



# Vilka faktorer har påverkan för att skolelever i Jämtlands län mår bra?

HFS psykisk hälsa, Faktorer som ökar risk eller stärker skydd för barn och ungas psykiska hälsa, 2024-09-27

Adam Edler, folkhälsosamordnare Region Jämtland Härjedalen, [adam.edler@regionjh.se](mailto:adam.edler@regionjh.se)

Hanna Viklund, folkhälsosamordnare Region Jämtland Härjedalen, [hanna.viklund@regionjh.se](mailto:hanna.viklund@regionjh.se)

# Ny rapport visar: Flickor i första klass på gymnasiet mår allt sämre – endast tre av fem uppger att de mår bra

17 mars 2021 11:20

# Oroväckande att många flickor i Jämtland mår dåligt

3 juni 2022 19:41

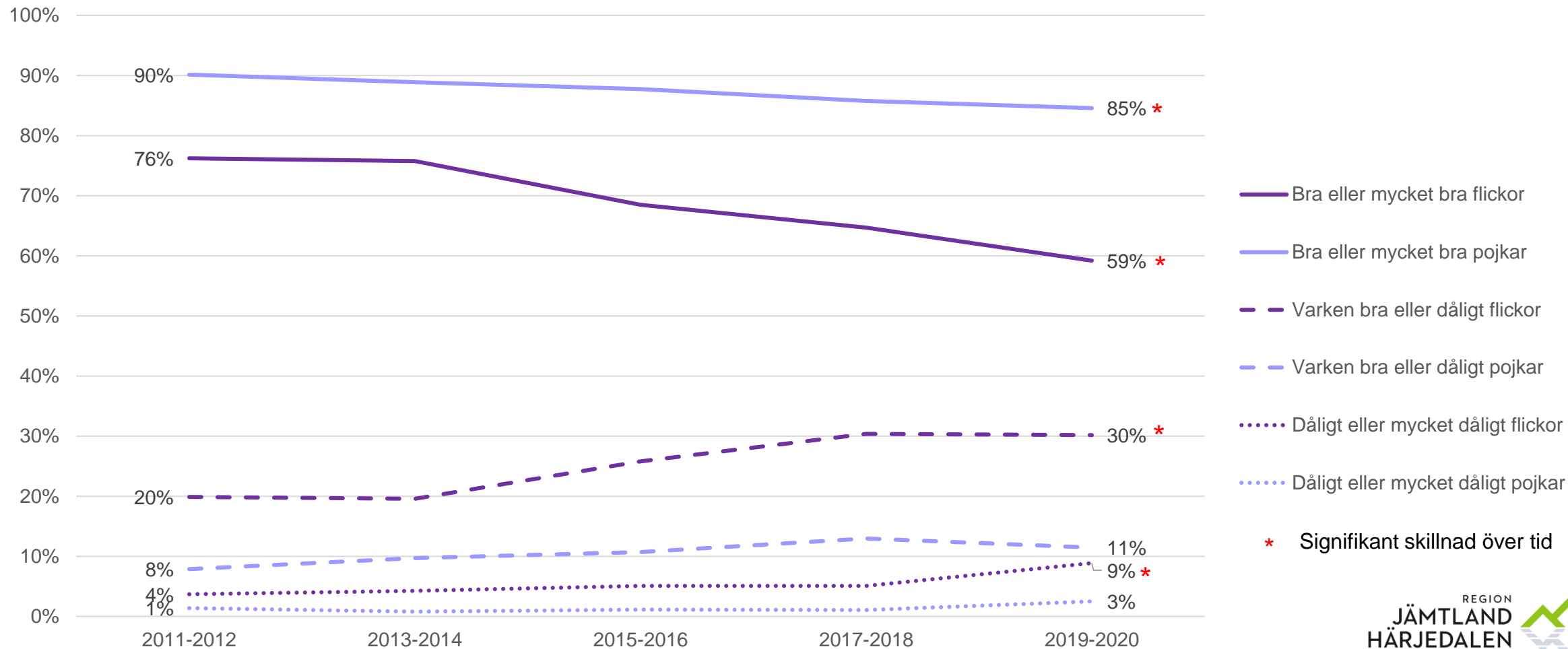
Skillnaden mellan hur pojkar och flickor i länet uppger att de mår är slående.

