



Elever i årskurs 4 och 5 behöver föräldrarnas stöd i vardagen och för att stärka sunda levnadsvanor.

Enkäten Hälsa i skolan 2023

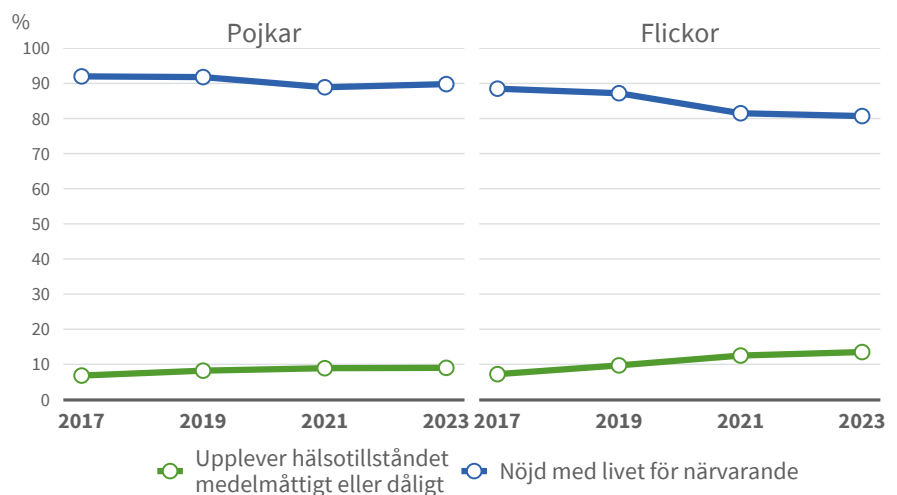
CENTRALA RÖN

- Största delen av eleverna i årskurs 4 och 5 (cirka 90 %) upplevde att föräldrarna ofta stöder och uppmuntrar dem.
- Nästan en tredjedel svarade att de inte äter frukost varje vardagsmorgon.
- Över 20 % av pojkarna och 30 % av flickorna hade upplevt huvudvärk varje vecka.
- Ungefär var tionde upplevde att de inte sov tillräckligt.
- 15 % av pojkarna och 17 % av flickorna upplevde skolutmattning.
- 18 % av pojkarna och 36 % av flickorna hade upplevt åtminstone lindrig ångest.
- 35 % av pojkarna och 43 % av flickorna uppgav att de försökt tillbringa mindre tid på nätet utan att lyckas.
- 9 % av pojkarna och 13 % av flickorna hade tagit emot sexuella kommentarer, förslag, meddelanden eller visats bildmaterial under året.
- 8 procent av pojkarna och 3 procent av flickorna svarade att de använt någon tobaksprodukt eller en elektronisk cigarett minst en gång 2023. Användningen var något vanligare än 2021.

Enkäten Hälsa i skolan producerar mångsidig uppföljningsinformation om barnens och ungdomarnas välbefinnande, hälsa, skolgång, delaktighet samt tillgång till hjälp och hur man svarar på servicebehovet. I denna rapport granskas svaren 2023 från eleverna i årskurs 4–5 i den grundläggande utbildningen.

För att utreda det upplevda välbefinnandet frågade man i enkäten Hälsa i skolan hur nöjd man är med livet och det upplevda hälsotillståndet. Största delen av eleverna i årskurs 4–5 upplevde sig vara nöjd med sitt liv, men andelen elever som svarade att de för närvarande var mycket eller ganska nöjda med sitt liv minskade med 2–8 procentenheter jämfört med 2017. Särskilt andelen flickor som är nöjda med sitt liv har minskat på sex år (från 89 procent till 81). Flickornas tillfredsställelse med livet verkar ha försämrats redan från och med 2017, men under coronapandemin, 2021, var andelen av flickorna och pojkarna, som var nöjda med livet, mindre än tidigare.

Största delen av barnen upplever sitt hälsotillstånd som bra, men andelen barn som upplever att deras hälsotillstånd är medelmåttigt eller dåligt har ökat sedan 2017, i synnerhet bland flickor. År 2023 upplevde 9 procent av pojkarna och 14 procent av flickorna att deras hälsotillstånd var medelmåttigt eller dåligt (2017 var motsvarande andel 7 procent av flickorna och pojkarna).



Figur 1. Upplevelser av tillfredsställelse med livet och hälsotillståndet hos elever i årskurs 4 och 5 i den grundläggande utbildningen 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Färre tyckte om att gå i skolan

År 2023 uppgav största delen (73–84 %) av eleverna att de kommer bra överens med både skolkompisar och lärare, men andelarna hade minskat något sedan 2017. Största delen (61–68 %) av eleverna svarade att eleverna i deras klass ofta trivs bra tillsammans, men andelen som svarade så hade minskat jämfört med föregående enkät. Det var även fortfarande vanligt att man tyckte om att gå i skolan, även om andelen har minskat sedan 2017. År 2023

Anni Matikka

Institutet för hälsa och välfärd

Jenni Helenius

Institutet för hälsa och välfärd

Eetu Ervasti

Institutet för hälsa och välfärd

Så genomfördes undersökningen:

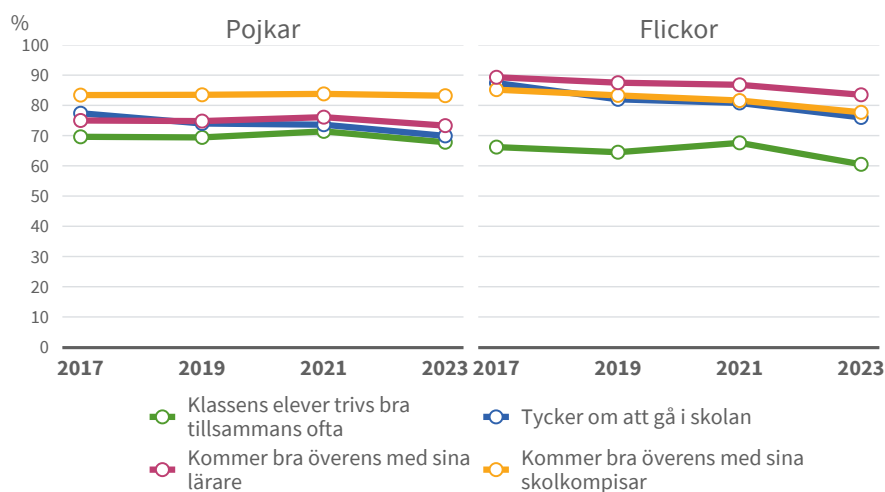
Datainsamlingen för enkäten Hälsa i skolan genomfördes för elever i årskurserna 4 och 5 i den grundläggande utbildningen under perioden 1.3–14.4.2023. Antalet respondenter i årskurserna 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen var 95 523 och täckningen 77 procent.

Enkäten Hälsa i skolan besvaras också av elever i årskurs 8–9 i den grundläggande utbildningen samt av studerande i årskurs 1–2 i gymnasiet och på yrkesläroanstalter. Deras blankett är mer omfattande och anorlunda än för elever i årskurs 4–5 i den grundläggande utbildningen. I denna rapport redogörs endast för resultaten för elever i årskurs 4–5. Resultaten presenteras enligt det officiella kön (pojke/flicka) som respondenten uppgett.

