som påverkar individers hälsa brukar benämnas som bestämningsfaktorer, och nedan följer en kortfattad inblick i vad forskningen säger om olika dimensioner av skolan som bestämningsfaktor för ungas psykiska hälsa.

Hälsofrämjande ansats i hela skolorganisationen

Den internationella och nationella forskningen kring skola och elevers psykiska välbefinnande har under de senaste tio åren tydligare betonat vikten av skolkontextuella faktorerers betydelse. Ett sätt att implementera ett hälsofrämjande arbete i hela skolans organisation brukar beskrivas som en hela-skolan-approach, vilket kort innebär att hela skolans verksamhet, i samverkan mellan lärare, den samlade elevhälsan, skolläddning och övrig personal, fokuserar på och genomsyras av ett hälsofrämjande arbete. I en omfattande meta-analys, som omfattade 45 studier och nästan 500.000 elever, fastställdes effektiviteten av insatser som utgick från en hela-skolan-approach för att förbättra ungas sociala och känslomässiga utveckling. Resultaten visar att de interventioner som genomsyrar hela skolans vardagliga verksamhet och som omfattas av all skolans personal och även andra samhällsaktörer är det mest framgångsrika för att minska psykisk ohälsa bland eleverna (Goldberg m.fl., 2019). Det handlar således om att på ett övergripande organisatoriskt plan arbeta fram metoder där det hälsofrämjande arbetet kan få utrymme i skolans alla aktiviteter. Det betonas dock också i studien att vilka dessa interventioner eller aktiviteter är skiljer sig åt beroende på lokala omständigheter och kontexter. Det blir således en viktig fråga för skolläddning och personal att arbeta fram sådana strategier som är lämpliga för den enskilda skolan eller kommunen.

Skolans ledarskap, lärares samarbete och miljö – skyddsfaktorer för ungas psykiska hälsa

Ett omfattande svenskt forskningsprojekt vid Stockholms universitet, som författaren till denna artikel medverkat i, har undersökt huruvida skolan kan fungera skyddande för ungas psykiska hälsa. Projektet bygger på data från cirka 17.500 elever och närmare 4.000 lärare från de flesta av Stockholms högstadie- och gymnasieskolor. Av särskild vikt är betydelsen av ett gott skolledarskap som tydligt pekar ut skolans vision och riktning samt skapar goda förutsättningar och strukturer för ett bra kollegialt arbete hos lärarna. Även lärarnas arbetsvillkor och deras samarbetsformer är av vikt för hur väl skolan fungerar och hur detta påverkar elevers studieprestationer och välbefinnande. Här avses just graden av och kvaliteten på lärarnas gemensamma arbete där ett gott samarbete kolleger emellan bidrar till ökad kvalitet på undervisningen. Slutligen, som tredje dimension, framkommer skolans etos (skolans pedagogiska och sociala klimat) som betydelsefullt. Skolans etos handlar om de gemensamma normer och värderingar som genomsyrar skolan och manifesterar sig på det sätt som elever och lärare förhåller sig, beter sig och interagerar med varandra. Vidare utmärker sig skolor med ett gott skoletos av högt ställda förväntningar på elever, ett tydligt fokus på lärande samt ett relationellt förhållningsätt gentemot eleverna.

Projektet har tagit sin utgångspunkt i den internationellt omfattande teoribildningen framgångsrika skolor (school effectiveness), där utgångspunkten är att fokusera på vad som kan göras inom skolans organisation för att förbättra en rad olika psykiska, sociala och akademiska utfall för eleverna (tex Rutter & Maughan, 2002; Scheerens, 2016), även när hänsyn tagits till skolans elevpopulation med hänseende på till exempel sociodemografiska aspekter.

