

“Nu - Imorgon”

Finlandssvenska ungas syn på psykisk ohälsa

MATILDA WREDE-JÄNTTI & ISABELLA MARTIN

**Ett särskilt tack till:
Lisbeth Översti, Anna Bruun, Ulrika Rehn och Cecilia Nygren**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Till läsaren	1
Sammandrag	2
1. Bakgrund	9
2. Genomförandet av studien: material och analysmetoder	12
Forskningsprocessen: materialinsamling och bearbetning av materialen	12
<i>Materialinsamlingen</i>	12
<i>Forskningsmaterialet</i>	13
<i>Materialanalys och rapportering</i>	16
3. Resultat	19
Tema 1: Tillfredsställelse med livet	20
Förhållandevis nöjda ungdomar – men stor spridning bland svaren	20
Tema 2: Psykisk (o)balans och stressfaktorer	31
Vad innebär det ‘att må psykiskt dåligt’ ?	31
Framtid och studier utgör stressmoment	34
Högt ställda förväntningar och stark individfokus tär på orken	41
Höga krav (främst på flickor) alstrar psykiskt illamående	42
Tillgång till stöd	45
<i>Hur varva ned, hur söka hjälp – och av vem?</i>	46
<i>Hur väl känner andra till hur unga mår?</i>	48
Betydelsefulla människorelationer sprider glädje i vardagen	50
Tema 3: Framtiden	53
En stark tro på att livet blir bättre i framtiden	53
Tema 4: Coronapandemin	56
<i>Flickorna uppger fler, både negativa och positiva, känslor än pojkarna</i>	60
4. Sammandrag och slutsatser	64
Förväntade resultat	64
Mer överraskande resultat	65
Diskussion	67
Åtgärdsförslag	73

Källor

Till läsaren

Den här rapporten omfattar resultaten av den mångåriga studien *Nu – Imorgon*. Studien har som mål att beskriva hur svenskspråkiga unga i Finland tolkar och förstår psykisk (o)hälsa.

Ett särskilt fokus för studien är skillnader i mående mellan flickor och pojkar.

Forskningsmaterialet, som består av några omgångar såväl nätenkäter som individuella telefonintervjuer, har under åren 2020–2023 samlats in bland främst 16–19 åriga studerande vid olika svenskspråkiga utbildningsenheter på andra stadiet runt om i Finland. Också om studiens respondenter inte utgör ett representativt urval av svenskspråkiga unga omfattar den många – över 800 unga – vilket är ovanligt i finländska sammanhang. Rapporten bjuder på flera intressanta resultat. Vi tackar skolorna, studerandena och stiftelsen Brita Maria Renlunds minne, som alla bidragit till att möjliggöra studien.

Givande lässtunder önskar forskningsteamet,

Matilda Wrede- Jäntti
Projektledare

&

Isabella Martin
Medförfattare

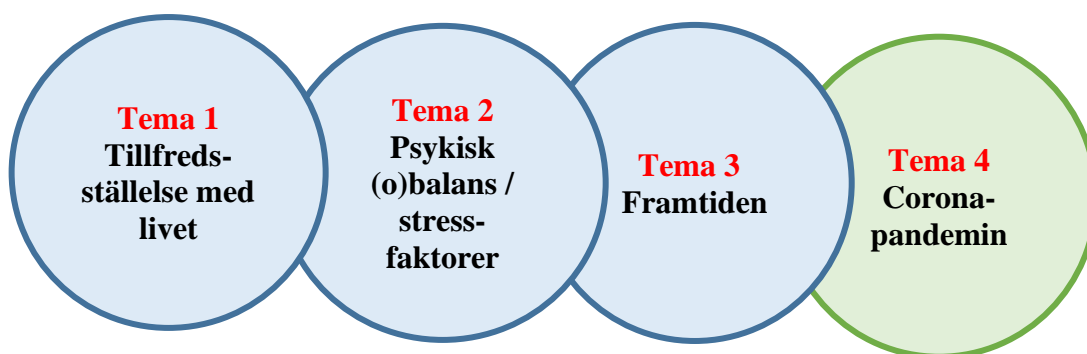
med ett stort tack till de övriga i forskningsteamet:
Lisbeth Översti, Anna Bruun, Ulrika Rehn och Cecilia Nygren

Sammandrag

Nedan presenteras, i komprimerad form, informationsrutor om studien och dess centrala resultat, inklusive hänvisningar till tabeller och figurer i rapporten.

KORT OM STUDIEN:

FYRA CENTRALA TEMAOMRÅDEN & BAKGRUNDSINFO



Forskningsmaterial: Nätenkäter och personliga telefonintervjuer

Materialinsamling: Åren 2020–2023

Respondenter: Främst studeranden vid svenskspråkiga utbildningsenheter på andra stadiet runt om i Svenskfinland. Alla som deltagit i uppföljande telefonintervjuer har också besvarat åtminstone en enkät.

Könsfördelning:

Av det totala antalet informanter (N=810) har 307 identifierat sig som pojkar, 464 flickor, 13 som 'annat'. Totalt 26 unga har valt alternativet 'vill ej uppge' kön eller helt enkelt lämnat frågan obesvarad.

Bland de 46 personer som ställde upp på en individuell intervju finns inga unga som identifierat sig som tillhörande köngruppen 'annat'. Fördelningen mellan intervjuade pojkar och flickor är däremot jämn; 22 pojkar och 24 flickor.

Analysmetod:

Enkäterna har främst bearbetats kvantitativt med stöd av SPSS medan de personliga intervjuerna analyserats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

Tema 1: Tillfredsställelse med livet

Ungdomarna mår förhållandevis väl och bedömer sin livstillfredsställelse som rätt god trots att trenden sjunkit och nu ligger kring **7,5** på skolvitsordsskalan (4–10). Dessa resultat följer mönstret för såväl nationella som internationella studier.

Pojkarna uppger sig både trivas och må bättre än flickorna; deras medeltal ligger kring 8- medan flickornas landar på bara strax över 7. **Medeltalet för könsgruppen 'annat' ligger ännu lägre än flickornas.**

Gruppen 'annat' är dock så liten i vår studie att tillförlitliga statistiska uppgifter inte erhålls, varför resultaten för den skall tolkas med stor tillförsikt. Att vi uppger resultaten handlar om att gruppen 'annat' under senare år förefaller att ha ökat och att de finns dåligt med forskningsresultat om den.

Trots att många unga inte ger sitt mående ett berömligt eller ens gott vitsord bedömer **den stora majoriteten – 73% – att den är lika glad eller gladare (år 2020) och att den mår lika bra eller bättre (år 2022) än sina jämnåriga.**

Den stora majoriteten (73 %) uppgav att den kände sig **lika glada eller gladare än jämnåriga.** Så svarar tre av fyra pojkar och två av tre flickor,

God psykiska hälsa korrelerar med att **känna sig älskad och omtyckt.** (Jfr t.ex. Berg & Myllyniemi, 2021: nöjd med sin familj korrelerar med psykisk hälsa och att känna sig omtyckt och älskad).

Endast 7–8% av såväl flickorna som pojkarna uppger att de **mår klart sämre** än andra unga. (I könsgruppen 'annat' är andelen betydligt högre, 34%).

Inom alla livsområden (år 2020) **är klart fler unga** (mycket eller ganska) **nöjda** än de som är (mycket eller ganska) missnöjda. Se figur 5a

Andelen nöjda unga är (år 2020) högst för följande fyra livsområden; **familj** (73,0%), **klara av vardagliga sysslor** (70,4%), **kompisrelationer** (65,0%), **känna sig omtyckt och älskad** (62,9%). Samma delområden är i topp också år 2022 även om procenttalen varierar.

År 2020 är **andelen missnöjda högst** för **psykisk (o)hälsa** (29,3%), **utseende** (22,8%), **ekonomi** (21,8%) **och studieprestationer** (20,6%).

Mönstret är detsamma för år 2022, men andelen missnöjda har nu gått upp t.ex. när det gäller psykisk hälsa (29,3% → 37,7%)

Skillnaden är **störst mellan könen** (pojkar och flickor) för **fysisk hälsa, utseende, nätkompisar och psykisk hälsa.**

Trots att andelen pojkar (50,8 %) som är nöjda med sina nätkompisar är klart högre än andelen flickor (32,0 %) är andelen *missnöjda* med nätkompisar låg för både flickor och pojkar; **de facto är andelen missnöjda med nätkompisar något lägre bland flickor (1,6%) än bland pojkar (5,5%).**

Trots att andelen unga som **känner studiestress är mycket hög är också** andelen (mycket eller ganska) **nöjda** med sina studieprestationer hög bland både flickor (43,3%) och pojkar (51,4%).

Tema 2a: Stressfaktorer

Stressande faktorer i ungas liv toppas av **framtiden och studier** men också av **psykisk (o)hälsa**.

Andelen flickor som känner stress är högre än andelen pojkar på *samtliga* studerade delområden.

År 2020 bär minst **sex av tio flickor** på en känsla av stress för framtid och studier mot **tre till fyra av pojkarna**. Andelen unga som stressar för sin psykiska hälsa (ca 3/10) är betydligt lägre.

Skillnader är markanta mellan könen också på vissa andra områden. Andelen flickor är mer eller mindre *dubbelt så hög* som för pojkar när det gäller världsfreden (26,1% mot 10,9%), klimatet (26,4% mot 14,2%) och vänrelationer (30,3% mot 16,3% år 2020; 35,8% mot 19,7% år 2022).

År 2022, när andelen gymnasister är högre bland respondenterna än år 2020, känner nästan varannan pojke (48%) **stress för sina studier** mot hela 75% av flickorna.

Kompisrelationer som stressförorsakare har år 2022 stigit till fjärde plats (30,1%) på flickornas lista och till sjätte (19,7%) på pojkarnas.

Endast omkring var femte pojke och var åttonde flicka är av (helt eller delvis) av **annan åsikt** gällande påståendet: 'jag känner **en ständig press på sig att lyckas i allt.**'

En ansevärd del av ungdomarna tycker att det inte räcker fastän de själva är nöjda med sin insats. Bara drygt hälften av ungdomarna, både bland pojkarna och flickorna, håller (helt eller delvis) med om påståendet 'Bara jag själv är nöjd och klarar mig så behöver jag inte alltid prestera på topp (t.ex. i studier/ idrott/ arbete).'

Nästan hälften av pojkarna (44,8%) och hela två tredjedelar av flickorna (66,0%) håller (helt eller delvis) med om påståendet 'Jag känner ofta att jag inte kommer att orka.'

Också i intervjuerna kopplar ungdomarna starkt ihop en stressande och osäker framtid med sin vardag som studerande. Studiessressen sammanhänger med känslan av att vara tvungen att få höga vitsord i alla ämnen och att känna att inga pauser med möjlighet att återhämta sig erbjuds.

Tema 2b: Psykisk (o)balans

På frågan vad unga tänker på då de hör 'psykiskt illamående' uppger många **medicinska termer** – depression, ångest och självskaadebeteende. Vanliga är också svar som uppenbart *inte* utgör medicinska tillstånd utan snarare fångar **tunga vardagssituationer**.

Den största enskilda icke-medicinska undergrupperna är stress.

Vår hypotes att ett högt medeltal på avgångsbetyget från grundskolan korrelerar med en ökad sämre psykiskt mående på grund av hög studiepress bekräftades *inte*.

Flickorna och pojkarna svarar rätt lika på frågan om *varför* flickor enligt studier mår psykiskt sämre än pojkar, även om något fler flickor nämner strukturella orsaker. Enligt ungdomarna **ställs det allmänt taget högre krav på flickor**. Flickor *skall* helt enkelt prestera annars är något fel på dem.

Flera ungdomar lyfter fram att **könsroller** också påverkar pojkars handlingsutrymme.

Ungdomarna uppger att de är **beroende** eller lider av vissa (o)vanor i förhållandevis hög grad. På vissa punkter framkommer **könsskillnaderna på vissa punkter är tydliga**. (Figur 7a–7d)

T.ex. uppger **1/3 pojke** att han är (mycket eller ganska) beroende av att gå till **gymet/** motionera medan **närmare 2/3 av flickorna** kryssar för att de är (mycket eller ganska) beroende av **sociala medier**.

En klar majoritet svarar att deras **mående förändrats** under de senaste 12 månaderna; bland flickor (62%), pojkar (75%) (och i gruppen 'annat' 44,4%; observera att de är bara 9 till antalet).

Respondenterna bedömer att andelen av finländska unga som mår psykiskt dåligt är hisnande; medeltalet vid samtliga utbildningsenheter som ingår i vår studie ligger mellan 45,6% och 63,6% (!)

En kännbar andel unga uppger att **de inte skulle söka hjälp** ifall de inte mådde psykiskt bra.

Om de inte mådde psykiskt bra skulle omkring hälften av såväl pojkarna som flickorna tala med **sina vänner och / eller sina föräldrar**; pojkarna i något högre grad med sina föräldrar, en större andel av flickorna med sina vänner.

Bara cirka **var femte ung skulle kontakta en professionell**, det må så vara fråga om utbildningsenhetens vårdsteam eller ungdomspsykiatrin.

Bland flickorna skulle en större andel (25%) än bland pojkar (13%) kontakta ungdomspsykiatrin.

Andelen unga som inte skulle kontakta någon alls är förhållandevis hög; 20% av pojkarna och 15 % av flickorna (samt 33,3% av könsgruppen 'annat').

Andra känner inte särskilt bra till hur i synnerhet de unga som mår psykiskt dåligt mår.

Paradoxalt nog förefaller det vara så att *ju sämre* ungdomarna uppskattar att de mår *desto sämre* känner omvärlden till läget. (Figur 9a & 9b)

Tema 2b: Psykisk (o)balans (forts.)

Ungdomarna uppger (2020) att framför allt betydelsefulla människorelationer *gör dem glada i vardagen*. Dessa relationer utgörs av vänner, inklusive sambo/ partner, och “familj”. En annan stor kategori är olika “hobbyer” såsom musik och idrott. En mellankategori är olika videospel/ Youtube/ Netflix. De övriga kategorierna är betydligt mindre.

Varvar ner gör ungdomarna genom att träffa vänner, spela, se på film, gå ut och tänka på positiva saker.

Mer stöd efterlyser ungdomarna när det gäller bland annat att handskas med krav, skolarbete, självkänsla och struliga människoförhållanden men också i form av mer stöd till personer med psykiska sjukdomar och tuffa hemförhållanden.

Tema 3: Framtidsutsikter

Omkring **två tredjedelar** av ungdomarna tänker **att de kan bli precis vad de vill** bara de kämpar tillräckligt. Ungefär lika många uppger att man **främst har sig själv att skylla** om det går dåligt i livet. Några tydliga könsskillnader finns inte på de här punkterna.

När det gäller **framtidsutsikterna** bedömer en avsevärd andel av ungdomarna att de kommer att **må psykiskt bättre** då de avslutat sina studier (!)

Under temat stress (tabell 4) utpekade ungdomarna främst framtiden och studier som stressframkallande faktorer. När temat är **framtiden** beskriver samma ungdomar läget betydligt mer positivt (tabell 7); de flesta tänker att de på sikt kommer att ha t.ex. förvärvsarbete, goda vänner, god ekonomi – och att **må psykiskt bättre**.

Omkring hälften av ungdomarna räknar med att må psykiskt bättre om 10 år.

Det gäller för samtliga könsgupper; också för gruppen ‘annat’.

Endast 5–7 procent befarar att **inte** kommer att må psykiskt bättre på sikt.

De “stora”, globala frågorna såsom pandemier, klimatförändring eller krig oroar ungdomarna betydligt mindre än deras personliga vardagsutsikter.

Tema 4: Coronapandemin

Coronan har inverkat på ungdomarnas tidsanvändning (se figur 11)

Pandemins konsekvenser har varit främst negativa (se figur 12) men också för många fört med sig vissa positiva effekter såsom mindre konsumtion men mer sömn och tid för familjen att umgås.

Pandemin ledde främst till negativa känslor. Mer än hälften har känt **frustration/irritation (60 %), trötthet/utmattning (55 %) och stress (54 %).**

Samtidigt uppger 40 % också positiva känslor, såsom mer lugn och gemenskap med familjen.

De ungas inställning till Coronan har förändrats under de senaste 12 månaderna.

Många uppger att i början av pandemin var orolig men att så inte längre är fallet;

“Man märker int’ av det [Coronan] typ alls mera.” och *“Den kom, den for.”*

STUDIENS TRE FORMULERADE FRÅGOR OCH SVAR PÅ DEM

1. Hur förstår svenskspråkiga unga ”psykiskt illamående”?

Ungdomarnas svar fångar dels medicinska tillstånd, såsom depression och ångest, dels krävande vardagliga situationer såsom press på att prestera bra i sina studier eller utmanande människorelationer. Psykiskt illamående är med andra ord en term som **ungdomarna använder för mycket varierande tillstånd och situationer, där långt ifrån alla är medicinska.**

2. Vilka orsaker bidrar, enligt ungdomarna, till psykisk ohälsa?

Bortsett från de mer traditionella förklaringarna, såsom svåra hemförhållanden och sjukdom, **utpekar ungdomarna två huvudorsaker till psykisk ohälsa; en osäker framtid och krav sammankopplade med studier.** Oron inför den osäkra framtiden förefaller att vara betydligt tätare kopplad till ungdomarnas **personliga** nära framtid (t.ex. arbetslivet) än till allmänna, mer globala frågor såsom klimatförändringen eller världsfreden.

Många unga lyfter fram frågan om förväntningar sammankopplade med **skillnader i könsroller** som en förklaring till att flickor mår sämre än pojkar.

Såväl flickorna som pojkarna bedömer att det psykiska illamåendet är **mycket högt bland unga i Finland**, samtidigt som **en ansevärd andel tänker sig att deras psykiska välmående kommer att bli bättre på sikt.**

3. Utpekar flickor och pojkar samma faktorer som förorsakare av psykisk ohälsa?

Ungdomarnas åsikter om vad som förorsakar psykisk ohälsa **sammanfaller långt över könsgrupperna** även om gradskillnader förekommer. Flickor och pojkar utpekar också **samma faktorer som stresskapande; studier och framtiden.**

VÄRT ATT NOTERA

Samplet är **inte representativt men däremot omfattande** – över 800 unga främst studeranden vid svenskspråkiga utbildningsenheter på II stadiet i Finland.

Resultaten presenteras alltid för så väl pojkar som flickor men ibland också för **köngruppen 'annat'**. Detta görs eftersom gruppen förefaller att vara växande och därtill extra sårbar. Eftersom antalet respondenter i denna grupp är ytterst litet – totalt 13 – kan inte statistiskt tillförlitliga resultat erhållas för den. Vi ber läsarna att behålla detta i minnet då de bekantar sig med studiens resultat.

Coronapandemin utbröt bara en dryg månad innan studiens första kvalitativa material skulle produceras. Pandemin har starkt inverkat på studiens utformning och sannolikt även påverkat ungdomarnas svar. Den första enkäten gjordes senvåren 2020, då respondenterna nyligen återvänt till sina utbildningsenheter, som hade bedrivit distansundervisning i närmare två månader före det. Mycket talade då för att pandemin var avklarad.

Den senare enkäten genomfördes år 2022, då Ryssland påbörjat sitt krig mot Ukraina. Det är med andra ord under delvis exceptionella förhållanden som studiens material samlats in. Vilken betydelse detta fått för resultaten går inte ännu att bedöma.

När det gäller vilken betydelse ungdomarna tillskriver vissa livsområden (hälsa och ekonomi) erhålls avsevärda skillnader i svaren beroende på hur enkäten är utformad (strukturerad eller öppen fråga).

1. Bakgrund

Unga svenskspråkiga finländares psykiska välmående står i fokus för denna studie, Nu – Imorgon. Studien, som finansierats av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne, kan ses som en fortsättning på de svenskspråkiga ungdomsbarometrarna (SUB) 2018 och 2020. De lyfte fram två resultat som särskilt fängade vårt intresse; dels en utbredd oro för klimatförändringar, dels att svenskspråkiga flickor bedömde sitt psykiska välmående som klart sämre än pojkarna men också sämre än de finskspråkiga flickorna gjorde. Det är det senare av dessa två teman – (flickornas) psykiska ohälsa – och hur svenskspråkiga unga relaterar till temat som närmare granskas i denna studie.

