REGION KRONOBERG

Psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län

En hälsofrämjande analys av skyddsfaktorer i ungas vardagsarenor

2026-06-11
Diarienummer: 25RUN147
Linda Hiltunen
Linnéuniversitetet, Institutionen för samhällsstudier
folhalsa@kronoberg.se

Innehåll

Inledning **3**

Syfte **4**

Metod **4**

Genomförande 5

Emotionellt välbefinnande 5

Självacceptans 7

Skyddsfaktorer för psykiskt välbefinnande 9

Statistiska analyser 10

Resultat **11**

Skyddsfaktorer för emotionellt välbefinnande i årskurs 8 11

Bakgrund och uppväxtvillkor 11

Upplevd trygghet 13

Tillvaron i skolan 14

En meningsfull fritid 17

Sociala relationer 18

Levnadsvanor 22

Skyddsfaktorer för självacceptans i årskurs 5 och 8 25

Bakgrund och uppväxtvillkor 25

Upplevd trygghet 27

Tillvaron i skolan 28

En meningsfull fritid 31

Sociala relationer 33

Levnadsvanor 38

Avslutande diskussion 46

Implikationer för hälsofrämjande arbete 50

Referenser 52

Bilaga 1. Beskrivning av skyddsfaktorer 55

Inledning

Ungas psykiska hälsa har under de senaste decennierna etablerats som en central folkhälsofråga, såväl i Sverige (Hagquist m.fl. 2019) som internationellt (Bor m.fl. 2014; Potrebny m.fl. 2017). Uppmärksamheten har i hög grad riktats mot den ökade andelen unga som rapporterar psykisk ohälsa. Nationella och internationella studier visar att självrapporterade besvär, såsom nedstämdhet, oro, sömnsvårigheter och stressrelaterade symtom har ökat över tid, särskilt bland tonåringar (Campell m.fl. 2021; Högberg, Strandh & Hagquist 2020). En oroande utveckling tecknas fram, särskilt i relation till det övergripande folkhälsomålet om en god och jämlik hälsa för hela befolkningen.

Emellertid kan psykisk hälsa inte reduceras till frånvaro av psykisk ohälsa, utan begreppet omfattar även positiva dimensioner såsom psykiskt välbefinnande, självacceptans, livstillfredställelse och framtidstro. För att fördjupa kunskapen om ungas psykiska hälsa behövs därför studier som synliggör de skyddsfaktorer och resurser som bidrar till ett gott psykiskt välbefinnande, inte minst eftersom kunskapen på detta område är relativt begränsad. Mot denna bakgrund syftar föreliggande rapport att belysa faktorer som kan främja psykiskt välbefinnande bland barn och unga.

Rapporten tar sin teoretiska utgångspunkt i ett salutogent perspektiv på psykiska hälsa. Perspektivet, som utvecklades av Aaron Antonovsky (1979), fokuserar på vad som skapar och vidmakthåller hälsa snarare än på vad som orsakar ohälsa. Centralt är intresset för de resurser och sociala sammanhang som stärker individers motståndskraft och främjar välbefinnande. I relation till ungas psykiska välbefinnande innebär detta att exempelvis uppmärksamma betydelsen av upplevd trygghet, kvalitativa relationer och delaktighet på de vardagsarenor där unga rör sig. Genom ett salutogent perspektiv riktas därför fokus mot familjen, skolan och fritiden som potentiellt hälsofrämjande miljöer.

Det empiriska underlaget utgörs av data insamlade inom ramen för undersökningen Barns och ungas hälsa och levnadsvillkor i Kronobergs län. Eftersom datainsamlingen sträcker sig över närmare två decennier möjliggör materialet inte bara analyser av aktuella mönster, utan även longitudinella analyser av hur faktorer som främjar ungas psykiska välbefinnande har förändrats över tid. Rapporten baseras på fördjupade analyser av redan befintligt material, med ambitionen att bidra med kunskap som kan stärka det hälsofrämjande arbetet riktat till barn och unga i Kronobergs län.

Syfte

Syftet är att utifrån ett salutogent perspektiv undersöka vilka skyddsfaktorer som är associerade de med ett gott psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län, samt att analysera eventuella förändringar över tid.

Metod

Analyserna utgår från data insamlat i enkätundersökningen Barns och ungas hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län[1]. Undersökningen har genomförts vart tredje år sedan 2003 och omfattar elever i årskurs 5, årskurs 8 samt årskurs 2 på gymnasiet. Enkätinstrumentet bygger på frågor hämtade från etablerade nationella studier, samt regionalt framtagna frågor i samverkan med en referensgrupp i länet.

Över tid har merparten av de kommunala skolorna deltagit i datainsamlingen, medan ett mindre antal fristående grund- och gymnasieskolor valt att avstå. Tack vare ett långvarigt och väl etablerat samarbete med skolorna – inte minst

[1] Mer information om undersökningen och resultat finns publicerat här: https://www.regionkronoberg.se/regional-utveckling/samhallsplanering-folkhalsa/folkhalsa/halsolaget-i-Kronoberg/

med elevhälsan – har svarsfrekvensen genomgående varit hög (vid undersökningstillfället 2024 var svarsfrekvensen 72,8 procent). Datainsamlingen genomförs under höstterminen och sker på skoltid i klassrumsmiljö. Deltagandet är frivilligt, bygger på informerat samtycke och sker anonymt. Efter avslutad insamling överförs materialet till statistiskt analysprogram (SPSS) för vidare bearbetning och analys. Vid de tre senaste mättillfällena har enkäten besvarats digitalt, men fortsatt under organiserade former i klassrumsmiljö, vilket bidrar till jämförbarhet över tid och god datakvalitet.

Genomförande

Det som ska undersökas är förekomsten av psykiskt välbefinnande och vilka faktorer som kan stärka detta bland barn och unga. Enligt WHO definieras psykiskt välbefinnande som ”ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle han eller hon lever i” (se Bremberg & Dalman 2015). Välbefinnande är därmed ett flerdimensionellt begrepp som inte enkelt låter sig mätas. Dessutom styr också frågorna i enkätinstrumentet hur vi kan operationalisera, det vill säga mäta, psykiskt välbefinnande. En genomgång av enkätinstrumentet visar att det är möjligt att mäta två olika former av psykiskt välbefinnande: emotionellt välbefinnande och självacceptans.

Emotionellt välbefinnande

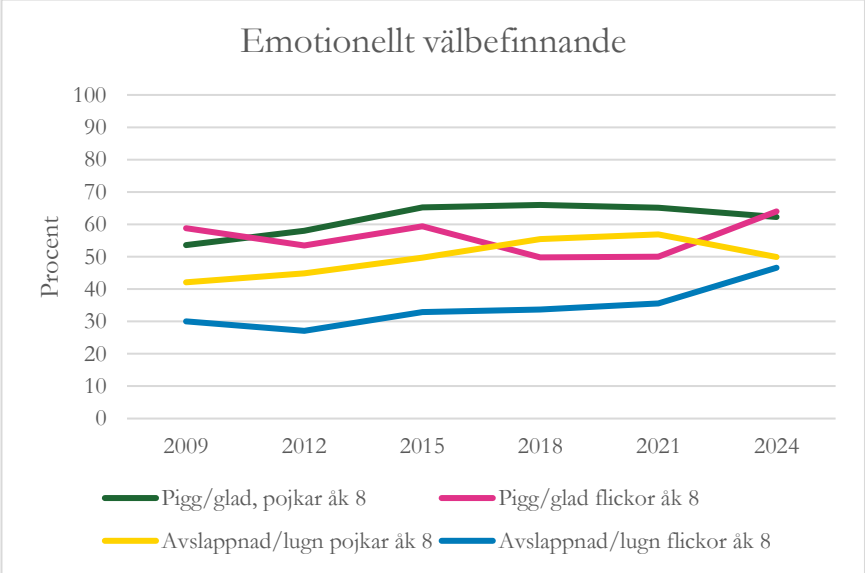
Emotionellt välbefinnande utgör en central dimension av psykiskt välbefinnande och fångar ungas vardagliga känslomässiga erfarenheter, vilket gör det till en särskilt relevant indikator. I enkäten speglas emotionellt välbefinnande av två frågor: (1) Hur ofta har du känt dig pigg och glad? respektive (2) Hur ofta har du känt dig avslappnad och lugn? Svarsalternativen

lyder: (1) i stort sett varje dag; (2) någon gång i veckan; (3) någon gång i månaden; och (4) sällan eller aldrig.

Dessa två frågor slogs samman till ett index, eftersom frågorna hänger samman (Cronbach alfa 0,717). Det innebär att eleverna svarar på ett liknande sätt på frågorna, det vill säga är man ofta pigg och glad är man också avslappnad och lugn. Frågorna ställdes första gången vid undersökningstillfället 2009, varpå materialet från föregående två mättillfällen (år 2003 och 2006) exkluderas. Vidare baseras analysen av emotionellt välbefinnande enbart på elever i årskurs 8. Detta motiveras av att inga statistiskt signifikanta samband mellan emotionellt välbefinnande och undersökningsår kunde identifieras i årskurs 5 eller gymnasiets andra år. Eftersom ett delsyfte med studien är att analysera förändringar över tid, är en sådan analys endast möjlig i materialet från årskurs 8.

Analysen baseras på 10 376 individer som besvarat enkäten under åren 2009 till 2024. I figur 1 framgår hur eleverna rapporterat sitt emotionella välbefinnande under de studerade åren.

Figur 1: Andelen med emotionellt välbefinnande stort sett varje dag, årskurs 8, utveckling över tid

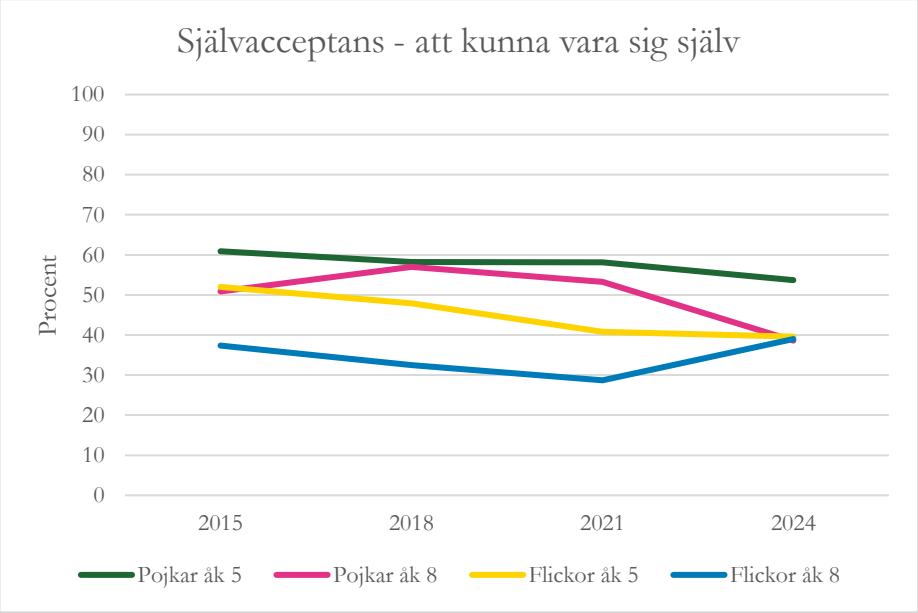


Figuren omfattar endast elever som uppger att de är pigga och glada respektive avslappnade och lugna i stort sett varje dag. Resultaten visar att en större andel rapporterar att de känner sig pigga och glada än avslappnade och lugna. Ett genomgående mönster är också att pojkar rapporterar högre nivåer av emotionellt välbefinnande än flickor. Därutöver framträder en svag ökning av det emotionella välbefinnandet över tid i samtliga grupper, även om nivåerna varierat något mellan enskilda år.