## Fortsatta skillnader i hälsa bland skolelever i länet

UPPDATERAD 16 MARS 2021 PUBLICERAD 16 MARS 2021

Hälsa och levnadsvanor skiljer sig mellan pojkar och flickor och hälsoläget blir sämre ju längre upp i åldrarna man kommer. Det visar en ny rapport från Region Jämtland Härjedalen där man har granskat hur skolungdomar i länet mår.

# Utveckling över tid *Jag mår*, gymnasiet år 1



## Skyddsfaktorer som används för att studera sambandet med jag mår bra

### Trivsel i skolan

1. Trivs bra i skolan
2. Arbetsro ofta/alltid
3. Bra skolmiljö (klassrum, skolgård mm)
4. Skolkompis ofta/alltid

### Relationer

5. Vuxen att prata med om det som är viktigt för mig

### Mina vanor

6. Frukost varje skoldag
7. Lunch varje skoldag
8. Middag varje skoldag
9. Fukt & grönt minst 4 gånger/dag
10. Dricker söta drycker mindre än 1 gång/vecka
11. Rörelse 7 dagar i veckan
12. Sover bra
13. Cyklar/går till skolan
14. Fritidsaktivitet
15. Har normalvikt

## Risikfaktorer som används för att studera sambandet med att jag mår bra

### Trivsel i skolan

1. Skolstress ofta/alltid\*
2. Illa behandlad av vuxen på skolan
3. Illa behandlad av elev på skolan

### Relationer

4. Orolig för någon
5. Varit med om något som inte kändes bra

### Mina vanor

6. Röker dagligen\*
7. Dricker ofta alkohol\*

# Samband jag mår och skydds- och riskfaktorer

## SKYDDSAKTORER

Trivs bra i skolan  
Vuxen att prata med  
Sover bra  
Skolkompis ofta/alltid  
Lunch varje skoldag  
Middag varje skoldag  
Bra skolmiljö  
Arbetsro ofta/alltid  
Frukost varje skoldag  
Fritidsaktivitet  
Rörelse 7 dagar/vecka  
Söta drycker mindre än 1 gång/vecka  
Har normalvikt  
Cykel/går till skolan  
Äter frukt&grönt minst 4 gånger/dag