De svenskspråkiga ungdomsbarometrarna består i huvudsak av strukturerade frågor med angivna svarsalternativ. Studien Nu – Imorgon hade därför som målsättning att primärt på kvalitativ väg¹, och därtill över tid, fördjupa förståelsen av hur svenskspråkiga unga mår och förstår psykisk (o)hälsa. Med utgångspunkt i att flickors psykiska illamående, på gruppnivå och statistiskt sett, förefaller att ta annorlunda uttryck än pojkars och i regel inte heller syns utåt lika tydligt frågar vi oss; *hur förstår svenskspråkiga unga ”psykiskt illamående”? Vilka orsaker bidrar, enligt ungdomarna, till psykisk press och ohälsa? Utpekar flickor och pojkar samma faktorer som förorsakare av psykisk ohälsa?*

I båda ovannämnda svenskspråkiga ungdomsbarometrar ger flickorna på *samtliga* mätare som rör välmående lägre vitsord än vad pojkarna gör. Skillnaden mellan könen är störst, 7,9 mot 8,6, för psykiskt (illa)mående (Kepsu m.fl. 2020; Wrede-Jäntti m.fl. 2018). Nivån på den rapporterade psykiska hälsan har i barometrarna sjunkit något (-0,2) från år 2018 till 2020, dock lika mycket för flickor och pojkar. Skillnaden i rapporterat välmående (-0,7) mellan svenskspråkiga flickor och pojkar består alltså men nivån för samtliga nu ligger lite lägre än den gjorde före Coronapandemin våren 2020. Ett sjunkande välmående bland unga – och särskilt bland flickor – är en internationell trend i synnerhet i västvärlden. Orsakerna till den

¹ Utbrottet av Coronapandemin medförde att vi blev tvungna att avsevärt ändra på studiens upplägg. Den plötsliga övergången till distansundervisning vid utbildningsenheterna våren 2020 innebar att studies struktur, som byggde på omgångar av fokusgruppintervjuer med unga i olika åldrar på ort och ställe runt om i Svenskfinland först sköts upp och slutligen måste överges. Istället utfördes två omgångar nätenkäter bland minst 15 år fyllda unga vid svenskspråkiga studieenheter på andra stadiet. Bland de respondenter som samtyckt till och gett oss sina kontaktuppgifter har därtill personliga intervjuer utförts per telefon.

är oklara och förklaringar har sökts såväl i individuella (stresstålighet) som samhälleliga (förväntningar och krav, liksom bruk av sociala medier) och globala (Corona, klimat och krig) faktorer.

Utan att ifrågasätta vikten av att stödja pojkars välbefinnande önskar studie *Nu – Imorgon* särskilt lyfta upp flickors illamående på agendan. Detta eftersom det psykiska illamående tenderar att ta något olika uttryck bland flickor och pojkar. Pojkar agerar oftare utåt och därför syns deras handlingar tydligt t.ex. i statistik över skadegörelse och våldsamt beteende mot andra (jfr t.ex. Haapakangas 2020; den offentliga debatten om en oroväckande ökning i statistiken för år 2020 över grova våldsbrott som lett till död och begåtts av unga förövare som samtliga varit pojkar). Flickor tenderar däremot att oftare rikta destruktiva handlingar mot sig själva. Deras illamående syns bl.a. i olika former av självskadebeteende (Suomalainen m.fl., 2018; Rissanen m.fl., 2006) liksom i ett något högre (miss)bruk av mediciner (Varimo, 2023; Karjalainen & Hakkarainen, 2013; Autti-Rämö m.fl., 2009). Man kan fråga sig om dessa, ur samhällelig synvinkel, både mindre synliga och för medmänniskor mindre hotfulla former av psykiskt illamående är en bidragande orsak till att ohälsa bland flickor inte haft lika lätt att nå över nyhetströskeln – och därför inte heller medfört ökade stödinsatser. (Jfr fokus på pojkar i den allmänna debatten om dåliga skolresultat och ökningen av våldsbrott också före pandemin; t.ex. Lähteenmaa 2018; Laakkonen 2017; Talouselämä 2018a; Vänttilä 2018).

Även om vår studies forskningsmaterial inte är representativt baserar det sig på ett i finländska förhållanden stort antal svenskspråkiga unga; över 800. Materialet har därtill samlats in runt om i Svenskfinland. Ett särskilt intresse har i synnerhet under den första datainsamlingen år 2020 varit att fånga också studeranden vid yrkesutbildningar, som ofta är sämre representerade i ungdomsstudier. T.ex. i SUB 2022 (Markelin, 2022) är andelen unga respondenter från yrkesutbildningar 12–13% medan den motsvarande andelen vid gymnasier är hela 46–47%).

Denna rapport är uppställd enligt följande: först presenteras i form av komprimerade inforutor ett sammandrag av studiens centrala resultat, sedan redogör vi för studiens bakgrund, det insamlade forskningsmaterialet och de använda analysmetoderna. Därefter redovisar vi för studiens resultat mer i detalj. Rapporten avslutas med en **diskussion** kring

teman som studiens resultat gett upphov till liksom tankar om **vilka åtgärder** som kunde riktas till utbildningsenheter, gärna redan före det andra stadiet, för att stöda det psykiska välbefinnandet.

2. Genomförandet av studien: material och analysmetoder

Tidsmässigt sammanföll coronapandemin med vår studie, vilket i hög grad påverkade dess utformning. I sitt slutgiltiga format kom studiens forskningsmaterial att bestå av två omgångar såväl nätenkäter som individuella telefonintervjuer. För att utgöra en studie om finlandssvenska unga är vår studies material omfattande. Totalt besvarade över 800 ungdomar enkäterna och närmare femtio deltog i personliga intervjuer. Nedan presenteras studiens materialinsamling och använda analysmetoder.

Forskningsprocessen: materialinsamling och bearbetning av materialen

Materialinsamlingen

I och med covid-19 pandemins utbrott våren 2020 måste de planerade fokusgruppintervjuerna med unga i olika åldrar och på ort och ställe runt om i landet inhiberas; inga besök i skolor och utbildningsenheter tilläts. Först var utbildningsenheterna stängda, senare minimerades besök av utomstående personer som en allmän försiktighetsåtgärd. Därmed fick forskningsgruppen lov att ersätta fokusgruppintervjuerna med nätenkäter. Det blev därmed aktuellt att utvidga både antalet respondenter och utbildningsenheter, eftersom frågeformulär förutsätter större volym än fokusgruppintervjuer. Ett flertal svenskspråkiga utbildningsenheter på andra stadiet och verksamhetsledare ungdomsverkstäder runt om i landet kontaktades. Då det gett sitt godkännande för studien kunde ansökan om forskningstillstånd lämnas in vid tillbörliga insatser, ofta vid kommunens eller stadens utbildningsväsende. Det exceptionella läget som coronapandemin förorsakat ledde emellertid till att också flera utbildningsenheter avböjde att delta i studien. Det fanns även kommuner som meddelade att processen kring handläggningen av forskningstillstånd förlängts eller helt lagts på is på grund av de plötsligt uppkomna, osäkra förhållandena förorsakade av pandemin.

I och med att utbildningsenheterna i Finland inleder sin semester i början av juni kom samplet för den första omgången enkäter att utgöras av studeranden vid utbildningsenheter och ungdomsverkstäder, som hade 15 år fylld studeranden/ deltagare – då krävs inte samtycke också av vårdnadshavare – och för vars del det var möjligt att i tid erhålla

forskningstillstånd för nätenkäterna. Den första omgången nätenkäter utfördes under den sista studieveckan i maj 2020. Tidsramarna för förberedelserna och genomförandet av den senare materialinsamlingsomgången 2022 var gynnsammare. Tack vare att utbildningsenheterna då inte längre befann sig i en plötslig och akut krissituation, liksom tidsfristerna och möjligheterna till grundlig planering var rimligare, blev även deltagandet högre och den geografiska spridningen samt fördelningen av respondenter mellan yrkesutbildning och gymnasier jämnare. En del förändringar i svaren mellan de två åren kan därför tillskrivas den något annorlunda sammansättning av respondenter.

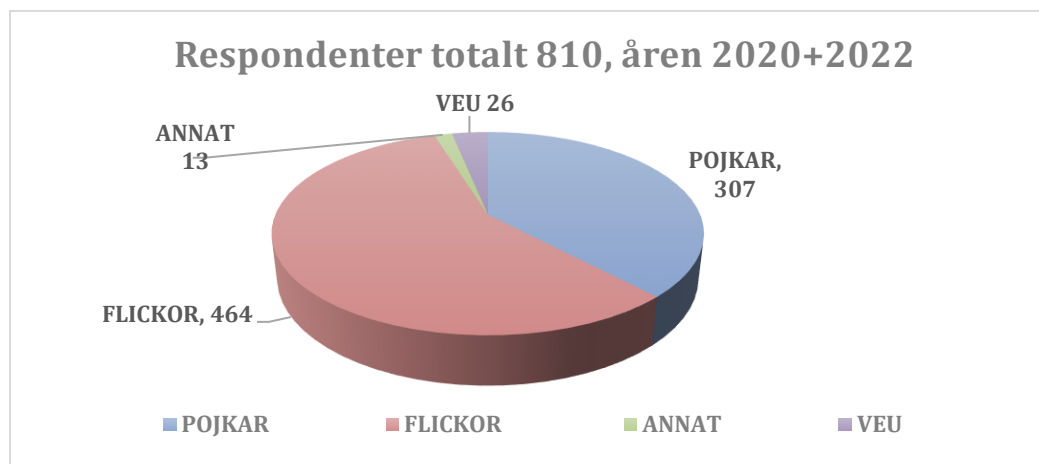
Studerandena fick via utbildningsenhetens elektroniska informationskanal (t. ex. Wilma) en inbjudan att delta i studien. I meddelandet, som också sändes till deras vårdnadshavare för kännedom, ingick information om studiens syfte, liksom det poängterades att enkäten besvaras anonymt och att det är frivilligt att delta. För att säkerställa att alla som deltog i studien säkert tagit in att det rörde sig om ungdomsforskning ombads informanten i enkätens första fråga ge sitt samtycke till att svaren användes i forskningssyfte. Vid ungdomsverkstäderna gav personalen tilläggsinformation om studien och ungdomarna kunde fylla i enkäten under verkstadsdagen. I båda enkätomgångarna erbjöds samtliga respondenter möjligheten att uppge intresse att delta i en uppföljande personlig telefonintervju.

Forskningsmaterialet

Studiens **forskningsmaterial** består av två större omgångar materialinsamlingar som båda omfattar en **nätenkät** och personliga **telefonintervjuer** bland dem av enkätrespondenterna som önskat delta i en uppföljande intervju. Den stora majoriteten är **studeranden** vid svenskspråkiga utbildningsenheter på andra stadiet runt om i landet även om en mindre mängd verkstadsungdomar också ingår.

Studiens resultat baserar sig på svar från 810 respondenter, av vilka en ansenlig majoritet är mellan 16 och 19 år gamla. Därutöver inkom drygt 100 svar men de respondenterna hade valt att på fråga 1 kryssat för att de *inte* ger sitt tillstånd till att svaren används i forskningssyfte.

Därmed har dessa svar kasserats. Såsom framgår av tabell 1 fördelar sig de drygt 800 svar som får användas på två omgångar; den första 281² svar, den senare 529³.



Figur 1. Studiens respondenter (N=810) fördelade enligt kön

Könsfördelningen i den första enkäten är förhållandevis jämn; 124 informanter hade i den identifierat sig som män (44,1%), 145 som kvinnor (51,6%) och fyra som 'annat' (1,4%) medan åtta informanter (2,8%) lämnat frågan obesvarad (=VEU/ Vill Ej Uppge). Cirka en femtedel (58 unga) av respondenterna i den första omgången uppgav att de var intresserade av att ställa upp på en uppföljande telefonintervju. Siffrorna för den andra enkätomgången ser något annorlunda ut. Det kan delvis förklaras av att andelen gymnasister – och därmed också andelen flickor – bland respondenterna i den är större än i den första omgången. Av de 529 respondenterna, som nu gav sitt tillstånd till att deras svar används i forskningssyfte, identifierade sig 183 som män (34,6%), 319 som kvinnor (60,3%), 9 som annat (1,7%) och 18 valde att inte besvara frågan (3,4%). Andelen som var villig att ställa upp på en uppföljande intervju var däremot mycket lägre än i den första enkäten; endast 19 unga (3,6%). Uppgifterna om studiens respondenter framgår av tabell 1 nedan.

² Totalt inkom 323 svar. Av dessa hade 26 fyllt i att de *inte* gav sitt tillstånd till att svaren användes i forskningssyfte (323-16=297) och 16 hade redan *fyllt 25 år* (297-16) varför det totala antalet respondenter i den första enkätomgången utgjordes av 281 unga (124 pojkar +145 flickor +4 annat +8 vill ej uppge)

³I den andra enkätomgången inkom 603 svar av vilka 74 gallrades bort (ej samtycke, ålder), varför respondenterna utgjordes av totalt 529 unga (307 pojkar +464 flickor +9 annat +18 vill ej uppge).

Omgång/ inkomna svar	Kasse- rade (ej forskn. tillstånd)	Totalt (%)	Pojkar	Flickor	Annat	VEU = Vill ej uppge	Varav intervjuade
I /323	42	281 (99,9%)	124 (44,1%)	145 (51,6%)	4 (1,4%)	8 (2,8%)	31/ 58 (16+15+0+0) (53%)
II /603	74	529 (100,1%)	183 (34,6%)	319 (60,3%)	9 (1,7%)	18 (3,4%)	15/19 (6+9+0+0) (79%)
Totalt (%)	116	810 (100%)	307 (37,9%)	464 (57,3%)	13 (1,6%)	26 (3,2%)	46/77 (60%) 46/810 (6%)

Tabell 1. Antalet och fördelningen av respondenterna, som gett sitt tillstånd till att deras svar används i studien

Telefonintervjuerna utfördes bland de enkätrespondenter som anmält sitt intresse att delta i den uppföljande telefonintervjun. År 2020 var det överraskande många, 58 unga, vilket utgör omkring 20% av respondenterna. Den senare omgången var situationen den motsatta, bara 19 unga, alltså under fyra procent, hade nu fyllt i att de ställer upp på en intervju. Båda gångerna blev bortfallet därtill rätt stort; den första omgången telefonintervjuer gjordes under sommarmånaderna juni och juli 2020, som råkade vara riktigt vackra. Många unga nåddes inte, trots minst fyra försök under olika veckodagar och vid olika klockslag. Under den andra intervjuomgången, som inföll mot slutet av höstterminen, var läget något bättre. En bidragande orsak till bortfallet tänker vi oss kan vara att ungdomarna inte kände till våra telefonnummer. Många väljer idag att inte besvara samtal som kom från obekanta telefonnummer, då dessa i regel kommer från telefonförsäljare. Förutom de unga som vi inte lyckades nå, var det några unga som svarade att det inte längre kändes aktuellt att delta i en intervju. Könsfördelningen bland de intervjuade knappt 50 unga är jämn mellan pojkar och flickor; däremot hade ingen ung, som definierat sin könsidentitet som 'annat' eller 'vill ej uppge' (veu), valt att ställa upp för en personlig intervju. (Se tabell 1 ovan; andra raden, kolumnen längst till höger). Även om studiens sampel inte är representativt är antalet respondenter glädjande högt, över 800, då vi minns att det rör sig om i Finland bosatta unga som studerar vid svenskspråkiga utbildningsenheter eller deltar i svenskspråkig arbetsverkstadsverksamhet. Av dessa drygt 800 unga deltog närmare 50 i uppföljande telefonintervjuer.

Telefonintervjuerna varade mellan 20 och 75 minuter. De inleddes med en kort påminnelse om vad studien handlade om, varför den gjordes, hur det insamlade materialet skulle bevaras och resultaten användas och rapporteras. Därefter ombads respondenterna ge ett muntligt samtycke och påmindes om, att de stod i sin fulla rätt att lämna frågor obesvarade eller avbryta intervjun utan att behöva uppge skäl därtill. Innan den egentliga intervjun inleddes, ställdes också en fråga om tillstånd att banda in intervjun. De flesta, men inte alla, intervjuer spelades därmed in. I samtliga fall gjordes minnesanteckningar under intervjuns gång. Den första omgången telefonintervjuer följde en intervjuguide som omfattade sju temaområden⁴, den senare hade fyra⁵. Intervjuerna genomfördes i huvudsak av två forskare; Matilda Wrede-Jäntti och Lisbeth Översti men enstaka intervjuer har utförts under den första intervjuomgången även av Isabella Martin (f.d. Korhonen).

Materialanalys och rapportering

För båda materialinsamlingshelheterna gäller att enkäternas strukturerade frågor analyserats med hjälp av IMB SPSS Statistics, medan en teoristyrd innehållsanalys har tillämpats för att bearbeta och analysera såväl telefonintervjuerna som svaren på enkäternas öppna frågor. De statistiska analyserna sker på rent matematiska grunder medan innehållsanalyserna alltid färgas av forskarnas tolkningar av respondenternas uttalanden. Kvalitativa innehållsanalyser är ändå inte helt utlämnade till forskares godtycke utan uppgörs systematiskt enligt vissa grundprinciper (se t.ex. Tuomi & Sarajarvi, 2018). I enlighet med innehållsanalysens olika steg har ungdomarnas svar grupperats tematiskt, komprimerats till meningsbärande helheter för att sedan indelas i underkategorier. Slutligen har olika underkategorier kunnat sammanlösas till nya huvudkategorier. Forskarna har först separat arbetat med sina respektive intervjumaterial, varefter de jämfört sina resultat sinsemellan, för att slutligen utföra en gemensam analys av hela intervjumaterialet.

För att minska risken för att respondenterna kan identifieras har möjliga faktorer som underlättar igenkännande utelämnats från citaten som ingår i rapporten från såväl svar på öppna enkätfrågor som från de personliga intervjuerna. Sålunda framgår t.ex. inte från vilka

⁴ De sju teman år 2020 var 1) psykisk hälsa 2) psykiskt illamående, 3) ensamhet, 4) tankar kring enkätresultaten om stressfaktorer, 5) varför flickor uppger sig känna mer stress än pojkar 6) framtidsutsikter och 7) vuxnas förståelse.

⁵ År 2022 ingick fem teman; 1) Nuläget 2) Förändringar under det senaste året 3) Psykisk ohälsa; Omfattning, tolkning, stödåtgärder, hur varvar ner; 4) Framtidsutsikter

utbildningsenheter respondenten kommer, liksom möjliga namn och specifika uttryck utelämnats eller vid behov omformulerats. Resultaten av telefonintervjuerna redovisas i samband med enkätresultaten, som de därmed fördjupar.

Innan vi i följande kapitel presenterar resultaten önskar vi fästa läsarens uppmärksamhet vid **två aspekter som rör studiens resultat**; den första gäller det exceptionella samhällsklimat som rådde, i synnerhet då den första delen av forskningsmaterialet insamlades, den senare handlar om rapporteringen av resultaten för gruppen 'annat', det vill säga de unga, som inte definierar sig som tillhörande den binära könsindelningen i pojkar och flickor.

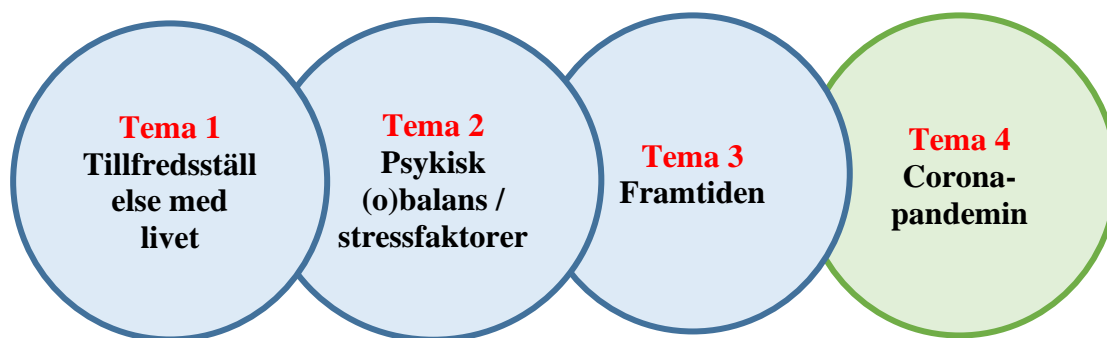
Beträffande **samhällsläget** hade vid den första enkäten de flesta respondenterna nyligen återgått till närundervisning efter att ha studerat på distans i omkring två månader. Riktlinjer och rekommendationer förknippade med pandemin hade starkt påverkat deras vardag strax innan de fyllde i enkäten. Naturligt vore därför att detta syns i svaren t.ex. angående psykisk ohälsa. Det är också rimligt att anta att respondenterna då, i likhet med övriga finländare, trodde att pandemin började vara övervunnen och att samhället gick mot en "normal" höst. Detta kan i sin tur tänkas påverka svaren rörande framtidsutsikterna. Vid den andra enkäten hade Ryssland påbörjat sitt krig mot Ukraina. Även detta kan ha färgat av sig på respondenternas svar, i synnerhet rörande deras syn på framtiden. Vilka effekter pandemin och Rysslands anfallskrig fått för ungdomarnas svar är ändå i skrivande stund omöjligt att bedöma.

Värt att notera är också att **gruppen unga som identifierar sig som annat än pojke eller flicka (också) i vårt material är ytterst liten**; i båda enkäterna ligger andelen 'annat' mellan 1,4–1,7% och omfattar totalt 13 personer. Därtill har i båda enkäterna ytterligare 2–3%, i den första åtta och i den senare tolv unga, vid frågan om kön valt svarsalternativet "*vill ej uppge*" (VEU). Bland dessa unga tenderar andelen som definierar sig som 'annat' vara förhållandevis hög, men det går ändå inte att sammanslå de två grupperna. Det låga antalet unga som valt att *inte* identifiera sig som pojke eller flicka – de utgör totalt 33 personer av 804, vilket motsvarar fyra procent av alla respondenterna – medför att **statistiskt pålitliga samband för deras del inte kan dras**; därtill är vårt sampel inte heller representativt. Det innebär att också om vi finner frågan om s.k. regnbågsungas psykiska mående viktigt, möjliggör inte detta forskningsmaterial en närmare granskning av dem. Fokus i rapporten

ligger på psykisk (o)hälsa bland framför allt flickor. För att belysa flickornas situation uppger vi alltid motsvarande värden för pojkarnas del. Vi har också, efter överväganden, valt att på ibland infoga resultaten också för könsgruppen 'annat'. Vi kommer då att påminna läsaren om att de resultaten bör tolkas med stor tillförsikt.