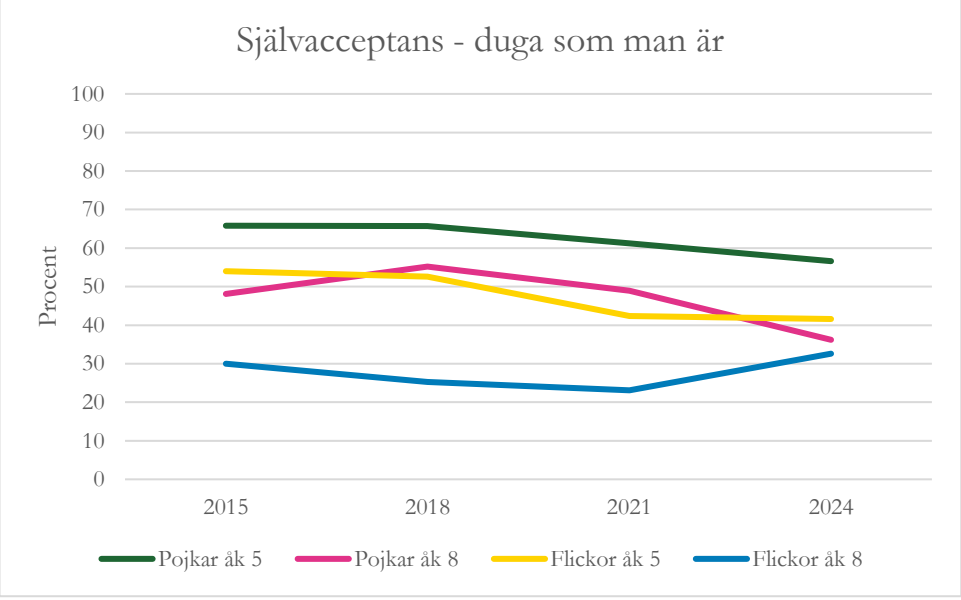
Självacceptans

Självacceptans betraktas också som en central indikator för psykiskt välbefinnande eftersom det fångar hur individen förhåller sig till sig själv på ett grundläggande plan. Den utgör också en viktig komponent i utvecklingen av en stabil identitet. Särskilt i övergången till ungdomsåren, när identitetsskapande processer intensifieras, framträder självacceptans som en central indikator på ett fungerade psykiskt välbefinnande. Självacceptans mäts genom tre enkätfrågor: (1) Hur ofta känner du att du kan vara dig själv; (2) Hur ofta känner du att du duger precis som du är? och (3) Hur ofta känner du dig nöjd med hur du ser ut? Svarsalternativen anges på en femgradig skala från (1) alltid till (5) aldrig. Även dessa frågor har sammanförts till ett index, eftersom de uppvisar en god intern konsistens (Cronbachs alfa 0,811 i årskurs 5 och 0,862 i årskurs 8). Frågorna ingår i enkäten i sin nuvarande form från och med 2015, vilket innebär att tidigare mättillfällen (2003, 2006, 2009 och 2012) exkluderas från analysen. Analysen av självacceptans baseras vidare på elever i årskurs 5 och 8. Detta motiveras av att inga statistiskt signifikanta samband mellan självacceptans och undersökningsår kunde identifieras i gymnasiets andra år. Analysen baseras på 7536 elever i årskurs 5 och 7342 elever i årskurs 8 som besvarat enkäten under åren 2015 till 2024. I figur 2a-c framgår hur eleverna rapporterat psykiskt välbefinnande i form av olika mått på självacceptans under de studerade åren. Endast de som svarat att de alltid kan vara sig själva, duger som de är och är nöjda med ditt utseende lyfts fram i figurerna.

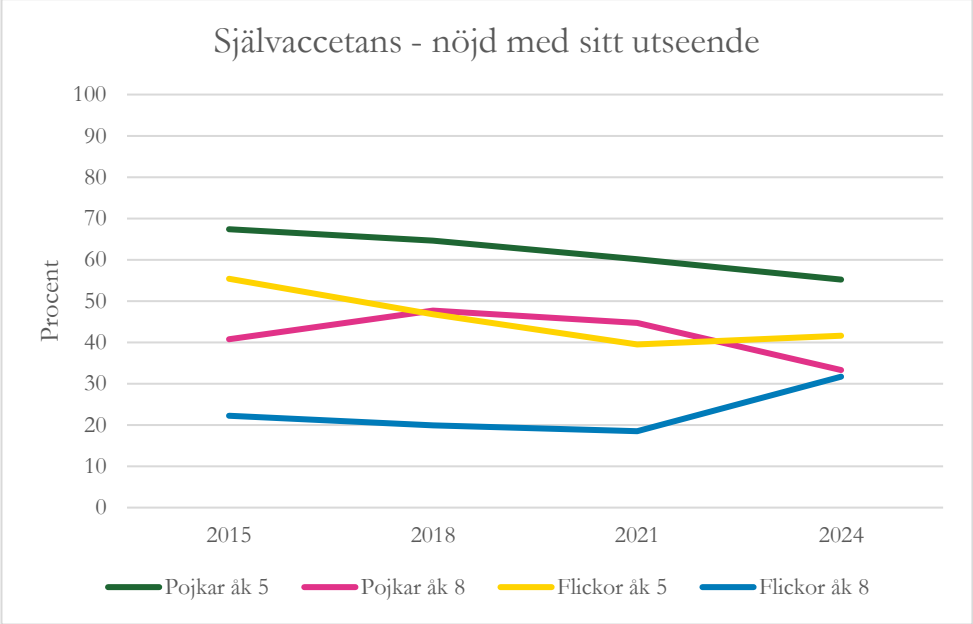
Figur 2a: Andel som anger att de alltid kan vara sig själv, årskurs 5 och 8, utveckling över tid



Figur 2b: Andel som anger att de alltid duger precis som de är, årskurs 5 och 8, utveckling över tid



Figur 2c: Andel som anger att de alltid är nöjda med sitt utseende, årskurs 5 och 8, utveckling över tid



Det övergripande mönstret är att självacceptansen – i samtliga dimensioner – har minskat något över tid i alla grupper, med undantag för flickor i årskurs 8, där en ökning kan noteras mellan 2021 och 2024. Ett annat tydligt mönster är att pojkar, i respektive årskurs, genomgående rapporterar högre nivåer av självacceptans än flickor, oavsett mått.

Skyddsfaktorer för psykiskt välbefinnande

Nästa steg i analysen är att identifiera skyddsfaktorer som kan bidra till ett ökat psykiskt välbefinnande. Utifrån ett salutogent perspektiv riktas uppmärksamheten mot de sammanhang där unga lever sina vardagsliv, såsom hemmet, skolan, fritidsmiljöer och lokalsamhället. Analysen syftar till att identifiera vilka förhållanden i ungas vardag och vilka resurser hos individerna själva som kan bidra till att stärka eller bevara psykiskt välbefinnande. I analysen identifierades sex centrala områden: (1) bakgrundsfaktorer och

uppväxtvillkor; (2) upplevd trygghet; (3) skoltillvaro; (4) en meningsfull fritid; (5) sociala relationer; samt (6) levnadsvanor. Hur de enskilda frågorna inom respektive område är utformade redovisas i bilaga 1.

Statistiska analyser

För att undersöka sambanden mellan de identifierade hälsofrämjande områdena och psykiskt välbefinnande genomförs linjära regressionsanalyser. Resultaten redovisas med standardiserade koefficienter (β), vilket innebär att variablerna har omvandlats till en gemensam skala (standardavvikelser). Detta möjliggör jämförelser av de olika faktorernas relativa betydelse, där högre β-värden indikerar starkare samband med utfallet (dvs. psykiskt välbefinnande i form av emotionellt välbefinnande och självacceptans). Vidare redovisas modellernas förklaringsvärde (R^2), vilket anger hur stor andel av variationen i psykiskt välbefinnande som kan förklaras av de inkluderade variablerna. Tillsammans ger de standardiserade koefficienterna (β) och förklaringsvärdet (R^2) en samlad bild av både vilka faktorer som har störst betydelse och hur väl regressionsmodellerna som helhet förklarar variationer i ungas psykiska välbefinnande.

Resultat

Resultatdelen är indelad i två avsnitt. Inledningsvis presenteras skyddsfaktorer som kan främja emotionellt välbefinnande i årskurs 8, följt av en analys av skyddsfaktorer för självacceptans i årskurs 5 och 8.

Skyddsfaktorer för emotionellt välbefinnande i årskurs 8

I det följande redovisas resultaten från multipla linjära regressionsanalyser där emotionellt välbefinnande utgör den beroende variabeln. Syftet är att identifiera skyddsfaktorer, det vill säga variabler som uppvisar positivt och statistiskt signifikanta samband med ungas emotionella välbefinnande.

Bakgrund och uppväxtvillkor

Tabell 1 redovisar sambandet mellan emotionellt välbefinnande och ett antal bakgrundsfaktorer respektive uppväxtvillkor. Syftet är att analysera sambandens styrka och i vilken utsträckning dessa faktorer bidrar till att förklara variationer i ungas emotionella välbefinnande.

Tabell 1: Samband mellan bakgrund/uppväxtvillkor och emotionellt välbefinnande

Bakgrund/uppväxt	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Kön	0,120	<0,001
Familjens ekonomi	0,047	0,028
Egen ekonomi	0,074	<0,001
Statusposition i skolan	0,097	<0,001
Familjens statusposition	0,018	0,343
Undersökningsår	-0,041	0,014
Förklaringsvärde (R^2)	**0,047**	

Resultaten visar att **kön** har det starkaste sambandet till emotionellt välbefinnande bland de inkluderade bakgrundsfaktorerna (β_std = 0,120, p <0,001), vilket indikerar systematiska skillnader mellan flickor och pojkar. Även om könets effektstorlek är måttlig, framstår den som tydligare än de flesta andra indikatorerna i modellen.

Både ungas **egen ekonomiska situation** (β_std = 0,074, p <0,001) och **familjens ekonomi** (β_std = 0,047, p = 0,028) uppvisar statistiskt signifikanta, men relativt svaga, positiva samband med emotionellt välbefinnande. Detta tyder på att ekonomiska resurser har betydelse för ungas välbefinnande, men att effekternas storlek är begränsade när övriga bakgrundsfaktorer beaktas samtidigt. Resultaten visar att ungas egen ekonomi är något starkare relaterad till emotionellt välbefinnande än familjens ekonomiska situation. Det kan tolkas som ett uttryck för att ekonomisk självständighet och möjligheten att konsumera för egen del får ökad betydelse under ungdomsåren.

Statusposition i skolan uppvisar också ett tydligt och statistiskt signifikant positivt samband med emotionellt välbefinnande (β_std = 0,097, p <0,001). Resultaten indikerar att ungas upplevda sociala position i skolmiljön utgör en central dimension för deras emotionella välbefinnande. Det understryker också skolans roll som en viktig social arena där frågor om status, erkännande och tillhörighet får konkret betydelse för ungas vardag. **Familjens statusposition** uppvisar däremot inga statistiskt signifikanta samband med emotionellt välbefinnande i den aktuella modellen. Detta kan tolkas som att familjebakgrunden har en mer begränsad direkt betydelse för ungas emotionella välbefinnande än den sociala position som de själva etablerar och upplever i skolmiljön.

Variabeln **undersökningsår** har ett svagt men statistiskt signifikant negativt samband (β_std = −0,041, p = 0,014), vilket indikerar en marginell nedgång i

emotionellt välbefinnande, när de andra variablerna tas i beaktande, under den studerade perioden.

Modellens förklaringsvärde är relativt lågt ($R^2 = 0{,}047$), vilket innebär att cirka 5 procent av variationen i emotionellt välbefinnande förklaras av de inkluderade bakgrundsfaktorerna. Detta understryker att emotionellt välbefinnande i begränsad utsträckning kan förstås utifrån dessa bakgrundsvariabler, och att andra faktorer sannolikt har större förklaringskraft.

Upplevd trygghet

Tabell 2 redovisar samband mellan emotionellt välbefinnande och upplevd trygghet på olika vardagsarenor.

Tabell 2: Samband mellan upplevd trygghet och emotionellt välbefinnande

Upplevd trygghet	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Skola	0,261	<0,001
Familj	0,139	<0,001
Offentliga platser	0,163	<0,001
Kön	0,092	<0,001
Undersökningsår	-0,064	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,229**	

Resultaten visar att samtliga mått på upplevd trygghet har ett positivt och statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande ($p < 0{,}001$). Av dessa framträder **upplevd trygghet i skolan** som den starkaste skyddsfaktorn ($\beta_std = 0{,}261$). Det innebär att en högre grad av upplevd trygghet i skolan är tydligt kopplad med ett högre emotionellt välbefinnande. Även **upplevd**

trygghet i familjen (β_std = 0,139) och **upplevd trygghet på offentliga platser** (β_std = 0,163) uppvisar statistiskt signifikanta samband, om än något svagare effektstorlekar än trygghet i skolan. Sammantaget tyder resultaten på att trygghet på alla dessa arenor bidrar till emotionellt välbefinnande, men att skolans betydelse som en viktig trygghetsarena är särskilt betydande.
Även **kön** uppvisar ett statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande (β_std = 0,092, p <0,001), efter kontroll för upplevd trygghet i olika kontexter. Effekten är dock relativt begränsad i jämförelse med trygghetsvariablerna, vilket betyder att skillnader relaterade till kön endast i viss utsträckning förklarar variationen i utfallet. **Undersökningsår** har ett svagt med signifikant negativt samband med emotionellt välbefinnande (β_std = –0,064, p <0,001). Det innebär en marginell, men ändå en systematisk förändring av minskad upplevd trygghet i olika arenor över den studerade tidsperioden.

Sammantaget visar resultaten att upplevd trygghet i skola, familj och på offentliga plaster har ett starkt förklaringsvärde (R^2 = 0,229) till rapporterat emotionellt välbefinnande i årskurs 8. Det innebär att cirka 23 procent av variationen i emotionellt välbefinnande kan förklaras av upplevd trygghet i skolan, familj och på offentliga platser, med kontroll för kön och undersökningsår.

Tillvaron i skolan

Tabell 3 redovisar sambandet mellan emotionellt välbefinnande och upplevd skoltillvaro, som mäts genom upplevd skoltrivsel och känslan inför skolarbetet.

