

Stress hos unga i Dalarna

Stress bland unga – samband och skillnader mellan grupper

Stress är en återkommande del av vardagen för många barn och unga i Dalarna och har ett mönster som etableras tidigt och förstärks under skolgången. Det senaste decenniet har andelen unga som upplever stress flera gånger i veckan eller i stort sett varje dag legat på en genomgående hög nivå, mellan 37 och 46 % (43 % i den senaste Lupp-undersökningen 2024).

Resultat från elevhälsodatabasen Elsa och Lupp-undersökningen visar att stressen är tätt sammanvävd med individens livsvillkor och sociala kontext. Tjejer, unga med annan könstillhörighet och elever med funktionsnedsättning är grupper som i högre grad rapporterar stress.

Ungas stress behöver dock förstås utifrån ett systemperspektiv där individuella livsvillkor samverkar med bland annat skolrelaterade policyförändringar och skolmiljö. Skolreformer 2010-2013, som innebar ökade kunskapskrav, fler nationella prov och ett tydligare resultatfokus, sammanföll med stigande nivåer av skolrelaterad stress, särskilt bland tjejer¹.

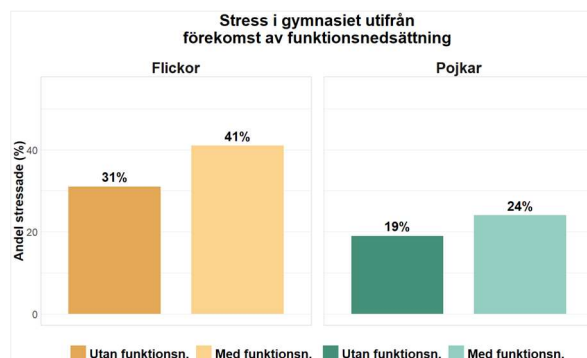
Stress skiljer sig åt mellan grupper

I Elsa uppger 14 % av eleverna i årskurs 4 att de känner mycket eller ganska mycket stress relaterat till skolarbetet. I årskurs 7 ses en tydlig könsskillnad (flickor: 27 %, pojkar: 19 %) – en klyfta som växer ytterligare i gymnasiet år 1, där mer än var tredje flicka (36 %) upplever stress jämfört med var femte pojke (21 %).

När stress mäts mer generellt i Lupp uppger omkring sex av tio tjejer att de känner sig stressade minst flera gånger i veckan, jämfört

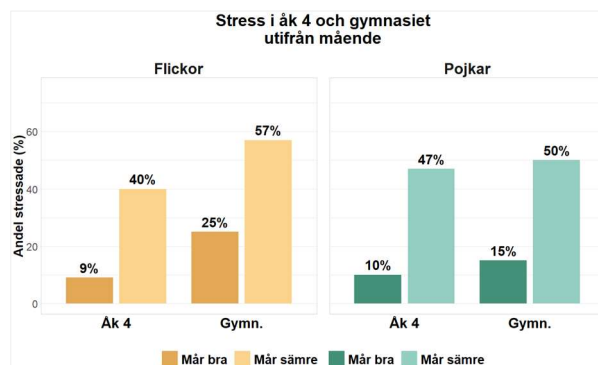
med cirka var fjärde kille. Unga med annan könstillhörighet rapporterar konsekvent höga stressnivåer (50 %).

Resultat från Elsa visar att flickor med funktionsnedsättning är särskilt utsatta för stress, med en förekomst som är mer än dubbelt så hög jämfört med pojkar utan funktionsnedsättning.



Mående och stress hänger samman

I Elsa uppger var tredje flicka i gymnasiet (33 %) ett sämre mående (mittemellan, dåligt eller mycket dåligt) jämfört med ungefär var sjätte pojke (17 %). Det ses ett starkt samband mellan stress och mående. Bland elever som uppger ett sämre mående är förekomsten av skolstress upp till fem gånger högre än hos jämnåriga som mår bra. Även om stressen ökar med åldern för alla grupper, är stress på grund av skolarbetet en extra tung belastning för unga som mår sämre.