Några av projektets studier har till exempel visat att dessa dimensioner (skolans ledarskap, lärares samarbete och skolans etos) av skolans organisation har positiva samband med elevers prestationer (Granvik m.fl., 2018), högre betyg vilket i sig är kopplat till bättre psykiskt välbefinnande (Granvik m.fl., 2021), samt en mer positiv framtidstro bland gymnasieelever (Alm m.fl., 2019). En annan studie i projektet visar också hur dessa skolkontextuella faktorer (ett gott skolledarskap, ett bra lärarsamarbete och ett gott skoletos) har positiva samband med hur eleverna upplever att lärarna bryr sig om dem (Ramberg m.fl., 2018). Projektet har även publicerat studier på enbart gymnasieskolan som visar på negativa samband mellan dessa skolkontextuella faktorer och graden av skolk (Ramberg m.fl., 2019) samt graden av fusk bland eleverna (Ramberg & Modin, 2019). Vidare visar en nyligen publicerad studie att ett bra skolklimat kan kompensera för ett lågt stöd från föräldrar när det gäller graden av upplevda psykiska besvär (Ramberg, 2021). Ett gott skolklimat kännetecknas av tydliga och väl kända regler, värderingar, mål och normer och inbegriper även välfungerande relationer och varierade undervisningsstrategier. I en skola med ett gott skolklimat

upplever eleverna en social, känslomässig och fysisk trygghet samt att det råder respektfulla relationer mellan såväl lärare och elever som mellan elever. Sammantaget kan resultaten från forskningsprojektet konstatera att skolans ledarskap, och lärarnas förutsättningar för samarbete har betydelse för en rad viktiga utfall hos eleverna, direkt eller indirekt kopplat till deras psykiska välbefinnande, även när hänsyn tagits till en rad andra faktorer inom skolan samt elevpopulationen på skolan.

Skolans pedagogiska arbete för en bättre psykisk hälsa

Även om de organisatoriska faktorerna och skolans övergripande ledarskap är av stor betydelse för elevers psykiska välbefinnande, som beskrivits ovan, finns det i forskningen också stöd för pedagogiska insatser som på olika sätt kan bidra till ökat psykiskt välmående bland eleverna. Artikeln beskriver i detta stycke fem sådana områden samt olika insatser som kan användas av lärare och övrig personal inom elevhälsan.

Det första handlar om elevers upplevda skolstress och sambanden med psykisk ohälsa. Resultaten från *Skolbarns hälsovanor* har sedan 1985 visat att psykosomatiska besvär varit dubbelt så vanliga bland tonåringar som uppger att de är stressade av sitt skolarbete, jämfört med de som inte upplever skolarbetet som stressande. Graden av skolstress är också högre bland flickor och ökar med ålder under ungdomsåren (Folkhälsomyndigheten, 2018). Sambanden mellan skolstress och psykisk ohälsa får också stöd i en norsk studie som visar att en högre grad av skolstress innebär en större förekomst av psykiska problem (Torsheim & Aaroe, 2003). Det finns dock pedagogiska metoder och verktyg som kan användas för att minska den upplevda skolstressen bland många elever, till exempel genom att stödja dem med tydlighet kring krav och förväntningar och en återkommande struktur vilket skapar tydlighet och begriplighet för eleverna (Hoffsten m.fl., 2020). En del skolor har också med framgång infört läx- och provfria perioder för att skapa tid för återhämtning för eleverna.

En annan pedagogisk insats som, med stöd i forskning, visat sig ha en främjande effekt på psykisk hälsa är kunskapshöjande insatser om vad psykisk hälsa är samt hur eleverna kan hantera sin egen och andras psykiska ohälsa. I en mycket omfattande metaanalys (Werner-Seidler m.fl., 2017) studeras hur olika insatser påverkar förekomsten av symptom på ångest och depression hos eleverna. Studien omfattas av totalt 81 studier från 19 länder och undersöker både insatser som riktas mot alla elever (universella insatser) och insatser riktade mot elever med uppvisade symptom. Resultaten från studien visar att både dessa typer av insatser har en gynnsam effekt på depressiva symptom och symptom på ångest. Det kan alltså konstateras att om eleverna får öka sina kunskaper om psykisk hälsa och ohälsa och hur eventuell ohälsa kan hanteras eller övervinnas visar det sig ha en positiv effekt för psykiskt välmående. Det framstår därför som viktigt att detta behandlas i skolan generellt och får ta plats i den ordinarie undervisningen, vilket