Tabell 3: Samband mellan skoltillvaro och emotionellt välbefinnande

Tillvaron i skolan	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Skoltrivsel	0,266	<0,001
Känsla för skolarbete	0,252	<0,001
Kön	0,072	<0,001
Undersökningsår	-0,101	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,197**	

Resultaten visar att både skoltrivsel och känslan inför skolarbetet har positiva och statistiskt signifikanta samband med emotionellt välbefinnande (p <0,001). Av dessa framträder **skoltrivsel** som den starkaste skyddsfaktorn (β_std =0,266). Det betyder att elever som i högre grad trivs i skolan också rapporterar högre emotionellt välbefinnande, oberoende av kön och undersökningsår. Även **känslan inför skolarbete** uppvisar ett tydligt positivt samband med emotionellt välbefinnande (β_std =0,252). Resultatet pekar på att elever som känner ett lugn inför skolarbetet också rapporterar ett högre emotionellt välbefinnande, oavsett kön och undersökningsår. Sammantaget belyser resultaten att tillvaron i skolan, där både relationella aspekter i form av trivsel och prestationsrelaterade erfarenheter (känsla inför skolarbete) bidrar till elevers välbefinnande.

Kön uppvisar också ett statistiskt signifikant, men relativt svagt, samband med emotionellt välbefinnande (β_std =0,072). Effekten är betydligt mindre än effekterna av skolrelaterade variabler, vilket indikerar att skillnader i emotionellt välbefinnande mellan könen endast i begränsad utsträckning kan förklaras av kön i sig, när skoltillvaron beaktas. **Undersökningsår** uppvisar ett negativt signifikant samband med emotionellt välbefinnande (β_std = –0,101, p <0,001). Detta tyder på en systematisk försämring i emotionellt välbefinnande över tid under den studerade perioden, som kan relateras till tillvaron i skolan.

Resultaten visar att ungas tillvaro i skolan – i betydelsen skoltrivsel och känslan inför skolarbetet – har ett relativt högt förklaringsvärde för emotionellt välbefinnande. Nästan 20 procent ($R^2 = 0,197$) av variationen i emotionellt välbefinnande kan förklaras av de inkluderade variablerna som rör tillvaron i skolan.

En ytterligare en aspekt av skoltillvaron rör i vilken utsträckning elever upplever att de får den hjälp de behöver i skolarbetet. Ett sådant upplevt stöd kan förstås som en central skyddsfaktor för elevers emotionella välbefinnande. Eftersom denna fråga inte har ställts återkommande över tid är det inte möjligt att analysera förändringar eller trender. Däremot visar analyser baserade på data insamlad år 2024 att upplevd hjälp i skolan har ett statistiskt samband med elevers emotionella välbefinnande, vilket redovisas i tabell 4.

Tabell 4: Samband mellan upplevd hjälp i skolan och emotionellt välbefinnande

Tillvaron i skolan	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Hjälp i skolarbetet	0,384	<0,001
Kön	0,022	0,344
Förklaringsvärde (R^2)	**0,147**	

Resultaten visar **att upplevd hjälp i skolan** har ett tydligt positivt och statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande (β_std 0,384, p>0,001). Det innebär att elever som i högre grad upplever att de får tillräckligt stöd i skolan också rapporterar ett mer gynnsamt emotionellt välbefinnande. Effektstorleken är påtaglig och högre än i den tidigare modellen (se tabell 3), vilket indikerar att tillgång till hjälp när behov uppstår utgör en viktig skyddsfaktor i skolvardagen. Sammantaget understryker resultaten betydelsen av pedagogiskt stöd som en skyddande faktor för elevers emotionella välbefinnande. Vidare visar resultaten ett relativt högt förklaringsvärde (R^2

=0,147), vilket innebär att cirka 15 procent av variationen i emotionellt välbefinnande kan förklaras av upplevd hjälp i skolan och kön.

En meningsfull fritid

Att ha en meningsfull fritid kan ha en hälsofrämjande betydelse i unga år. Frågor som rör fritiden har dock inkluderats under senare år, vilket innebär att utvecklingen över tid inte kan analyseras. Den följande analysen baseras därför enbart på data insamlad år 2024. Resultaten visar att unga som uppger att de är nöjda med sin fritid och deltar i organiserade fritidsaktiviteter med ledare/tränare uppvisar ett högre emotionellt välbefinnande. Sambanden redovisas i tabell 5.

Tabell 5: Samband mellan fritidsfaktorer och emotionellt välbefinnande

En meningsfull fritid	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Nöjd med fritiden	0,403	<0,001
Aktiv/organiserad fritid	0,071	0,003
Kön	0,017	0,430
Förklaringsvärde (R^2)	**0,187**	

Resultaten visar att den starkaste förklarande skyddsfaktorn är **nöjdhet med fritiden**, som uppvisar ett tydligt positivt och statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande (β_std 0,403, p <0,001). Det innebär att unga som i högre grad är nöjda med sin fritid också i större utsträckning upplever emotionellt välbefinnande. Effektstorleken är relativt högt, vilket understryker att en meningsfull fritid är en betydande skyddsfaktor för emotionellt välbefinnande. Även deltagande i **organiserade fritidsaktiviteter** visar ett positivt och statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande (β_std =0,071, p = 0,003), men med en avsevärt mindre effektstorlek. Detta tyder på att organiserade aktiviteter kan bidra till välbefinnande, men att deras betydelse är mer begränsat i jämförelse med den övergripande nöjdheten med

fritiden. Resultatet visar därmed att det inte främst är deltagandet i aktiviteter som i sig är avgörande, utan hur fritiden upplevs och värderas av individen. Det belyser vikten av att inte enbart fokusera på tillgången till aktiviteter, utan också på de kvalitativa dimensionerna av hur unga upplever sin fritid. Modellen visar ett förklaringsvärde på R^2 =0,187, vilket innebär att närmare 19 procent av variationen i emotionellt välbefinnande kan förklaras av de inkluderade fritidsvariablerna. Detta förklaringsvärde får betraktas som relativt högt.

Sociala relationer

Kvalitativa sociala relationer till är ytterligare en skyddsfaktor som kan antas ha en positiv effekt på emotionellt välbefinnande. I det följande redovisas skyddsfaktorer i form av relationer både till jämnåriga och till vuxna.

Relationer till jämnåriga

Tabell 6 visar att antal vänner och förmågan att skaffa nya vänner har positiva samband med emotionellt välbefinnande.

Tabell 6: Samband mellan relationer till jämnåriga och emotionellt välbefinnande

Relationer jämnåriga	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Antal tillitsfulla vänner	0,162	<0,001
Lätt skaffa nya vänner	0,202	<0,001
Kön	0,089	<0,001
Undersökningsår	-0,073	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	0,102	

Resultaten visar att både antal **tillitsfulla vänner** (β_std = 0,162, p <0,001) och upplevelsen av att det är **lätt att skaffa nya vänner** (β_std = 0,202, p <0,001) har tydliga och statistiskt signifikanta positiva samband med

emotionellt välbefinnande. De standardiserade koefficienterna visar att upplevelsen av att kunna skaffa nya vänner har något starkare betydelse än det faktiska antalet nära vänner. Det innebär att inte enbart antalet relationer är viktigt, utan även den egna upplevelsen av att vara socialt tillgänglig och ha en relationsskapande förmåga.

Även **kön** har ett signifikant samband med emotionellt välbefinnande ($\beta_std = 0{,}089$, $p < 0{,}001$), vilket signalerar systematiska skillnader mellan flickor och pojkar. Effekten är dock svagare än för de andra relationsvariablerna, vilket tyder på att könsskillnader existerar men inte är den mest centrala förklaringsfaktorn i modellen. Variabeln **undersökningsår** uppvisar ett negativt samband ($\beta_std = -0{,}073$, $p < 0{,}001$), vilket kan tolkas som en svag men statistiskt säkerställd nedgång i emotionellt välbefinnande över tid under den studerade perioden med kontroll för de inkluderade variablerna. Effekten är emellertid relativt liten i jämförelse med de relationella faktorerna.

Relationsvariablerna, tillsammans med kön och undersökningsår, kan förklara omkring 10 procent ($R^2 = 0{,}102$) av variationen i emotionellt välbefinnande.

Samtalsstöd och relationer till vuxna

Samtalsstöd och relationer till vuxna utgör på ett teoretiskt plan en viktig skyddsfaktor som också förväntas bidrar till emotionellt välbefinnande. I enkäten finns frågor om huruvida unga pratar med vuxna (men också jämnåriga) om saker som bekymrar dem, liksom om de upplever att vuxna lyssnar och tar hänsyn till det som är viktigt för unga. Eftersom dessa frågor om introducerades senare i datainsamlingen är det inte möjligt att analysera förändringar över tid, men resultaten ger en viktig tvärsnittsbild av samtalsstödets och vuxenrelationers betydelse för ungas emotionella välbefinnande under år 2024.

Samtalsstöd från omgivning

Tabell 7 redovisar sambandet mellan olika former av samtalsstöd från omgivningen och emotionellt välbefinnande vid mättillfället år 2024.

Tabell 7: Samband mellan samtalsstöd och emotionellt välbefinnande

Samtalsstöd	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Pratar med mamma	0,127	<0,001
Pratar med pappa	0,202	<0,001
Pratar med syskon	0,057	0,027
Pratar med vänner	0,059	0,020
Kön	0,012	0,614
Förklaringsvärde (R^2)	0,117	

Resultaten visar att relationella resurser i form av samtalsstöd har ett statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande, men med varierande styrka. Starkast samband återfinns i **samtal med pappa** (β_std = 0,202, p <0,001), vilket indikerar att tillgång till emotionellt stöd i relationen till fadern är särskilt betydelsefullt för ungas emotionella välbefinnande. Även **samtal med mamma** uppvisar ett tydligt och statistiskt signifikant samband (β_std = 0, 127, p <0,001), vilket understryker betydelsen av föräldrarelationer som centrala skyddsfaktorer. Utöver föräldrarelationerna visar resultaten att **samtal med syskon** β_std =0,057, p= 0,027) och **samtal med vänner** (β_std =0,059, p = 0,020) också har positiva samband med emotionellt välbefinnande, även om effekterna är svagare. Detta kan tolkas som att ett bredare stödjande nätverk – inom och utanför familjen – har betydelse, men att vuxna närstående spelar en mer framträdande roll.

Variabeln **kön** uppvisar inget statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande i modellen (β_std =0,012, p = 0,614). Det betyder att skillnader i emotionellt välbefinnande i detta sammanhang inte kan förklaras av kön, utan

snarare av tillgång till relationellt stöd, inte minst av stödjande föräldrar. Hela modellens förklaringsvärde uppgår till $R^2 = 0{,}117$, vilket innebär att cirka 12 procent av variationen i emotionellt välbefinnande kan förklaras av de inkluderade variablerna.

Lyhörda vuxna

Ytterligare en aspekt av relationella resurser som en skyddsfaktor för emotionellt välbefinnande är om unga upplever att vuxna lyssnar och tar hänsyn till frågor som är viktiga för dem. Analysen visar att upplevd lyhördhet från flera vuxna aktörer har betydelse för ungas emotionella välbefinnande, vilket illustreras i tabell 8.

Tabell 8: Samband mellan vuxnas lyhördhet och emotionellt välbefinnande

Vuxna lyssnar och tar hänsyn	Standardiserade β koefficienter	Signifikansnivå
Föräldrar	0,236	<0,001
Lärare	0,098	<0,001
Elevhälsa	0,015	0,509
Ledare föreningsliv	0,125	<0,001
Kön	0,098	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	0,153	

Den starkaste och mest betydelsefulla faktorn är **föräldrars lyhördhet** ($\beta_std = 0{,}236$, $p > 0{,}001$). Detta betonar familjens centrala och stödjande roll, där upplevd lyhördhet kan fungera som en tydlig skyddsfaktor för emotionellt välbefinnande. Även upplevd lyhördhet från **ledare inom föreningslivet uppvisar** ett statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande ($\beta_std = 0{,}125$, $p < 0{,}001$). Detta belyser fritidsarenor som viktiga kompletterande sociala sammanhang där vuxna kan bidra till bekräftelse, tillhörighet och emotionellt stöd utanför hem och skola. Vidare framträder **lärares lyhördhet** som en signifikant, men mer måttlig, skyddsfaktor ($\beta_std =$

0,098, p <0,001). Det indikerar att lärarnas lyhördhet – utöver kunskapsuppdraget – har betydelse för elevers emotionella välbefinnande, även om effekten svagare än för föräldrars och fritidsledares lyhördhet. Däremot visar upplevd **lyhördhet från elevhälsan** inget statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande i modellen (p = 0,509). Detta kan tolkas som att elevhälsans stöd inte i samma utsträckning upplevs som vardagsnära eller kontinuerligt, alternativt att kontakten är begränsad till specifika situationer och därför får mindre genomslag i emotionellt välbefinnande.

Resultaten visar att **kön** har ett statistiskt signifikant samband med emotionellt välbefinnande (β_std =0,098, p <0,001), vilket indikerar systematiska könsskillnader. Resultaten ska tolkas som att vuxnas lyhördhet förefaller något viktigare för flickors emotionella välbefinnande än för pojkars.
Slutligen visar resultaten att modellen sammantaget förklarar cirka 15 procent av variationen i emotionellt välbefinnande (R^2 = 0,153). Det innebär att vuxnas lyhördhet utgör en viktig, men inte ensamma, förklaringsfaktorer.

Levnadsvanor

Ytterligare skyddsfaktorer som kan bidra till ett högre emotionellt välbefinnande återfinns i individens levnadsvanor. I tabellen nedan presenteras resultaten från fyra separata regressionsmodeller som belyser olika levnadsvaneområden: sömn, kost, måltidsvanor och fysisk aktivitet. Samtliga modeller är justerade för kön och undersökningsår, och resultaten visar statistiska signifikanta samband i samtliga analyser. Syftet med analyserna är att undersöka i vilken utsträckning olika levnadsvanor är relaterade till emotionellt välbefinnande.