År 2023 fick eleverna i årskurs 4–5 för första gången förutom officiellt kön även uppge vad de upplever sig som. Svartalternativen var pojke, flicka, bägge, ingendera och mina erfarenheter varierar. 2 procent av pojkarna och 7 procent av flickorna upplevde vid svarstidpunkten att deras kön var ett annat än det officiella könet.

Du kan bekanta dig med statistikrapporterna från enkäten Hälsa i skolan på adressen <http://www.thl.fi/statistik/halsaiskolan>

svarade 76 % av flickorna och 70 % av pojkarna att de för närvarande tycker mycket eller ganska mycket om att gå i skolan.



Figur 2. Erfarenheter från elever i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen av interaktion med skolkompisar och lärare samt om att tycka om att gå i skolan 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

År 2023 hade 45–49 % av eleverna upplevt att de kunde delta i planeringen av skolans saker. Under coronarestriktionerna 2021 var motsvarande andel 42–47 %, medan över hälften (52 %) av eleverna 2017 upplevde att de kunde delta i planeringen av skolans saker.

Andelen elever som upplevde skolentusiasm minskade jämfört med 2021. År 2023 uppgav 37 % av pojkarna och 45 % av flickorna att de upplevde skolentusiasm, medan motsvarande andelar 2021 var 42 % av pojkarna och 50 % av flickorna. Med skolentusiasm avses till exempel att det känns bra att påbörja skolarbetet på morgonen eller att man kan glömma allt runt omkring när man utför skoluppgifter.

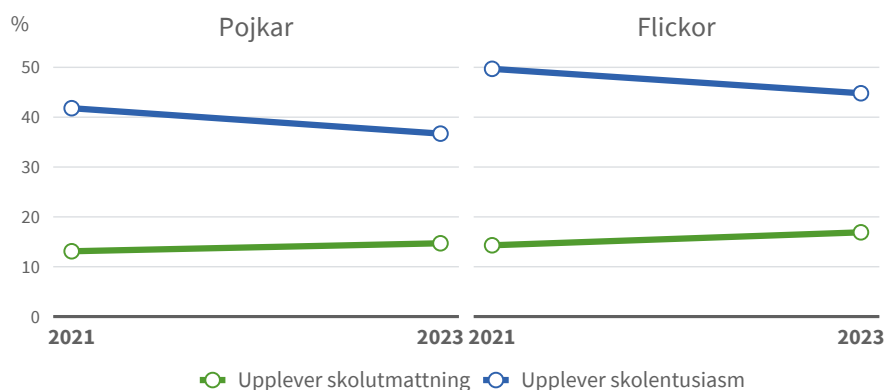
Skolgången kan också vara förknippad med skolutmattning, vilket hade blivit något vanligare hos såväl pojkar (från 13 till 15 procent) som flickor (från 14 till 17 procent). Skolutmattning kartlades genom att fråga hur ofta eleverna har upplevt att de drunknat i skolarbete, sover dåligt på grund av skolan, känner att de tappat intresset för skolan, funderar på om deras skolgång har någon betydelse eller känner att de inte klarar av samma saker i skolarbetet som tidigare. 8–9 procent av eleverna kände ofta att de drunknade i skolarbete, 8–10 % uppgav att de sov dåligt på grund av olika saker i skolan, 16–18 % kände ofta att de höll på att tappa intresset för skolan, 11–14 % funderade ofta på om skolarbetet hade någon betydelse och 7–10 % kände ofta att de inte klarar av samma saker i skolarbetet som tidigare.

Skolentusiasm

Indikatorn grundar sig på frågan: "Och hur ofta har du upplevt följande känslor i fråga om ditt skolarbete?" Summavariabeln formas av tre delfrågor: 1) När jag vaknar på morgonen känns det bra att påbörja skolarbetet, 2) Jag är entusiastisk över skolarbetet, 3) När jag gör skoluppgifter glömer jag allt omkring mig. Svartalternativ: 1) Nästan aldrig, 2) Någon gång i månaden, 3) Någon dag i veckan, 4) Nästan varje dag. Svartalternativen kategoriseras på nytt: 1=0, 2=0, 3=1, 4=2. Delfrågornas poäng räknas ihop. Granskningen omfattar de som har fått 3–6 poäng. Indikatorn grundar sig på Schoolwork Engagement Inventory (SEI) -enkätformuläret.

Skolutmattning

Indikatorn grundar sig på frågan: "Har du upplevt följande känslor i fråga om ditt skolarbete?" Summavariabeln formas av fem delfrågor: 1) Det känns som om jag drunknade i skolarbete, 2) Jag sover dåligt på grund av olika saker i skolan, 3) Det känns som om jag håller på att tappa intresset för skolan, 4) Jag funderar på om min skolgång spelar någon roll, 5) Det känns som om jag inte klarar av samma saker i skolarbetet som tidigare. Svartalternativ: 1) Aldrig, 2) Ibland, 3) Ofta. Svartalternativen kategoriseras på nytt: 1=0, 2=1, 3=2. Delfrågornas poäng räknas ihop. Granskningen omfattar de som har fått 6-10 poäng.

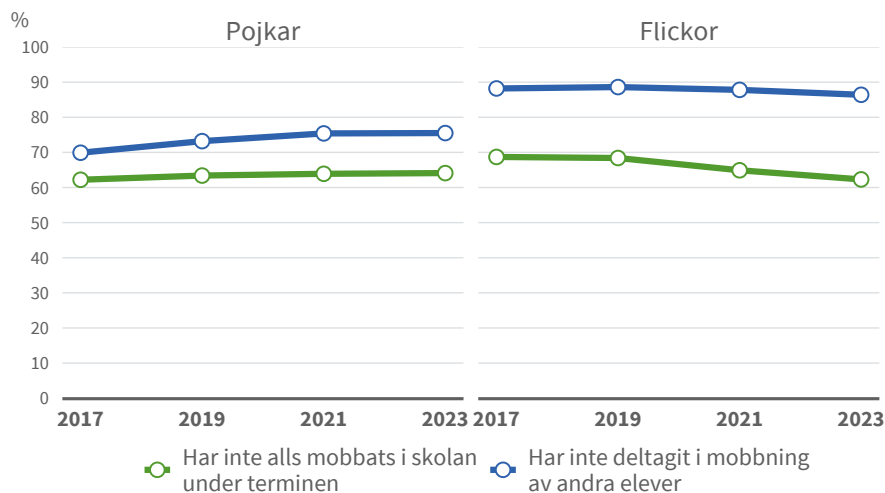


Figur 3. Skolentusiasm och skolutmattning som eleverna i årskurs 4 och 5 upplevde 2021–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Fler flickor än tidigare hade upplevt mobbing

Fler pojkar än tidigare uppgav att de inte alls har deltagit i mobbing av andra elever under terminen. År 2017 svarade 70 % av pojkarna detta, 2023 hade motsvarande andel ökat till 76 %. Under 2017–2021 uppgav 88–89 % och 2023 cirka 86 % av flickorna att de inte alls har deltagit i mobbing av andra elever under terminen.