3. Resultat

I detta kapitel presenterar vi studiens resultat. De tar avstamp i enkäterna och fördjupas med citat ur de personliga intervjuerna. Studiens sakfrågor kan **tematiskt grovt indelas i fyra delområden**; 1) ungas upplevelse av sin aktuella livstillfredsställelse; 2) faktorer som påverkar ungas psykiska balans i vardagen; 3) syn på framtiden och 4) frågor rörande Coronapandemin. Trots de gemensamma temana skiljer sig de två enkäterna delvis åt. Den första enkäten bestod av totalt 25 frågor. Av dessa utgjorde 17 frågor egentliga sakfrågor även om flera av dem hade underfrågor. Därtill ställdes åtta bakgrundsfrågor. Den andra enkäten innehöll 30 frågor, av vilka 20 utgjordes av sakfrågor och tio rörde bakgrundsinformation. Sju av frågor är identiska i de två enkäterna.



Figur 2. Studiens fyra centrala temaområden

I enkäterna ingick ett antal påståenden som respondenterna fick ta ställning till. (T.ex. löd fråga 16 i enkät I och fråga 19 i enkät II “*Jag vill gärna få barn/ bli förälder någon gång i framtiden*” och respondenterna gavs svarsalternativen; “*mycket gärna*”, “*ganska gärna*”, “*vet inte*”, “*knappast*” och “*nej*”). Några av frågorna är inspirerade av mer omfattande, representativa studier, såsom den nationella “Ungdomsbarometern 2015” (Myllyniemi, 2016) och “Corona och Svenskfinland” (von Schoultz m.fl., 2020), för att kunna göra jämförelser med vårt material. I det här kapitlet presenterar vi svaren från enkäterna kompletterade med citat från de individuella telefonintervjuerna.

Tema 1: Tillfredsställelse med livet

Förhållandevis nöjda ungdomar – men stor spridning bland svaren

I enkäterna tillfrågades ungdomarna allra först *hur nöjda de, överlag, var med livet och hur de upplevde sig må för tillfället*. Svaren angavs på en Likertskala som motsvarar skolans vitsordsskala mellan 4 (underkänt) och 10 (utmärkt). Medeltalet bland våra respondenter kan anses vara förhållandevis gott; i den första enkäten 7,7 och i den andra 7,5. Värdena ligger strax under nivån på svaren som för några år sedan erhöles på motsvarande frågor i nationella, representativa studier (Ikonen & Helakorpi, 2019; Myllyniemi 2017, 103) som dock utförts före coronapandemin. Resultaten ligger helt i linje med dem från den andra svenskspråkiga ungdomsbarometern (SUB) (2020), vars data också samlades in under den första ”Coronasommaren” 2020. I båda våra enkäter är flickornas medeltal (enkät I: 7,6 och enkät II: 7,1) lägre än pojkarnas (enkät I: 8,0 och enkät II: 7,9); också de här resultaten följer mönstret för de riksomfattande studierna. Även om det inte rör sig om samma sampel vid våra två mätningar kan vi se att medeltalet för självuppskattat mående bland pojkarna hållit sig på nästan samma nivå (-0,1) medan flickornas sjunkit mer tydligt (-0,5).

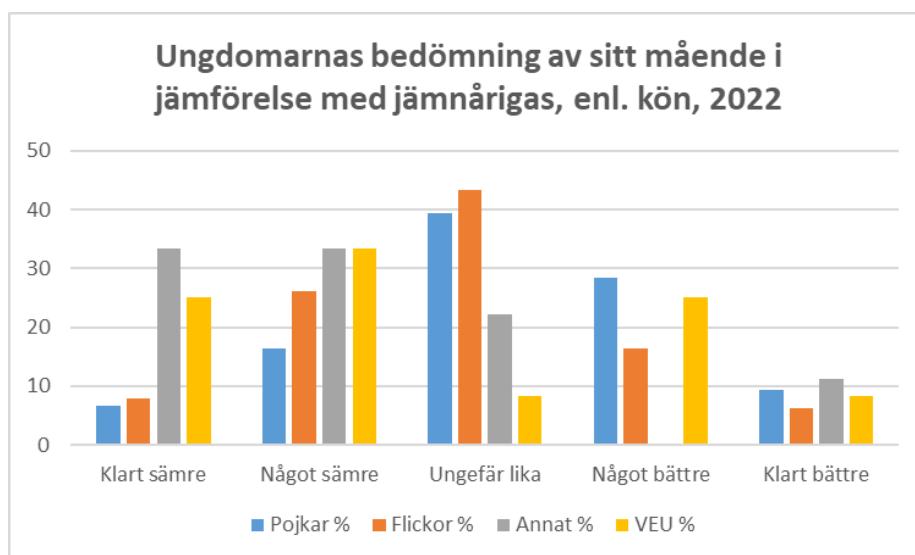
Såsom tidigare framförts är andelen respondenter som valt att *inte* identifiera sig som pojke eller flicka i vår studie liten (4%); totalt rör det sig om 33 personer, av vilka 13 personer valt identifierat sig som ‘annat’ medan 20 valt alternativet ‘vill ej uppge’. **Trots att den statistiska tillförlitligheten blir låg och svaren därför bör läsas med extrem tillförsikt har vi efter övervägande valt att ibland presentera resultaten också för de här könsgrupperna.** I gruppen ‘annat’ är medeltalet för upplevd livstillfredsställelse betydligt lägre än för de andra unga; i vår första enkät ligger det på det 6,9 och i den senare endast på 6,1. Liknande resultat framkom såväl i den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2020 som i den nationella ungdomsbarometern 2020. Bägge studier visar att gruppen ‘annat’ är sårbar; i den nationella ungdomsbarometern var andelen unga som uppgav sig ha mentala problem större i gruppen ‘annat’ än bland de övriga unga (Myllyniemi & Kiilakoski, 2021, s. 22). Vi ser med andra ord indicier på att det kan vara extra svårt att växa upp med en könsidentitet som inte faller inom den binära axeln pojke – flicka.

Trots att medeltalen för de ungas livstillfredsställelse kan anses vara hyfsade ser vi att andelen unga som i den andra enkäten (N=480) **ger riktigt låga vitsord för sitt mående** (skolvitsorden 4 och 5) är förhållandevis hög; **17,5%**. Andelen av pojkarna (9,0%) är betydligt lägre än den är bland flickorna (20,4%); bland de andra könsgrupperna, 'annat' och 'VEU' (*Vill Ej Uppge*), är andelen i sin tur dubbelt så höga som bland flickorna (44,4% respektive 45,5%). Dessa två sistnämnda grupperna är ändå till sin storlek så små att siffrorna inte är statistiskt tillförlitliga. Väljer vi att i kategorin 'låga vitsord' även inkludera vitsordet 6 stiger andelarna unga som inte mår så bra avsevärt. Den blir nästan dubbelt så hög i samtliga köns kategorier; bland pojkarna 16,9%; bland flickorna 35,4% och i de två små grupperna 'annat' och 'vill ej uppge' överstiger den 70%.

Granskas fördelningen av givna vitsord för uppskattat måendet utifrån respondenternas **utbildningsbakgrund**, yrkesutbildning eller gymnasium, ser vi att andelen unga som uppger sig må psykiskt dåligt, d.v.s. som gett sitt mående skolvitsordet 6 eller mindre är högre bland **ungdomarna i yrkesutbildningen**; av dem ger en dryg tredjedel (36,6%) ett lågt vitsord (4–6) mot ungefär en fjärdedel (24,5%) av gymnasisterna. Vänder vi på steken och studerar höga vitsord (8,5 upp till 10) är fördelningen däremot ytterst jämn mellan utbildningsinriktningarna; nu är t.o.m. andelen ungdomar som är nöjda snäppet högre bland unga i yrkesutbildning; 30,1% mot 29,1%.

Eftersom frågan om uppskattad livskvalitet är relativ och livet kan vara mycket gott fastän individer ändå väljer att ge sitt mående t.ex. en åtta (ty de flesta tänker sig att det alltid finns något som kunde vara bättre) bad vi ungdomarna göra en bedömning av hur de själva positionerade sig i relation till jämnåriga. I vår första enkät tillfrågades respondenterna *hur glada de tycker att de är i jämförelse med jämnåriga*. Intressant – och glädjande – är att den stora majoriteten (73 %) upplever att den är lika glad eller gladare än sina jämnåriga. Särskilt pojkarna kände sig glada; andelen flickor som upp gav att de kände sig (klart eller något) mindre glada än sina jämnåriga var 31 % medan motsvarande andel bland pojkarna var 24 %. Korskörningar av vårt material visar att de ungas som kände sig gladare, korrelerade med hur nöjda de var med sin familj, sin psykiska hälsa, sina kompisrelationer, sin ekonomiska situation och sitt utseende. Att tillgången till resurser liksom förekomsten av hinder tenderar att ackumuleras till samma individer är inget nytt fynd inom social- och hälsovårdssektorn.

I den andra enkäten ombads ungdomarna jämföra sig själva med jämnåriga men nu frågades *hur de tycker sig må i jämförelse med andra unga*. Så som framgår av figur 3 nedan är **andelen ungdomar, som gett sitt mående låga vitsord, betydligt lägre; endast 7–8%** av såväl flickorna som pojkarna uppger nu att de tror att de *mår klart sämre* än andra unga. (I de två små, övriga könsgrupperna är andelen betydligt högre, 'annat': 34% och 'vill ej uppge': 25%). Jämför vi resultaten med dem från den tidigare enkäten 2020, då vi frågade *hur glada* de unga ansåg sig vara i relation till andra, ser vi stora likheter år 2022; en klar majoritet – 69,1 procent – uppger att dess eget mående är lika bra eller bättre än jämnårigas. Könskillnaderna ligger på samma nivå som vid enkät I; i den andra enkäten uppger 34 % av flickorna och 23 % av pojkarna att de *mår* (klart eller något) *sämre* än sina jämnåriga. (Andelen är klart högre i den lilla gruppen 'annat'; 67%). Även om procentenheterna inte är låga innebär det ändå att **den stora majoriteten av ungdomarna** i de två stora könsgrupperna – bland flickorna $\frac{2}{3}$ och bland pojkarna $\frac{3}{4}$ – **anser att de mår lika bra eller bättre än jämnåriga**.



Figur 3. Ungdomarnas svar på frågan “Hur tycker du att du mår i jämförelse med jämnåriga?” Enligt kön, år 2022 (N=522)

I tabell 2 nedan återfinns svarsandelarna (%) och antalet inkomna svar per könsgrupp. Här ser vi att andelen pojkar som uppskattar att de *mår* (klart eller något) *sämre* än jämnåriga uppgår till nästan en fjärdedel (6,6+16,4=23%). Bland flickorna är de klart fler; cirka en tredjedel (34%). (Bland den lilla gruppen som definierat sig som tillhörande könsgruppen ‘annat’ är

det hela två tredjedelar. Vi påminner igen om att antalet respondenter i den här sistnämnda köngruppen är så lågt, 9 unga, att resultaten måste läsas med stor försiktighet).

2022	Pojkar		Flickor		Annat		Vill ej uppge	
	n=	Procent	n=	Procent	n=	Procent	n=	Procent
	183		318		9		12	
Klart sämre	12	6,6%	25	7,9%	3	33,4%	3	25,0%
Något sämre	30	16,4%	83	26,1%	3	33,3%	4	33,4%
Ungefär lika	72	39,3%	138	43,4%	2	22,2%	1	8,3%
Något bättre	52	28,4%	52	16,3%	0	0,0%	3	25,0%
Klart bättre	17	9,3%	20	6,3%	1	11,1%	1	8,3%

Tabell 2. De ungas mående i relation till jämnåriga, självuppskattning, enligt kön 2022

Den springande punkten blir då hur unga tänker sig att andra, jämnåriga mår. Vi har frågat dem också om det. Svaren som vi erhållit på frågan: *Hur många procent av de unga i Finland tror du mår psykiskt dåligt?* får oss igen att se mer oroad på resultaten. Siffrorna är hisnande. Trots att ungdomarna använder sig av hela skalan och det minsta värdet som angetts därmed är 0% och det högsta faktiskt hela 100%, ligger medeltalen vid samtliga utbildningsenheter mellan 45,6% och 63,6% (!).

Svarsalternativ:	Pojkar		Flickor		Annat		Vill ej uppge	
	n	Procent	n	Procent	n	Procent	n	Procent
Ja, det har blivit mycket bättre	18	9,9%	37	11,7%	0	0,0%	1	8,3%
Ja, det har blivit något bättre	61	33,5%	81	25,6%	3	33,3%	2	16,7%
Nja, det har inte förändrats	58	31,9%	79	24,9%	1	11,1%	4	33,3%
Ja, det har blivit något sämre	32	17,6%	98	30,9%	4	44,5%	3	25,0%
Ja, det har blivit klart sämre	13	7,1%	22	6,9%	1	11,1%	2	16,7%

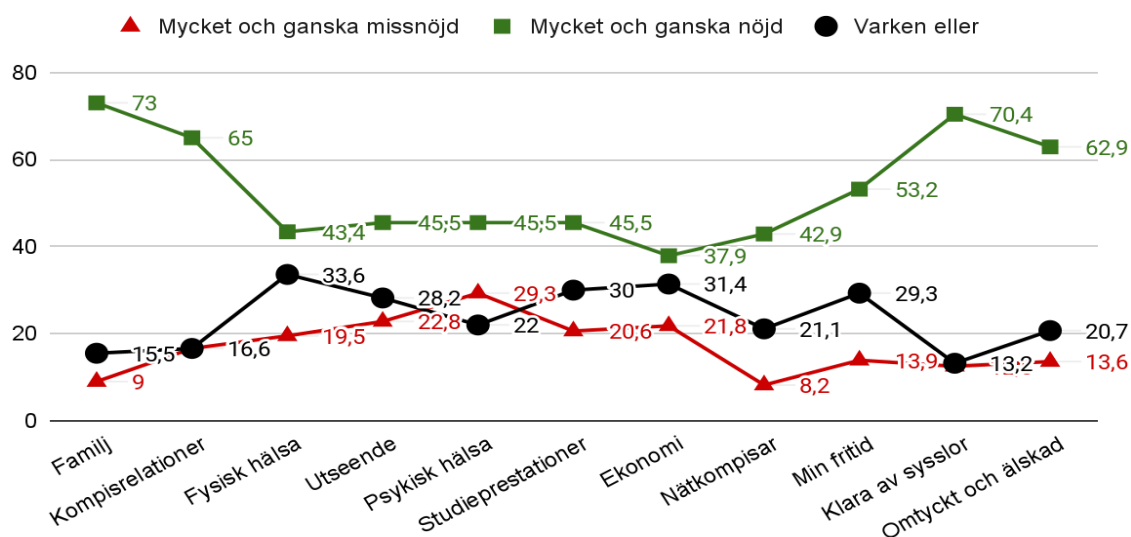
Tabell 3. Förändringar i de ungas mående under det senaste 12 månaderna, självuppskattning, enligt kön 2022

I den senare enkäten ombads ungdomarna också ta ställning till om, och i så fall hur, deras mående förändrats under de senaste 12 månaderna. Såsom framgår av tabell 3 ovan är spridningen förhållandevis stor men igen är det **en klar majoritet bland såväl flickor som pojkar som uppger att läget inte har förändrats eller att det förändrats till det bättre**. Bland pojkarna är andelen som svarar så 75,3%, bland flickorna 62,2% (och i gruppen ‘annat’ 44,4%; observera att respondenter i den sistnämnda gruppen är bara 9 till antalet).

Trots det ser vi också att det finns rätt många unga, ungefär var fjärde pojke och nästan två flickor av fem, som uppger att deras mående har försämrats. (Igen ligger könsgruppen ‘annat’ sämst till; något fler än hälften som uppger att deras mående *försämrats* under det gångna året).

Förutom att ge ett vitsord för sin livstillfredsställelse (enkät I+II) och bedöma hur glada de var (enkät I) eller hur de mådde (enkät II) i jämförelse med jämnåriga tog respondenterna också ställning till *hur nöjda de var med elva delområden i sin vardag*. I båda enkäterna **studerades elva livsområden**; (1) Ekonomi, (2) Familj, (3) Kompisrelationer IRL [i verkliga livet d.v.s. vänner man fysiskt träffat¹, (4) Nätkompisar (5) Hälsa (fysisk), (6) Utseende, (7) Hälsa (psykisk), (8) Studieprestationer, (9) Fritid, (10) Förmåga att klara av vardagliga sysslor samt att (11) Känna sig omtyckt och älskad.

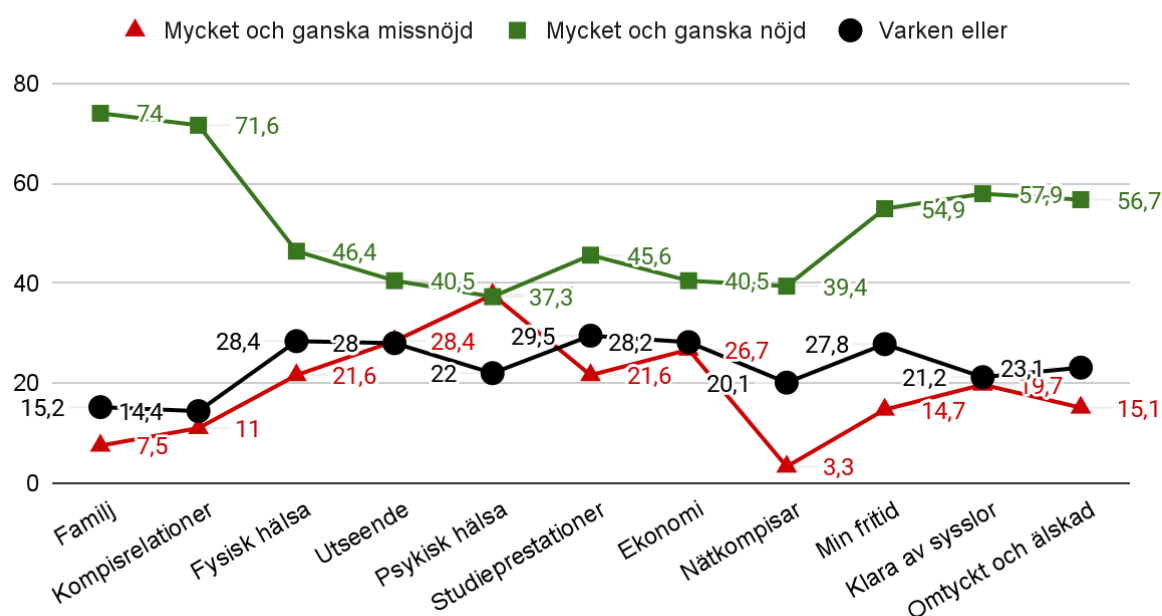
Hur nöjda ungdomarna är med olika livsområden 2020



Figur 4a. Respondenternas tillfredsställelse med 11 delområden i vardagen, år 2020

Av figur 4a ovan framgår att det inom *alla livsområden år 2020 är klart fler unga som är mycket eller ganska nöjda* (markerat med en grön fyrkant) än unga som är *mycket eller ganska missnöjda* (markerat med en röd triangel). Vi ser också att andelen unga som uppger att de *varken är nöjda eller missnöjda* (markerat med en svart boll) i regel är något högre än andelen unga som är (mycket eller ganska) missnöjda med ifrågavarande livsområden. På den här punkten utgör 'psykisk hälsa' undantaget år 2020, då andelen (mycket eller ganska) missnöjda är högre. **År 2022 (Figur 4b, nedan) är den allmänna bilden långt densamma.** De som är (mycket eller ganska) missnöjda med sin psykiska hälsa är nu lika många som de som är (mycket eller ganska) nöjda med den. Liksom år 2020 ligger andelen unga som varken är nöjda eller missnöjda på de flesta områden strax ovanför andelen (mycket eller ganska) missnöjda. Likaså ligger andelarna mellan dessa två grupper år 2020 nära varandra för delområdena kompisrelationer, utseende och att klara av sysslor. År 2022 har andelen varken nöjda eller missnöjda dock sjunkit för 'ekonomi', som därför sällar sig till gruppen, där andelen missnöjda är mer eller mindre lika stor som andelen varken nöjda eller missnöjda.

Hur nöjda ungdomarna är med olika livsområden 2022



Figur 4b. Respondenternas tillfredsställelse med 11 delområden i vardagen, år 2022.

De livsområden där andelen (mycket eller ganska) missnöjda är som störst år 2020 utgörs av **psykisk (o)hälsa (29,3%), utseende (22,8%), ekonomi (21,8%) och studieprestationer (20,6%)**. Vid följande mätning år 2022 är det de samma livsområdena där missnöjet är som

vanligast men andelen missnöjda har nu gått upp när det gäller psykisk hälsa (från 29,3% till 37,7%), utseende (från 22,8% till 28,4%) ekonomi (från 21,8% till 26,7%). Andelen (mycket eller ganska) missnöjda med sin fysiska hälsa har nu också stigit till över 20% (från 19,5% till 21,6%) och ligger nu på samma nivå som siffrorna för studieprestationer: 21,6% .