Tabell 9: Samband mellan levnadsvanor och emotionellt välbefinnande

Områden	Faktorer	Standardiserade β koefficienter	Signifikans-nivå	(R^2)
Sömn	Vardagar	0,273	<0,001	
	Helger	0,060	<0,001	0,112
Kost	Frukt	0,140	<0,001	
	Grönsaker	0,094	<0,001	
	Godis	-0,029	0,028	
	Läsk	0,024	0,075	
	Energidryck	-0,119	<0,001	0,083
Måltider	Frukost	0,150	<0,001	
	Mätt lunch	0,133	<0,001	
	Middag	0,077	<0,001	0,075
Rörelse	Fysiskt aktiv	0,091	<0,001	
	Vardagsrörelse[2]	0,083	<0,001	0,047

Kommentar: Både kön och undersökningsår uppvisade statistiskt signifikanta nivåer för samtliga variabler i tabellen.

Sömn framstår som det område med **starkast förklaringskraft** för emotionellt välbefinnande (R^2 = 0,112) och kan förklara 11 procent av variationen. Särskilt **sömn under vardagar** uppvisar ett tydligt positivt samband (β_std = 0,273), vilket indikerar att tillräcklig och regelbunden vardagssömn har stor betydelse för ungas emotionella välbefinnande. Även **sömn under helger** har ett statistiskt signifikant men betydligt svagare samband (β_std = 0,060). Resultatet pekar mot att det är den vardagliga sömnen som är mest avgörande, snarare än sömn under helger.

Resultaten visar att flera **kostrelaterade** variabler uppvisar statistiskt signifikanta samband med emotionellt välbefinnande. Hela modellen har ett

[2] Med vardagsrörelse menas i det här fallet en låg grad av stillasittande på fritiden.

måttligt förklaringsvärde (R^2 = 0,083) och förklarar cirka 8 procent av variationen. Intag av **frukt** (β_std = 0,140) och **grönsaker** (β_std = 0,094) är positivt relaterade till emotionellt välbefinnande, vilket betyder att mer hälsosamma kostvanor samvarierar med högre nivåer av välbefinnande.

Samtidigt framträder negativa samband för vissa mindre hälsosamma livsmedel. Konsumtion av **energidryck** uppvisar ett relativt starkt negativt samband (β_std= -0,119, p <0,001), medan **godiskonsumtion** visar ett svagare men signifikant negativt samband (β_std=-0,029, p=0,028). Däremot är sambandet mellan **läskkonsumtion** och emotionellt välbefinnande inte statistiskt signifikant. Sammantaget visar resultaten att kostens kvalitet har betydelse för emotionellt välbefinnande, där särskilt konsumtion av frukt och grönsaker framstår som potentiella skyddsfaktorer, medan hög konsumtion av energidrycker kan utgöra en riskfaktor.

Måltidsvanor har ett något lägre förklaringsvärde (R^2 = 0,075), men samtliga inkluderade indikatorer uppvisar positiva samband. Att inta **frukost** (β_std = 0,150), att känna sig **mätt efter lunchen** (β_std = 0,133) samt att äta **middag** (β_std = 0,077) är alla positivt kopplade till emotionellt välbefinnande. Resultatet indikerar att regelbundenhet, tillräckligt näringsintag och strukturerade måltidsrutiner utgör viktiga vardagsresurser och skyddsfaktorer för ungas emotionella välbefinnande.

Fysisk aktivitet uppvisar det lägsta förklaringsvärdet (R^2 = 0,047), men både att vara **fysiskt aktiv** (β_std = 0,091) och **vardagsrörelse** (β_std = 0,083) visar statistiskt signifikanta samband. Att vara fysiskt aktiv förefaller ha något starkare samband med emotionellt välbefinnande än att vara i rörelse och bryta stillasittande i längre perioder.

Sammantaget visar analysen att vardagsnära levnadsvanor – särskilt sömn och regelbundna måltider – har tydlig betydelse för ungas emotionella välbefinnande**.** Sömn framstår som den enskilt starkaste skyddsfaktorn bland

de studerade områdena. Kost- och måltidsvanor bidrar också i meningsfull utsträckning, medan fysisk aktivitet har ett mer begränsat men fortfarande signifikant samband.

Skyddsfaktorer för självacceptans i årskurs 5 och 8

I det följande redovisas resultaten från multipla linjära regressionsanalyser där självacceptans utgör den beroende variabeln. Precis som tidigare är syftet att identifiera vilka faktorer som uppvisar positivt och statistiskt signifikanta samband med ungas självacceptans.

Bakgrund och uppväxtvillkor

Tabell 10 redovisar sambandet mellan bakgrundsfaktorer/uppväxtvillkor och självacceptans i årskurs 5 respektive årskurs 8. Modellerna inkluderar kön, familjens ekonomi (i årskurs 8 även egen ekonomi), statusposition i skolan och familjens statusposition (i årkurs 8) och undersökningsår.

Tabell 10: Samband mellan bakgrundsfaktorer/uppväxtvillkor och självacceptans

Bakgrund/uppväxt	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Kön	0,192	<0,001	0,158	<0,001
Familjens ekonomi	0,147	<0,001	0,071	<0,001
Egen ekonomi	---	---	0,040	0,056
Status i skolan	0,324	<0,001	0,135	<0,001
Familjens status	---	---	0,016	0,397
Undersökningsår	-0,026	0,075	0,011	0,503
Förklaringsvärde (R^2)	**0,190**		**0,068**	

I årskurs 5 framträder upplevd **statusposition i skolan** som den enskilt starkaste faktorn i modellen (β_std = 0,324, p <0,001). Detta innebär att elever som upplever en högre social status i skolmiljön också uppvisar en högre grad av självacceptans. Vidare uppvisar **familjens ekonomi** ett positivt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,147, p <0,001), vilket tyder på att mer gynnsamma ekonomiska uppväxtvillkor är förknippade med högre självacceptans. Även **kön** uppvisar ett statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std =0,192, p <0,001), vilket indikerar systematiska könsskillnader redan i mellanstadiet, där flickor uppvisar lägre nivåer av självacceptans jämfört med pojkar. Däremot visar **undersökningsår** inget statistiskt signifikant samband (p=0,075), vilket kan tolkas som att nivåerna av självacceptans varit relativt stabila över tid i denna åldersgrupp när hänsyn tas till resterande variabler. Modellens förklaringsvärde är relativt högt (R^2 = 0,190), vilket innebär att de inkluderade variablerna sammantaget förklarar 19 procent av variation i självacceptans. Särskilt framträdande är betydelsen av den egna statuspositionen i skolan, men även kön och familjens ekonomi bidrar väsentligt till modellens förklaringskraft.

I årskurs 8 kvarstår flera av sambanden, men de är genomgående svagare än i årskurs 5. Även här är upplevd **statusposition i skolan** statistiskt signifikant (β_std = 0,135, p >0,001), men med en lägre effektstorlek. Det kan tolkas som att statusposition i skolan fortfarande är betydelsefullt men att andra faktorer får ökad relevans i tonåren. **Kön** uppvisar också ett fortsatt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,158, p <0,001), vilket innebär att könsskillnader i självacceptans inte bara består utan också stabiliseras över tid. **Familjens ekonomi** är även i årskurs 8 positivt relaterad till självacceptans (β_std = 0,071, p <0,001), men sambandet är betydligt svagare än i årskurs 5. Däremot uppvisar varken **egen ekonomi** (p=0,056) eller **familjens statusposition** (p=0,397) några statistiska signifikanta samband i modellen. Även undersökningsår saknar här betydelse (p=0,503). Modellens förklaringsvärde är lågt (R^2 = 0,068), vilket betyder att bakgrundsfaktorer och

uppväxtvillkor förklarar en betydligt mindre del av variationen i självacceptans i årskurs 8.

Upplevd trygghet

Tabell 11 redovisar sambandet mellan upplevd trygghet och självacceptans i årskurs 5 respektive årskurs 8. Modellerna inkluderar upplevd trygghet i skolan, trygghet i familjen och trygghet på offentliga platser, med kontroll för kön och undersökningsår.

Tabell 11: Samband mellan upplevd trygghet och självacceptans

Upplevd trygghet	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Skola	0,352	<0,001	0,286	<0,001
Familj	0,106	<0,001	0,110	<0,001
Offentliga platser	0,174	<0,001	0,241	<0,001
Kön	0,118	<0,001	0,139	<0,001
Undersökningsår	-0,075	<0,001	-0,020	0,318
Förklaringsvärde (R^2)	**0,307**		**0,318**	

I årskurs 5 är upplevd **trygghet i skolan** den enskilt starkaste faktorn i modellen (β_std = 0,352, p <0,001) och skolan framstår därmed som en central arena för barns självacceptans. Det innebär att elever som upplever en hög grad av trygghet i skolmiljön också rapporterar en högre grad av självacceptans. Även **trygghet på offentliga platser** visar ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,174, p <0,001), vilket innebär att upplevd säkerhet utanför hem och skola bidrar till barns övergripande känsla av trygghet och välbefinnande. **Trygghet i familjen** är också positivt relaterad till självacceptans (β_std = 0,106, p<0,001), men med en svagare effektstorlek än trygghet i skola och på allmänna platser. **Kön**

uppvisar ett statistiskt signifikant samband (β_std = 0,118, p <0,001), vilket belyser att könsskillnader i självacceptans förekommer även när trygghetsdimensionerna beaktas. **Undersökningsår** uppvisar ett negativt, men svagt samband (β_std = –0,075, p <0,001). Sammantaget är modellens förklaringsvärde (R^2 = 0,307) högt, vilket innebär att trygghetsrelaterade faktorer har en tydlig betydelse för självacceptans redan i mellanstadiet då modellen kan förklara närmare 31 procent av variationen.

I årskurs 8 kvarstår samtliga dimensioner av trygghet som statistiskt signifikanta, men ned ett något förändrat mönster. **Trygghet i skolan** är fortsatt den starkaste skyddsfaktorn (β_std = 0,286, p <0,001), även om sambandet är något svagare jämfört med årskurs 5. Samtidigt framträder **trygghet på offentliga platser** som relativt sett viktigare i årskurs 8 (β_std = 0,241, p <0,001), vilket kan tolkas som att trygghet i det offentliga rummet får ökad betydelse i takt med att ungas rörelsefrihet och självständighet ökar. **Trygghet i familjen** uppvisar ett positivt och måttligt samband med självacceptans (β_std = 0,110, p <0,001), precis som i årskurs 5. **Kön** är också fortsatt statistiskt signifikant (β_std = 0,139, p <0,001), vilket tyder på bestående könsskillnader i självacceptans under tonåren där flickorna systematiskt rapporterar lägre nivåer. **Undersökningsår** uppvisar inget statistiskt signifikant samband i årskurs 8 (p=0,318). Sammantaget är modellens förklaringsvärde (R^2 = 0,318) fortsatt högt, vilket innebär att trygghetsrelaterade faktorer har en än tydligare betydelse för självacceptans i årskurs 8, då modellen kan förklara närmare 32 procent av variationen.

Tillvaron i skolan

Tabell 12 redovisar sambandet mellan upplevd skoltillvaro och självacceptans i årskurs 5 respektive årskurs 8. Skoltillvaron mäts genom två dimensioner: skoltrivsel och känsla inför skolarbetet, med kontroll för kön och utbildningsår.

Tabell 12: Samband mellan upplevd skoltillvaro och självacceptans

Skoltillvaro	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Skoltrivsel	0,217	<0,001	0,238	<0,001
Känsla för skolarbete	0,316	<0,001	0,298	<0,001
Kön	0,147	<0,001	0,155	<0,001
Undersökningsår	-0,045	<0,001	-0,005	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,248**		**0,253**	

I årskurs 5 framträder **känsla för skolarbetet** som den starkaste enskilda faktorn i modellen (β_std = 0,316, p <0,001). Det innebär att elever som känner sig lugna inför skolarbetet också uppvisar en högre grad av självacceptans. Hur unga upplever skolarbetet framstår därmed som särskilt central för barns självbild i denna ålder. Även **skoltrivsel** uppvisar ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,217, p <0,001), vilket understryker betydelsen av att trivas i skolmiljön för utvecklingen av självacceptans. Vidare visar **kön** ett signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,147, p <0,001), vilket pekar på könsskillnader. Det är flickor som systematiskt rapporterar en lägre acceptans redan i mellanstadiet, även när skoltillvarons betydelse beaktas. **Undersökningsår** uppvisar ett svagt negativt samband (β_std = - 0,045, p <0,001), vilket indikerar en lägre självacceptans över tid. Modellens förklaringskraft är relativt högt (R^2 = 0,248), vilket visar att skoltillvarons olika dimensioner tillsammans med kön förklarar en betydande andel – närmare 25 procent – av variationen i självacceptans i årskurs 5.