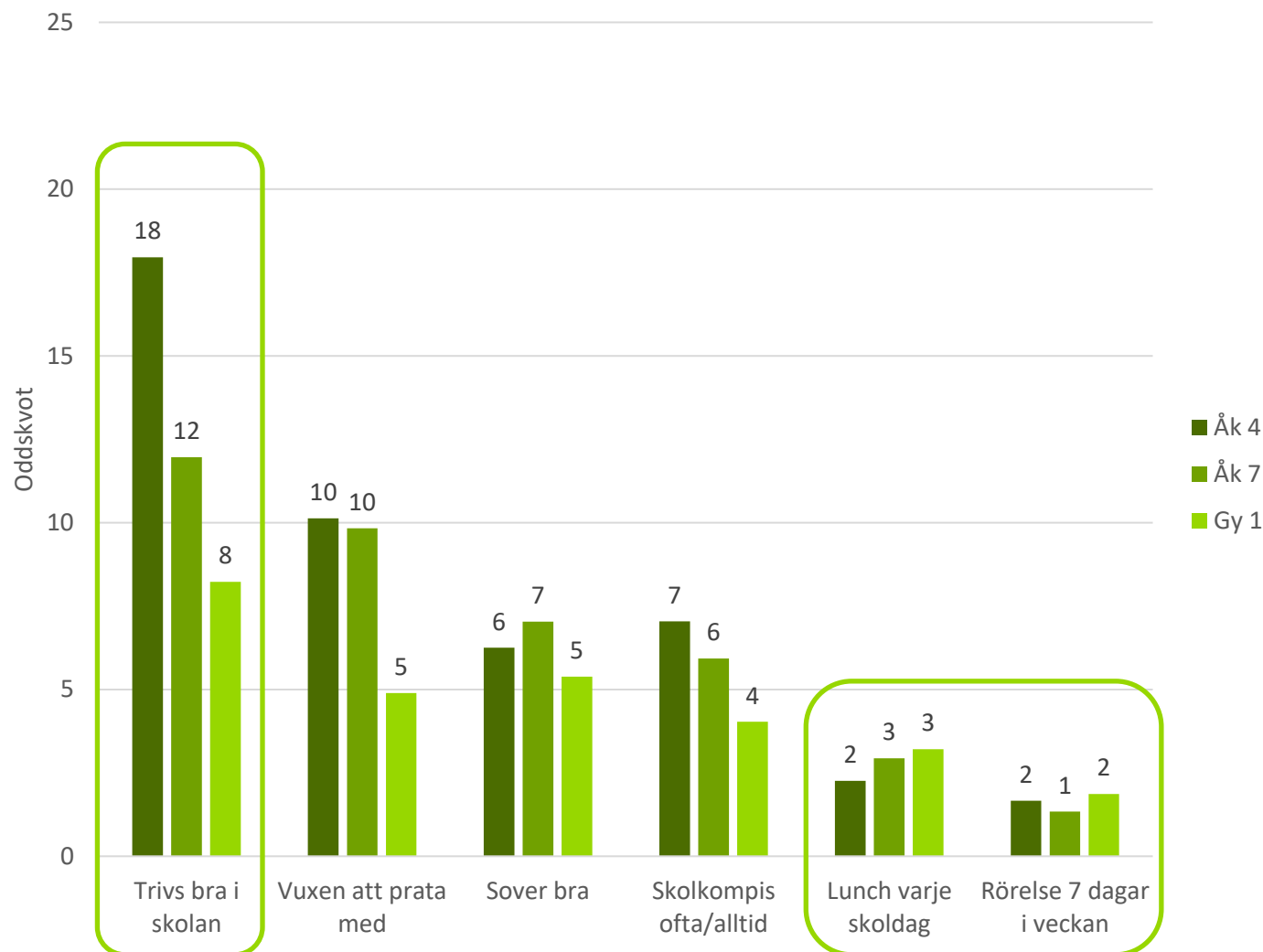
## RISKAKTORER

Skolstress ofta/alltid  
Röker dagligen  
Orolig för någon  
Illa behandlad av vuxna på skolan  
Varit med om något som inte kändes bra  
Illa behandlad av elever på skolan  
Dricker ofta alkohol