En stor del av eleverna berättade också att de inte alls blivit mobbade under terminen. Åren 2017–2023 svarade 62–64 % av pojkarna att de inte alls har blivit mobbade under terminen. År 2023 uppgav 62 % av flickorna att de inte alls har blivit mobbade under terminen, medan 65–69 % av flickorna inte hade upplevt mobbing 2017–2021.



Figur 4. Elever i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen som inte alls har deltagit i mobbingssituationer 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Det skedde ingen betydande förändring i deltagandet i mobbing av andra elever per vecka 2017–2023. 3–4 procent av pojkarna och 1–2 procent av flickorna uppgav att de deltagit i mobbing av andra elever minst en gång i veckan. Under 2017–2023 skedde ingen förändring i fråga om att pojkar blev mobbade varje vecka. Åtta procent av pojkarna uppgav att de blivit mobbade minst en gång i veckan. Det blev vanligare att flickor upplevde mobbing minst en gång i veckan. År 2017 uppgav sex procent och 2023 hela nio procent av flickorna att de blivit mobbade minst en gång i veckan.

Definition av mobbning i enkäten Hälsa i skolan

Mobbning betyder här att en elev eller en grupp elever säger eller gör obehagliga saker åt en annan elev. Det är också mobbning när en elev upprepade gånger blir retad på ett sätt som hen inte tycker om. Det är inte mobbning, när två ungefär lika starka elever grälar med varandra.

Indikatorn grundar sig på frågan: "Hur ofta har du blivit mobbad i skolan under denna termin?" Svartaltnativ: 1) flera gånger i veckan, 2) ungefär en gång i veckan, 3) mera sällan, 4) inte alls. Granskningen omfattar de som gett alternativ 1 eller 2 som svar. Indikatorn grundar sig på frågor kring skolmobbning i WHO:s undersökning för skolelever (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC).

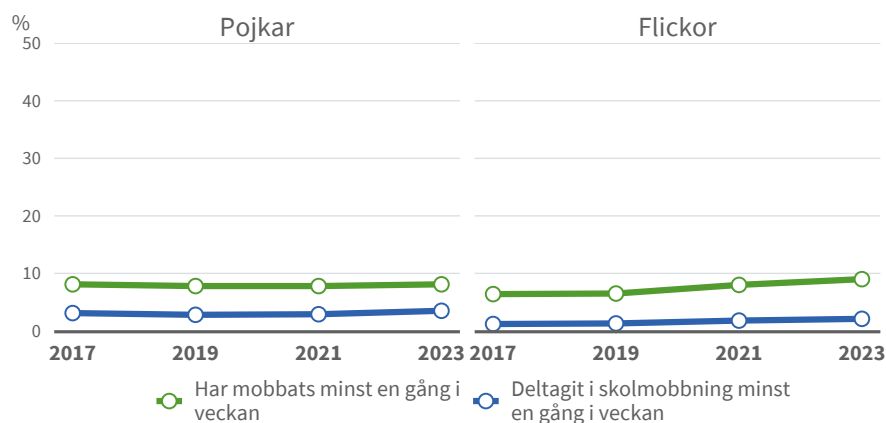
Mobbning av en vuxen i skolan

Indikatorn grundar sig på frågan "har någon av lärarna eller någon annan vuxen i skolan mobbat dig i skolan under denna årskurs?" Av svarsanvisningen framgick det att man med mobbning i denna fråga menar att en lärare eller en annan person som hör till personalen genom sina ord eller sina gärningar upprepade gånger gör en elev ledsen. Mobbning innebär emellertid inte ingripande i en elevs störande beteende eller ingripande i att någon elev inte gjort sina uppgifter.

Svartaltnativ: 1) flera gånger i veckan, 2) ungefär en gång i veckan, 3) mer sällan, 4) inte alls

Känsla av ensamhet

Indikatorn grundar sig på frågan: "Känner du dig ensam?" Svartaltnativ: 1) inte alls, 2) ibland, 3) ofta. Granskningen omfattar de som gett alternativ 3 som svar.



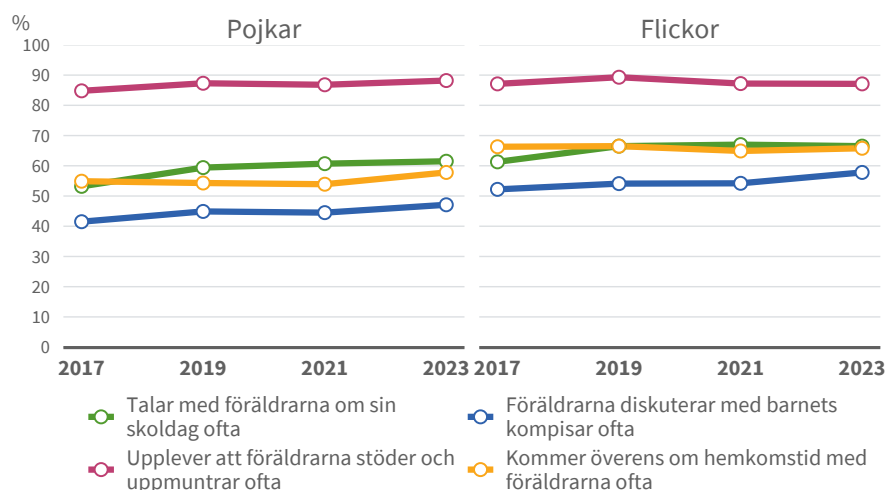
Figur 5. Elever i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen som har deltagit i mobbningssituationer minst en gång i veckan 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

54 % av pojkarna och 58 % av flickorna uppgav att de berättat om mobbning som skett i skolan för en vuxen i skolan. De elever som svarade att de berättat om mobbningen för en vuxen i skolan fick frågan "Vad har hänt efter att du har berättat om mobbningen?" Svartaltnativ: 1) mobbningen har slutat, 2) mobbningen har minskat, 3) mobbningen har fortsatt som tidigare, 4) mobbningen har blivit värre, 5) jag vet inte. Största delen (59–63 %) svarade att mobbningen har slutat eller minskat efter att de berättat om den. Mobbningen upphör inte alltid även om eleven har fört den på tal. 17 % av pojkarna och 20 % av flickorna uppgav att mobbningen har fortsatt eller förvärrats efter att de berättat om den.

I enkäten Hälsa i skolan ställdes även frågan "Har någon av lärarna eller någon annan vuxen i skolan mobbat dig i skolan under denna årskurs?" Av svarsanvisningen framgick det att man med mobbning i denna fråga menar att en lärare eller en annan person som hör till personalen genom sina ord eller sina gärningar upprepade gånger gör en elev ledsen. Mobbning innebär emellertid inte ingripande i en elevs störande beteende eller ingripande i att någon elev inte gjort sina uppgifter. 6 procent av pojkarna och 5 procent av flickorna svarade att de blivit mobbade av en lärare under denna årskurs. 5 procent av pojkarna och 4 procent av flickorna uppgav att en annan vuxen i skolan mobbat dem under denna årskurs.