I årskurs 8 uppvisar modellen ett mycket likartat mönster. **Känsla för skolarbetet** är även här den starkaste skyddsfaktorn för självacceptans (β_std = 0,298, p <0,001), vilket visar att hur elever uppfattar sitt skolarbete fortsätter att spela en avgörande roll även i tonåren. Elever som känner lugn inför

skolarbetet rapporterar systematiskt en högre grad av självacceptans. **Skoltrivsel** uppvisar ett något starkare samband i årskurs 8 än i årskurs 5 (β_std = 0,238, p <0,001), vilket kan tolkas som att trivsel i skolan får ökad betydelse för självacceptansen i högre årskurser, där skolans sociala och prestationsrelaterade krav ofta intensifieras. Sambandet mellan **kön** och självacceptans kvarstår (β_std = 0,155, p <0,001) och är något starkare än i årskurs 5, vilket belyser att könsskillnader i självacceptans består och i viss mån förstärks över tid. **Undersökningsår** uppvisar även här ett mycket svagt, men statistiskt signifikant samband (β_std = - 0,005, p <0,001), vilket indikerar att upplevd självacceptans sjunker över tid, med kontroll för tillvaron i skolan. Förklaringsvärdet är något högre i årskurs 8 (R^2 = 0,253) än i årskurs 5, vilket visar att skoltillvarons betydelse för upplevd självacceptans är stabil och genomgående hög i båda åldersgrupperna. I högstadiet kan skoltillvaron förklara 25 procent av variationen i upplevd självacceptans.

Elevernas upplevelse av att få det stöd de behöver i sitt skolarbete analyserades också i relation till självacceptans, eftersom ett sådant stöd kan betraktas som en viktig skyddsfaktor. Eftersom frågan inte inkluderats genom åren i tidigare mätningar saknas möjligheter att analysera utvecklingen över tid. Analyser baserade på det material som samlades in 2024 visar att upplevt stöd i skolan uppvisar ett statistiskt signifikant samband med elevers självacceptans, vilket framgår av tabell 13.

Tabell 13: Samband mellan upplevd hjälp i skolan och självacceptans

Skoltillvaro	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Hjälp i skolarbetet	0,386	<0,001	0,381	<0,001
Kön	0,184	<0,001	0,006	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,187**		**0,144**	

Resultaten visar att upplevd **hjälp i skolarbetet** har ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans i båda årskurserna. Sambanden är starka i både årskurs 5 (β_std = 0,386, p <0,001) och årskurs 8 (β_std = 0,381, p <0,001), vilket indikerar att elever som upplever att de får det stöd de behöver i sitt skolarbete också rapporterar högre nivåer av självacceptans. När det gäller **kön** framträder olika mönster mellan årskurserna. I årskurs 5 finns ett statistiskt signifikant samband (β_std = 0,184, p <0,001), vilket visar att självacceptans varierar mellan flickor och pojkar i denna ålder. Resultaten ska tolkas att det är flickor som systematiskt rapporterar lägre nivåer av självacceptans, även när hänsyn tas till upplevd hjälp i skolan. I årskurs 8 är sambanden däremot mycket svagt (β_std =0,006), även om det är statistiskt signifikant. Den låga koefficienten tyder på att kön har en mycket begränsad betydelse för självacceptans i denna årskurs när upplevt stöd i skolarbetet inkluderas i modellen.

Modellernas förklaringsvärden är något högre i årskurs 5 (R^2 =0,187) än i årskurs 8 (R^2 0,144). Det innebär att upplevd hjälp i skolan, men kön inkluderat som kontrollvariabel, förklarar cirka 19 procent respektive 14 procent av variationen i självacceptans. Resultaten visar således att upplevt stöd i skolarbetet är en central skyddsfaktor för självacceptans i båda årskurserna.

En meningsfull fritid

En meningsfull fritid utgör också en viktig skyddsfaktor för ungas självacceptans. De fritidsrelaterade frågor som ingår i undersökningen har inte ställts konsekvent genom åren, vilket innebär att det saknas underlag för att analysera utvecklingen över tid. Den följande analysen baseras därför enbart på data från 2024. I tabell 14 redovisas sambandet mellan fritidsrelaterade skyddsfaktorer och självacceptans i årskurs 5 och 8, där kön inkluderas som kontrollvariabel.

Tabell 14: Samband mellan en meningsfull fritid och självacceptans

Meningsfull fritid	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Nöjd med fritiden	0,406	<0,001	0,413	<0,001
Organiserad fritid	0,009	0,662	0,012	0,591
Kön	0,152	<0,001	0,256	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,202**		**0,297**	

I årskurs 5 har **nöjdhet med fritiden** ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,406, p <0,001). Sambandet är relativt starkt och visar att unga som är mer nöjda med sin fritid också rapporterar högre nivåer av självacceptans. Fritidens upplevda kvalitet framstår därmed som en central resurs i denna ålder. Däremot visar deltagande i **organiserade fritidsaktiviteter** inget statistiskt signifikant samband med självacceptansen (β_std =0,009, p=0,662). Den mycket låga koefficienten tyder på att det inte är själva deltagandet i organiserade aktiviteter som är avgörande, utan snarare hur fritiden upplevs. **Kön** uppvisar däremot ett statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std =0,152, p <0,001), vilket indikerar att det finns könsskillnader i årskurs 5. Resultaten visar att flickor rapporterar längre nivåer av självacceptans än pojkar, även när hänsyn tas till hur fritiden upplevs. Modellens förklaringsvärde (R^2) uppgår till 0,202, vilket innebär att cirka 20 procent av variationen i självacceptans kan förklaras av de inkluderade variablerna.

I årskurs 8 uppvisar **nöjdhet med fritiden** också ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,413, p <0,001). Sambandet är något starkare än i årskurs 5, vilket innebär att fritidens upplevda meningsfullhet har en fortsatt – och något ökande – betydelse i högre åldrar. Precis som i årskurs 5 uppvisar deltagande i **organiserade fritidsaktiviteter** inget statistiskt signifikant samband med självacceptans (p =0,591). Resultatet

stärker tolkningen att det är den subjektiva upplevelsen av fritiden, snarare än själva deltagandet i organiserade aktiviteter, som är avgörande. **Kön** har däremot ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std = 0,256, p <0,001), och effekten är starkare än i årskurs 5. Det tyder på att könsskillnader i självacceptans framträder tydligare i årskurs 8, även när upplevd fritiden inkluderas i modellen. Modellens förklaringsvärde (R^2) uppgår till 0,297, vilket innebär att närmare 30 procent av variationen i självacceptans kan förklaras av de inkluderade variablerna. Det högre förklaringsvärdet jämfört med årkurs 5 indikerar att fritidsrelaterade faktorer och kön sammantaget får större betydelse i denna ålder.

Sociala relationer

I det följande analyseras i vilken utsträckning sociala relationer kan fungera som skyddsfaktorer för ungas självacceptans. Analysen fokuserar först på relationer till jämnåriga och därefter på ungas upplevelser av möjligheten till samtalsstöd samt vuxnas lyhördhet, och hur dessa faktorer relaterar till självacceptans.

Relationer till jämnåriga: Tabell 15 redovisar sambandet mellan relationer till jämnåriga och självacceptans i årskurs 5 och 8. Relationer till jämnåriga mäts genom två frågor: antalet tillitsfulla vänner samt upplevelsen av hur lätt det är att skaffa nya vänner.

Tabell 15: Samband mellan relationer till jämnåriga och självacceptans

Relationer till jämnåriga	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Antal vänner	0,167	<0,001	0,141	<0,001
Lätt skaffa vänner	0,292	<0,001	0,327	<0,001
Kön	0,121	<0,001	0,176	<0,001
Undersökningsår	-0,098	<0,001	-0,031	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,191**		**0,206**	

I årskurs 5 uppvisar relationer till jämnåriga tydliga och statistiskt signifikanta samband med självacceptans. Antalet **tillitsfulla vänner** har ett måttligt positivt samband (β_std = 0,167, p <0,001), vilket betyder att elever med fler nära och förtroliga vänskapsrelationer i högre grad rapporterar självacceptans. Ännu starkare är sambandet för upplevelsen av att det är **lätt att skaffa nya vänner** (β_std =0,292, p <0,001). Det tyder på att social kompetens och upplevd förmåga att etablera nya relationer utgör särskilt betydelsefulla skyddsfaktorer för självacceptans i denna ålder. Även **kön** uppvisar ett statistiskt signifikant samband (β_std = 0,121, p <0,001), vilket ska tolkas att flickor systematiskt rapporterar lägre nivåer av självacceptans jämfört med pojkar. Därtill visar **undersökningsår** ett statistiskt signifikant negativt samband (β_std = –0,098, p <0,001), vilket innebär en viss minskning i självacceptans över tid, även när hänsyn tas till variationer i relationer till jämnåriga. Modellens förklaringsvärde (R^2) uppgår till 0,191, vilket innebär att cirka 19 procent av variationen i självacceptans förklaras av de inkluderade variablerna.

I årskurs 8 är relationer till jämnåriga också tydligt kopplade till självacceptans. Antalet **tillitsfulla vänner** uppvisar ett positivt och statistiskt signifikant samband (β_std = 0,141, p <0,001), även om effekten är något svagare än i årskurs 5. Upplevelsen att det är **lätt att skaffa nya vänner** har däremot ett ännu starkare samband i årskurs 8 (β_std =0,327, p <0,001). Det betyder att den upplevda förmågan att etablera nya sociala relationer får ökad betydelse i högre åldrar. **Kön** uppvisar också ett tydligt samband (β_std = 0,176, p <0,001), och effekten är starkare än i årskurs 5, vilket tyder på att könsskillnader i självacceptans förstärks med stigande ålder. **Undersökningsår** uppvisar fortsatt ett negativt samband (β_std =– 0,031, p <0,001), men effekten är svagare än i årskurs 5. Förklaringsvärdet (R^2=0,206) ska tolkas som att drygt 20 procent av variationen i självacceptans kan förklaras av de inkluderade variablerna.

Samtalsstöd: Möjligheten att samtala med personer i sin omgivning om sådant som bekymrar kan också vara en viktig skyddsfaktor. Eftersom dessa frågor inkluderades först i datainsamlingen år 2024 kan utvecklingen över tid inte analyseras. Resultaten ger ändå en värdefull tvärsnittsbaserad bild av vilken betydelse samtalsstöd och relationer till andra kan ha för ungas upplevda självacceptans. I tabell 16 redovisas samband mellan samtalsstöd och självacceptans i årskurs 5 och 8.

Tabell 16: Samband mellan samtalsstöd och självacceptans

Samtalsstöd	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Pratar med mamma	0,073	<0,001	0,164	<0,001
Pratar med pappa	0,175	<0,001	0,130	<0,001
Pratar med syskon	0,054	0,024	0,110	<0,001
Pratar med vänner	0,002	0,919	0,061	0,011
Kön	0,192	<0,001	0,350	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,101**		**0,252**	

I årskurs 5 uppvisar flera former av samtalsstöd statistiskt signifikanta samband med självacceptans. Att kunna **prata med pappa** har det starkaste sambandet (β_std =0,175, p <0,001), vilket indikerar att denna relation är särskilt betydelsefull för självacceptans i denna ålder. Även möjligheten att **prata med mamma** visar ett positivt och signifikant samband (β_std = 0,073, p <0,001), om än något svagare. **Samtal med syskon** uppvisar ett mindre men fortfarande statistiskt signifikant samband (β_std =0,054, p =0,024). Däremot framträder inget signifikant samband mellan möjligheten att **prata med vänner** och självacceptans i årskurs 5 (p=0,919). Det betyder att kamratstöd inte har någon betydelse när övriga relationer i modellen kontrolleras för. **Kön uppvisar** ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptansen (β_std =0,192, p <0,001). Modellens förklaringsvärde (R^2) uppgår till 0,101,

vilket innebär att cirka 10 procent av variationen i självacceptans förklaras av de inkluderade variablerna.

I årskurs 8 framträder ett delvis annorlunda mönster. Möjligheten att **prata med mamma** har ett tydligare samband med självacceptans än i årskurs 5 (β_std =0,164, p <0,001), medan möjligheten att **prata med pappa** fortsatt har ett positivt och signifikant samband (β_std =0,103, p <0,001). Även **samtal med syskon** uppvisar ett starkare samband än i årskurs 5 (β_std =0,110, p <0,001). Till skillnad från resultaten i årskurs 5 framträder här också ett litet men statistiskt signifikant samband mellan möjligheten att **prata med vänner** och självacceptans (β_std =0,061, p =0,011). Det kan tolkas som att kamratstöd får en något större betydelse i högre åldrar. **Kön** uppvisar ett relativt starkt samband med självacceptans (β_std =0,350, p <0,001), och effekten är betydligt större än i årskurs 5. Modellens förklaringsvärde (R^2) uppgår till 0,252, vilket innebär att omkring 25 procent av variationen i självacceptans kan förklaras av de inkluderade variablerna. Det högre förklaringsvärdet kan tolkas som att relationella faktorer får ökad betydelse under tonåren.

Lyhörda vuxna

Nästa dimension av relationella skyddsfaktorer handlar om i vilken utsträckning unga upplever att vuxna lyssnar på dem och tar hänsyn till det som är viktigt för dem. Resultaten visar att lyhörda vuxna utgör en betydelsefull skyddsfaktor. Eftersom dessa frågor inkluderades i undersökningen under senare år omfattar analyserna endast data från det senaste mättillfället (2024). Det innebär att utvecklingen över tid inte analyseras. Tabell 17 redovisas sambanden mellan erfarenheter av vuxnas lyhördhet och upplevd självacceptans i årskurs 5 respektive årskurs 8.