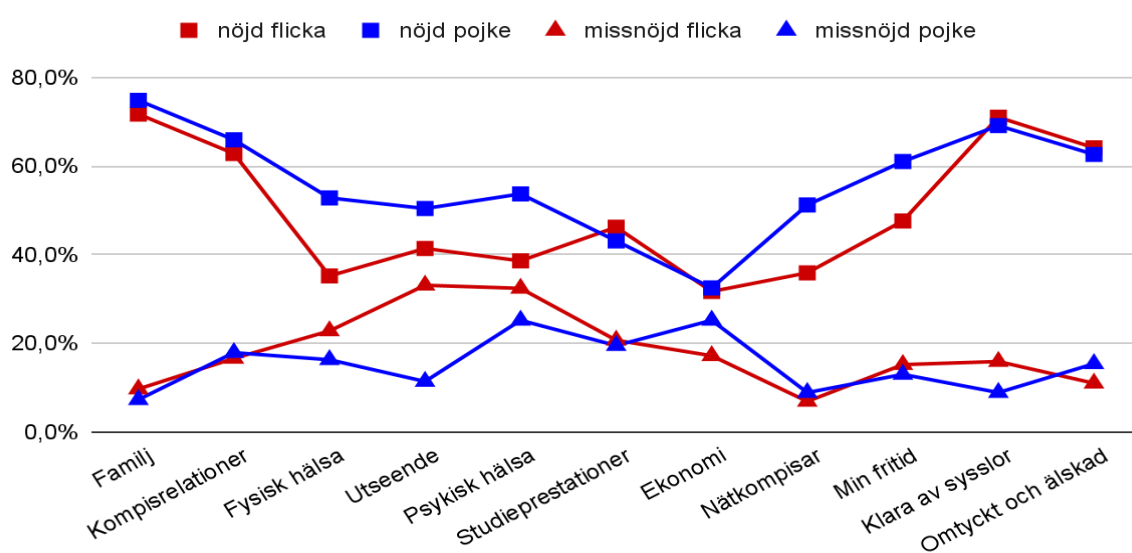
På fyra delområden är år 2020 minst 60% av ungdomarna (mycket eller ganska) nöjda med *familj (73,0%), förmåga att klara av vardagliga sysslor (70,4 %), kompisrelationer (65,0%) och känna sig omtyckt och älskad (62,9 %)*. Vid följande mätning, år 2022, ser resultat rätt lika ut även om det nu bara är på två områden som andelen stiger över 60% ; för *familj (74 %)* och *kompisrelationer (71,6%)*, där den senare har stigit från 65% till över 71% . Också *förmåga att klara av vardagliga sysslor (57,9%) och känna sig omtyckt och älskad (56,7 %)* placerar sig år 2022 bland ‘topp 4’ områdena, även om procentandelen sjunkit. Det är värt att hålla i minnet att andelen gymnasister – och därmed också flickor – i den senare enkäten är högre än i den första.

Av figurerna 4a och 4b framgår också spridningen mellan svaren inom respektive delområde. Då de gröna och de röda kurvorna i figurerna ligger nära varandra är spridningen inom de ifrågavarande delområdena som störst; andelen nöjda och missnöjda ligger närmare varandra. Även om de nöjda är fler än de missnöjda ser vi att spridningen år 2020 (Figur 4a) är stor för *psykisk och fysisk hälsa, utseende och studieprestationer*. Helhetssituationen två år senare, 2022, ser liknande ut (Figur 4b); spridningen är störst för *psykisk och fysisk hälsa, utseende, studieprestationer* men nu också för *ekonomi*. I flera av fallen har spridningen ökat något sedan den tidigare mätningen. På den kritiska punkten – psykisk hälsa – ser vi med andra ord bland respondenterna som inte är neutrala en tydlig uppdelning av i två lika stora läger, där den ena hälften uppger sig må bra medan den andra inte gör det.

När svaren korskörs i syftet att spåra möjliga interna samband erhålls det starkaste sambandet mellan variablerna **att vara nöjd med sin psykiska hälsa och att känna sig älskad och omtyckt**. Att känna sig älskad och omtyckt korrelerade också med att vara nöjd med livet på andra livsområden. Mönstret är detsamma i båda materialen. Liknande resultat återfinns även i den nationella ungdomsbarometern (Myllyniemi & Kiilakoski, 2021); att vara nöjd med sin familj korrelerar med psykisk hälsa och att känna sig omtyckt och älskad.

Studeras livstillfredsställelse på de elva områden **enligt kön** (figur 5a och 5b) framgår att en klart högre andel unga är nöjda än missnöjda både år 2020 och 2022. **Bland såväl pojkarna som flickorna är andelen nöjda högre på samtliga elva studerade delområden år 2020.** På två områden, ekonomi och studieprestationer, närmar sig andelen missnöjda något de nöjda bland pojkarna. Bland flickorna ligger andelen nöjda och missnöjda närmare varandra på fler områden; den psykiska hälsan, utseende, men också för den fysiska hälsan och ekonomi liksom i viss mån också gällande studieprestationer och nätkompisar.

Hur nöjda ungdomarna är gällande olika livsområden 2020



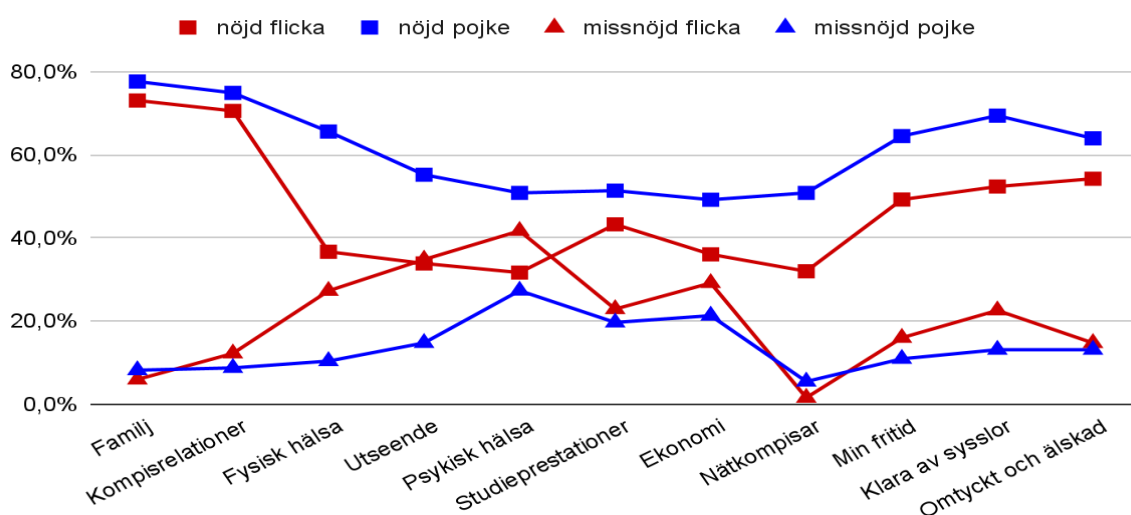
Figur 5a. Respondenternas tillfredsställelse med 11 delområden i vardagen år 2020, enligt kön

År 2022 är mönstret långt detsamma för pojkarna; andelen nöjda är högre på *samtliga* elva studerade delområden men nu närmar sig andelen missnöjda de nöjda på ett område, den psykiska hälsan. **Bland flickorna är andelen nöjda fler än andelen missnöjda på nio av elva områden;** fler missnöjda finns på delområdena psykisk hälsa och utseende. Därtill ligger flickornas två kurvor, de nöjda och de missnöjda, båda åren överlag närmare varandra och på flera delområden betydligt närmare än de gör för pojkarna (se figurerna 5a och 5b).

En betydande andel, över 70%, av både flickorna och pojkarna år 2022 är nöjda med sin familj och sina kompisrelationer. Många tycker att de klarar av att utföra vardagssysslor och

känner sig omtyckta och älskade. Värt att notera är även att andelen som är mycket eller ganska nöjda med sina studieprestationer är hög både bland flickorna (43,3 %) och pojkarna (51,4 %). Också om andelarna pojkar bland (mycket och ganska) nöjda är högre än bland flickorna, ser vi att skillnaderna är små för livsområdena 'familj', 'kompisrelationer', 'känna sig omtyckt och älskad'. Störst är skillnaden mellan könen för fysisk hälsa, utseende, nätkompisar och psykisk hälsa.

Hur nöjda ungdomarna är gällande olika livsområden 2022



Figur 5b. Respondenternas tillfredsställelse med 11 delområden i vardagen år 2022, enligt kön

När det gäller *missnöjda* (triangel i figurerna 5a och 5b ovan) är andelen bland flickorna i regel högre än bland pojkarna. Föga överraskande är områdena där skillnaderna i missnöje är som störst de samma som de är för nöjda; fysisk hälsa, utseende och psykisk hälsa. På motsvarande sätt är områdena där missnöjet är som lägst också desamma för pojkar och flickor; familj, kompisrelationer, studieprestationer och att känna sig omtyckt och älskad. Intressant är ändå att trots att pojkar (50,8 %) är klart nöjdare med sina nätkompisar än vad flickorna (32,0 %) är andelen *missnöjda* med dem låg för både flickor och pojkar; de facto är andelen missnöjda med nätkompisar snäppet lägre bland flickor (1,6 %) än bland pojkar (5,5 %). För 'familj' är andelen missnöjda pojkar (8,2 %) snäppet högre än bland flickorna

(6,0 %). Skillnaderna mellan könsgrupperna är ändå ytterst små och därtill är dessa två delområden de, där missnöjet överlag är lägst.

En närmare granskning av resultaten enligt kön visar också att **fler flickor än pojkar uppger att de är delvis nöjda** medan andelen pojkarna som svarar att de är *mycket* nöjda är högre. I våra figurer har andelen mycket och ganska slagits ihop. Ifall resultaten för svarsgrupperna – ‘delvis’ och ‘mycket’ – redovisades separat skulle skillnaden mellan andelarna mycket nöjda pojkar och flickor vara ännu större än vad de är i figurerna 5a och 5b.

Mycket av våra resultat får stöd av t.ex. tidigare nationella ungdomsbarometrar och SUB (se t.ex. Myllyniemi & Kiilakoski, 2021; Kepsu et al. 2020). Klart förefaller vara, att **pojkar i undersökningar uppger att de är nöjdare än flickor** – och att det gäller i synnerhet för den *psykiska hälsan* men och t.ex. gällande tillfredsställelse med sitt utseende.

En intressant skillnad mellan pojkarna och flickorna i vår första enkät var att en ansevärd andel (**37%**) av flickorna uppger att de inte vet huruvida de är tillfreds med sin relation till nätkompisar; bland pojkarna var motsvarande procentenhet betydligt lägre: 17%.

Mönstret är detsamma år 2022, då vi också införde svarsalternativet “inte aktuellt”. Detta eftersom vi frågade oss ifall den höga andelen ‘vet inte’ år 2020 kunde förklaras av att många inte hade nätkompisar och i brist på andra svarsalternativ valt ‘vet inte’. Vi ser år 2022 att så inte förefaller att vara fallet. Även om många unga – 20% av pojkarna och 39% av flickorna – valde det nya svarsalternativet ‘inte aktuellt’ uppger fortfarande en ansevärd andel av ungdomarna att de ‘vet inte’.

En delförklaring till den förhållandevis höga andelen flickor som svarar att de inte vet hur tillfreds med sina nätkompisar de är, kan vara att **pojkar och flickor använder nätet på lite olika sätt**. Tidigare studier visar att pojkar oftare spelar online med sina kompisar (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo, 2016) medan flickor i högre grad chattar med varandra. Det innebär också att relationer mellan ungdomarna på nätet tar sig olika uttryck; i spelsituationer är samspel och taktik viktiga men de förutsätter inte att man aktivt delar med sig om sin vardag och personlighet. Chattar man däremot med varandra framträder ens personliga värderingar, preferenser och synsätt på ett helt annat sätt. Därtill är det rimligt att tänka sig att vänrelationer över nätet och i ”det verkliga livet” (IRL) d.v.s. då man fysiskt träffas och kan

läsa av varandra på flera olika plan, till sin natur och kvalitet är olika. Vid nätkontakter är tillgången till information om de andra som deltar i chatten mer begränsad och ofta även till sin natur mer avlägsen. Typen av vän- och kompisrelationer – över nätet eller IRL – och därmed även kvaliteten av dem, kunde i sin tur tänkas ha betydelse för hur älskad och omtyckt man känner sig. T.ex. forskarna Merikivi med fler (2016) har påvisat att även om unga i deras studie var nöjda med sina nätkompisar kände de sig ändå inte älskade och omtyckta i lika stor utsträckning som de unga, som var nöjda med sina vän- och kompisrelationer av det mer traditionella slaget (IRL). Några könsskillnader när det gällde andelen nöjda med sina vänkontakter framkom inte i studien av Merikivi m.fl. (2016). I liknande banor tänker Rotkirch (Kivimäki, 2023) som menar att människorelationer kan indelas utgående från deras styrka. Att tillbringa tid fysiskt tillsammans medför i regel starkare band än relationer i internet som tenderar att vara svagare. Den ökade skärmtiden innebär mindre social samvaro och därmed också fler svaga relationer på bekostnad av de starka.

Också i vår studie var de flesta ungdomar tillfreds med sina kompisrelationer, såväl nät- som andra kompisrelationer. Ändå är det många unga som uppger att de är delvis eller mycket missnöjd med sina vänrelationer; år 2020 uppgav var sjätte ung att så var fallet; år 2022 hade andelen missnöjda fallit till var nionde. Möjligt är att de sämre siffrorna för år 2020 delvis kan förklaras av de restriktioner som coronapandemin förde med sig. Några könsskillnader framkom inte i vårt material, må så vara att något fler pojkar än flickor uppgav att de är mycket nöjda med sina vänrelationer (både IRL och nätkompisar).

Såsom redan framkommit är antalet unga som definierat sig som tillhörande köngruppen '*annat*' mycket litet i vår studie. Det innebär också att resultaten måste tolkas mycket försiktig. Med detta i minnet konstaterar vi att ändå att livstillfredsställelsen inom denna lilla grupp unga i de flesta frågor brukar ligga klart under de andra ungas.

Tema 2: Psykisk (o)balans och stressfaktorer

Vad innebär det ‘att må psykiskt dåligt’ ?

Vi bad ungdomarna beskriva hur de förstår “att må psykiskt dåligt ” genom att *nämna tre saker* de kommer att tänka på då de hör uttrycket. Liksom i SUB 2020 (Wrede-Jäntti, 2020, s. 19–20) har svaren inordnats i två huvudkategorier – *medicinsk och icke-medicinsk diagnos*, vilka vardera består av ett flertal underkategorier. Till den medicinska underkategorin hör t.ex. depression och ångest medan exempel på de icke-medicinska underkategorierna är dåligt självförtroende, svårigheter i människorelationer och stress. Liksom i SUB 2020 är andelen medicinska svar högre än de icke-medicinska. Även om vi indelat svar såsom ‘depression’ under huvudkategorin ‘medicinska’ kan vi dock inte bedöma hur stor andelen av dessa svar som faktiskt avser medicinska tillstånd och hur många som snarare är ett idag långt vedertaget sätt att uttrycka att man t.ex. är nedstämd; “*Jag är jättedeprimerad!*”. I och med att vi kategoriskt grupperat alla svar som innehåller medicinska termer, såsom depression och ångest, som medicinska diagnoser kommer huvudkategorin medicinska diagnoser i vår studie sannolikt att vara större än den är i verkligheten. I figur 6 nedan ger vi smakprov på svar från såväl enkäterna som intervjuerna, som vi valt att placera i den andra huvudkategorin, icke-medicinska förklaringar. Färgen på citaten i figuren indikerar vilken könsgrupp de kommer ifrån: flickor röd text; pojkar blå; ‘annat’ gredelin och ‘veu’ grön.



Figur 6. Exempel på vad ungdomarna i underkategorin “icke-medicinsk förklaring” associerar till när de hör “att må psykiskt dåligt”, färgkodat enligt kön.

Trots att vår indelning med stor sannolikhet innebär att kategorin *icke-medicinsk förklaring* blir mindre är den strängt taget borde vara ser vi, i likhet med resultaten från SUB 2020 (Kepsu m.fl., 2020) att **en betydande andel av ungdomarnas svar uppenbart inte utgör medicinska tillstånd.**

Vuxenvärlden bör med andra ord ta in att **ungdomarna med 'psykiskt illamående' förutom medicinska tillstånd**, såsom depressioner och självskaðebeteende, **avser också alldagliga, icke-önskvärda känslor.** Detta är viktigt eftersom det förtydligar i vilket perspektiv unga sätt att tala om att de mår psykiskt illa skall sättas. Att unga inkluderar också annat än rent medicinska sjukdomstillstånd betyder inte att deras känslor av t.ex. orkeslöshet och otillräcklighet i relation till ständiga krav, än mindre regelrätta medicinska diagnoser, skall förringas. **Däremot visar det att vuxenvärlden bör stöda unga också med andra insatser än rent medicinska.**

Ett särskilt betydelsefullt resultat är att den största enskilda icke-medicinska undergrupperna är stress. Såväl i enkäterna som i intervjuerna levererar ungdomarna mängder av exempel på detta – och de kommer från alla könsgrupper. Som svar på frågan: *Det talas mycket om att unga mår dåligt psykiskt. Vad tänker du på när du hör "att må psykiskt dåligt?"* stiger med andra ord (de upplevda oskäligt höga) kraven som skolan ställer på dem idag. Nedan en rad citat kodade enligt de bekanta färgerna för de olika könsgrupperna i studien (flickor: röd text; pojkar: blå; 'annat': gredelin och 'veu': grön. T.ex. följande svar är givna av pojkar:

- *"Stress från skolan"*
- *"De sover för lite och har det för stressigt med skolan".*
- *"Lärarna sätter för mycket stress på eleverna."*
- *"Press och stress från skolan och föräldrarna."*
- *"För de har mycket prestationskrav."*
- *Stress för framtiden. Mycket skolarbete."*

Exemplen nedan, som getts av flickor, är något längre men budskapet påminner i hög grad om det vi såg i pojkarnas svar:

- *“Vuxna ställer för mycket krav och bryr bara om prestationer i skolan och inte alls hur de unga mår.”*
- *“Det förväntas mycket av ungdomar. Skolan kan bli stressig och många har det svårt med kompisar och drama.”*
- *“Jag tror många mår dåligt i ung ålder just p.g.a. att man ofta jämför sig med andra och låter andra trycka ner en. Jag tror också det är rätt många som just blir nedstämd då det inte går bra i skolan och det uppstår prestationsångest då man kanske inte vet vart man skall ta vägen i livet.”*
- *“Stress som kan komma av flera olika saker, tex vänrelationer, familj, skola, utseende osv.; för att det finns så mycket krav på hurdan man borde vara och hurdan man inte skall vara, och press från skolan och kanske hemifrån.”*
- *“Skolan, fritid, stress, hemska lärare! Känner att ingen bryr sig, och bryr de sig så är det som en fight vem har det värre.”*
- *“Relationer, skola, ångest, stress, puberteten, osäkerhet.”*
- *“De är stressade av skolan, använder för mycket sociala medier, blir mobbade eller kränkta, har inga stabila relationer, familjeproblem, ekonomiskt ostabilt hemma.”*

Några skillnader i svaren från könsgrupperna 'annat' (gredelint) och 'veu', de unga som inte ville uppge kön (grön,) går inte att skönja när det gäller skolans roll, även om frågor om acceptans och tillhörighet är mer framträdande i svaren som getts av unga som inte kryssat för att de definierar sig som pojke eller flicka.

- *“Det kan bero på något som har hänt till dem. Till exempel de blir pressade till att prestera bra i skolan eller i hobbyn, någonting stort har hänt i deras liv, de får inte tillräckligt av uppmärksamhet av de som är nära dem eller så kan det ha och göra med personens sexuella läggning eller könsidentitet och hur deras omgivning reagerar på det. Det behöver inte alltid heller finnas en orsak till att må dåligt.”*
- *“Skola, sociala medier, inte tillräckligt sömn.”*
- *“Jag tror att det är för att vi lever i en pandemi och skolan stressar oss jättemycket. Skolor supportar inte personer som är inom transspectrummet. Skolan låter oss inte ha paus utan tror att vi klarar av att jobba och jobba och jobba. Man kan också må dåligt av hur det är hemma, hur föräldrarna är.”*
- *Skola kan vara stressande, hemmaliv, inga vänner, blir mobbad.”*

Vi kan konstatera att ungdomarna som orsaken till det psykiskt illamående mangrant och unisont pekar ut specifikt skolan och den press, eller “stress” som de ofta uttrycker det, som studierna föranleder. Det är ett centralt och viktigt resultat. Det faktum (se tema nummer 3: Framtiden) att en kännbar andel av våra respondenter tänker sig att deras psykiska tillstånd kommer att *förbättras* så snart de fått sina studier slutförda förstärker bilden av att det är just studierna som är roten till mycket av det dåliga mående de unga tampas med. I följande underkapitel presenteras resultaten för Framtidstemat närmare.