Inga stora förändringar i interaktionen mellan barn och föräldrar, något fler barn än tidigare upplever en känsla av ensamhet

Öppenheten i interaktionen mellan barnet och föräldrarna kartlades genom att fråga hur ofta barnen diskuterar skoldagen med sina föräldrar, kommer överens om hemkomsttider, hur ofta föräldrarna pratar med barnets kompisar och hur ofta föräldrarna stöder och uppmuntrar barnet. År 2017 diskuterade 53–61 % av barnen ofta skoldagen med sina föräldrar, år 2023 var de 62–67 %. Största delen (58–66 %) av barnen kom överens med sina föräldrar om hemkomsttiderna när de gick ut. Barnen upplevde oftare än tidigare att deras föräldrar pratade med deras vänner. År 2017 upplevde 42 % av pojkarna och 52 % av flickorna att föräldrarna ofta pratar med barnets vänner. År 2023 var motsvarande andel av pojkarna 47 % och av flickorna 58 %. Nästan nio av tio barn svarade att föräldrarna ofta stöder och uppmuntrar. Endast 2 procent av pojkarna och 4 procent av flickorna svarade att de nästan aldrig kan diskutera sina egna angelägenheter med sina föräldrar.



Figur 6. Interaktion mellan elever i årskurs 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen och föräldrarna 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

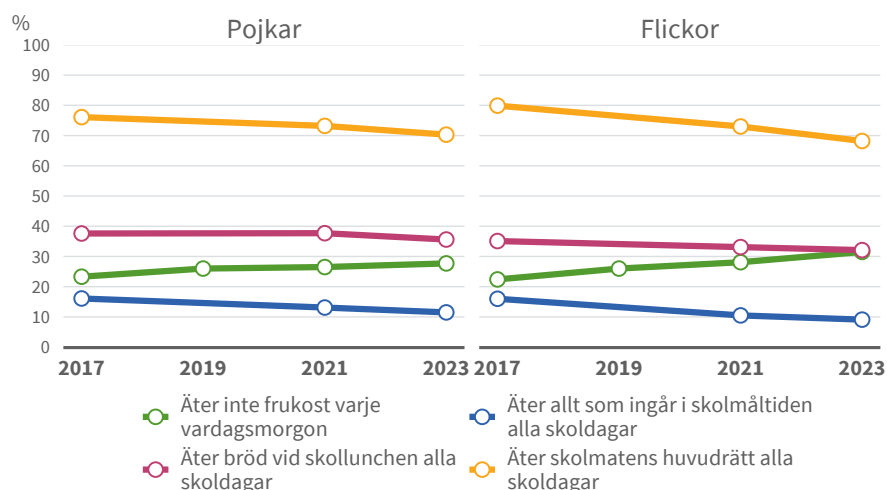
Kompisrelationer har stor betydelse för barn. Ensamhet försämrar välbefinnandet på många sätt och kan vara social (inga vänner) eller emotionell (känsla av ensamhet, även om man har kompisar) (Junttila 2010). År 2017 kände sig 2–3 procent ofta ensamma, 2023 var motsvarande andel 3–5 procent. År 2023 svarade endast en procent av barnen att de inte har en enda god vän.

Barnens sociala kompetens granskades i enkäten Hälsa i skolan med hjälp av mångsidig utvärdering av social kompetens (MASK, monitahoarviointi sosiaalisesta kompetensista, Junttila 2006). Empatifärdigheter kartlades med påståenden om att vara kompis och beakta andras känslor, vilket 50 % av pojkarna och 65 % av flickorna upplevde att de är bra på. 27 % av pojkarna och 33 % av flickorna upplevde att de samarbetar aktivt med andra elever.

Oroväckande utveckling i matvanorna, allt fler testar elektroniska cigaretter

Skolelevernas vardagsrytm består av lösningar med anknytning till näring, motion och vila i hemmet, i skolan och på fritiden. En vardagsrytm som följer närings-, motions- och sömnrekommendationerna stöder skolarbetet och välmående. Enligt rekommendationerna ska eleverna i årskurs 4–5 sova 9–11 timmar per dygn (Tillräcklig sömn: God medicinsk praxis 2020). I enkäten Hälsa i skolan närmade man sig ämnet utifrån elevens egen erfarenhet genom att fråga "Tycker du att du sover tillräckligt?" År 2023 upplevde 10–11 % av barnen att de inte sov tillräckligt.

År 2023 svarade en knapp tredjedel (28–32 %) av barnen att de inte äter frukost varje vardagsmorgon. Det har blivit vanligare att låta bli att äta frukost sedan 2017, då 22–23 % av barnen svarade att de inte äter frukost varje vardagsmorgon. Sedan 2017 är det också färre som äter huvudrätt, sallad eller råkost, bröd och alla delar av skolmaten. År 2017 uppgav 76–80 % av barnen att de äter huvudrätt i skolan alla skoldagar, medan motsvarande andel 2023 var 68–70 %. År 2017 uppgav 53–63 % av barnen att de äter sallad eller råkost alla skoldagar och år 2023 endast 44–52 %. Även andelen som åt bröd med skolmaten minskade något. Det blir alltmer sällsynt att äta alla delar av skolmaten under alla skoldagar. År 2017 uppgav 16 % av barnen att de äter alla måltidsdelar alla skoldagar, 2023 var motsvarande andel endast 9–12 % av barnen.

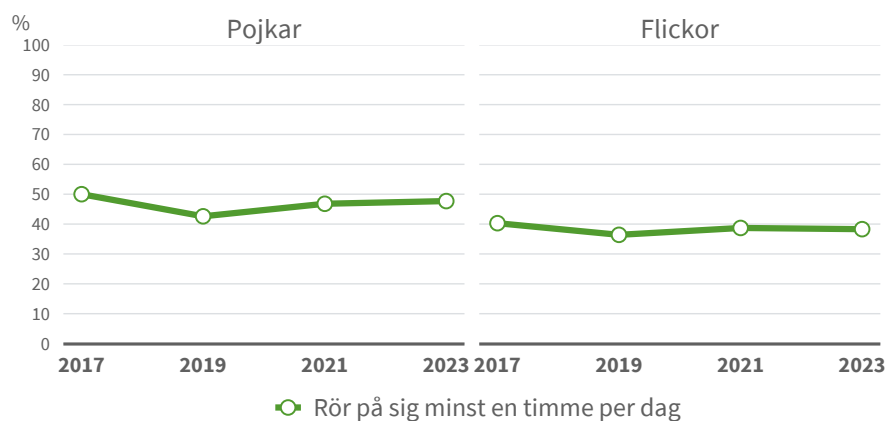


Figur 7. Andelen elever i årskurs 4 och 5 i den grundläggande utbildningen som åt frukost, skolmat och delar av den 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Elever i årskurs 4–5 tillfrågades för första gången om skollunchen, när den serveras, hur tillräcklig den är samt om kvaliteten och smaken på den. Tre av fyra barn ansåg att det har reserverats tillräckligt med tid för att äta skollunch och 83 % upplevde att maten serveras vid en lämplig tidpunkt. 85 % av barnen upplevde att det finns tillräckligt med skollunch. 58 % av eleverna ansåg att skollunchen var av bra kvalitet och 57 % bedömde att den smakade bra.