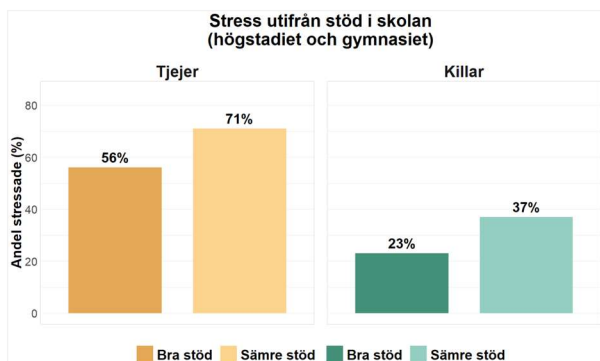
Särskilt framträdande är flickors situation i gymnasiet; även bland de flickor som uppger att de mår bra är stressnivåerna betydligt

¹ Länk till avhandling: [Between performance and well-being: a multi-layered exploration of Swedish adolescents' mental well-being in school](#)

högre än hos pojkar. Samtidigt ses att de pojkar som mår sämre är en tydligt utsatt grupp för skolstress. Ungas stress behöver således ses som ett uttryck för ungas totala livssituation där kön, ålder och mående samverkar.

Trygghet och stöd i skolan

Trygghet i skolmiljön och stödet i skolan har ett tydligt samband med stress. I Lupp ses att elever som upplever skolan som otrygg oftare rapporterar stress än elever som känner sig trygga. Bland tjejer som känner sig otrygga rapporterar över 80 % stress minst flera gånger i veckan, oavsett om de går i högstadiet (81 %) eller gymnasiet (82 %). Tjejer som känner sig trygga i gymnasiet (62 %) är mer stressade än killar som känner sig otrygga (32 %). Betydelsen av skolans stöd blir extra tydlig när vi ser hur andelen stressade elever stiger för de som upplever att de inte får den hjälp de behöver.



En sambandsanalys bekräftar att både trygghet och stöd är viktiga faktorer för elevernas upplevelse av stress. Tryggheten i skolan väger allra tyngst; för elever i högstadiet är risken för stress nästan 4 gånger högre (3,8) bland dem som känner sig otrygga jämfört med dem som är trygga, även när vi tar hänsyn till skillnader mellan könen (gymnasiet 1,9 gånger högre).

Samtidigt utgör stödet en egen, oberoende pusselbit som påverkar stressen oavsett hur trygg eleven känner sig. Bristande stöd i skolan mer än fördubblar risken (2,2 gånger högre) för stress i högstadiet. Stödets roll förblir påtaglig även i gymnasiet där risken är 1,6 gånger högre.

I Elsa ses redan i årskurs 4 att elever som får den hjälp de behöver rapporterar lägre stressnivåer. Mönstret kvarstår genom årskurs 7 och år 1 i gymnasiet.

Vad säger resultaten?

Stress bland unga i Dalarna är ett omfattande och långvarigt problem. Forskning² visar att skolan är en central aktör för att förebygga stress och främja ungas välbefinnande. Men arbetet behöver ske utifrån ett systemperspektiv. Det krävs insatser som stärker såväl ungas som skolans förutsättningar. Elevhälsoarbetet behöver ske i samarbete mellan lärare och elevhälsans personal.

Undervisningsformer som kombinerar tydlig struktur med delaktighet, dialog och lagom mycket autonomi är kopplade till högre skoltrivsel och lägre stressnivåer¹. Mer lärarstyrda eller helt elevdominerade modeller tenderar att skapa antingen låg delaktighet eller för stort eget ansvar, vilket kan öka stressen. Dessa samband syns tydligast bland tjejer, som i högre grad präglas av normer och förväntningar kring prestation, vilket gör dem mer sårbara när krav och otydligt ansvar ökar i skolan.

Även om stress påverkas av många olika faktorer visar våra analyser att det upplevda stödet i skolan och känslan av trygghet har en avgörande betydelse. Att stärka relationerna och stödsystemen i skolan är ett konkret område som kan prioriteras för att jobba vidare med stress bland barn och unga. Eftersom kopplingen mellan stöd, trygghet och stress ses redan från tidig ålder, pekar resultaten på att insatser också bör prioriteras tidigt i livet.

Om undersökningarna

Lupp (Lokal uppföljning av ungdomspolitiken) tas fram av MUCF och genomförs av Dalarnas kommuner vart tredje år. Under 2024 deltog 6 608 elever i högstadiet och gymnasiet (3 209 tjejer, 3 153 killar och 122 personer med annan könstillhörighet).

Elsa (Elevhälsodatabasen) är ett formulär som fylls i av elever inför hälsosamtalet med skolsköterskan. Detta faktablad baseras på svar från drygt 8 000 elever (3 970 flickor och 4 113 pojkar) i årskurs 4 och 7 samt år 1 i gymnasiet under läsåret 2024/25.

² Länk till publikation: [Samordning för ett hållbart elevhälsoarbete](#)