Framtid och studier utgör stressmoment

I enkäterna utreddes *i hur hög grad de unga känner stress* över ett antal faktorer i vardagen; i den första enkäten angavs åtta faktorer; studier, hobbyer, kompisar, föräldrar/ situationen hemma, ekonomi, fysisk hälsa, psykisk hälsa och framtid. I den andra enkäten utökades de med tre; världsfred, klimat och att välja “fel” utbildning. Ungdomarna prickade in sina svar på en femgradig Likertskala som gick från ‘*väldigt lite*’ och ‘*ganska lite*’ till ‘*ganska mycket*’ och ‘*väldigt mycket*’ med alternativet ‘*varken mycket eller lite*’ i mitten och ytterligare ett svarsalternativ, ‘*vet inte*’. Såsom framgår av tabell 4 nedan, **känner en mycket stor andel, omkring hälften, av respondenterna både år 2020 och år 2022 stress i relation till sin framtid.** Siffrorna är mycket hög också när det gäller **studiestress**; nästan varannan i den första och hela två tredjedelar i den andra av våra enkäter (då andelen gymnasister, och därmed också flickor, bland respondenterna var högre).

I jämförelse med stress för framtiden och studier ser vi att “bara” mellan var tredje och var fjärde av våra respondenter känt stress för ekonomiska eller hälsorelaterade frågor. En klar minoritet – men också deras andel uppgår till mellan 13 och 20 procent – känner att relationen till föräldrarna/ situationen hemma eller hobbyer föranleder stress.

Tre nya teman infördes i den senare enkäten (2022); *världsfreden, klimatet* och att *välja “fel” utbildning/ kurser*. Något överraskande ser siffrorna för de två första tema inte så bekymmersamma ut; mitt under det brinnande kriget i Ukraina uppger sig trots allt endast var femte (21,9% = mycket: 7,1 % och ganska mycket 14,8%) ung att frågan om världsfreden ger upphov till stress. Andelen som känner stress för klimatet är bara snäppet högre: 22,6%. De

här siffrorna är i jämförelse med andra studier mycket låga. T.ex. i SUB, där de ungas oro för klimatet i och för sig stadigt sjunkit, är nivån ändå en helt annan; 80% var oroliga år 2018, 70% år 2020 och 64% vid den senaste mätningen år 2022. Det ändå rimligt att fråga sig vilken betydelse medierna kan tillskrivas för de stora kasten i svarsprocenterna. Ett faktum är att klimatfrågan genom först coronapandemins utbrott och sedan Rysslands krig i Ukraina fått en betydligt mer undanskymd roll i samtliga medier.

Stress-faktor	Framtid	Studier	Eko-nomi	Psykisk hälsa	Fysisk hälsa	Kom-pisar	Föräldrar/sit. hemma	Hobby
								
Totalt 2020	54,3	46,1	32,2	31,1	25,3	23,5	20,0	15,4
Totalt 2022	53,4	65,3	24,0	33,9	25,3	30,1	15,9	13,8
<i>Föränd 20->22</i>	-0,9	+19,2	-8,2	+2,8	0	+6,6	-4,1	-1,6

Tabell 4. Stresskapande livsområden i vardagen, år 2020 och 2022.

Ungas utbredda oro för framtiden har framkommit tidigare bland annat i flera SUB. Andelen svenskspråkiga unga som i dem uppgett att de känner ångest inför framtiden är alarmerande hög; i barometern för år 2018 låg den på 39 %, år 2020 på 46% för att år 2022 stiga till 53%. **Könsfördelningen är ändå långt ifrån jämn**; av de 53 % som i SUB 2022 svarade att de känner stress för framtiden överstiger andelen flickor klart andelen pojkar; 68% av flickorna uppger sig känna stress inför framtiden mot “bara” 39 % av pojkarna. (Markelin, 2022; Wrede-Jäntti m.fl., 2020; Kepsu m.fl., 2020). Såsom i så många andra frågor förefaller det ändå att vara könsgruppen 'annat' som ligger sämst till. Bland dem svarar hela 88% att de är oroliga för sin framtid.

STRESSFAKTORER 2020 & 2022

DEL-OMR. 2020 KÖN	1. Framtid	2. Stud	3. Ekonomi	4. Psyk hälsa
Totalt	54,3 [1]	46,1 [2]	32,2 [3]	31,1 [4]
Pojke	41,5 [1]	30,9 [2]	26,8 [3]	21,9 [4]
Flicka	64,9 [1]	60,0 [2]	35,8 [4]	38,7* [3]
Diff. Po/FI	23,4 [2]	29,1 [1]	9,0 [7]	16,8 [3]

2020

DEL-OMRÅDE 2022 KÖN	1. Framtid	2. Stud	3. Ekonomi	4. Psyk hälsa
Totalt	53,4 [2]	65,3 [1]	24,0 [7]	33,9 [3]
Pojke	40,4 [2]	48,1 [1]	16,9 [7]	20,2 [3*]
Flicka	60,7 [2]	75,5 [1]	26,7 [7]	40,3 [3]
Diff. Po/FI	20,3 [2]	27,4 [1]	9,8 [8]	20,1 [3]

2022

DEL-OMR. 2020 KÖN	5. Fys. häls	6. Vän	7. Vårdn adshav / Hem situat.	8. Hobby
Totalt	25,3 [5]	23,5 [6]	20,0 [7]	15,4 [8]
Pojke	19,6 [5]	16,3 [6]	14,6 [7]	9,7 [8]
Flicka	29,0 [6]	30,3 [5]	22,8 [7]	20,0 [8]
Diff. Po/FI	9,4 [6]	14,0 [4]	8,2 [8]	10,3 [5]

Tabell 5a: Rangordningen [inom klammer] av stressande faktorer, enligt kön åren 2020

DEL-OM. 2022 KÖN	5. Fys. häls	6. Vän	7. Vårdn hav Hem sit.	8. Hobby	9. [Ny] Fred	10. [Ny] Klimat	11. [Ny] Stud val
Tot.	25,3 [6]	30,1 [4]	15,9 [10]	13,8 [11]	21,9 [9]	22,6 [8]	29,7 [5]
Po.	20,2 [3*]	19,7 [6]	12,6 [9]	11,5 [10]	10,9 [11]	14,2 [8]	20,1 [5]
Fl.	27,7 [6]	35,8 [4]	17,3 [10]	15,1 [11]	26,1 [9]	26,4 [8]	34,1 [5]
Diff. Po/FI	7,5 [9]	16,1 [4]	4,7 [10]	3,6 [11]	15,2 [5]	11,8 [7]	14,0 [6]

Tabell 5b: Rangordningen [inom klammer] av stressande faktorer, enligt kön åren 2022

Märkbara könsskillnader framkommer. Vi ser t.ex. att **andelen flickor som känner stress är högre än pojkar på samtliga delområden.** På vissa områden är andelen flickor mer eller mindre *dubbelt så hög*; det gäller för såväl världsfreden (26,1% mot 10,9% av pojkarna), klimatet (26,4% mot 14,2%) som vänrelationerna (30,3% mot 16,3% år 2020 och 35,8% mot 19,7% år 2022). Raden 'Differens' ('Diff.' med röd bakgrund) i tabellerna ovan visar att en betydligt större andel flickor än pojkar upplever stress.

Särskilt höga är andelarna när det gäller känslan av stress i relation till studier och framtid men också när det gäller upplevelsen av psykisk (o)hälsa. I enkäten år 2020 bär minst sex av tio flickor på en känsla av stress för framtid och studier mot tre till fyra av tio bland pojkarna. Siffrorna för år 2022 är inte bättre; nu är andelen gymnasister högre bland respondenterna och nästan varannan pojke (48%) uppger sig känna stress inför sina studier medan flickornas andel stigit till hela 75%. Jämförs siffrorna med storleken på gruppen 'utmattade' (18%) i den finländska gymnasistbarometern [Lukiolaisbarometri'] 2019 ter de sig vid första anblick höga. Om gymnasistbarometerns 'stressgruppen' (45%) också inkluderas är storleksklasserna dock förhållandevis lika (Salmela-Aro & Hietajarvi, 2019. Se även STT 2018; Honka m.fl. 2019; Kallunki, 2019). Intressant i vår studie är också att **kompisrelationer som stressförsakare stigit så högt**; till fjärde plats (30,1%) på flickornas lista och till sjätte (19,7%) på pojkarnas år 2022.

Värt att notera är också att då vi tidigare studerade hur nöjda ungdomarna var med de elva livsområdena (figur 5a och 5b; den blå kvadraten ligger inte särskilt mycket högre än den röda) var skillnaden förhållandevis liten mellan pojkarna och flickorna när det gällde bland annat 'studieprestationer, må så vara att andelen nöjda pojkar var något högre än motsvarande andel bland flickorna. **Det förefaller alltså som om flickorna skulle pressa sig mer för att prestera bra i sina studier, må psykiskt illa av det men trots allt vara förhållandevis nöjda eftersom arbetsinsatsen förefaller ge tillräckligt goda studieresultat.**

Frågor om klimat, världsfred och pandemier förefaller inte på basis av de erhållna enkätsvaren och intervjuerna att stressa ungdomarna särskilt mycket. Trots att kriget rasar i Ukraina uppger t.ex. hela 36% av pojkarna att det *inte alls* är stressar för världsfreden. Motsvarande andel bland flickorna är enbart 11%. De individuella intervjuerna stärker vår uppfattning att den stress och psykiska press som ungdomarna bär på verkar härröra sig

framför allt till frågor som rör deras studievardag. "Stresslistan" toppas av 'framtiden', men såsom av tabellen 5b framgår, är det inte i särskilt hög utsträckning som framtidsfrågorna rör klimat-, krig- eller pandemifrågor.

I ljuset av de personliga intervjuerna ter sig upplevelsen av stress för framtiden att starkt sammankopplas till frågan om att orka slutföra sina studier, komma över ett givande arbete som man orkar med och därmed också att förbättra sin ekonomiska situation.

Alltså de kommer att vara så skönt när studiestressen e slut! Sen kan man va' ledi. Ja mena, fast man sku' ha jobb, så efter jobbe så e man ju ledi på kvällana å veckosluten å behövä int stressa. Nu måst man stressa precis hela tiden!

De' känns som ja' int sku' orka. Man få ju aldri' nån paus, de' ba' rullar på. Sista provveckan så gick ja' in på vessan å grät. Ja' fick bara 9+ i geggaprove'.

- Ok. Du grät?

Alltså, jag måst ba' få bra betyg för annars så kommer jag int' in där jag vill studera. Det är helt sjukt svårt att komma in!

Nå man har ju int' råd me någo' som studerande. Man e allti utan fyrk. Försök nu ha rolit då.

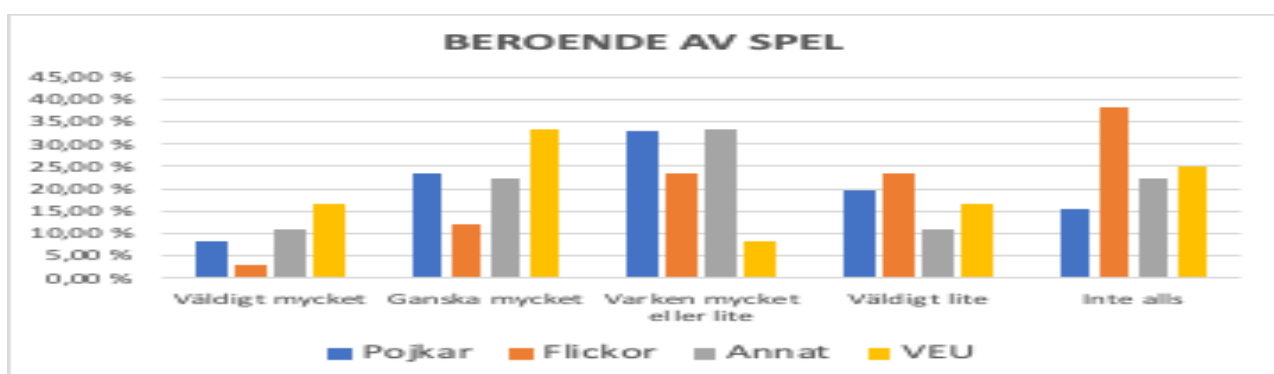
I intervjuerna hänger ungdomarnas upplevelser av en stressande framtid starkt ihop med deras personliga, nära men osäkra framtid. Det handlar främst om oro för deras vardag som studerande. **Studiessressen verkar primärt sammanhånga med två känslor;** dels att vitsorden tilldelas en avgörande betydelse för ens framtida studiemöjligheter, vilket förstärker känslan av att man bara måste lyckas varje gång; dels att det inte uppstår pauser då man kan återhämta sig. Det känns som om veckorna skulle fyllas av prov i en strid ström som aldrig tar slut; så snart en provvecka är över hägrar redan följande. För de unga som är inriktade på att söka sig till studier på tredje stadiet utgör de förändrade principerna för intagningen, där den tyngd som tilldelas den s.k. 'långa matematiken', ett klart stressmoment. För samma grupp unga är också poängsystemet, som gynnar första gångens ansökare, ytterligare en stressfaktor. Det får dem att känna att de borde veta vad de vill "bli" och de måste lyckas på första försöket vid inträdesproven, för annars är loppet kanske kört. Med tanke på hur utbredd den psykiska (o)hälsa bland unga anses vara överlag – också enligt våra

respondenter –kan andelen unga som uppger att de stressar för sin psykiska (drygt 30%) eller fysiska (25%) hälsa anses vara förhållandevis låg. Läget är det samma i båda enkäterna även om den interna rangordningen varierar; i den senare enkäten, med både fler gymnasister och flickor bland respondenterna, har stress kopplad till den psykiska hälsan och kompisrelationerna krupit högre på ‘stresslistan’ medan stressen för ekonomi sjunkit något. Bland unga som är mer inriktade på yrkesutbildning utgör förväntningarna på ett större ansvarstagande för planeringen av studierna liksom även i övrigt en mer självgående studiestil en form av stressmoment, då frågan om tillgången till nödvändig hjälp blir ifrågasatt.

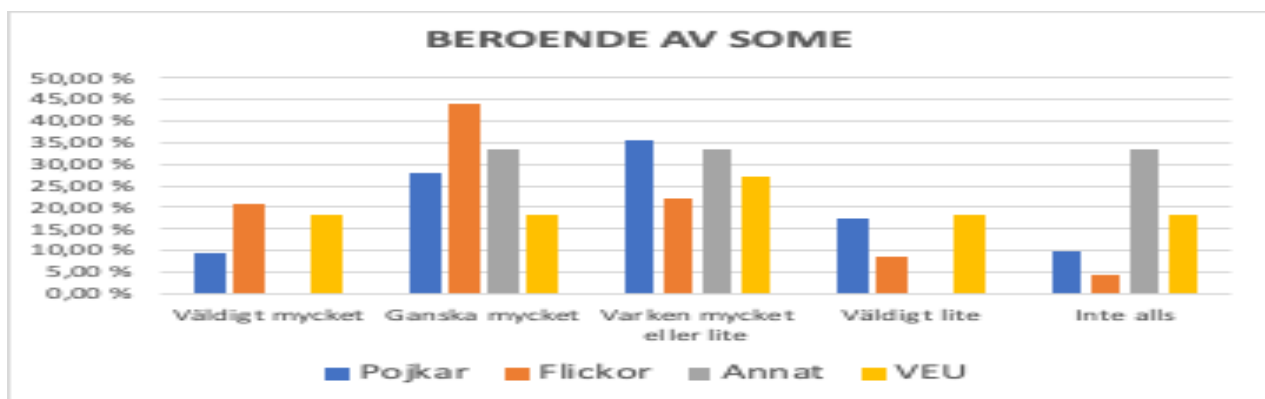
Samkörningar av vårt material visar att **de unga som upplevt stress för sin psykiska hälsa också hade gjort det när det gällde den fysiska hälsan.** På motsvarande sätt ser vi att de som inte kände stress för sin psykiska hälsa i regel inte heller var oroliga för sin fysiska hälsa. Att det psykiska välmående tenderar att hänga ihop med det fysiska välmående är bekant från flera tidigare studier (t.ex. The Canadian Mental Health Association, 2023; Ohrnberger m.fl. 2017; Barnett m.fl., 2012). Dessa studier visar att den psykiska hälsan påverkar vår somatiska hälsa, vilket under icke-gynnsamma förhållanden kan leda till samsjuklighet. Detta kan förklara resultatet, enligt vilket ungdomar som upplevde stress över sitt mående ofta är oroliga över både sin psykiska och sin fysiska hälsa.

Nära förknippat med individens hälsa är frågor som rör beroenden. Ungdomarna fick ta ställning till ifall de anser sig vara beroende eller lida av för mycket av t.ex. motion, spelande, smarttelefon och sociala medier (se figurerna 7a–7d nedan). Det är intressant att se att många respondenter förhåller sig förhållandevis kritiskt till sina (o)vanor. I materialet framkommer tydliga könsskillnader. Såsom framgår av figurerna 7a–7d uppger t.ex. **var tredje pojke att han är väldigt eller ganska beroende av att gå till gymmet/ motionera.** Motsvarande siffror för flickornas del är inte ens var femte. Däremot överstiger andelen flickor med besked andelen pojkar när det gäller frågan om att vara (väldigt eller ganska) beroende av sociala medier (figur 7b). **Närmare två tredjedelar av flickorna (69,4%) uppger att de är beroende av sociala medier** (some) medan andelen pojkar är betydligt lägre; drygt en tredjedel (37,2%). I figurerna 7a–7d har procenterna också för de två mindre könsgруппerna angetts och vi påminner igen om att antalet respondenter är så litet i de två grupperna att de inte ger statistiskt pålitliga resultat.

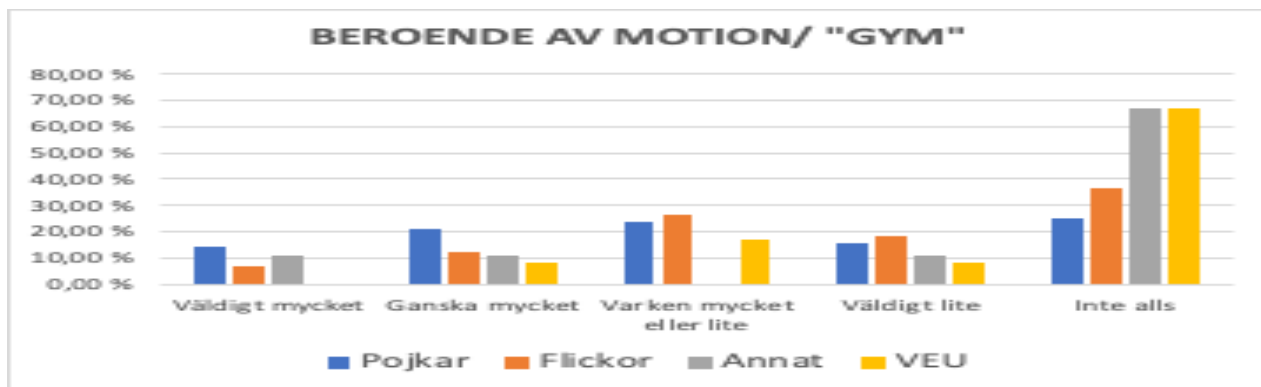
Smarttelefonen och med den även de sociala mediernas roll för den psykiska hälsan i synnerhet bland unga är omdebatterad; internet och sociala medier möjliggör kontakter till t.ex. intresse- och stödgrupper samtidigt som studier visar hur den psykiska ohälsan ökat i takt med bruket av smarttelefoner. T.ex. den amerikanska forskaren Jean Twenge (2017) har med internationella data påvisat ett samband mellan flitigt bruk av smarttelefoner och ökat psykiskt illamående. Huruvida det är fråga om ett kausalsamband är däremot omtvistat, eftersom vi vet att unga som redan mår psykiskt dåligt tenderar att tillbringa mer tid vid skärmen än andra unga.



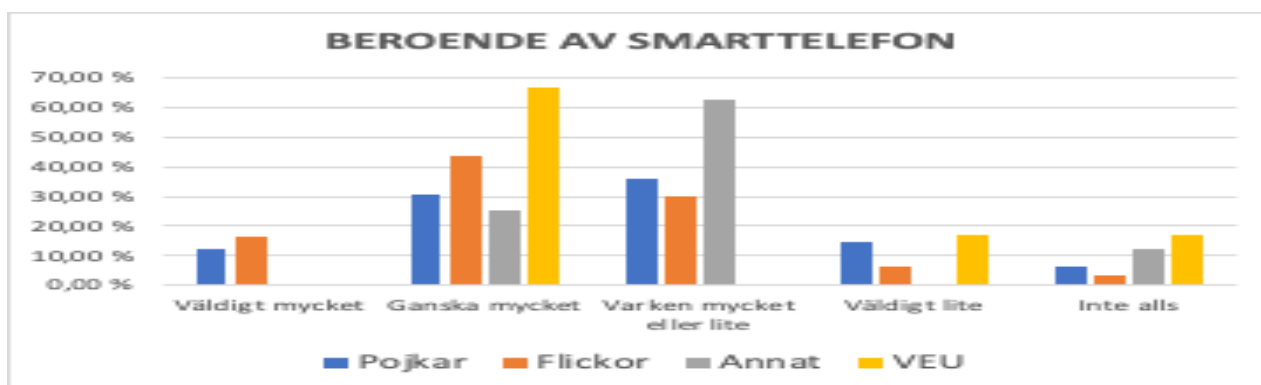
Figur 7a: Andel unga som anser sig vara beroende (eller lida av för mycket) av spel, enligt kön



Figur 7b: Andel unga som anser sig vara beroende (eller lida av för mycket) av sociala medier (some), enligt kön



Figur 7c: Andel unga som anser sig vara beroende (eller lida av för mycket) av motion / gym, enligt kön



Figur 7d. Andel unga som anser sig vara beroende (eller lida av för mycket) av smarttelefoner, enligt kön

Högt ställda förväntningar och stark individfokus tär på orken

Respondenterna ombads också ta ställning till ett antal påståenden om sin syn på utbudet av valmöjligheter, sina egna påverkningsmöjligheter, förväntad prestationsnivå men också om sin känsla av att orka i vardagen.