Tabell 17: Samband mellan vuxnas lyhördhet och självacceptans

Vuxnas lyhördhet	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Föräldrar	0,205	<0,001	0,217	<0,001
Lärare	0,218	<0,001	0,035	0,255
Elevhälsa	-0,091	<0,001	0,050	0,111
Ledare fritiden	0,116	<0,001	0,084	0,003
Kön	0,183	<0,001	0,330	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,174**		**0,230**	

I årskurs 5 uppvisar flera vuxenrelationer statistiskt signifikanta samband med självacceptans. Starkast positivt samband återfinns för **lärare** (β_std =218, p <0,001) och **föräldrar** (β_std =0,205, p <0,001), vilket indikerar att upplevd lyhördhet i både skol- som hemmiljö är av stor betydelse för yngre elevers självacceptans. Även **ledare inom fritidsaktiviteter** visar ett positivt och signifikant samband (β_std =0,116, p <0,001). Däremot uppvisar **elevhälsan** ett negativt samband (β_std = - 0,091, p <0,001), vilket kan tolkas som att kontakt med elevhälsan i denna ålder i högre grad är kopplad till redan existerande svårigheter snarare än att stödet fungerar som en skyddsfaktor. Modellen för årskurs 5 förklarar 17 procent av variationen i självacceptans (R^2=0,174), vilket är en relativt hög förklaringskraft i sammanhanget.

I årskurs 8 framträder ett delvis annorlunda mönster. **Föräldrars** lyhördhet uppvisar fortsatt ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std =0,217, p <0,001), vilket understryker familjerelationernas betydelse även under tonåren. Däremot är sambandet för **lärare** inte längre signifikant (p=0,255), och inte heller sambandet för **elevhälsa** (p=0,111). **Ledare inom fritidsaktiviteter** kvarstår som en signifikant, om än svagare, positiv skyddsfaktor (β_std =0,084, p =0,003). Förklaringsvärdet är högre i årskurs 8 (R^2=0,230), vilket innebär att modellen fångar en större andel av variationen i självacceptans bland de äldre eleverna.

Kön uppvisar i båda årskurserna ett statistiskt signifikant samband med självacceptans, och effekten är särskilt stark i årskurs 8 (β_std =0,330, p <0,001). Detta tyder på att könsskillnaderna i självacceptans, där flickor systematiskt rapporterar lägre nivåer, förstärks under övergången från barn till tonår.

Levnadsvanor

I denna del analyseras hur levnadsvanor, såsom sömn, kost, måltider och fysisk aktivitet, kan fungera som vardagliga skyddsfaktorer för ungas självacceptans.

Sömnvanor

I tabell 18 presenteras sambandet mellan sömnvanor och självacceptans i årskurs 5 respektive 8.

Tabell 18: Samband mellan sömnvanor och självacceptans

Sömnvanor	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Sömn vardagar	0,217	<0,001	0,211	<0,001
Sömn helger	0,112	<0,001	0,038	0,002
Kön	0,187	<0,001	0,211	<0,001
Undersökningsår	-0,114	<0,001	-0,064	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,127**		**0,119**	

Resultaten visar att sömnvanor har ett tydligt och statistiskt signifikant samband med självacceptans i både årskurs 5 och årskurs 8. Särskilt **sömn under vardagar** framträder som en relativt stark skyddsfaktor i båda åldersgrupperna (β_std =0,217 respektive 0,211, p <0,001). Det visar att regelbunden och tillräcklig sömn i anslutning till skolveckan har en påtaglig betydelse för hur unga värderar och accepterar sig själva. **Sömn under helgen** uppvisar också ett positivt och signifikant samband med självacceptans, men sambandet är svagare, särskilt i årskurs 8 (β_std =0,038, p =0,002) jämfört med

årskurs 5 (β_std =0,112, p <0,001). Det innebär att goda sömnvanor under vardagarna har större betydelse för självacceptansen än mer flexibla sömnvanor under helgen, och att denna skillnad förstärks något med stigande ålder. **Kön** uppvisar ett statistiskt samband med självacceptans i båda årskurserna (β_std =0,187 i årskurs 5 och 0,211 i årskurs 8, p <0,001). Resultaten innebär att flickor systematiskt rapporterar lägre nivåer av självacceptans, även när sömnvanor kontrolleras för i analysen. **Undersökningsår** har ett negativt och signifikant samband med självacceptans i båda grupperna (β_std = -0,114 respektive -0,064, p <0,001), vilket indikerar en svag nedåtgående trend över tid. Den högre koefficienten i årskurs 5 visar att trender över tid är mer tydlig i årskurs 5 än i årskurs 8.

Modellernas förklaringsvärde (R^2) uppgår till 0,127 i årskurs 5 och 0,119 i årskurs 8. Det innebär att omkring 12 procent av variationen i självacceptans kan förklaras av de ingående variablerna. Även om en stor del av variationen kan förklaras av andra faktorer, visar resultaten att sömn – särskilt under vardagar – utgör en betydelsefull skyddsfaktor för ungas självacceptans.

Kostvanor

Även kostrelaterade vanor kan utgöra en potentiell skyddsfaktor för bättre psykiskt välbefinnande. I tabell nedan redovisas sambanden mellan olika kostvanor och självacceptans.

Tabell 19: Samband mellan kostvanor och självacceptans

Kostvanor	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Frukt	0,143	<0,001	0,134	<0,001
Grönsaker	0,052	<0,001	0,011	0,558
Godis	-0,027	0,051	-0,037	0,035
Läsk	-0,022	0,120	0,065	<0,001
Energidryck	-0,103	<0,001	-0,078	<0,001
Kön	0,214	<0,001	0,328	<0,001
Undersökningsår	-0,089	<0,001	-0,069	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,090**		**0,082**	

I årskurs 5 visar resultaten att flera kostvanor har statistiskt signifikanta samband med självacceptans, även om effektstorlekarna är genomgående små. **Fruktkonsumtion** uppvisar ett positivt och statistiskt signifikant samband med självacceptans (β_std =0,143, p <0,001). Även **grönsakskonsumtion** är positivt relaterad (β_std =0,052, p <0,001), men sambandet är svagare. Det indikerar att mer frekvent konsumtion av frukt och grönsaker samvarierar med högre grad av självacceptans bland yngre elever. När det gäller mindre hälsosamma alternativ framträder ett delvis motsatt mönster. Konsumtion av **energidryck** visar ett tydligt negativt och signifikant samband (β_std =-0,103, p <0,001), vilket innebär att högre konsumtion är förknippad med lägre självacceptans. Sambandet för **godis** är svagt negativt och ligger nära gränsen för statistisk signifikans (β_std =-0,027, p =0,051), medan **läsk** inte uppvisar något statistiskt signifikant samband (p=0,120).

I årskurs 8 kvarstår vissa av mönstren från årskurs 5, medan andra förändras. **Fruktkonsumtion** är fortsatt positivt och signifikant relaterat till självacceptans (β_std =0,134, p <0,001), vilket tyder på ett stabilt samband över åldrarna. Däremot är **grönsakskonsumtion i**nte längre statistiskt signifikant (p=0,558), vilket kan betyda att denna aspekt av kostvanor har

mindre betydelse i högre årskurser. **Energidryck** uppvisar även här ett negativt och signifikant samband (β_std =-0,078, p<0,001), om än något svagare än i årskurs 5. **Godiskonsumtion** är svagt negativt relaterat till självacceptans (β_std =-0,037, p =0,035). Intressant nog visar läsk ett positivt och statistiskt signifikant samband (β_std =0,065, p <0,001), vilket avviker från det förväntande mönstret. Det kan tyda på att läskkonsumtion i denna ålder i högre grad är kopplad till sociala sammanhang snarare än till ohälsosamma levnadsvanor i sig.

I båda årskurserna framträder kön och undersökningsår som tydliga och statistiskt signifikanta faktorer i relation till självacceptans. **Kön** uppvisar ett relativt starkt samband i årskurs 5 (β_std =0,214, p <0,001) och ett ännu starkare i årskurs 8 (β_std =0,328, p <0,001). Det kan tolkas som att könsskillnader är närvarande redan i mellanstadiet, och förstärks i högstadiet, till flickornas nackdel. Samtidigt visar **undersökningsår** ett negativt och statistiskt signifikant samband i båda årskurserna (β_std =-0,089 i årskurs 5 och β_std = - 0,069 i årskurs 8, p <0,001). Det indikerar att självacceptansen har minskat något över tid, även när hänsyn tas till kostvanor och kön.

Modellen förklarar 9 procent av variationen i självacceptans i årskurs 5 (R^2=0,009) och cirka 8 procent i årskurs 8 (R^2=0,082). Det innebär att kostvanor och de inkluderade kontrollvariablerna endast fångar en begränsad del av de faktorer som är relevanta för självacceptans i dessa åldrar.

Måltidsvanor

Regelbundna måltidsvanor kan också vara en betydande skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande i form av självacceptans. I tabell 20 redovisas sambandet mellan måltidsvanor och självacceptans i årskurs 5 respektive 8, kontrollerat för kön och undersökningsår. Samtliga inkluderade variabler uppvisar statistiskt signifikanta samband (p <0,001) i båda årskurserna, vilket indikerar att måltidsmönster är systematiskt relaterade till ungas självacceptans.

Tabell 20: Samband mellan måltidsvanor och självacceptans

Måltidsvanor	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Frukost	0,189	<0,001	0,088	<0,001
Mätt av skollunch	0,187	<0,001	0,111	<0,001
Middag	0,093	<0,001	0,084	<0,001
Kön	0,169	<0,001	0,199	<0,001
Undersökningsår	-0,110	<0,001	-0,055	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,144**		**0,091**	

I årskurs 5 framträder **frukost** (β_std =0,189) och att bli mätt under **skollunchen** (β_std =0,187) som de starkaste måltidsrelaterade skyddsfaktorerna. Resultaten kan tolkas som att regelbundna och tillfredsställande måltider under skoldagen har en tydlig koppling till högre självacceptans i de yngre åldrarna. Även att äta lagad mat på kvällen, det vill säga **middag**, uppvisar ett positivt samband med självacceptans (β_std =0,093), men med svagare stryka. Sammantaget visar resultaten att strukturerade måltidsrutiner är särskilt betydelsefulla under mellanstadiet.

I **årskurs 8** kvarstår de positiva sambanden mellan regelbundna måltider och välbefinnande, men effekterna är generellt något svagare än i årkurs 5 för såväl **frukost** (β_std =0,088) som **middag** (β_std =0,084). Även **skollunchen** uppvisar en något svagare effekt (β_std =0,111), men framstår fortfarande som den måltid som har störst betydelse för välbefinnandet. Det kan tolkas som att skolmåltiden fortsätter att utgöra en viktig resurs under högstadietiden, trots att dess relativa betydelse minskar något. En möjlig tolkning är att skollunchen får en särskild betydelse i en period som kännetecknas av ökade skolkrav och längre skoldagar. **Kön** uppvisar ett tydligt och signifikant samband med självacceptans i båda årskurserna (β_std =0,169 i årskurs 5 och β_std =0,199 i årskurs 8), där sambandet är något starkare i årskurs 8. Det kan tolkas som att könsskillnader i självacceptans tenderar att stärkas i högre åldrar, även när

hänsyn tas till måltidsvariablerna. **Undersökningsår** uppvisar ett negativt samband i båda modellerna (β_std =-0,110 i årskurs 5 och β_std =-0,055 i årskurs 8), vilket tyder på en svag nedgång i självacceptans över tid. Nedgången framstår något tydligare bland de yngre eleverna i årskurs 5.

Modellernas förklaringsvärde är starkare i årkurs 5 (R^2=0,144) än i årskurs 8 (R^2=0,091), vilket innebär att regelbundna måltidsvanor förklarar en något större del av variationen i självacceptans i den lägre årskursen. Resultaten indikerar därmed att måltidsvanor, tillsammans med kön och undersökningsår, utgör en meningsfull men inte uttömmande del av förklaringen till ungas självacceptans.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan också vara en skyddsfaktor för bättre psykiskt välbefinnande i form av självacceptans. Tabell 21 redovisar sambanden mellan fysisk aktivitet – i betydelsen fysisk aktivitet och vardagsrörelse (dvs. mindre stillasittande) – och självacceptans i de aktuella årskurserna, kontrollerat för kön och undersökningsår. Samtliga variabler uppvisar statistiskt signifikanta samband (p <0,001) och har därmed betydelse för ungas självacceptans.

Tabell 21: Samband mellan fysisk aktivitet och självacceptans

Fysisk aktivitet	Åk 5 β_std	Sig.	Åk 8 β_std	Sig.
Fysiskt aktiv	0,060	<0,001	0,055	<0,001
Vardagsrörelse[3]	0,146	<0,001	0,090	<0,001
Kön	0,207	<0,001	0,022	<0,001
Undersökningsår	-0,119	<0,001	-0,056	<0,001
Förklaringsvärde (R^2)	**0,075**		**0,067**	

[3] Med vardagsrörelse menas i det här fallet en låg grad av stillasittande på fritiden.