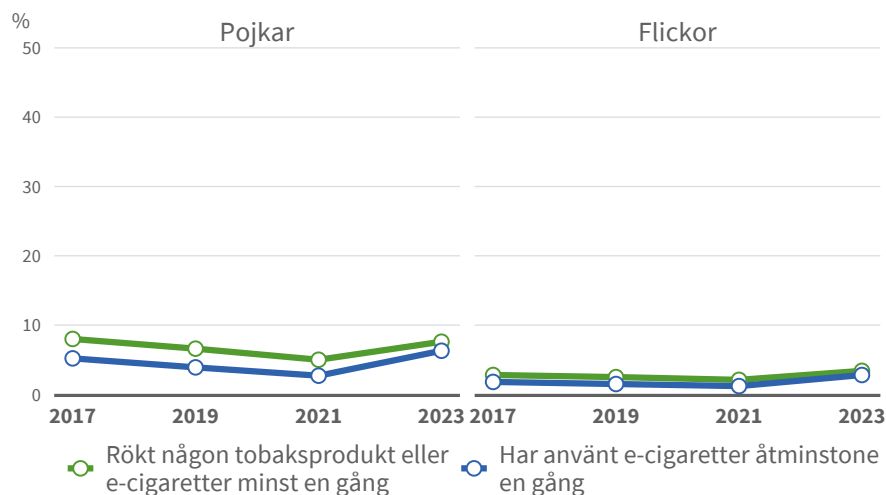
Det hade blivit vanligare att borsta tänderna enligt rekommendationerna sedan 2017, då 27 % av flickorna och 41 % av pojkarna svarade att de borstar tänderna mer sällan än två gånger per dag. År 2023 var motsvarande andel av flickorna 25 % och av pojkarna 35 %.

Motion kartlades med frågan "Tänk på alla gånger du rört på dig under de senaste sju dagarna. Under hur många dagar har du rört dig åtminstone i en timme per dag?" Svartaltnativ: 1) 0 dag, 2) 1 dag, 3) 2 dagar, 4) 3 dagar, 5) 4 dagar, 6) 5 dagar, 7) 6 dagar, 8) 7 dagar. År 2017 svarade hälften av pojkarna och 40 % av flickorna att de rört på sig åtminstone en timme om dagen sju dagar i veckan. År 2023 var motsvarande andel 48 % av pojkarna och 38 % av flickorna.



Figur 8. Förekomsten av fysisk aktivitet bland elever i årskurs 4 och 5 i den grundläggande utbildningen 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Mellan 2017 och 2021 minskade andelen barn som testade och använde tobaksprodukter eller elektroniska cigaretter, men 2023 ökade andelen till samma nivå som 2017. 8 procent av pojkarna och 3 procent av flickorna svarade att de använt någon tobaksprodukt eller en elektronisk cigarett minst en gång 2023. Motsvarande utveckling gäller även de som enbart testar elektroniska cigaretter och använder sådana. År 2017 svarade 5 procent av pojkarna och 2 procent av flickorna att de använt elektroniska cigaretter minst en gång. År 2021 svarade 3 procent av pojkarna och en procent av flickorna på detta sätt. År 2023 hade andelarna ökat till 6 procent av pojkarna och 3 procent av flickorna.

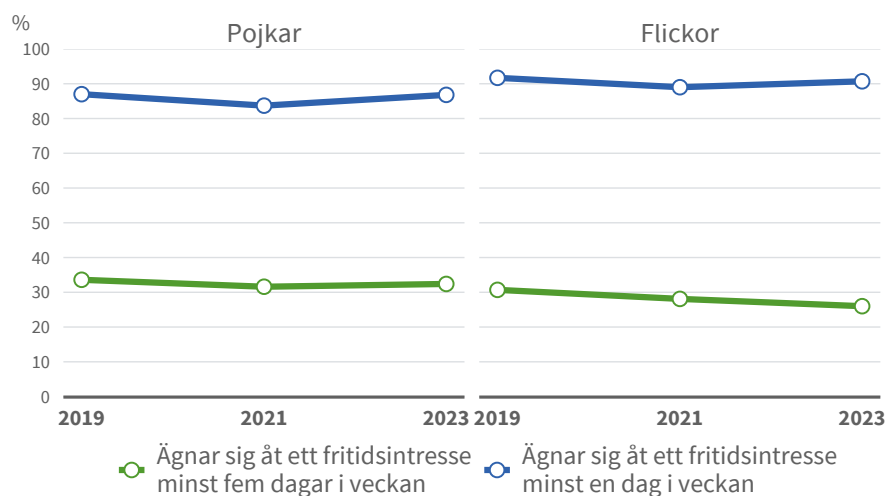


Figur 9. Förekomsten av elever i årskurs 4 och 5 i den grundläggande utbildningen som testar och använder tobaksprodukter eller elektroniska cigaretter 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

De flesta barn hade en hobby

I enkäten Hälsa i skolan frågades eleverna i årskurs 4–5 hur ofta de sysslar med hobbyer. Svarsalternativen var: 1) 6–7 dagar i veckan, 2) 5 dagar i veckan, 3) 3–4 dagar i veckan, 4) 1–2 dagar i veckan, 5) mera sällan. År 2023 svarade största delen (87 % av pojkarna och 91 % av flickorna) att de utövar någon hobby minst en dag i veckan. Andelen barn som utövar hobbyverksamhet minst en dag i veckan hade stigit tillbaka till samma nivå som före coronapandemin efter en liten nedgång 2021. Andelen barn som utövar någon hobby minst fem dagar i veckan minskade också något från 2019 till 2021. År 2023 var andelen pojkar som

utövar hobbyverksamhet minst fem dagar i veckan densamma (32 %) som 2021, andelen flickor som gör det minskade något till 26 %.



Figur 10. Förekomsten av hobbyer bland elever i årskurs 4 och 5 i den grundläggande utbildningen 2019–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

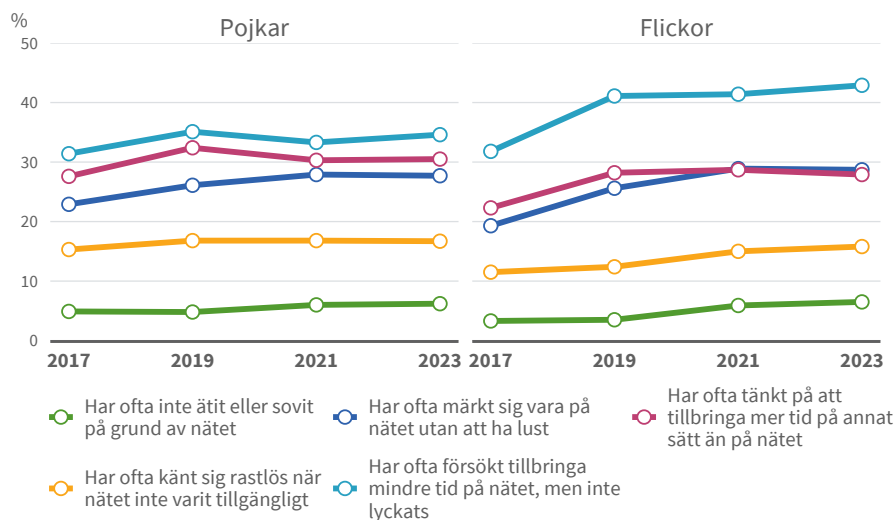
Allt fler flickor misslyckades med att minska internetanvändningen, sexuella trakasserier på nätet ännu vanligare än tidigare

En stor del av barnen och ungdomarna använder internet. När digitala läromedel blir vanligare använder eleverna datorn och internet för sina studier mer än tidigare. När man därtill använder sociala medier, spelar, tittar på videor och annat innehåll kan man tillbringa långa stunder på nätet varje dag.