Ungdomarna ser mycket olika på det rika utbudet av valmöjligheter; båda materialinsamlingsåren var det en kännbar andel – **omkring 40% – som uppgav att det finns för många valmöjligheter. Några könsskillnader förekommer just inte.** Bara ungefär var femte ung ansåg att det inte finns för mycket valmöjligheter. Bland dem var andelen pojkar (var fjärde) högre än andelen flickor (var sjunde). De flesta unga (70,3 % år 2020; 63,5% år 2022) uppgav att de kan bli precis vad de vill ifall de bara kämpar tillräckligt. I samma

andemening uppgav omkring $\frac{2}{3}$ av respondenterna att man främst har sig själv att skylla om det går dåligt i livet. Några tydliga könsskillnader förekom inte för någondera frågan. Endast en bråkdel – ungefär var tionde – ung var av annan åsikt. **Samtidigt uppger många unga att de känner en ständig press på sig att lyckas i allt; bara var femte pojke (20,3%) och var åttonde flicka (12,6%) är helt eller delvis av annan åsikt i frågan.** Vi ville också fånga hur ungdomarna ser på sina prestationer i relation till hur de tänker sig att andra personer förhåller sig till deras prestationer. Av ungdomarna, såväl pojkar som flickor, höll endast drygt hälften (helt eller delvis) med om påståendet '*Bara jag själv är nöjd och klarar mig så behöver jag inte alltid prestera på topp (t.ex. i studier/ idrott/ arbete).*'

När det kommer till ungdomarnas bedömning av vad de har krafter till är det inte munter läsning. **Nästan hälften av pojkarna (44,8%) och två tredjedelar av flickorna (66,0%) håller helt eller delvis med om påståendet '*Jag känner ofta att jag inte kommer att orka.*'**

I ljuset av ovanstående siffrorna ter det sig kanske inte så överraskande att många unga uppger att det känner stress – och att denna stress långt sammanhänger med ungdomarnas personliga förväntningar, gjorda insatser och bedömda studieprestationer, snarare än globala hotbilder, må så vara att deras existens inte skall förringas.

Höga krav (främst på flickor) alstrar psykiskt illamående

I den första enkätens andra öppna fråga ombads ungdomarna dela sin syn på orsakerna till att flickor i ett flertal studier, såsom De svenskspråkiga ungdomsbarometrarna 2018 och 2020, (Wrede-Jäntti m.fl., 2018; Kepsu m.fl., 2020); studierna Hälsa i skolan åren 2017 och 2019 (THL 2019; 2021a) uppger sig må psykiskt sämre än pojkar. I svaren framkommer många likheter mellan pojkarnas och flickornas svar, även om något fler flickor än pojkar nämner strukturella orsaker. Ungdomarna är på det stora hela överens om att det ställs högre krav på flickor. Det här i sin tur medför enligt ungdomarna att förväntningarna och därmed pressen på och den upplevda stressen bland flickorna blir större. Flickor *skall* helt enkelt prestera – annars känner både omgivningen och de själva att det är något fel på dem. Nedan presenterar vi plock bland åsikter som ofta framförts i svaren dels på den öppna enkätfrågan (år 2020),

dels i de personliga intervjuerna. Nedan är flickors uttalanden indikerade med rött, pojkars med blått.

Intervjuare: *Enligt studier mår flickor psykiskt sämre än pojkar. Varför tror du att det är så?*

“Vet inte ... kanske eftersom samhället har mera krav på flickor och för att flickor måste jobba hårdare i vissa sammanhang. Flickor brukar också tänka mera på vad de känner.”

“Att samhället överlag under en mycket lång tid, historiskt, har lagt mer stress på flickor.” Att flickor i lägre ålder ofta utvärderas av andra vuxna enligt sina prestationer medan pojkar "bara är pojkar" och kan vara lite vildare och kan göra mer vad de vill, medan flickor måste anpassa sig och passa in för att accepteras. “Vi kvinnor tros alltid att prestera bra”. Både [på] jobb och hemma. “

“Det beror nog på att samhället har satt stämpeln 'duktig' på flickor. Redan som liten får man lära sig att flickor är duktiga och pojkar stökiga. Flickor ska därför ha ordning med sig och få höga betyg för det är vad samhället [har]lärt en. Egentligen borde samhället strunta i de där etiketterna. Flickorna kan också vara stökiga, men blir då tillsagda. Om pojkar är duktiga blir lärare förvånade medan flickor tas för givet att vara duktiga. Samhällets syn på saker programmerar människor att se och tänka på ett väldigt dåligt sätt. Det är mycket som behöver göras om i detta dåliga system vi lever i. Skolan är en av dem.

“Skolan stressar elever och leder dessutom till mobbning där inblandade lärare inte gör något.”

“Jag tror att de kan bero på att flickors föräldrar sätter mera press på flickor än på pojkar och att det är vanligt för flickor att ha högre krav och att bli ledsna om de skulle misslyckas med något.”

“Pojkar bryr sej int’ som flickor och många har högre förväntningar på flickor.”

“Pojkarna har inte lika stora förväntningar på sig själv när man talar om resultat i skolan.”

Såsom framkommer av citaten ovan uppger såväl pojkar som flickor höga förväntningar som förklaringen till ett sämre psykiskt mående bland flickor. I citaten nedan ser vi att även om en pojke lägger tonvikten på etniska skillnader framkommer det tydligt att ungdomarna anser att könsroller också påverkar pojkars handlingsutrymme. Också skillnader i pojkars och flickors natur, såsom fokus på känslor, kontrollbehov, skötsamhet och hormoner, framförs som

förklarande faktorer till att flickor mår psykiskt sämre än pojkar. Såsom tidigare i rapporten är uttalanden givna av pojkar nedan markerade med blått, medan citat av flickor är skrivna i rött;

“När ett samhälle är mindre etniskt homogent, ökar antalet våldtäkter, dråp, gatorna är otrygga om nätterna. Dessutom vågar flickor inte lyfta fram dessa problem, bästisarna får högst veta om det i hemlighet. Flickor drabbas mer än pojkar av den totalt misslyckade ”mångkulturen”.

“Det är inte lika socialt acceptabelt för pojkar att visa känslor.”

“De flesta flickor har koll och presterar på en lämplig nivå och sköter sig på riktigt. De flesta killar har tyvärr inte den förmågan.”

“Det kan [helt] enkelt bero på det, att flickor satsar mera på alla saker. Pojkar kanske inte bryr sig lika mycket om sin framtid.”

“Flickor brukar fokusera sig på sina känslor.”

“Flickor kan int’ chilla och har stort kontrollbehov.”

“På grund av hormonell obalans.”

“Pojkar kanske känner att de måste klara av allt utan att ‘gnälla’.”

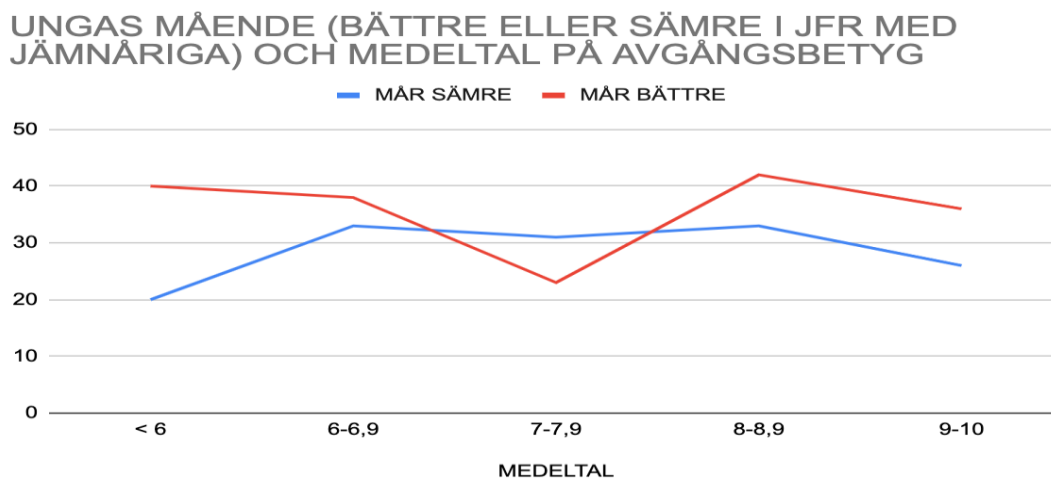
“Det är mer socialt accepterat för flickor att prata om att vara stressade och mer förväntat av flickor än av pojkar. Det finns säkert också ofta höga krav på flickor, kanske i större utsträckning på utseende och kompisrelationer än på pojkar.”

“Kanske flickor stressa lättare av även mindre saker (bryr sig/fundera även på mindre detaljer) eller enbart har lättare att visa/uppge sina känslor.”

“Flickor är mera dramatiska av sig.”

Vi frågade oss också vilka svar som ungdomarna *inte* gav. Både i vår studie (se figurerna 5a och 5b) och i de svenskspråkiga ungdomsbarometrarna ger flickorna klart lägre vitsord än pojkarna i synnerhet gällande upplevd psykisk hälsa och tillfredsställelsen med sitt utseende. Vi granskade därför särskilt ifall temat utseende ingick i ungdomarnas svar som en tänkbar förklaring till högre psykisk ohälsa bland flickor. Så var inte fallet.

Vi ser i ungdomarnas svar att högt ställda förväntningar och upplevda hårda prestationskrav är tydligt kopplade till psykiskt illamående. Vi granskade därför också ifall det finns ett samband mellan hur ungdomarna uppger att de mår psykiskt i jämförelse med jämnåriga och det medeltal de uppgett att de hade på avgångsbetyget från grundskolan.



Figur 8. Inget samband återfanns i forskningsmaterialet mellan medeltalet på avgångsbetyget från grundskolan och hur man mår i jämförelse med jämnåriga

Vår hypotes var att ett högt medeltal på avgångsbetyget kan korrelera med höga förväntningar och därmed också med en ökad känsla av studiepress, som i sin tur kan kopplas till en högre psykisk påfrestning. Denna hypotes vann inte understöd i vårt material. Såsom framgår av figur 8 ovan är andelen unga som uppger sig må bra (den röda linjen) de som haft antingen ett förhållandevis lågt eller ett förhållandevis högt medeltal. De ungdomar som haft ett genomsnittligt medeltal (mellan 7 och 7,9) förefaller att ha de högsta andelarna unga som mår dåligt.

Tillgång till stöd

Eftersom ungas psykiska mående står i fokus för vår studie frågade vi inte enbart hur de unga anser sig må i jämförelse med jämnåriga och om det skett några förändringar i deras mående under de senaste 12 månaderna. Vi ställde även frågor om psykiskt illamående och hjälpsökande; *vem* de skulle kontakta om de mårde psykiskt dåligt och hur *varvar de ner* om

de känner att det inte mår psykiskt bra. Vi ville också veta om de unga anser att det är viktigt att få vara *anonym* när man söker hjälp och gällande vilka bekymmer eller svårigheter som det borde finnas mer stöd lättillgängligt för unga. Slutligen bad vi ungdomarna bedöma hur bra *andra känner till deras psykiska mående*.

Hur varva ned, hur söka hjälp – och av vem?

Ungdomarna har många sätt att varva ner. Framför allt gör de det genom att vara aktiva; de tar sig an sina hobbyer, såsom idrottande och musicerande och de träffar vänner. En del spelar över nätet. Ungefär en av fyra väljer att ta det lugnt; se på film, eller dra sig tillbaka, vara ensam, lyssna på musik, försöka tänka på sådant som gör dem glada eller helt enkelt sova en stund.

På frågan ifall det är viktigt att kunna **vara anonym** när man söker hjälp svarar något fler än hälften att det är det; av pojkarna 53,6% och av flickorna 63,1% (och av köngruppen ‘annat’ 77,8%). De unga som är för anonymitet tycker att hälsofrågor är privata angelägenheter och att det inte angår andra hur de mår. De unga som tycker att man inte skall vara anonym lyfter fram att det inte är något att skämmas över ifall man behöver hjälp. De säger också att ju mer den som förväntas hjälpa vet om den som söker hjälp desto bättre är förutsättningarna för att få adekvat hjälp.

Ungdomarna tillfrågades vem de skulle kontakta om de inte mådde bra psykiskt. Flera svarsalternativ erbjöds och det gick att välja mer än ett. De flesta unga uppgav att de skulle kontakta sina vänner och / eller sina föräldrar; av pojkarna svarade 54,1 % att de skulle kontakta sina vänner och snäppet fler (55,7 %) sina föräldrar. Såsom framgår av tabell 6 nedan är motsvarande siffror för flickornas del 67,1 % och 45,5 %. **Andelen vänner är alltså klart högre bland flickorna i jämförelse med pojkarna medan andelen föräldrar är något lägre.** (I gruppen ‘annat’ är siffrorna klart lägre både för vänner och för föräldrar. Vi påminner igenom om att det låga antalet respondenter i denna grupp). Med tanke på att många unga förespråkar anonymitet är det något överraskande att **endast ungefär var tionde ung uppger att de skulle använda sig av sociala medier / chattjänster.**

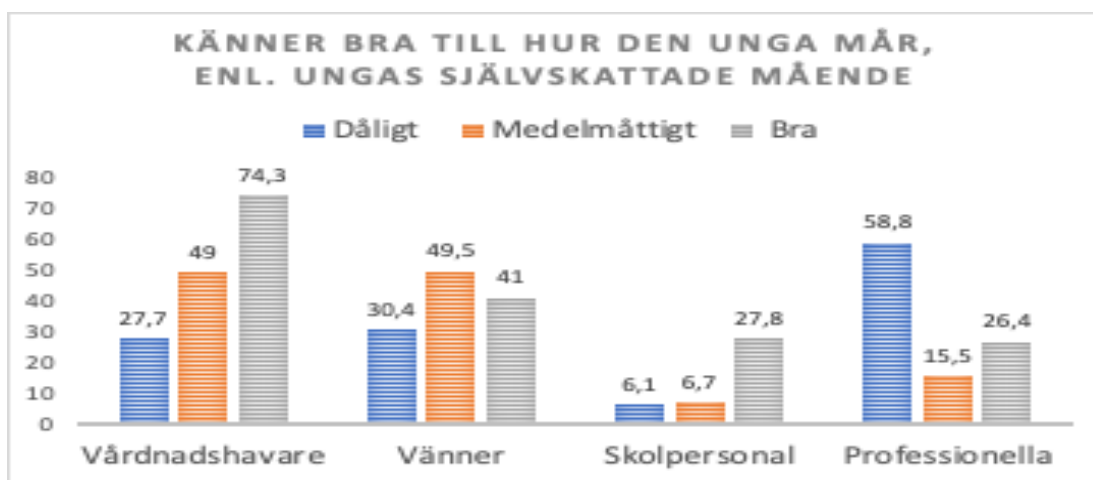
KÖN	Pojkars		Flickor		'Annat'		VEU [Vill Ej Uppge]	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
KONTAKTA	386		732		17		22	
Vänner	99	54,1	214	67,1	2	22,2	5	41,7
Föräldrarna	102	55,7	145	45,5	3	33,3	5	41,7
Syskon	34	18,6	65	20,4	1	11,1	3	25,0
Elevvårdsteamet (Skolkuratorn, skolpsykolog, hälso- vårdare, skolläkare)	35	19,1	75	23,5	1	11,1	0	0,0
Annan skolpersonal (lärare, gruppledare, ungdomsarbetare, skolassistent)	14	7,7	18	5,6	0	0,0	1	8,3
Ungdomsmottagning / Psyk. vårdpersonal	24	13,1	80	25,1	2	22,2	1	8,3
Sociala medier/ chat	18	9,8	40	12,5	1	11,1	2	16,7
Vuxna på hobbyn/tränare	9	4,9	9	2,8	1	11,1	1	8,3
Annan; vem?	14	7,7	37	11,6	3	33,3	1	8,3
Ingen	37	20,2	49	15,4	3	33,3	3	25,0

Tabell 6. Vem ungdomarna skulle kontakta ifall de mådde psykiskt dåligt, enligt kön 2022

Iögonfallande är därtill att bara omkring var femte ung skulle kontakta en professionell. Flickorna (25,1%) skulle ändå i klart högre grad än pojkarna (13,1%) kontakta ungdomspsykiatrin. Bekymmersamt är att andelen unga som svarar att de *inte skulle kontakta någon alls* är förhållandevis hög – och för alla könsgrupper utom flickorna – högre än andelen som skulle vända sig till professionella. På frågan vem de skulle kontakta svarar 20% av pojkarna "Ingen" mot 15,4% bland flickorna (och 33,3% av könsgruppen 'annat'). Enkäten definierar inte närmare vad som avses med att "må psykiskt dåligt". Möjligt är därför att ungdomarna sinsemellan tolkat frågan olika, vilket kunde förklara en del av skillnaderna i svaren.

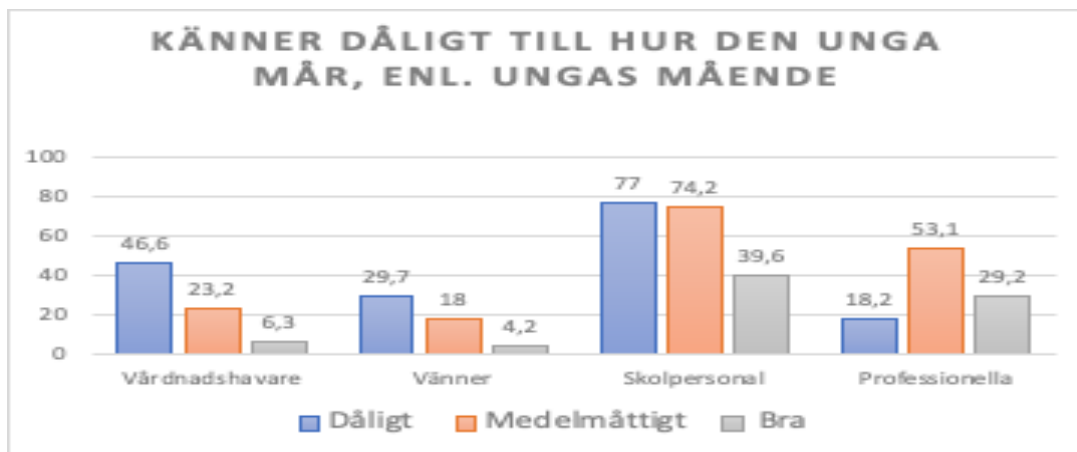
Hur väl känner andra till hur unga mår?

Vi önskade också veta hur bra ungdomarna bedömde att andra känner till deras psykiska mående. I den senare enkäten ombads de unga fylla i sitt psykiska mående på en vitsordsskala (inkomna svar totalt 486). På basen av svaren indelade vi ungdomarna i tre grupper; dåligt (vitsorden 4–6), medelmåttigt (vitsorden 6,5–8,0) och god (vitsorden 8,5–10). Grupperna blev förhållandevis jämnstora; de dåliga består av 148 unga, de välmående av 144 och de unga mittemellan är 194. **Såsom framgår av figur 9a nedan ser vi att skillnaderna är stora i hur de unga bedömer att andra känner till deras psykiska mående.** T.ex. uppger cirka tre fjärdedelar (74,3%) av ungdomarna som mår psykiskt bra (grå stapel) att deras vårdnadshavare känner bra till hur de mår. Motsvarande andel bland de som mår psykiskt dåligt (blå stapel) är däremot bara drygt en fjärdedel (27,7%).