också är förankrat i förordningen om läroplan för gymnasieskolan (SKOLFS 2011:144), samt specifikt i ämnesplanen för idrott och hälsa: ”Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar hälsomedvetenhet samt intresse för att delta i arbetet med hälsofrågor i arbetsliv och samhälle” (SKOLFS 2011: 144, sid. 83). Då detta är ett övergripande arbete som berör hela skolan i avsikt att öka elevernas kunskaper kring psykisk hälsa bör detta arbete ske i samverkan med elevhälsans personal.

En tredje faktor som visat sig ha viss betydelse för att minska depressiva symtom är graden av fysisk aktivitet under skoldagen. I en internationell översiktsstudie (Brown m.fl., 2013) visar forskarna att insatser under skoldagen som ökar den fysiska aktiviteten minskar graden av depressiva symtom bland eleverna, varför skolor och lärare med fördel bör sträva efter att öka den fysiska aktivitetsnivån under skoldagen. Det kan både handla om att få till mer planerad fysisk aktivitet under dagen men också om att kunna bryta långa lektioner för kortare fysisk aktivitet.

En fjärde faktor med stöd i forskning som visat sig främja psykisk hälsa bland unga är att öka graden av autonomi hos eleverna. I två longitudinella observationsstudier (Wang, 2009; Way m.fl., 2007) har man undersökt sambandet mellan autonomi hos eleverna och förekomsten av depressiva symptom bland ungdomar. Resultaten visar att en högre grad av autonomi i skolan leder till en lägre förekomst av psykisk ohälsa. Exempelvis kan en ökad autonomi nås hos eleverna genom att lärare ofta och regelbundet inkluderar eleverna i beslutsfattande kring arbetsformer, och därmed gör dem mer delaktiga, samt genom uppmuntran till att elever interagerar och diskuterar idéer med varandra gällande olika skoluppgifter.

Slutligen, en av de viktigaste faktorerna, och med starkt stöd i forskning, för att främja psykisk hälsa hos eleverna, är det upplevda sociala stödet som eleverna känner från sina lärare. I tre internationella systematiska litteraturöversikter (Gariépy m.fl., 2016; Kidger m.fl., 2012; Rueger m.fl., 2016) som tillsammans omfattar en stor mängd studier från hela världen konstateras konsekvent att ett upplevt starkt stöd från sina lärare innebär ett skydd mot psykisk ohälsa. Alltså, ju mer stöd, både vad gäller ämnesrelaterat stöd och relationellt stöd från lärarna, desto bättre psykiskt välbefinnande bland eleverna. Utifrån detta framstår det relationella arbetet som lärare gör med elever som avgörande för att både höja kunskaperna hos eleverna och att främja psykisk hälsa.

Avslutning

Jag har ovan beskrivit att skolan är en viktig faktor för främjandet av psykisk hälsa bland unga samt skildrat några dimensioner i det organisatoriska och pedagogiska arbetet som forskningen visat kan vara vägledande för skolans och lärares arbete. Det som avslutningsvis bör lyftas fram, när det handlar om att minska graden av psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa, är vikten av bra och förtroendefulla relationer mellan

elever och lärare. Det bör också poängteras att det är hela skolans ansvar att möjliggöra detta viktiga relationsskapande arbete, och inte bara lärarnas. Det skall ske i samverkan mellan olika nivåer, till exempel i samarbete med elevhälsans personal samt skolledning. Eftersom lärarna är så betydelsefulla för elevers välbefinnande är det alltså av vikt att förbättra lärares möjligheter och förutsättningar för att stödja eleverna.