Ålder- och könsjusterat

**Beroende på årskurs, har skyddsfaktorerna olika stor påverkan för att eleven upplever att den mår bra.**

**Medan andra skyddsfaktorer inte visar på någon större skillnad i odds mellan årskurserna.**

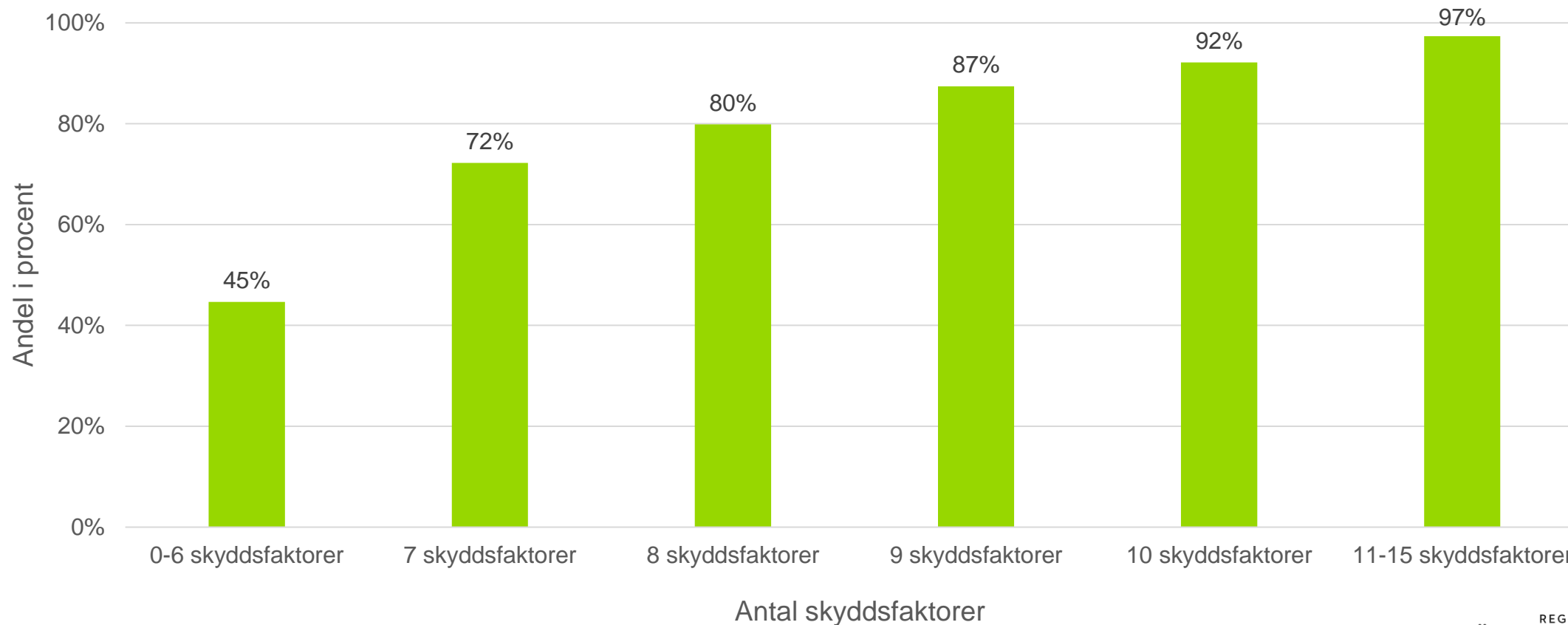


# Generellt inga skillnader mellan flickor och pojkar men...

Det enda skillnaden både gällande skydds- och riskfaktorer som var en faktiskt skillnad mellan könen var riskfaktorn *illa behandlad av vuxen på skolan*.