Figur 9a. Ungdomarnas uppfattning om hur bra omvärlden känner till deras mående, enligt hur de unga uppgett sig må (dåligt, medelmåttigt, bra)

Paradoxalt nog förefaller det vara så att *ju sämre* ungdomarna uppskattar att de mår (de blå staplarna) *desto sämre* känner också omvärlden till deras mående. Vi ser i figur 9a att den grå stapeln (unga som mår bra) är högre än den blå (unga som mår dåligt) för alla kategorier utom för de professionella vårdarna. Om resultaten granskas utgående från utbildningsinriktning ser vi att yrkesskolestuderandena (27,8%) i något högre grad uppger att föräldrarna känner sämre till (inte alls och ganska lite) hur de mår än vad gymnasisterna (21,9%) gör. **På motsvarande sätt uppger flickorna (28,8%) i högre grad än pojkarna (17,5%) att föräldrarna känner dåligt till (inte alls och ganska lite) hur de mår.**



Figur 9b. Ungdomarnas uppfattning om hur dåligt omvärlden känner till deras mående, enligt hur de unga uppgett sig må (dåligt, medelmåttigt, bra)

Iögonenfallande är det mycket höga är siffrorna (figur 9b ovan) för hur dåligt – inte alls eller högst ganska lite – som skolpersonalen bedöms känna till det psykiska måendet bland i synnerhet studeranden som uppgett sig må dåligt eller medelmåttigt. Vissa skillnader framkommer också då vid studerar läget utgående från utbildningsinriktningen. Gymnasisterna (69,9%) bedömer att skolpersonalen känner sämre till deras mående än vad yrkesskolestuderandena (58,6%) gör. Enligt ungdomarna känner i båda fallen en ansevärd andel av skolpersonalen dåligt (inte alls eller ganska lite) till hur de mår. Resultaten är lika nedslående för **alla könsgrupper, dock så att pojkarna ligger lite bättre till. Ungefär hälften (52,5%) av pojkar bedömer att skolpersonalen känner dåligt till hur de mår mot 70,5% av flickor och 77,8% av (den lilla könsgruppen) 'annat'."**

Dessa resultat, som visar att ungdomarna upplever att skolpersonalen inte just känner till hur de mår kan anses vara bekymmersamma. Skolpersonalen förväntas utgöra trygga vuxna i barns och ungas liv. **Detta aktualiserar frågan om vilka uppgifter t.ex. lärare förväntas ta.** Givet är att lärare inte är vårdpersonal. Däremot är det inte självskrivet i hur hög grad lärare i sin undervisning kan eller bör beakta det psykiska mående hos enskilda studeranden eller vilken roll och vilket engagemang de i egenskap av medmänniska bör inta.

Betydelsefulla människorelationer sprider glädje i vardagen

För att inte bli för problemfokuserade önskade vi också höra vad ungdomarna tycker att höjer på stämningen i vardagen. I enkät I (2020) ställde vi den öppna frågan: *Vad gör dig glad i vardagen?* Analysen av svaren visar att ungdomarna, oberoende av kön, **överlägset oftast nämner betydelsefulla människorelationer** (ca 370 svar). Dessa kan indelas i två större kategorier; “vänner” (ca 240 svar, inklusive ca 50 sambo/ partner) och “familj” (ca 130 svar). Långt efter den första huvudkategorin kommer kategorin “hobbyer” (ca 135 svar), vilken inkluderar både ledd och i egen regi utförda aktiviteter, såsom musik och idrott. En mellankategori utgörs av videospel/ Youtube/ Netflix, med omkring 80 svar. De övriga kategorierna är betydligt mindre, där de större har bara omkring 40 svar; ‘sällskapsdjur’ och ‘mat’. Till de minsta kategorierna hör “sova” och att “köra/ mecka med moped/ bil”.



Figur 10. Vad gör dig glad i vardagen, pojkarnas och flickornas svar grupperade år 2020

Jämför vi pojkarnas (det första, blå, talet som anges i parenteserna) svar med flickornas (det senare, röda, talet i parenteserna) ser vi att fördelningen är förhållandevis jämn när det gäller de två stora kategorierna; *betydelsefulla människorelationer* (81% vs. 95%) och *hobbyer* (46% vs 57%). Lite tydligare skillnader framkommer i underkategorierna “familj” (35% vs 53%) och ‘partner/ flick- eller pojkvän’ (15% vs 35%) som båda nämns oftare av flickorna än av pojkarna. Detsamma gäller också för den mindre kategorin *sällskapsdjur* (8% vs 23%). Andelen pojkar är däremot klart högre än andelen flickor i kategorin *Datorspel/Youtube/Netflix* (42% vs 19%). Intressant att notera är också att några teman – må så vara att de är fråga om rätt få respondenter – nämns nästan **uteslutande av bara den en könsgruppen**; t.ex. är det med ett undantag endast pojkar (94% av svaren i kategorin) som nämner glädjen av att *mecka med eller köra olika fortkärfningsmedel* liksom det stora flertalet bland dem

som nämner *arbete* eller *att prestera bra* (84%) är pojkar. Svar i kategorin *positiva intryck* såsom ”vackert väder” och ”positivt tänkande” ges däremot endast av flickor. I en del fall är det ändå svårt att dra tydliga gränser mellan de olika kategorierna; t.ex. är andelen bland flickorna som svarat ‘*hobbyer*’ något högre än bland pojkarna men det går att argumentera för att pojkars svar såsom ‘*burna med bil*’ kunde kategoriseras som en ‘*hobby*’ även om vi valt att placera den i en separat kategori (‘*mecka med eller köra olika fortskaffningsmedel*’).

Intressant är också att granska vilka av de svarkategorier som under bearbetningsskedet fått **mycket få svar** av de knappt 300 respondenterna som besvarat frågan. Till de här kategorierna hör ”*hälsa*” (5 svar), ”*ekonomi*” (2 svar) och ”*festande*” (3 svar). Dessa kategorier sammanslogs i den fortsatta analysen med de andra pygmégrupperna till kategorin “Övrigt”. Kategorin ‘festande’ är så tillsvida inte särskilt intressant att den sannolikt förblivit liten p.g.a. de restriktioner som coronapandemin föranlett. Hur det extremt låga antalet svar i kategorin ‘hälsa’ skall förstås är däremot inte lika entydigt. Å ena sidan är det bekant från andra studier att unga personer, som ofta är fysiskt friska, sällan bekymrar sig för sin fysiska hälsa. Om ungdomarna med hälsa avsett endast *fysisk hälsa* skulle detta förklara det låga antalet hälsosvar. **Å andra sidan innebär detta att frågan om psykiskt illamående lyser med sin frånvaro i svaren på den öppna frågan om vad som gör unga glada i vardagen. Inte heller de ekonomiska frågorna berörs av ungdomarna i svaren på den öppna frågan.**

Det ter sig rimligt att anta, att ifall den psykiska ohälsan var hög och den ekonomiska situationen trängd i vardagen, skulle avsaknaden av dessa nämnas som källor till glädje. Så är inte fallet i vår studie. Som motargument kan anföras att det att dessa glädjeämnen – psykisk hälsa och stabil ekonomi – inte nämns helt enkelt kan beror på att de inte existerar i de ungas vardag. Tolkningen förefaller ändå något osannolik, eftersom t.ex. ekonomi i frågan om stressfaktorer nämns av mellan var tredje och var fjärde respondent (tabell 5a och 5b); det innebär att majoriteten av respondenterna *inte* klassat ekonomi som ett särskilt stort problem. Att detta är fallet stärks också av att 90% av respondenterna i enkät II, där en fråga ingick om respondentens barndomsfamiljs ekonomiska situation, uppgett att deras barndomsfamilj hade det genomsnittligt eller bättre ekonomiskt ställt.

På motsvarande sätt kan man tänka sig att ungdomarna inte orkat eller haft lust att i sina svar beröra frågor som rör deras psykiska (o)hälsa. Denna tolkning ter sig ändå något långsökt, eftersom samma tema – psykisk (o)hälsa – besvaras flitigt i enkäternas strukturerade delar. Att psykisk hälsa inte nämns som en källa till vardagsglädje kan ändå svårligen förstås endast som så, att unga trots allt inte mår psykiskt så dåligt. Detta till exempel eftersom antalet flickor i enkäten år 2022 som uppgav sig vara missnöjda med sin psykiska hälsa var fler än antalet som var nöjda (se figur 5b). Likaså kryssar i samma studie omkring var tredje ung för psykisk hälsa som en faktor som stressar dem (se tabell 5b). Forskare kan omöjligt med säkerhet slå fast varför respondenter inte berör ett givet tema. Ändå är det **värt att notera att både psykisk hälsa och ekonomi i de strukturerade frågorna om livstillfredsställelse och stressfaktorer stiger fram som centrala faktorer samtidigt som de i svaren på de öppna frågorna mer eller mindre helt lyser med sin frånvaro då temat vardagsglädje diskuteras.**

Tema 3: Framtiden

En stark tro på att livet blir bättre i framtiden

Tidigare visade vi att då ungdomarna ombads ringa in **livsområden som förorsakar stress** utpekade både flickor och pojkar framtiden som något av det mest stressalstrande i vardagslivet. **Intressant nog ser situationen delvis annorlunda ut** då samma unga tar ställning till frågor som ställs under temat **‘framtiden’**. Respondenterna ombads ta ställning till hur *deras liv skulle se ut om tio år* och till *vissa påståenden* med anknytning till hur de såg på sig själva i relation till sina påverkningsmöjligheter och sin ork. Trodde de unga att de om 10 år skulle förvärvsarbeta, klara sig bra ekonomiskt, ha familj, goda vänner och må bättre psykiskt än vad de gör idag. Resultaten framgår av tabell 6 nedan. Av tabellen framgår glädjande tydligt att **de flesta unga tänker sig att de på sikt kommer att ha uppnått de efterfrågade aspekterna**.

Svaren på frågan om framtidsutsikter påminner om varandra i de två enkäterna, som genomfördes med två års mellanrum och på olika sampel av ungdomar. **En stor majoritet av ungdomarna ser ljus på sin framtid;** $\frac{2}{3}$ tänker sig att de kommer att klara sig bra ekonomiskt och en ännu större andel räknar med att ha både goda vänner och förvärvsarbete. Andelen som svarar att de *inte vet* hur framtiden kommer att arta sig utgör lejonparten av de övrigas svar. Det är bara en bråkdel av ungdomarna som svarar att det *inte* tror att de om 10 år kommer att ha uppnått de efterfrågade målen. **Något överraskande men mycket glädjande är att drygt hälften av respondenterna räknar med att må psykiskt bättre än vad de gör idag.** På den här punkten är flickorna (56,2%) något mer optimistiska än pojkarna (48,4%). Andelen unga som svarar att de *inte* tror att de kommer att må bättre om tio år är låg: endast cirka 5% (år 2020) och 7,5% (år 2022). Glädjande är här att se att år 2022 räknar också ungefär hälften av gruppen ’annat’ med att må psykiskt bättre om 10 år (Vi påminner igen om att denna grupp till sin storlek är mycket liten). I alla könsgrupperna ligger andelen som svarar att de inte vet omkring 40% (pojkar 41,5%; flickor: 37,9%, ’annat’: 44,4%).

Vår studie visar att respondenternas oro för framtiden primärt rör deras personliga, närliggande vardag i form av studier och osäkerhet gällande yrkeslivet. På basis av resultaten förefaller däremot inte de “stora” globala frågorna såsom sjukdomar (t.ex.

coronapandemin), klimatförändringen eller kriget i Ukraina, stressa ungdomarna i lika hög grad. Också om en förklaring kan vara att dessa frågor är så omfattande att en enskild individ lätt känner sig hjälplös och därför kanske skjuter frågorna åt sidan, är det inte desto mindre frågor som ständigt syns i nyhetsflödet och flitigt debatteras i samhället. Vi ser i resultaten att andra, personliga frågor, upptar mer av deras känslor, engagemang och oro.

OM 10 ÅR (%)	Har arbete eller studerar	Har goda vänner	Har god ekonomi	Mår psyk bättre	Har familj	Samhället/världen är tryggare	Klimat- och hållbarhetsfrågor har åtgärdats
Alla 2020	81,6	80,6	64,6	51,9	44,9	-	-
Alla 2022	85,5	79,1	65,3	53,2	48,6	25,7	21,5
Pojkar 2020	80,6	81,4	65,9	48,4	36,4	-	-
Pojkar 2022	83,1	81,4	67,8	47,5	39,3	26,2	26,8
Flickor 2020	83,0	80,4	65,4	56,2	53,6	-	-
Flickor 2022	89,0	79,5	65,0	56,8	55,5	25,6	18,9
Annat 2020				25,0			
Annat 2022	66,7	55,5	55,5	55,5	22,2		

Tabell 7: Ungas syn på hur deras liv kommer att se ut om 10 år, år 2020 respektive 2022

Trots att det stora flertalet alltså såg positivt på sin framtid var en minoritet mindre optimistisk. Vi frågade oss om de här unga också *för tillfället* var mer missnöjda med sitt liv än de övriga unga. Så var det inte. Bland dem som år 2022 såg mer dystert på framtiden fanns både unga som var missnöjda och sådana som var mycket nöjda. Något samband gick inte heller att hitta mellan tron på att må psykisk bättre i framtiden och synen på framtiden i övrigt t.ex. i termer av förvärvsarbete, avlagd examen, god ekonomi eller goda vänner.

Slutligen tog respondenterna ställning till huruvida de tror att de om tio år gärna vill bli *föräldrar/få barn i framtiden*. Temat har diskuterats förhållandevis flitigt (se t.ex. Talouselämä 2018b) eftersom årskullarna drastiskt minskat och Finland befolkningspyramid, med en allt högre andel seniorer i proportion till unga och arbetsföra, tillhör de sämsta i Europa. I vår studie var könsskillnaden tydliga år 2020; drygt hälften av flickorna svarar ja att de gärna vill bli föräldrar om tio år, av pojkarna höll endast drygt var tredje med om påståendet. Siffrorna ser annorlunda ut år 2022. Andelen flickor som svarar jakande har ökat något medan pojkarnas stigit drastiskt – t.o.m. snäppet över nivån för flickornas (66,5% mot 65,7%). Också om andelen gymnasiestuderanden var fler i den senare enkäten och coronarestriktionerna släppt sitt grepp är skillnaden mycket stor mellan de två mätningarna.

Ungefär var sjunde svarade år 2022 att hen *inte* ville bli föräldrar inom de närmaste 10 åren. (Andelen bland pojkarna var 11,5% och bland flickorna 14,9% medan den var hela 66,7% i gruppen ‘annat’. Vi påminner återigen om att respondentantalet i den sistnämnda gruppen är litet och resultaten därför inte generaliserbara). **Vår slutsats blir att siffrorna från år 2022 för både pojkarnas och flickornas del rimmar rätt väl med den kanske något överraskande framtidsoptimismen som många unga i studien ger uttryck för.**

Tema 4: Coronapandemin

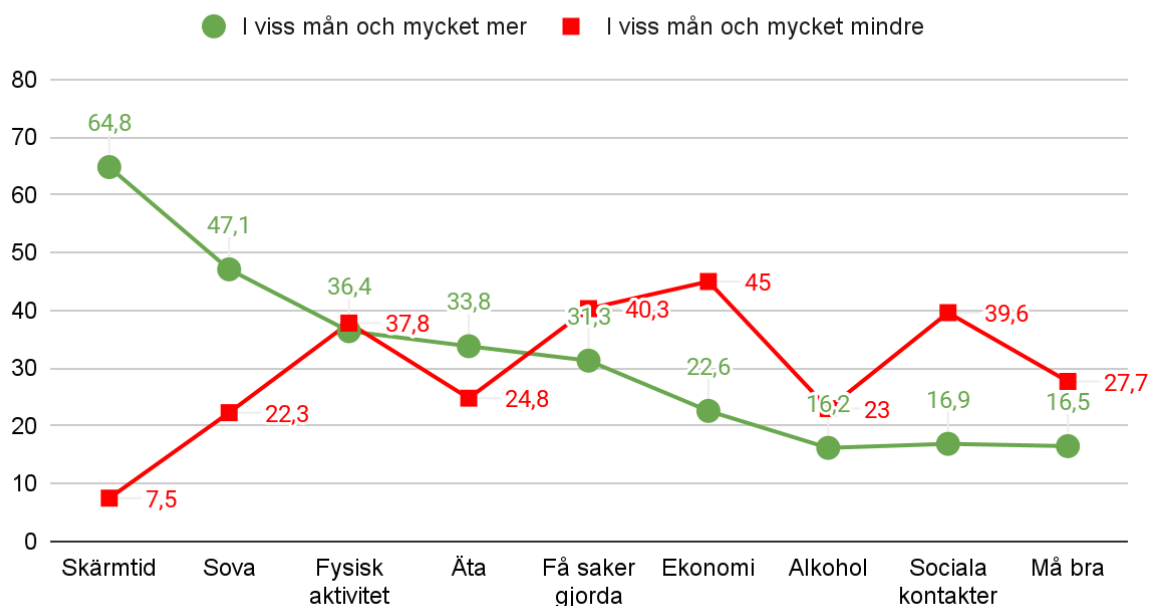
Coronapandemins inverkan främst negativ – med vissa undantag

Coronaepidemin har påverkat de flesta finländarnas liv, må så vara att i olika utsträckning. Ungdomarna utgör givetvis inget undantag. Såväl nationella studier (se t.ex. Pelastakaa lapset 2020; Hakulinen m.fl., 2020) som internationella (se t.ex. Hagqvist, 2020; Hansen m.fl., 2021; Kerekes m.fl., 2021; Ungdomsbarometern, 2020; Kolouh-Söderlund, m.fl. 2016) visar att restriktionerna drabbat dem värst som redan före pandemin var i en utsatt position; det gäller personer i sämre socioekonomisk ställning, med högt servicebehov eller hälsoproblem av olika slag. Utsatta har därtill varit de unga som av olika orsaker haft utmaningar med den plötsligt införda distansundervisningen.

I den första enkäten utreddes pandemins inverkan på tidsanvändning (mer, lika eller mindre) liksom coronans effekter (negativa, neutrala eller positiva) på nio dagsrutiner i ungas vardagsliv: 1. dagsprogram, 2. matvanor, 3. (alkohol) dryckesvanor, 4. fysisk aktivitet, 5. fritid (gällande skärmtid), 6. psykisk balans, 7. sömn, 8. sociala kontakter och 9. ekonomi. Ungdomarnas svar är illustrerade i figur 6 nedan. Den **gröna kurvan** utgörs av aktiviteter som under Coronapandemin fått mera av ungdomarnas tid, medan **den röda** fångar sådant som ungdomarna gjort mindre av.

Vi ser i figur 11 nedan att skärmtiden ökat markant. En förklaring till detta är att ungdomarna övergått från när- till distansundervisning. Det innebär att den ökade skärmtiden åtminstone i viss utsträckning bör ses som både naturlig och önskvärd. Andra delområden som ungefär 1/3 eller fler av respondenterna uppger att fått mer av deras tid än tidigare är sömn, fysiska aktiviteter, ätande och att få saker gjorda. Däremot har det blivit mindre tid för konsumtion (ekonomi), upprätthållande av sociala kontakter och att må bra. Inom flera delområden, såsom fysisk aktivitet, ätande, att få saker gjorda men också gällande alkoholintag, ser vi också tendenser till en polarisering; en förhållandevis stor grupp uppger att den gör mer av dessa men samtidigt återfinns en nästan lika stor grupp unga som uppgett i att den gör mindre av precis samma sak. I figur 3 ovan fångas detta av att de två kurvorna, den röda (fyrkant) och den gröna (boll), ligger nära varandra.

Coronapandemins inverkan på dagliga rutinerna



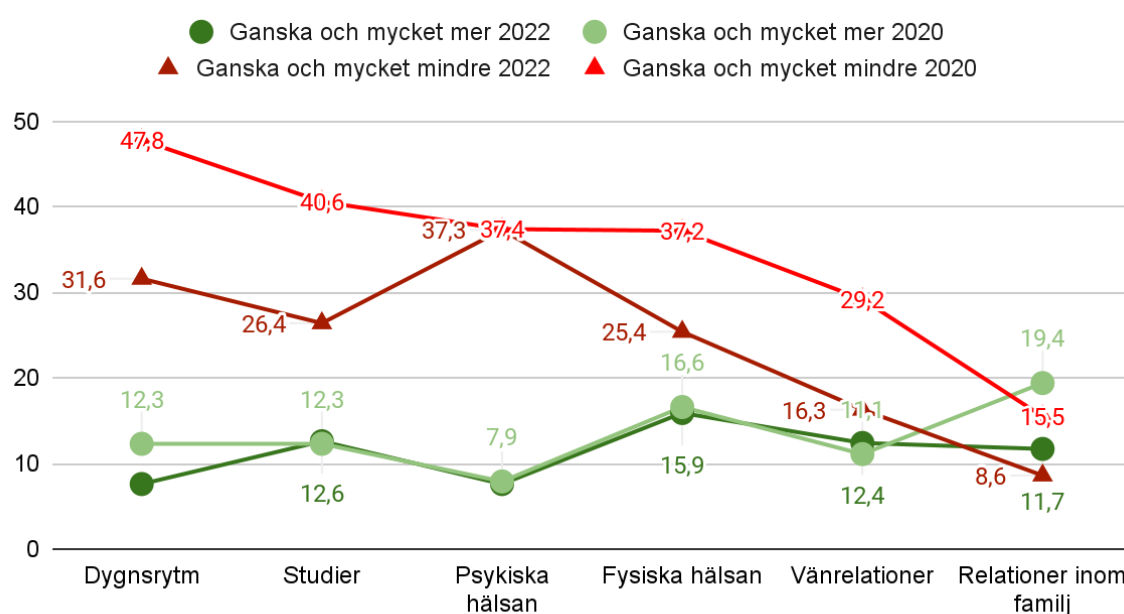
Figur 11. Hur Coronapandemin inverkat på de dagliga rutinerna 2020; fördelningen av respondenternas tidsanvändning; gör mer (grönt) och gör mindre (rött)

Då vi närmar oss samma frågeställningar ur ett könsperspektiv framkommer intressanta skillnader. I enkäten från 2020 är det första och mest iögonfallande är att över hälften (57,2%) av flickorna uppger att de i samband med Coronapandemin **sovit mer än tidigare**, medan enbart 18% uppger att de sovit mindre. Också andelen pojkar som rapporterar att de sovit mer (36,3%) är högre än andelen som säger sig ha sovit mindre (24,2%). Det är också många unga som uppger att de varit fysiskt aktivare – bland pojkarna 30 % och bland flickorna hela 41 %, men å andra sidan är det snäppet fler som uppger att de varit fysiskt mindre aktiva (40% vs. 36%). Mönstret med en tydlig uppdelning är detsamma för ätande; över fyra av tio flickor (42%) och var fjärde pojke (25%) har ätit mer men samtidigt har omkring en fjärdedel av både flickorna och pojkarna ätit mindre än före pandemin. På andra områden har ungdomarna, såväl pojkarna som flickorna (i bägge grupper omkring 4 av 10), gjort mindre än före pandemin; det gäller t.ex. upprätthållande av sociala kontakter och konsumtion. Att det är just kontakten till andra och konsumtionen som gått nedåt är naturligt; coronarestriktionerna var specifikt inriktade på att minska på människors fysiska möten varför dessa begränsades och så gott som hela kultur- och restaurangbranschen stängdes.