Referenser

- Alm, S., Låftman, S. B., Sandahl, J., & Modin, B. (2019). School effectiveness and students' future orientation: A multilevel analysis of upper secondary schools in Stockholm, Sweden. *Journal of Adolescence*, 70, 62-73.
- Bremberg, S., & Dalman, C. (2015). *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd: en kunskapsöversikt*. Forte.
- Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J., & Biddle, S. J. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports medicine*, 43(3), 195-206.
- Center on the Developing Child at Harvard University. *The Foundations of Lifelong Health Are Built in Early Childhood*. 2010. Available online: <http://www.developingchild.harvard.edu> (accessed on 30 August 2021).
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar. Utvecklingen av psykisk ohälsa bland tonåringar i Sverige och tänkbara orsaker*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Grundrapport*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Statistik om barns psykiska hälsa*. Folkhälsomyndigheten.
- Garipey, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallee, A. (2016). Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284-293.
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34(4), 755-782.

- Granvik Saminathen, M., Brolin Låftman, S., Almquist, Y. B., & Modin, B. (2018). Effective schools, school segregation, and the link with school achievement. *School effectiveness and school improvement*, 29(3), 464-484.
- Gustafsson J-E, Allodi Westling M, Åkerman A, Eriksson C, Eriksson L, Fischbein S, et al. (2010). *School, learning and mental health: a systematic review*. Kungliga Vetenskapsakademien.
- Hoffsten J, Hökby S, Blazevska B, Hadlaczky G, Galanti R. *Skolans arbete med elevers psykiska hälsa. Intervjuer med personal på grund- och gymnasieskolor i Stockholms län*. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm; 2020. Rapport 2020:1.
- Kidger, J., Araya, R., Donovan, J., & Gunnell, D. (2012). The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics*, 129(5), 925-949.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*. National Academies Press: Washington, DC, USA.
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1069-1083.
- Ramberg, J., Brolin Låftman, S., Fransson, E., & Modin, B. (2019). School effectiveness and truancy: a multilevel study of upper secondary schools in Stockholm. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 185-198.
- Ramberg, J., Låftman, S. B., Almquist, Y. B., & Modin, B. (2019). School effectiveness and students' perceptions of teacher caring: A multilevel study. *Improving Schools*, 22(1), 55-71.
- Ramberg, J., & Modin, B. (2019). School effectiveness and student cheating: Do students' grades and moral standards matter for this relationship?. *Social Psychology of Education*, 22(3), 517-538.
- Ramberg, J. (2021). The Association between Parental Support and Adolescents' Psychological Complaints: The Mediating Role of a Good School Climate. *Children*, 8(7), 550.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Ayccock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017.

Rutter, M., & Maughan, B. (2002). School effectiveness findings 1979–2002. *Journal of school psychology, 40*(6), 451-475.

Saminathen, M. G., Plenty, S., & Modin, B. (2021). The role of academic achievement in the relationship between school ethos and adolescent distress and aggression: a study of ninth grade students in the segregated school landscape of Stockholm. *Journal of youth and adolescence, 50*(6), 1205-1218.

Scheerens, J. (2016). *Educational effectiveness and ineffectiveness. A critical review of the knowledge base*. Dordrecht, The Netherlands: Springer.

SKOLFS 2011:144. Förordning om läroplan för gymnasieskolan 2011.

Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk Ohälsa Bland Unga. Underlagsrapport till Barns och Ungas Hälsa, Vård och Omsorg 2013*. Socialstyrelsen: Stockholm.

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna, till och med 2016*. Socialstyrelsen: Stockholm.

Socialstyrelsen. (2020). *Psykiatrisk vård och behandling till barn och unga. Öppna jämförelser 2019*. Socialstyrelsen: Stockholm.

Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2003). School- related stress, social support, and distress: Prospective analysis of reciprocal and multilevel relationships. *Scandinavian journal of psychology, 44*(2), 153-159.

Wang, M. T. (2009). School climate support for behavioral and psychological adjustment: testing the mediating effect of social competence. *School Psychology Quarterly, 24*(4), 240.

Way, N., Reddy, R., & Rhodes, J. (2007). Students' perceptions of school climate during the middle school years: Associations with trajectories of psychological and behavioral adjustment. *American journal of community psychology, 40*(3-4), 194-213.

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Cascar, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 51*, 30-47.