I enkäten Hälsa i skolan avgränsades nätet till att avse appar, spel, videor eller program, nättjänster och sociala medier som används på olika apparater (t.ex. mobil, surfplatta, dator och TV). Överdriven internetanvändning kartlades med hjälp av mätaren Excessive Internet Use (EIU) (Škařupová, Ólafsson, Blinka 2015).

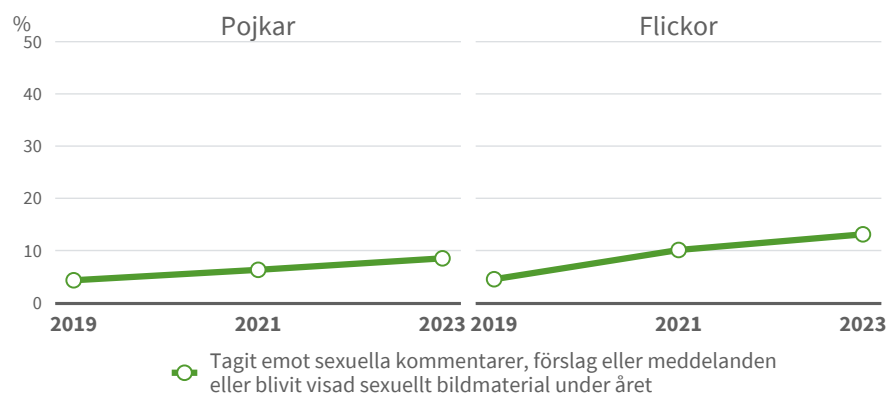
Andelen barn och särskilt flickor som svarade jakande på frågorna om överdriven internetanvändning hade ökat sedan 2017. År 2017 uppgav 32 % av flickorna att de försökt tillbringa mindre tid på nätet utan att lyckas. År 2023 hade motsvarande andel av flickorna ökat till 43 %. Motsvarande andel pojkar hade under denna tid ökat från 31 % till 35 %. Även upplevelsen av att man borde tillbringa mer tid på ett annat sätt än att vara på nätet hade blivit vanligare. År 2017 svarade 22 % av flickorna och 28 % av pojkarna att de väldigt eller ganska ofta upplevt att de borde tillbringa mer tid med familj, vänner eller med att göra läxor, men att all tid går åt till nätet. År 2023 hade andelarna ökat till 28 % av flickorna och 31 % av pojkarna.

Barnen märkte också oftare än tidigare att de är på nätet fast de inte har lust med det. År 2017 svarade 19 % av flickorna och 23 % av pojkarna på detta sätt. År 2023 var motsvarande andelar 29 % av flickorna och 28 % av pojkarna. Andelen barn som svarade att de ofta kände sig rastlösa när de inte hade kunnat vara på nätet ökade under de granskade åren från 12–15 % till 16–17 %. Det var sällsynt att barnens ätande eller sovande blev lidande på grund av internet, men ändå svarade 6–7 procent av barnen 2023 att de ofta inte hade ätit eller sovit på grund av nätet. Andelen hade ökat från 3–5 procent 2017.



Figur 11. Förekomsten av fenomen i anslutning till överdriven internetanvändning bland elever i årskurs 4 och 5 i den grundläggande utbildningen 2017–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Internetanvändningen är också förknippad med sexuella trakasserier. Sexuella kommentarer och förslag som eleverna berättat om har också gjorts på annat sätt än via nätet, men sannolikt har meddelandena och bildmaterialet oftast anknytning till interaktion via digitala medier. Fler barn än tidigare hade upplevt sexuella kommentarer, förslag, meddelanden eller visats bildmaterial under året. År 2019 uppgav 4 procent av pojkarna och 5 procent av flickorna att de upplevt detta under det senaste året. År 2023 var motsvarande siffror 9 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna.

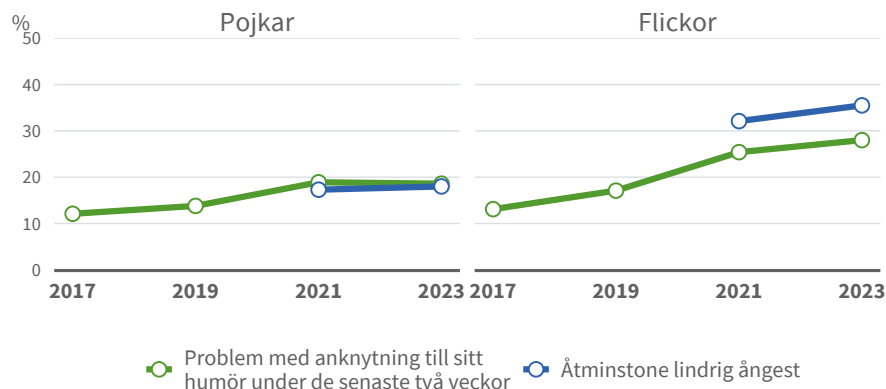


Figur 12. Elever i årskurs 4 och 5 i grundskolan som under året tagit emot sexuella kommentarer, förslag, meddelanden eller visats bildmaterial 2019–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Psykiskt våld i familjer och flickornas problem med humöret fortsatte att bli vanligare

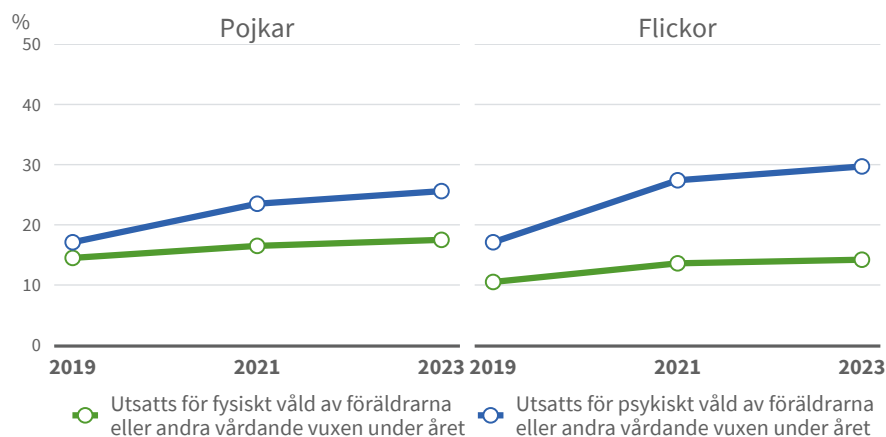
Det psykiska välbefinnandet hos eleverna i årskurs 4–5 kartlades i frågorna i MFQ-enkäten (Moods and Feelings Questionnaire, Costello & Angold 1988) samt med ångestmätaren för barn (The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, SCARED, Birmaher et al. 1999). Problem med anknytning till humöret har blivit vanligare sedan 2017. Hos pojkar verkar situationen ha jämnats ut till 2021 års nivå, men bland flickorna fortsatte problemen bli vanligare. År 2017 hade 12 % av pojkarna och 13 % av flickorna upplevt problem med anknytning till sitt humör under de två veckorna som föregick enkäten. År 2023 var