I årskurs 5 uppvisar både **fysisk aktivitet** (β_std =0,060) och **vardagsrörelse** (β_std =0,146) positiva samband med självacceptans. Det är dock framför allt graden av vardagsrörelse som framträder som den starkare av de två aktivitetsrelaterade skyddsfaktorerna. Resultaten kan tolkas som att en mer rörlig vardag, snarare än enbart omfattningen av organiserad och planerad fysisk aktivitet, är förknippande med högre självacceptans i denna ålder. Sambandet för fysisk aktivitet och självacceptans är statistiskt säkerställt men relativt svagt.

I årskurs 8 kvarstår de positiva sambanden, men de är något svagare (β_std =0,055 för fysisk aktivitet och β_std =0,090 för vardagsrörelse). Även här framstår mer vardagsrörelse som den starkaste skyddsfaktorn. Det kan tolkas som att fysisk aktivitet och vardagsaktivitet har betydelse för självacceptans även i högre åldrar, även om sambanden är något svagare än i årskurs 5.

Kön uppvisar ett tydligt samband i årskurs 5 (β_std =0,207), där effekten är starkare än de andra aktivitetsrelaterade variablerna. I årkurs 8 är könseffekten däremot avsevärt svagare (β_std =0,022), även om den fortfarande är statistiskt signifikant. Det kan tolks som att könsskillnader i självacceptans framträder tydligare i årskurs 5 än i årskurs 8, med kontroll av de inkluderade variablerna. **Undersökningsår** har ett negativt samband i båda årskurserna (β_std =-0,119 i årskurs 5 och -0,056 i årskurs 8), vilket pekar mot en viss nedgång i självacceptans över tid när kontroll görs för övriga variabler. Nedgången framstår som något tydligare bland de yngre eleverna.

Modellernas förklaringsvärde är relativt lågt (R^2 = 0,075 i årskurs 5 och R^2 = 0,067 i årskurs 8), vilket innebär att fysisk aktivitet, vardagsrörelse, kön och undersökningsår tillsammans förklarar omkring 7 procent av variationen i självacceptans. Det signalerar att fysisk aktivitet visserligen har ett signifikant samband med självacceptans, men att dess relativa betydelse framstår som mer

begränsad i jämförelse med andra livsstilsfaktorer, såsom exempelvis sömn och måltidsvanor.

Avslutande diskussion

Studiens syfte var att, utifrån ett salutogent perspektiv, undersöka vilka skyddsfaktorer som är associerade med ett gott psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län. Sammantaget visar analyserna att det finns ett flertal skyddsfaktorer i ungas vardagsliv som bidrar till psykiskt välbefinnande i form av emotionellt välbefinnande och självacceptans. Resultaten visar tydligt att relationella och sociala hälsofrämjande faktorer har särskilt stor betydelse. Upplevd trygghet i vardagens olika miljöer, positiva erfarenheter i skola och på fritiden samt goda relationer till omgivningen är centrala skyddsfaktorer för ungas psykiska välbefinnande. Individuella levnadsvanor, såsom kost, sömn och fysisk aktivitet, har också betydelse men sambanden är generellt svagare än de skyddsfaktorer som rör sociala och relationella dimensioner i ungas vardagsliv. Resultaten ligger väl i linje med ett hälsofrämjande perspektiv där psykiskt välbefinnande inte enbart kan förstås som frånvaro av psykisk ohälsa eller som ett individuellt fenomen. Snarare formas psykiskt välbefinnande i ett samspel mellan individen och de sociala miljöer som präglar vardagen, såsom skola, familj och fritidsliv (Forkby, Enell & Thulin 2023; Folkhälsomyndigheten 2022). Det innebär att förutsättningarna för psykiskt välbefinnande i stor utsträckning skapas i de miljöer där barn och unga lever sina liv.

En central skyddsfaktor i båda årskurserna är upplevd trygghet i olika vardagsmiljöer. Särskilt framträdande är betydelsen av trygghet i skolan, som uppvisar starka samband med psykiskt välbefinnande, inte minst bland elever i årskurs 5. Det understryker skolans roll som en central arena i ungas liv, där erfarenheter av trygghet, förutsägbarhet och social tillhörighet kan bidra till att stärka psykiskt välbefinnande. Resultatet ligger i linje med tidigare forskning som visar att ett positivt skolklimat, där elever upplever trygghet och inkludering, har stor betydelse för barns och ungas självkänsla och psykiska hälsa (Backlund, Högdin & Weitz 2023). Att verka för en trygg och stödjande

skolmiljö är dessutom en del av skolans uppdrag enligt läroplanen, där det betonas att skolan ska främja elevernas trygghet, utveckling och välbefinnande (Skolverket 2022).

I årskurs 8 framträder, utöver trygghet i skolan, även trygghet i offentliga miljöer som en betydelsefull skyddsfaktor. En möjlig delförklaring är att unga i denna ålder i större utsträckning rör sig mer självständigt i lokalsamhället och därmed exponeras för fler sociala sammanhang utanför hemmet och skolan. Offentliga miljöer såsom centrum, kollektivtrafik och olika fritidsmiljöer blir därmed en del av ungdomars vardagliga livsrum. Forskning har visat att upplevd otrygghet i sådana miljöer kan begränsa ungas rörelsefrihet och sociala deltagande, vilket i sin tur kan påverka deras psykiska välbefinnande negativt (Ceccato 2021; Johansson, Laflamme & Eliasson 2021). Betraktat ur ett salutogent perspektiv kan därför upplevd trygghet i offentliga miljöer förstås som en viktig skyddsfaktor. När unga upplever att de kan röra sig tryggt i offentliga rum skapas förutsättningar för ökad social delaktighet och självständighet under tonåren, vilket främjar välbefinnandet.

Även tillvaron i skolan framträder genomgående som en central arena för psykiskt välbefinnande. Upplevelser av skoltrivsel, en lugn känsla inför skolarbetet samt upplevelsen av att få det stöd som behövs i skolarbetet uppvisar tydliga samband med psykiskt välbefinnande. Därmed är en positiv och stödjande skolmiljö en betydande skyddsfaktor. Resultaten ligger i linje med tidigare forskning som visar att en trivsam, lugn och stödjande skolmiljö har stor betydelse för barn och ungas självkänsla och psykiska hälsa (Backlund, Högdin & Weitz 2023). När skolmiljön upplevs trivsam och stödjande ökar dessutom möjligheterna för elever att fullfölja sin grundskoleutbildning, vilket i sig utgör en viktig skyddsfaktor för hälsa och framtida livsvillkor (ibid.). Ett särskilt intressant resultat är att upplevd statusposition i skolan också framträder som en betydelsefull skyddsfaktor. Detta tyder på att social position och erkännande i skolan spelar en viktig roll för elevers psykiska välbefinnande.

Betydelsen är särskilt tydlig i årskurs 5, där elevernas upplevda status i skolan uppvisar ett starkt samband med graden av självacceptans.

Resultaten visar att upplevelsen av en meningsfull fritid också utgör en viktig skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande, vilket ligger i linje med tidigare forskning som framhåller fritidens betydelse för barns och ungas hälsa och livskvalitet (Behtoui, Herzberg & Neergaard 2020; Badura m.fl. 2021). I forskningen framhålls att fritiden kan erbjuda möjligheter till social gemenskap, återhämtning och aktiviteter som bidrar till känslor av kompetens och tillhörighet, vilket i sin tur kan stärka ungas psykiska välbefinnande (Bälter m.fl. 2023). Samtidigt nyanserar resultaten delvis tidigare forskning. I många studier betonas deltagande i organiserade fritidsaktiviteter, såsom idrott eller föreningsliv, som en viktig skyddsfaktor för ungas utveckling och psykiska hälsa (Bälter m.fl 2023; Badura m.fl. 2021). I analyserna som ligger till grund för denna rapport framträder inte deltagande i organiserade aktiviteter som avgörande. I stället är det den subjektiva upplevelsen av att vara nöjd med sin fritid som uppvisar det starkaste sambandet med psykiskt välbefinnande. Det innebär att kvaliteten i fritidsupplevelsen – i betydelsen upplevd trivsel – är mer avgörande än strukturerat deltagande i organiserade aktiviteter. Resultaten visar därmed att organiserade aktiviteter inte automatiskt fungerar som en skyddsfaktor för ungs psykiska välbefinnande. Snarare förefaller fritidsaktiviteternas betydelse vara beroende av hur aktiviteterna upplevs av de unga själva. Resultaten pekar på vikten av att inte enbart fokusera på deltagande i organiserade aktiviteter, utan även på hur unga upplever sin fritid och vilka möjligheter de har att forma den utifrån egna intressen och behov.

I linje med tidigare studier framträder sociala relationer som centrala resurser i ungas vardag (Hiltunen 2017; Almquist, Brolin Låftman & Östberg 2012). Att ha tillitsfulla vänner, uppleva att det är lätt att skapa nya relationer samt möjligheten att samtala med personer i sin närhet, inte minst föräldrar, uppvisar tydliga positiva samband med psykiskt välbefinnande. Tillgången till

sociala relationer och stödjande sociala nätverk framstår därmed som betydelsefulla skyddsfaktorer. Även vuxnas lyhördhet framträder som en viktig skyddsfaktor. Upplevelsen av lyhörda föräldrar, men också lärare och fritidsledare, är kopplat till högre nivåer av psykiskt välbefinnande. Resultaten visar dessutom att lärarnas lyhördhet har större betydelse för yngre elever än för äldre, vilket kan tolkas som att skolans vuxna spelar en särskilt central roll i mellanstadiet.

När det gäller levnadsvanor visar resultaten att faktorer såsom sömn, regelbundna och hälsosamma kost- och måltidsvanor har samband med psykiskt välbefinnande. Särskilt betydelsefullt är att sova tillräckligt under vardagarna, att äta frukost och lunch regelbundet, att konsumera frukt och grönsaker samt att vara fysiskt aktiv i vardagen. Även konsumtion av energidrycker framträder som en relevant faktor, där unga som avstår från energidrycker uppvisar högre nivåer av psykiskt välbefinnande. Dessa resultat ligger i linje med tidigare studier som visar att grundläggande levnadsvanor, såsom sömn, kost och fysisk aktivitet, har betydelse för barn och ungas psykiska hälsa (Generation PEP 2022). Samtidigt visar nationella rapporter att utvecklingen inom flera levnadsvaneområden är oroande. Barn och unga rör sig i genomsnitt mindre än tidigare, tillbringar mer tid i stillasittande aktiviteter kopplade till skärmanvändning och når i mindre utsträckning upp till myndigheternas rekommendationer när det gäller fysisk aktivitet, sömn och kost (ibid.). Denna studie visar att en liknande utveckling kan skönjas även bland barn och unga i Kronobergs län, där flera av de levnadsvanor som analyserats tycks ha försämrats över tid.

Analyserna har genomgående kontrollerat för kön, eftersom tidigare forskning återkommande har visat att psykiskt välbefinnande skiljer sig mellan flickor och pojkar (Brann m.fl. 2017; Campell m.fl. 2021; Högberg, Strandh & Hagquist 2020). Att inkludera kön i analyserna är därför viktigt för att kunna avgöra om de identifierade sambanden gäller generellt eller om de påverkas av

könsspecifika mönster i ungas livsvillkor. Resultaten visar att flickor genomgående rapporterar lägre nivåer av psykiskt välbefinnande än pojkar, vilket är särskilt tydligt när det gäller självacceptans. I flera av analyserna framträder kön också som en av de starkare bakgrundsfaktorerna. Detta ligger i linje med tidigare forskning som visar att könsskillnader i upplevt välbefinnande etableras redan i mellanstadieåldern och ofta förstärks under ungdomstiden (ibid.).

Ett delsyfte för studien var också att undersöka eventuella förändringar i barns och ungas välbefinnande över tid. Resultaten visar en svag negativ utveckling, även om effektstorlekarna är relativt små. Det innebär att förändringarna inte är så dramatiska, men att någon tydlig förbättring över tid inte heller kan observeras. Mönstret är i linje med tidigare forskning som pekar på en gradvis försämring i ungas psykiska hälsa under senare år (Potrebny m.fl. 2017). Ur ett salutogent perspektiv är det därför särskilt relevant att uppmärksamma de skyddsfaktorer som framträder i analyserna. Resultaten visar att ungas psykiska välbefinnande i hög grad är kopplat till vardagliga livsmiljöer och sociala sammanhang, såsom trygghet och trivsel i skolan, stödjande relationer och en meningsfull fritid. Genom att stärka dessa skyddsfaktorer i ungas vardag kan förutsättningarna förbättras för att främja och upprätthålla psykiskt välbefinnande även i en tid där utvecklingen i många avseenden pekar i en mindre positiv riktning.

Implikationer för hälsofrämjande arbete

Studiens resultat visar sammantaget att psykiskt välbefinnande bland barn och unga i hög grad är socialt och relationellt förankrat. Trygghet i vardagens miljöer, positiva erfarenheter i skolan och på fritiden samt stödjande sociala relationer framträder som särskilt betydelsefulla skyddsfaktorer. Resultaten understryker betydelsen av de sociala sammanhang där barn och unga lever sina vardagsliv.