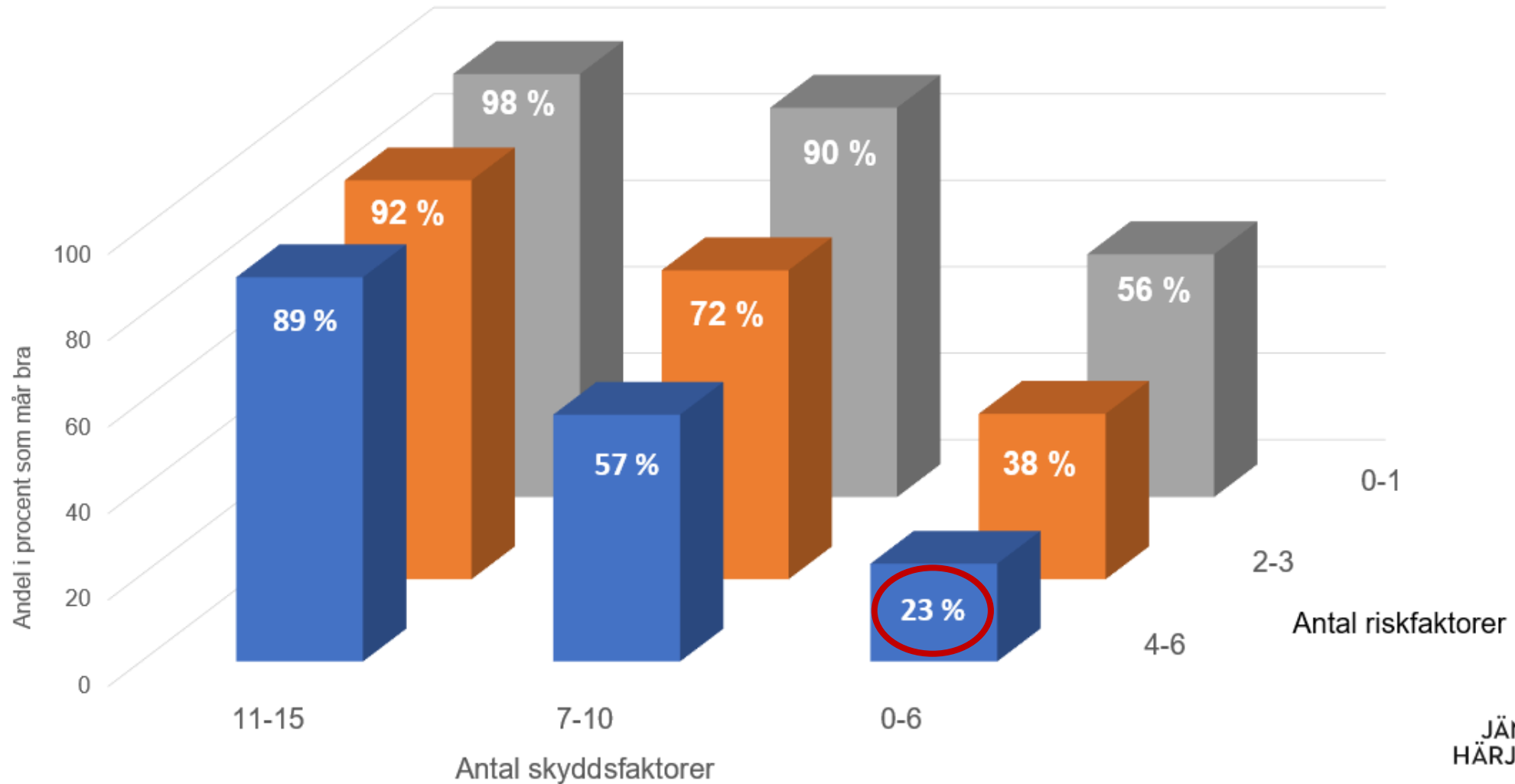
Det är ett starkare negativt samband för pojkar än flickor.

# Ju fler skyddsfaktorer desto större sannolikhet att må bra!





# Skyddsfaktorernas betydelse för att må bra



# De tre starkaste skyddsfaktorer och dess utveckling över tid

|                               | Åk 4    |        | Åk 7    |        | År 1 gym |        |
|-------------------------------|---------|--------|---------|--------|----------|--------|
|                               | Flickor | Pojkar | Flickor | Pojkar | Flickor  | Pojkar |
| Trivs bra i skolan            | →       | →      | ↓       | ↑      | ↓        | →      |
| Har någon vuxen att prata med | →       | →      | ↓       | →      | ↓        | →      |
| Sover bra                     | ↓       | →      | ↓       | ↑      | →        | →      |

# Sammanfattningsvis av resultatet

- Ju fler skyddsfaktorer desto större sannolikhet att må bra
- Vissa skyddsfaktorer är starkare i yngre åldrar
- Utvecklingen över tid visar på negativa trender bland de starkaste skyddsfaktorerna

## Skydds- och riskfaktorer för skolelever i Jämtlands län

### Hälsosamtalen i skolan

## Skydds- och riskfaktorer och deras betydelse för att må bra

Hur skolelever upplever att de mår påverkas av flera faktorer men sambandet är olika stort. Ju högre upp på trädet skyddsfaktorn står i bilden nedan, desto större sannolikhet har de elever som har faktorn, att må bra. Trivs bra i skolan, vuxen att prata med om det som är viktigt för en och att sova bra är de tre skyddsfaktorer som har störst samband med att må bra. Sambandet för dessa faktorer och att må bra är större i åk 4 jämfört med åk 7 och gymnasiet år 1.

På motsvarande sätt har de riskfaktorer som står högst upp, minst sannolikhet att uppleva att man mår bra, där skolstress ofta/alltid var den faktor som har störst negativ påverkan. Den enda faktor som skiljer sig signifikant mellan tjejer och killar är riskfaktorn illa behandlad av vuxna på skolan. De killar som har riskfaktorn, har mindre sannolikhet att må bra jämfört med tjejer som har samma riskfaktor. Alla faktorer i bilden nedan har ett samband med att må bra.