motsvarande andelar 19 % av pojkarna och 28 % av flickorna. Ängestmätaren ingick i enkäten Hälsa i skolan för första gången 2021, då 17 % av pojkarna och 32 % av flickorna upplevde åtminstone lindrig ångest. År 2023 var motsvarande andelar 18 % av pojkarna och 36 % av flickorna.



Figur 13. Elever i årskurs 4 och 5 i grundskolan som upplevt problem med humöret under de senaste två veckorna (2017–2023) och som upplevt åtminstone lindrig ångest (2021–2023) (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Våld i familjen hade blivit vanligare. År 2019 hade 17 % av barnen upplevt under året psykiskt våld av föräldrar eller andra vårdande vuxen. År 2023 var motsvarande andel 26 % av pojkarna och 30 % av flickorna. Även upplevelser av fysiskt våld i familjen hade blivit något vanligare. År 2019 hade 15 % av pojkarna och 11 % av flickorna upplevt under året fysiskt våld av föräldrar eller andra vårdande vuxen. År 2023 var motsvarande andelar 18 % av pojkarna och 14 % av flickorna.

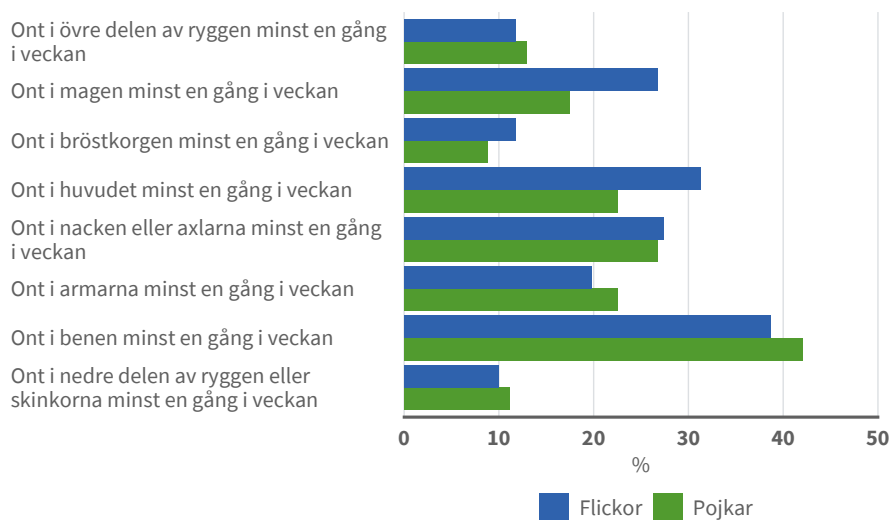


Figur 14. Elever i årskurs 4 och 5 som under året upplevt psykiskt och fysiskt våld av föräldrar eller andra vårdande vuxen 2019–2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Mer än var fjärde hade smärta på flera ställen i kroppen varje vecka

Smärta på flera ställen, det vill säga att upprepade gånger ha ont i flera olika delar av kroppen, vittnar om utmaningar i elevernas välbefinnande och påverkar deras skolarbete. År 2023 frågade man i enkäten Hälsa i skolan för första gången om att ha ont på olika ställen i kroppen. Ont i minst tre kroppsdelar minst en gång i veckan förekom hos 29 % av flickorna och 26 % av pojkarna. Det vanligaste stället på kroppen att ha ont varje vecka var i benen (42 % av pojkarna, 39 % av flickorna). Det var även vanligt med huvudvärk varje vecka,

särskilt bland flickor (31 %, 23 % av pojkarna). Även ont i magen varje vecka var vanligare bland flickor (27 %) än bland pojkar (18 %). Drygt en fjärdedel av barnen hade ont i nacken och axlarna varje vecka och drygt en femtedel av barnen hade värk i armarna. I genomsnitt upplevde var tionde respondent ont varje vecka i nedre delen av ryggen eller skinkorna, bröstkorgen eller övre delen av ryggen.



Figur 15. Förekomsten av ont varje vecka bland elever i årskurs 4 och 5 i grundskolan 2023 (Källa: Enkäten Hälsa i skolan, THL 2023).

Slutsatser

Resultaten från enkäten Hälsa i skolan visar att största delen av eleverna i årskurs 4 och 5 mår bra. De flesta upplever att deras föräldrar ofta stöder och uppmuntrar dem. Nästan alla hade vänner. En del barn upplever dock till exempel skolutmattningsångest och värk. En betydande del av barnen upplever att de inte sover tillräckligt, inte äter frukost och inte har lyckats med sina försök att dra ner på tiden de tillbringar på internet.

Utifrån resultaten ska handledningen och stödet i anslutning till levnadsvanorna stärkas inom barn- och familjetjänsterna. Stödet ska riktas både direkt till barnen och till deras föräldrar som fattar beslut som påverkar levnadsvanorna hos barn i lågstadieåldern, till exempel köper och tillreder mat samt handleder i sömn- och motionsvanor. Hälsosamheten som riktar sig till barn och familjer ska bestå av positiv förstärkning, entusiasm för hälsosammare val och personliga observationer av levnadsvanor som stöder välbefinnandet.

För att hitta en vardagsrytm som stöder välbefinnandet och sunda levnadsvanor bör både barnen och föräldrarna stödjas i att sätta gränser och ersätta sådant som ger snabb tillfredsställelse med sådant som ger välbefinnande på längre sikt. Det är inte lätt att ändra sina vanor. Det går inte att moraliskt kategorisera familjers vanor och lösningar som bra eller dåliga, utan livssituation och individuella behov påverkar ofta lösningarna. Till exempel kan det ibland vara nödvändigt att ta sig till och från skolan med motorfordon för att få en smidig vardag eller för att barnet ska känna sig tryggt, även om det vore bättre att gå eller cykla till skolan eftersom det skulle ge vardagsmotion.