Ur ett folkhälsoperspektiv innebär resultaten att insatser för att stärka ungas psykiska välbefinnande inte enbart bör riktas mot individen, utan även mot de miljöer och organisatoriska sammanhang som omger unga. Skolan framstår här som en särskilt central arena. Genom att främja trygghet, trivsel, delaktighet och möjligheter att lyckas med skolarbetet kan skolan bidra till att stärka elevers psykiska välbefinnande. I detta sammanhang spelar även trygga vuxna en avgörande roll. Betydelsen stödjande vuxna, såsom lärare, skolpersonal och ledare inom fritidsverksamheter framträder som viktiga skyddsfaktorer för unga. Även fritidsmiljöer och sociala nätverk spelar en viktig roll genom att erbjuda möjligheter till gemenskap, återhämtning och meningsfulla aktiviteter. Ett salutogent hälsoförebyggande arbete behöver därför omfatta flera av de arenor där unga lever sina liv och bygga på samverkan mellan skola, familj, fritidsverksamheter och civilsamhälle.

Levnadsvanor bidrar också till att förklara variationer i psykiskt välbefinnande, men resultaten visar att deras betydelse bör förstås i relation till de sociala sammanhang där unga lever. Eftersom levnadsvanor inte enbart formas genom individuella val behöver insatser för att främja hälsosamma levnadsvanor därför integreras i de miljöer där unga tillbringar sin vardag. Ur ett salutogent perspektiv handlar detta om att skapa vardagsmiljöer som ger unga goda förutsättningar att utveckla och upprätthålla hållbara och hälsofrämjande levnadsvanor.

Sammantaget ligger resultaten väl i linje med den hälsofrämjande inriktning som präglar arbetet med barns och ungas hälsa i Kronobergs län, där fokus ligger på att stärka skyddsfaktorer i ungas vardagsmiljöer. Genom ett lågsiktligt och samordnat arbete mellan skola, familj, fritidsverksamheter, civilsamhälle och andra samhällsaktörer kan trygga, inkluderande och stödjande miljöer utvecklas. Detta skapar goda förutsättningar för att främja psykiskt välbefinnande bland barn och unga i Kronobergs län.

Referenser

Almquist, Ylva, Låftman, Sara B & Östberg, Viveca (2012). Skolan som social arena och elevers psykiska ohälsa. I Rostila, Mikael & Toivanen, Susanna (red.) *Den orättvisa hälsan. Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. Stockholm: Liber AB

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Backlund, Högdin & Weitz (2023) Skolan som arena för förebyggande socialt arbete. I: Forkby, T. Enell, S. & Thulin, J. *Prevention med barn och unga. Teori och praktik för socialt och pedagogiskt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB, (s 341–358)

Badura P, Hamrik Z, Dierckens M, et al. (2021). After the bell: adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *Journal of epidemiology and community health*. Vol 75: pp. 628–636. http://doi.org/10. 1136/jech- 2020-215319

Behtouni A, Herztberg, F. & Neergaard, A. (red.) (2020) *Ungdomars fritidsaktiviteter: deltagande, möjligheter och konsekvenser*: Lund: Studentlitteratur.

Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606-616. https://doi.org/10.1177/0004867414533834

Brann, E., Chaplin, J. E., Leu Agelii, M., Sjoberg, A., Niklasson, A., Albertsson-Wikland, K., & Lissner, L. (2017). Declining Well-Being in Young Swedes Born in 1990 Versus 1974. *J Adolesc Health*, *60*(3), 306-312. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.10.009

Bremberg, S. & Dalman, C. (2015) *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga: En kunskapsöversikt*. Stockholm: Forte – Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.

Bälter, K., Johansson, J., Karvonen, S. S. & Eriksson, C. (2023). Making leisure time meaningful for adolescents: an interview study from Sweden. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Wellbeing*. Vol 18, 2286664. https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2286664

Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM Population Health*, *13*, 100742. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742

Ceccato, V. (2021). The impact of fear on young people's mobility. *European Journal of Criminology*. Vol 20(2). https://doi.org/10.1177/14773708211013299

Folkhälsomyndigheten (2022) Hur hänger olika skolfaktorer samman med ungdomars hälsa och välbefinnande i Sverige? Analyser på data från skolbarns hälsovanor. Stockholm.

Forkby T, Enell, S. & Thulin, J. (2023) Prevention med barn och unga. I: Forkby, T. Enell, S. & Thulin, J. *Teori och praktik för socialt och pedagogiskt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB

Generation Pep (2024). *Pep-rapporten 2024 – Om barns och ungas hälsa och levnadsvanor*. Stockholm: Generation Pep. Tillgänglig på: https://generationpep.se

Hagquist, C., Due, P., Torsheim, T., & Valimaa, R. (2019). Cross-country comparisons of trends in adolescent psychosomatic symptoms - a Rasch analysis of HBSC data from four Nordic countries. *Health Qual Life Outcomes*, 17(1), 27. https://doi:10.1186/s12955-019-1097-x

Hiltunen, L. (2017). *Lagom perfekt. Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar.* Lund: Arkiv förlag.

Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years - The role of school-related stress. *Soc Sci Med*, *250*, 112890. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890

Johansson, K, Laflamme, L., Eliasson, M. (2021) Adolescents' perceived safety and security in public space. A Swedish focus group study with gender perspective. *Young.* Vol. 20(1), pp 69-88. https://doi.org/10.1177/110330881102000104

Potrebny T, Wiium N, Lundegård MM-I (2017) Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980-2016: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE,* 12(11): e0188374. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188374

Skolverket (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022 (Lgr22)***.** Stockholm: Skolverket.

Bilaga 1. Beskrivning av skyddsfaktorer

I bilagan presenteras enkätfråga och svarsalternativ för analysen samtliga redovisade skyddsfaktorer, uppdelat utifrån områdesindelningen i rapporten. Då den statistiska analysen är genomförd med hjälp av linjära regressioner har alla svarsalternativ inkluderats i analysen.

Tabell 1: Beskrivning av skyddsfaktorer för område Bakgrundsfaktorer och uppväxtvillkor

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Kön	Jag är född som?	1. Kille 2. Tjej
Familjens ekonomi	Hur ofta upplever du att din familj har råd att göra/köpa samma saker som de flesta andra i din klass?	1. Alltid 2. Ofta 3. Ibland 4. Sällan 5. Aldrig
Egen ekonomi	Hur ofta har du tillräckligt med pengar för att göra samma saker som dina kompisar?	1. Alltid 2. Ofta 3. Ibland 4. Sällan 5. Aldrig

Enkätfrågorna för **statusposition i skolan** respektive **familjen** är ställda enligt beskrivningen nedan:

Statusposition i skolan - Tänk dig att denna steg (bild på steg med 10 trappsteg) är ett sätt att beskriva din skola. På toppen av stegen finns de elever som är mest respekterade, som alla vill vara med och de som har den högsta ställningen. Nederst på stegen finns de elever som ingen respekterar, som ingen vill vara med och de som har den lägsta ställningen. **Var skulle du placera dig själv på denna stege?** Fyll i cirkeln som bäst representerar var du befinner dig på stegen.

Familjens statusposition - Tänk dig att denna stege (bild på steg med 10 trappsteg) är ett sätt att beskriva det svenska samhället. På toppen av stegen finns de individer som har det bäst. De har mest pengar, högst utbildning och arbeten som ger respekt. Nederst på stegen finns de individer som har det sämst. De har minst pengar, ingen eller lite utbildning, inga jobb eller jobb som ingen vill ha. Tänk nu på din egen familj. **Var skulle du själv placera din familj på denna stege?** Fyll i cirkeln som bäst representerar var din familj befinner sig på stegen

Tabell 2: Beskrivning av skyddsfaktorer för område Upplevd trygghet

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Skola	Känner du dig trygg i skolan?	1. Alltid 2. Ofta 3. Ibland 4. Sällan 5. Aldrig
Familj	Känner du dig trygg hemma?	1. Alltid 2. Ofta 3. Ibland 4. Sällan 5. Aldrig
Offentliga platser	Känner du dig trygg på allmänna platser?	1. Alltid 2. Ofta 3. Ibland 4. Sällan 5. Aldrig

Tabell 3: Beskrivning av skyddsfaktorer för område Skoltillvaro

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Skoltrivsel	Vad tycker du om att gå i skolan?	1. Mycket bra 2. Bra 3. Dåligt 4. Mycket dåligt
Känsla för skolarbete	Hur känner du inför skolarbetet?	1. Mycket lugn 2. Ganska lugn 3. Ganska stressad 4. Mycket stressad
Hjälp i skolarbetet	Får du den hjälp du behöver med skolarbetet i skolan?	1. Alltid 2. Ofta 3. Ibland 4. Sällan 5. Aldrig

Tabell 4: Beskrivning av skyddsfaktorer för område Meningsfull fritid

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Nöjd med fritiden	Hur nöjd är du med din fritid?	1. Mycket nöjd 2. Ganska nöjd 3. Varken nöjd eller missnöjd 4. Ganska missnöjd 5. Mycket missnöjd
Aktivt/organiserad fritid	Under en vanlig vecka, hur många dagar i veckan brukar du delta i fritidsaktivitet med ledare/tränare där du utvecklas i det du gör?	1. 4 dagar i veckan eller mer 2. 2–3 dagar 3. 1 dag 4. Sällan/aldrig

Tabell 5: Beskrivning av skyddsfaktorer för område Sociala relationer

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Antal tillitsfulla vänner	Hur många riktiga vänner (som du litar på) har du?	1. Ingen 2. En 3. Två 4. Fler än två
Lätt att skaffa vänner	Har du lätt eller svårt att skaffa vänner?	1. Lätt 2. Ganska lätt 3. Varken lätt eller svårt 4. Ganska svårt 5. Svårt
Pratar med mamma	Pratar du med din mamma om saker som bekymrar dig?	1. Ja 2. Ibland 3. Nej 4. Har ingen/vi träffas inte
Pratar med pappa	Pratar du med din pappa om saker som bekymrar dig?	1. Ja 2. Ibland 3. Nej 4. Har ingen/vi träffas inte
Pratar med syskon	Pratar du med dina syskon om saker som bekymrar dig?	1. Ja 2. Ibland 3. Nej 4. Har ingen/vi träffas inte
Pratar med vänner	Pratar du med dina vänner om saker som bekymrar dig?	1. Ja 2. Ibland 3. Nej 4. Har ingen/vi träffas inte
Föräldrar lyssnar och tar hänsyn	Brukar dina föräldrar lyssna på dig och ta hänsyn till vad du vill när det gäller saker som är viktiga för dig?	1. Ja, nästan alltid 2. Ja, ganska ofta 3. Varken ofta eller sällan 4. Nej, ganska sällan 5. Nej, nästan aldrig
Lärare lyssnar och tar hänsyn	Brukar dina lärare lyssna på dig och ta hänsyn till vad du vill när det gäller saker som är viktiga för dig?	1. Ja, nästan alltid 2. Ja, ganska ofta 3. Varken ofta eller sällan 4. Nej, ganska sällan 5. Nej, nästan aldrig

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Elevhälsa lyssnar och tar hänsyn	Brukar din skolsköterska/kurator lyssna på dig och ta hänsyn till vad du vill när det gäller saker som är viktiga för dig?	1. Ja, nästan alltid 2. Ja, ganska ofta 3. Varken ofta eller sällan 4. Nej, ganska sällan 5. Nej, nästan aldrig
Ledare föreningsliv lyssnar och tar hänsyn	Brukar dina ledare för fritidsaktiviteter lyssna på dig och ta hänsyn till vad du vill när det gäller saker som är viktiga för dig?	1. Ja, nästan alltid 2. Ja, ganska ofta 3. Varken ofta eller sällan 4. Nej, ganska sällan 5. Nej, nästan aldrig

Tabell 6: Beskrivning av skyddsfaktorer för område Levnadsvanor

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
Sömnvanor	Hur många timmar brukar du sova per natt i genomsnitt? Vardagar respektive helger.	1. Mindre än 5 timmar 2. 5–6 timmar 3. 7–8 timmar 4. 9–10 timmar 5. Mer än 10 timmar
Kostvanor	Hur ofta äter eller dricker du något av följande? Frukt, grönsaker, godis, Coca cola eller annan läsk, respektive energidryck (ex. Nocco, Monster, Red Bull)	1. Varje dag 2. Flera gånger i veckan 3. 1–2 gånger i veckan 4. Sällan eller aldrig
Måltidsvanor	Hur ofta äter du frukost?	1. Varje dag 2. 5–6 dagar i veckan 3. 2–4 dagar i veckan 4. En dag i veckan 5. Aldrig
	Hur ofta brukar du äta dig mätt i skolmatsalen?	1. Varje dag 2. 5–6 dagar i veckan 3. 2–4 dagar i veckan 4. En dag i veckan 5. Aldrig
	Hur ofta äter du lagad mat på kvällen?	1. Varje dag 2. 5–6 dagar i veckan

Skyddsfaktor	Enkätfråga	Svarsalternativ
		3. 2–4 dagar i veckan 4. En dag i veckan 5. Aldrig
Fysiskt aktiv	Hur många dagar varje vecka rör du på dig så att du blir andfådd eller svettig sammanlagt 1 timme eller mer? Räkna in idrotten i skolan. *(exempelvis tränar, cyklar, promenerar eller dansar)*	Antal dagar per vecka: 0 1 2 3 4 5 6 7
Vardagsrörelse	Hur länge är du stillasittande sammanlagt efter en dag i skolan? *(exempelvis att du är still och tittar på mobil/surfplatta/dator/TV, läser eller liknande)*	1. Mindre än 1 timme 2. 1–2 timmar 3. 2–3 timmar 4. 3–5 timmar 5. Mer än 5 timmar