### SKYDDSFAKTORER

Trivs bra i skolan  
Vuxen att prata med  
Sover bra  
Skolkompis ofta/alltid  
Lunch varje skoldag  
Middag varje skoldag  
Bra skolmiljö  
Arbetsro ofta/alltid  
Frukost varje skoldag  
Fritidsaktivitet  
Rörelse 7 dagar/vecka  
Söta drycker mindre än 1 gång/vecka  
Har normalvikt  
Cykelgår till skolan  
Äter frukt&grönt minst 4 gånger/dag



### RISKFAKTORER

Skolstress ofta/alltid  
Röker dagligen  
Orolig för någon  
Illu behandlad av vuxna på skolan  
Varit med om något som inte kändes bra  
Illu behandlad av elever på skolan  
Dricker ofta alkohol

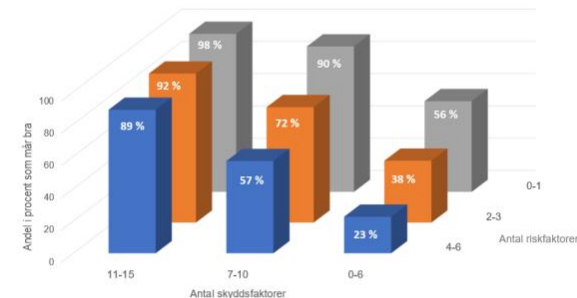
### Definitioner

**Skyddsfaktor** en faktor som ökar en individs möjlighet till god hälsa. Utgår från de frågor som används i elevhälsoformuläret.  
**Risikfaktor** en faktor som minskar en individs möjlighet till god hälsa. Utgår från de frågor som används i elevhälsoformuläret.  
**Må bra** frågan jag mår har i elevhälsoformuläret fem svarsalternativ *mycket bra, bra, varken bra eller dåligt, dåligt och mycket dåligt*. *Mycket bra* och *bra* räknas som att må bra.

## Ju fler skyddsfaktorer desto bättre upplevt mående

En individ kan både ha skydds- och riskfaktorer. Hur stor sannolikheten är för att må bra, har samband med fördelningen mellan hur många skydds- respektive riskfaktorer en individ har. I figuren nedan har skydds- och riskfaktorerna grupperats. Staplarna i figuren visar på sambandet mellan hur stor andel som mår bra utifrån antal skydds- och riskfaktorer. För de som har störst antal riskfaktorer, är det tydligt att andelen som upplever att de mår bra ökar markant ju fler skyddsfaktorer de har (se blå staplar).

Av de som har 4-6 riskfaktorer och 0-6 skyddsfaktorer, är det endast 23 procent som upplever sig må bra. De som har samma antal riskfaktorer men 11-15 skyddsfaktorer, är det närmare fyra gånger så stor andel som upplever att de mår bra, 89 procent. Detta visar på vikten att arbeta hälsofrämjande. Att öka antalet skyddsfaktorer har stor betydelse även för de skolelever som har många riskfaktorer.



### Var kommer siffrorna ifrån?

Skoleleverskorna i Jämtlands län genomför årligen hälsosamtal med elever i förskoleklass, åk 4, åk 7 och år 1 på gymnasiet. Samtalet förs utifrån ett elevhälsoformulär och registreras i en länsgemensam databas. Genom samverkan med skolhuvudmännen i länet har Region Jämtland Härjedalen möjlighet att sammanställa aventifierad data. Det är data från årskurs 4, 7 och 1:a året på gymnasiet under läsåren 2017-2018, 2018-2019 och 2019-2020 som detta faktablad baseras på. Läs mer om arbetet med Hälsosamtalen i skolan på [www.regionjh.se/folkhalsa](http://www.regionjh.se/folkhalsa).

Framtaget av: Adam Edler och Hanna Viklund, folkhälsoansvariga, Folkhälsoenheten, Region Jämtland Härjedalen | Utgivet: maj 2022

<https://www.regionjh.se/folkhalsa>