Stöd för hälsosamma levnadsvanor kan erbjudas i skolan, i hobbyverksamhet och med hjälp av samhälleliga beslut som möjliggör val som stöder välbefinnandet. Till exempel kan man göra skollunchen mer lockande genom att utveckla dess smak och kvalitet samt tiden och miljön som reserverats för den, med beaktande av elevernas önskemål och behov. Det är bra, eftersom en regelbunden måltidsrytm och mångsidiga måltider stöder inläringen, koncentrationen och orken och dessutom förebygger till exempel huvudvärk, trötthet och rastlöshet. Enligt 31 § i lagen om grundläggande utbildning ska den som deltar i undervisningen varje arbetsdag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenligt ordnad och övervakad. Skolmåltiderna är en del av hälsofostran och borde vara en central del av

skoldagen och stöda elevernas förståelse för den betydelse maten, samvaron och matpausen har för att främja välbefinnandet. I hobbyverksamheter kan man påminna om dygnsrytm, betydelsen av vila, motion och måltider samt skapa upplevelser av positiv interaktion och tillhörighet i en gemenskap, vilket också stöder humöret och uppmuntrar till att fortsätta med hobbyn. Atmosfären inom hobbyverksamheten har betydelse eftersom verksamheten når de flesta barnen. Även om oron över i synnerhet barns och ungas hobbyer var stor under coronatiden, har de enligt enkäten Hälsa i skolan inte minskat nämnvärt. Motsvarande resultat framkom även i undersökningen om barns och ungas fritid 2022, enligt den uppger nio av tio barn och unga att de fortfarande utövar någon hobby (Aapola-Kari m.fl. 2022).

I enkäten Hälsa i skolan 2023 ingick en ny fråga om barnens erfarenheter av värk. Bland eleverna i årskurs 4 och 5 var det vanligt att ha ont i benen (muskelvärk, skador osv.), sannolikt med koppling till idrott. Det framkom också värk som sannolikt har samband med för lite rörelse, såsom värk i nacke, axlar och huvud, vilket enligt Pirnes (2023) också har samband med mycket skärmtid.

Av eleverna i årskurs 4 och 5 hade en klart större andel än tidigare upplevt psykiskt våld av föräldrarna eller andra vårdande vuxen. Jämfört med tidigare hade en något större andel av eleverna i årskurs 4 och 5 också upplevt fysiskt våld. Våld inom familjen har också framkommit i andra undersökningar och utredningar under de senaste åren. I barnofferundersökningen (2022) har alla former av psykiskt och allvarligt familjevåld från föräldrarnas sida blivit statistiskt signifikant vanligare bland sjätteklassare sedan 2013. Till exempel var det vanligare att föräldrar stötte till, knuffade och skakade barn 2022 än i tidigare datainsamlingar (Mielityinen m.fl. 2023, 46–47.) I en utredning från 2021 från Centralförbundet för Barnskydd tillfrågades föräldrar till barn under 18 år om aga, och det har blivit vanligare att ta i barn hårdhänt, släpa dem och att hota med våld. År 2017 höll 14 procent av föräldrarna fast sitt barn hårdhänt eller släpade barnet, 2021 hade antalet redan stigit till 32 procent. Hot om våld har ökat från 15 procent till 17 procent. Av samma undersökning framgår det också att finländarnas medvetenhet om att aga strider mot lagen har försämrats något och att inställningen till psykiskt och fysiskt våld har blivit litet mer tolerant. Män förhåller sig mer accepterande till aga än kvinnor. (Paasivirta m.fl. 2021). Det är viktigt att fortsätta förmedla information om att aga är olagligt i Finland.

Totalreformen av sexualbrottslagstiftningen trädde i kraft den 1 januari 2023 (20 kap. Om sexualbrott i strafflagen (723/2022)). Det är viktigt att kontinuerligt informera om att sexuella trakasserier mot barn är lagstridiga. Det är viktigt att tala om för barnen att de ska berätta för pålitliga vuxna om de utsätts för ångestframkallande behandling. Enligt enkäten Hälsa i skolan hade en allt större andel av barnen upplevt sexuella kommentarer, förslag, meddelanden eller visats bildmaterial under året.

I enkäten Hälsa i skolan följer man också upp barns upplevelser av mobbning. År 2023 hade en allt större andel av flickorna upplevt mobbning minst varje vecka. Arbetet mot mobbning vid läroanstalterna ska göras långsiktigt, det finns metoder för att identifiera och ingripa i mobbning (Utbildningsstyrelsen 2023). I tidigare datainsamlingar i enkäten Hälsa i skolan hade endast en mycket liten andel av eleverna i årskurs 4 och 5 känt sig ensamma, men 2023 var andelen redan 3–5 procent. I skolorna och hemma är det viktigt att följa upp och stöda lågklasselvers kamratrelationer, eftersom upplevelserna av ensamhet ökar till exempel bland högklasselver. År 2023 granskades barnens sociala kompetens med hjälp av självvärderingsdelen i MASK-testet (test för mångsidig utvärdering av social kompetens, Junntila 2006). 50 procent av pojkarna och 65 procent av flickorna upplevde att de själva har goda empatiska färdigheter. 27 procent av pojkarna och 33 procent av flickorna upplevde att deras samarbetsförmåga var god. Det verkar som om man behöver öva på samarbetsfärdigheter i skolan och det är bra att höra barnen som individer när det gäller vilka färdigheter var och en av dem borde öva på.

Referenser

- Aapola-Kari S. (toim.) 2022. Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2022/>
- Birmaher et al. 1999. Psychometric Properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): a replication study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38(10), 1230–1236.
- Costello, E. J., & Angold, A. 1988. Scales to assess child and adolescent depression: Checklists, screens, and nets. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27(6), 726–737. 10.1097/00004583-198811000-00011
- Junttila et al. 2006. Multisource Assessment of Social Competence. *Educational and Psychological Measurement*. Volume 66 Number 5 October 2006, 874-895.
- Junttila N. 2010. Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4226-8>
- Mielityinen, L., Hautamäki, V., Fagerlund, M. & Ellonen, N. 2023. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2022: Määrät, piirteet ja niiden muutokset 1988–2022. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2023: 5. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7158-5>
- Paasivirta, A. (toim.) 2021. Kovemmin käsin Suomalaisten kasvatustasanteet ja kuritusväkivallan käyttö 2021. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 7/2021. <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2021/10/Kovemmin-kasin-Suomalaisten-kasvatustasanteet-ja-kuritusvakivallan-kaytto-2021.pdf>
- Pirnes, K. 2023. Neck and shoulder pain in school-aged children with special reference to physical activity, sedentary time, and physical fitness characteristics. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/86313>
- Tillräcklig sömn: God medicinsk praxis. Timo Partonen. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim, 2020. www.käypähoito.fi
- Utbildningsstyrelsen. 2023. Förebyggande av mobbning, trakasserier, diskriminering och våld. <https://www.oph.fi/sv/sag-nej-till-allt-vald>
- Škařupová K, Ólafsson K, Blinks L 2015. Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*. Volume 53, December 2015, Pages 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.047>
- 20 kap. Om sexualbrott i strafflagen (723/2022). Finlex.

Referens till denna publikation:

Matikka A, Helenius J, Ervasti E (2023) Elever i årskurs 4 och 5 behöver föräldrarnas stöd i vardagen och för att stärka sunda levnadsvanor. Enkäten Hälsa i skolan 2023. *Tutkimuksesta tiiviisti* 48/2023. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu, Helsinki



Institutet för hälsa och välfärd

ISBN 978-952-408-154-2 (nätpublikation)

ISSN 2323-5179 (nätpublikation)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-154-2>