Att det bland ca 300 ungdomar förekommer en viss spridning är inte överraskande. Däremot är **tecknen på polarisering** något oroväckande; det gäller för de flesta delområdena och i båda könsgrupperna. Med andra ord, också om en grupp unga gjort mer av något har en annan grupp gjort mindre av detsamma. Om ungefär 1/3 (30,7%) av respondenterna uppger att de under pandemin fått mer saker gjorda, men andelen unga som svarar att de fått mindre gjort är större (40,7%). Det samma gäller för andelen unga som avbrutit en hobby under pandemin; då omkring 15% har avbrutit en hobby har samtidigt cirka 20% påbörjat en ny. I de öppna svaren liksom i intervjuerna framkom att ledd gruppverksamhet och att gå på gym hade minskat som en direkt konsekvens av coronarestriktionerna medan aktiviteter i egen regi hade ökat.

Respondenterna ombads också indikera ifall Coronapandemin haft effekter – och i så fall hurudana; positiva eller negativa? – inom ett antal delområden av vardagslivet. Denna fråga valde vi att inkludera också i den andra enkäten trots att pandemin år 2022 hade en märkbart mindre framträdande roll i samhället. Såsom tydligt framgår av figur 12 nedan uppger majoriteten att coronapandemin satt spår i deras liv – och att dessa varit mer negativa (de röda kurvorna) än positiva (de gröna kurvorna).

Coronapandemins inverkan på ungdomarnas liv 2020 & 2022



Figur 12. Coronapandemins inverkan; positiv (=grön) eller negativ (=röd) på de ungas liv inom vissa delområden, året 2020 och 2022

Nästan varannan ung uppger att dygnsrytmen har förskjutits till det sämre och omkring 4 av 10 ser försämringar i kontakterna till släktingar, i ett minskat utövande av hobbyer men också i försämringar som rör studier liksom psykisk och fysisk hälsa. Många av dessa förändringar till det sämre har även fångats av t.ex. den finlandssvenska ungdomsbarometern 2020 (Kepsu m. fl. 2020). Det finns dock inhemska studier (Hotulainen m.fl., 2020) som visar att distansstudierna främst drabbade lärare och föräldrar medan variationen i upplevelser varit större bland barn och ungdomar, där de förstnämnda klarat sig bättre. Tydligt är också att vänrelationerna för cirka var tredje av våra respondenter lidit. Det är enbart på ett av de studerade nio delområdena, "relationerna inom familjen", där andelen positiva svar överstiger den negativa. Samtidigt är det just i frågan om familjerelationer som polariseringen är som störst; d.v.s. då andelarna positiva och negativa svar är ungefär lika stora. Det är särskilt tydligt år 2020 men gäller också för år 2022. Vi vet att familjen spelar en stor roll i ungdomars liv. T.ex. Myllyniemi (2012, 47) konstaterar att unga formas av vardagen, levnadsvanor och värderingar i sin barndomsfamilj.

Då resultaten från åren 2020 och 2022 studeras i samma figur (se figur 12, ovan) ser vi att för de positiva svarens del sker föga förändringar från år 2020 till år 2022. Med andra ord ligger de två gröna kurvorna mycket nära varandra. Skillnaden är däremot tydlig för de negativa konsekvenserna av pandemin, som tydligt sjunkit från år 2020 till år 2022. Det enda undantaget utgörs av den psykiska hälsan som nästan 4 av 10 unga bägge åren uppgett att lidit av coronapandemin.

Då vi granskar svaren ur ett könsperspektiv framkommer år 2020 några intressanta aspekter; pojkarna uppger i högre grad än flickorna att pandemin *varken* haft positiva *eller* negativa effekter på deras liv. **Flickorna i sin tur anser att pandemin haft både positiv och negativ inverkan.** Därtill har **flickorna på fyra delområden i högre grad än pojkarna uppgett att pandemin inverkat positivt på deras vardag.** Detta gäller relationen såväl inom familjen som till vännerna, men också den fysiska hälsan och studierna. Att flickorna använder sig av en bredare skala kan möjligen bidra till att de på de ovannämnda fyra livsområdena tillskrivit coronapandemin mer positiva effekter än vad pojkarna gjort. Det är ändå knappast den enda förklaringen till skillnaden mellan könen. Vi såg att också om pandemin förskjutit dygnsrytmen för många unga så har flera unga också sovit mer. Vi frågar oss t.ex. om flickorna i jämförelse med pojkarna vunnit mer tid än pojkarna då de sannolikt i och med

distansstudierna använt mindre tid om mornarna för att värna om sitt utseende. På motsvarande sätt har i synnerhet ledda hobbyverksamheter utövats mindre men en avsevärd mängd unga – närmare 40 % – uppger att det varit fysiskt mer aktiva än före pandemin. Möjligt är alltså att en del av flickorna, som ofta intagit en allvarligare inställning till skolarbetet och därmed utvecklat bättre läsrutiner, kan ha upplevt att pandemin gav dem mer tid, inte bara att umgås med familjen utan också att påbörja och bedriva olika fritidsaktiviteter. En internationell komparativ studie, som omfattar flera länder, bland annat Sverige, ifrågasätter pandemins drastiska följder för unga och visar att unga på det stora hela har klarat sig bra (Kerekes et al. 2021).

Flickorna uppger fler, både negativa och positiva, känslor än pojkarna

Den förändrade och klart mer begränsande vardagen som coronarestriktionerna medförde väcker naturligt nog en rad känslor (jfr t.ex. von Schoultz m.fl. 2020). Eftersom unga i flera avseenden påverkas av sina vårdnadshavares mående bad vi våra respondenter ta ställning till om pandemin lett till att deras föräldrar varit mer oroliga. Också om $\frac{1}{3}$ ansåg att de inte hade märkt någon skillnad uppgav hela två tredjedelar att det gjort det. Studier visar att många finländare under pandemin har varit oroliga i synnerhet för andra; t.ex. respondenterna i den finlandssvenska medborgarpanelens barometer (Lindell & Backström, 2021) var mer oroliga över närståendes än sin egen hälsa, liksom Hakulinen m.fl. (2020, 51) lyfter fram att många föräldrar var oroliga över såväl äldre släktingar som ungdomars skolgång men också över sin egen hälsa.

Inspirerade av Agendas studie “Corona och Svenskfinland” (von Schoultz m.fl. 2020), fångade vi i vår första enkät 2020 känslor Coronapandemin medfört. I likhet med en fråga i Agendas studie fick våra respondenter välja vilka av 16 givna känslor, de känt till följd av Coronapandemin. Majoriteten hade, precis som majoriteten av respondenterna i Agendas studie, känt en rad negativa känslor (von Schoultz 2020, 5). De flesta ungdomarna valde frustration/ irritation (60,0 %), trötthet/utmattning (54,9 %) och stress (53,5 %). I Agendas studie framkom att negativa känslor var särskilt vanliga bland unga och bland dem, som inte tillhörde någon riskgrupp.

Trots att studier visar att negativa känslor var ytterst vanliga⁶ i samband med coronapandemin, är det ändå en betydande andel – i vår studie hela 40,0 % – som upplevt också positiva känslor. Ungdomarna nämner framför allt mer lugn och gemenskap med familjen. Motsvarande resultat framkom också i Agenda-rapporten, där mindre stress, en lugnare vardag och mer tid med familjen rapporteras (von Schoultz m.fl., 2020).

Också i fråga om följderna av coronapandemin framkommer i vårt material könsskillnader. För det första ser vi att flickorna uppger fler känslor, såväl positiva som negativa, medan pojkarna kryssat för färre känslor men också i högre grad rapporterat att pandemin varken påverkat dem positivt eller negativt. **Flickorna rapporterar klart oftare (2/3) än pojkarna (1/3) att de upplevt gemenskap med familjen och känt glädje. Flickorna är också överrepresenterade bland dem som uppger att de kände sig mer utvilade som en konsekvens av coronarestriktionerna.**



Figur 13. Känslor som coronarestriktionerna gett upphov till. Ju större fontstorlek desto vanligare känsla.

I och med att flickorna uppgav både ett större antal känslor och även fler både positiva och negativa känslor, är de överrepresenterade bland de som nämnt negativa känslor såsom ångest, stress, att vara ledsen eller nedstämd.

⁶ Inga procenttal uppges i Agendas rapport, även om det på sidan 5 i rapporten talas om att “många” personer känt också positiva känslor.

År 2022 var inte Coronapandemin över men dess synlighet i samhället var märkbart mindre; utbildningsenheterna hade sedan länge återgått till närundervisning och få personer bar längre ansiktsmasker ute på stan. I den senare enkäten ingår därför inte frågan om tidsanvändning och effekter av pandemin. Däremot tillfrågades ungdomarna om – och i så fall hur – deras inställning till coronapandemin förändrats under de senaste 12 månaderna.

Majoriteten av informanterna i den andra enkäten svarar att deras inställning till coronapandemin förändrats under det senaste året. Bland flickorna ($\frac{2}{3}$) är andelen större än bland pojkarna (drygt hälften). Några markanta skillnader mellan pojkarna, flickorna och gruppen 'annat' framkommer inte. De allra flesta svaren visar att man till en början varit orolig men att så inte längre är fallet; *“Jag bryr mig inte mera, den påverkar inte mitt liv”*; *“Man märker int’ av det [Coronan] typ alls mera.”*, *“Coronan har blivit som vilken influensa som helst.”* och *“Den kom, Den for”*. En intervjuperson resonerar enligt följande: *“I början kändes det främmande och man blev orolig över att bli smittad. Nu när de flesta har haft det stressar det inte lika mycket. Men konsekvenserna [av pandemin] är större än jag trodde innan.”* Av de flesta svaren framgår alltså att Coronan fortfarande existerar men att den inte rubbar vardagen; *“Känns som den inte finns mera.”*, *“Det är något vi måste lära oss leva med och hantera utan att göra en så stor grej av.”*, *“Den är ofarlig.”*, *“Den e’ int’ någo o bry sig om.”* och *“De [Coronan] är helt överdrivet bullshit”*.

En del unga lyfter ändå fram de negativa effekterna Coronan haft i synnerhet på deras skolgång och sociala liv; *“Det är fortfarande samma Corona. Det har förstört mycket av min skoltid då jag tex gick i högstadiet. Man blev på distans och skolan gick helt åt skogen. Såna som har det väldigt svårt och behöver stöd i skolan så är det ännu värre då Coronan kom.”* och *“Åtgärderna var hemska och för stränga. Ungdomar drabbades för mycket. Är fortfarande bitter över allt jag missat, hur dåligt jag mådde då och att jag inte fick vänner i början av gymnasiet.”*

En närmare granskning av svaren visar att en ansevärd mängd bland dem som svarat *nej* på frågan – det vill säga att deras inställning till Coronan *inte* förändrats – i sina motiveringar lyfte fram att det *fortfarande inte* tyckte att pandemin är något att fästa särskild vikt vid. Oron för pandemin inte heller stor bland de flesta i den här gruppen; *“Den har inte varit en så stor grej för mig.”*, *“Tycker fortfarande att det [Coronan] är överdrivet och att människorna*

borde sluta va så fega” och “Det [Coronan] är overrated”. Bland dem som svarat att deras inställning inte förändrats under det senaste året återfinns också enstaka svar som lyfter fram att vi behöver förhålla oss seriöst till pandemin; “Coronan borde tas på allvar”, liksom sådana som framför tanken att covid-19 inte ens existerar; “Corona finns int”.

Sammanfattningsvis kan konstateras att en överväldigande majoritet av ungdomarna låter förstå att pandemin inte bekymrar dem ett dyft längre. Deras inställning kan komprimeras i en ung intervjupersons uttalande: “Jag tar ingen stress över pandemin överhuvudtaget!”

4. Sammandrag och slutsatser

Fokus för denna studie är ungas, och i synnerhet unga flickors, psykiska (illa)mående. För personer insatta i temat bjuder studien på både förväntade liksom något mer överraskande resultat. Förutom att granska situationen för flickor och pojkar har vi, efter överväganden, valt att ibland uppge siffror också för könsgruppen 'annat'. Detta eftersom gruppen förefaller att växa men förhållandevis få studier finns om den. Vi påminner om att antalet unga i denna könsgrupp i vår studie är så lågt att statistiskt pålitliga slutsatser *inte* kan dras för dess del. Det innebär också att resultaten som berör den bör tolkas med stor tillförsikt.

Förväntade resultat

Till de förväntade resultaten hör att de unga, trots den sjunkande trenden, **på det stora hela mår rätt bra**. De ger i medeltal sitt mående 7½ på skolvitsordsskalan. I likhet med flera tidigare ungdomsstudier ger **flickorna** sitt mående ett sämre vitsord än vad pojkarna gör. (Allra sämst ligger ändå könsgruppen 'annat' till).

När resultaten granskas är det väsentligt att minnas att ungdomarna i vår studie, i likhet med de i den svenskspråkiga ungdomsbarometern (SUB) från år 2022 (Wrede-Jäntti, 2022), **uppfattar "psykiskt illamående" som inkluderande mycket mer än enbart psykiatriska diagnoser**. Ungdomarna associerar till exempel psykiskt illamående med såväl depressioner som höga krav, "studiestress", strul i människorelationer och sociala medier. **Ett betydelsefullt resultat i vår studie är att den största enskilda orsaksfaktorn till psykisk ohälsa enligt ungdomarna är stress kopplad till studieprestationer**. Studierna placerar sig också **högt uppe** på "stresslistan" då temat utgörs av faktorer som förorsakar stress i vardagen. Det gäller både för pojkar och flickor (och långt även för könsgruppen 'annat') men liksom i tidigare studier är andelen flickor som upplever stress klart högre än den är bland pojkarna.

Mer stöd och hjälp önskar ungdomarna att fanns till hands gällande såväl studier som stöd för den psykiska hälsan. En liten grupp nämner också hjälp med metoder att handskas med stressande situationer t.ex. för att komma tillrätta med tankar kring överpresterande. Dessa unga hoppas på coachning också för att klara andra utmaningar i vardagslivet såsom missnöje

med sitt utseende och svårigheter i parförhållanden. Enstaka önskemål rör lättillgängliga kanaler att hitta information om var man kan få hjälp.

Ungdomarna varvar ner framför allt genom att vara aktiva; de idrottar, motionerar, musicerar och promenerar i naturen. De träffar också vänner eller ser på film eller spelar på nätet. Det finns också de som föredrar att dra sig tillbaka eller t.ex. att sova.

Precis som när det gäller stöd och sätt att varva ner bjuder inte heller resultaten som rör coronapandemin på några höjda ögonbryn; såsom i tidigare studier anser ungdomarna att **pandemin främst haft negativa följder.** Värt att notera är ändå att den för en del unga också fört med sig positiva effekter i form av till exempel mera tid för familjen, mer sömn och mindre konsumtion. De allra flesta unga uppger år 2022 såväl i enkäten som i de personliga intervjuerna att coronapandemin för deras del *“har varit och fari!”*

Mer överraskande resultat

Till de mer överraskande resultaten kan räknas de orsaker ungdomarna ger som förklaring till att **flickor mår psykiskt sämre** än pojkar, hur de bedömer såväl **förekomsten av psykiskt illamående** generellt som i hur hög utsträckning de anser att **andra känner till deras personliga mående.** Även svaret på frågan **vem de skulle söka hjälp av** om de mådde psykiskt dåligt liksom **hur framtiden gestaltar sig** bjuder på vissa överraskningar.

Ungdomarna menar att det faktum att fler flickor uppger sig må psykiskt dåligt sammanhänger med både **specifika könsskillnader och samhällliga faktorer.** Enligt ungdomarna tenderar flickor vara mer skötsamma, ansvarstagande, planerande men också mer känsliga än vad pojkar är, dels är de krav som via rollförväntningar ställs på flickor högre än de är på pojkar. Flera unga påpekar ändå att rollmönstren också påverkar och begränsar pojkarnas handlingsutrymme. Dessa förväntningar är annorlunda än de som ställs på flickorna och resulterar därför också i andra följder.

Närmast hårresande är ungdomarnas uppskattning av hur utbrett det psykiska illamåendet bland finländska unga är; också om hela skalan från noll till hundra är i bruk landar medeltalet vid samtliga utbildningsenheter som deltagit i studien – och det är över tio

stycken – **mellan 45,6% och 63,6% (!)**. Samtidigt fångar detta, i likhet med frågan där ungdomarna med egna ord redogjort för vad de associerar till då de hör ”psykiskt illamående”, att **termen omfattar också sådant som är tråkigt eller tungt i vardagen men inte rör psykiska sjukdomstillstånd utan hör livet till.**

I alla könsgrupper svarar de flesta ungdomarna att om de mådde psykiskt dåligt skulle de vända sig till vänner och föräldrar. Bland pojkarna är det något fler som svarar föräldrarna, medan flickorna i högre grad skulle kontakta sina vänner. (I könsgruppen ’annat’ skulle färre kontakta såväl föräldrar som vänner. Vi påminner igenom om det låga antalet respondenter i denna grupp).

Något oroväckande är ändå den rätt höga andelen unga som svarar att de **inte skulle vända sig till någon alls**; grovt sett svarar ungefär var sjätte ung så (bland flickorna 15%, bland pojkarna 20% och i den lilla gruppen ’annat’ 33%). Andelen pojkar (liksom unga i gruppen ’annat’) som inte skulle kontakta någon alls är högre än den som skulle vända sig till professionella för att få stöd (se tabell 6). **Igen aktualiseras frågan hur “att må psykiskt dåligt” förstås av ungdomarna.** Eftersom “att må psykiskt dåligt” också omfattar utmanande livssituationer i vardagen förklarar det sannolikt att så många unga svarar att de skulle kontakta vänner och föräldrar. Rimligt är också att ungdomar oberoende av hur allvarligt de skulle se på sitt mående ser det som naturligt att först vända sig till sina vänner och föräldrar, för att efter att ha rådfrågat dem, möjligen söka professionell hjälp. Det är också möjligt att det faktum att utbudet av mentalvårdstjänster, i all synnerhet på svenska, är högst begränsat och köerna därför långa, kan bidra till att många unga uppger att de skulle söka hjälp på annat håll.

Bekymmersamt är att i synnerhet de unga som mår psykiskt dåligt uppger att omvärlden känner förhållandevis dåligt till hur de mår (se figurerna 8a och 8b). Något paradoxalt är att ungdomarnas uppfattning är att **ju sämre de mår, desto sämre koll har omvärlden på deras mående** – med undantag för den professionella vårdpersonalen.

Iögonenfallande är därtill hur dåligt **skolpersonalen** enligt ungdomarnas bedömning känner till deras mående. Även om det är rimligt att fråga sig hur mycket ansvar som kan och skall läggas på t.ex. lärarnas axlar är det ändå långt ifrån optimalt om så många unga känner att det

enda som i utbildningssammanhang räknas är goda prestationer, strunt i hur studerandena mår.

Ett annat intressant resultat är att trots att så många unga år 2022 ger sitt mående ett något lägre vitsord anser ändå en överväldigande majoritet – sju av tio – att de mår lika bra eller bättre än andra jämnåriga. Mönstret är identiskt gällande ungdomarnas bedömning av hur glada de är i jämförelse med jämnåriga; en klar majoritet uppger år 2020 att det är lika glada eller gladare än andra. Flera studier visar att en viktig referenspunkt är hur individen upplever sin situation i relation till andra i deras närmaste omgivning. Att ungdomarna i så hög utsträckning upplever att de ligger bra till är därför betydelsefullt och stärker vår uppfattning att även om många ungdomar uppger att vardagen är tuff och de känner sig psykiskt pressade så är vardagen ändå inte endast mörk.

Vi ser också att ungdomarna verkar **fokusera på sin personliga framtid snarare än att låta sig oroas starkt av de stora globala frågorna** såsom klimat, krig och pandemi. Även om en naturlig förklaring till detta är att individens förutsättningar att påverka sin egen framtid är betydligt större än att kunna förändra globala utmaningar, är det ändå ett viktigt resultat. Det är av stor betydelse att individen kan känna att hennes insatser spelar en roll för slutresultatet; annars vore det ju inte någon större poäng med att kämpa för något.

Vår studies kanske allra intressantaste och mest upplyftande resultat är att trots att så många unga uppger att de känner sig stressade och mår psykiskt dåligt räknar **drygt hälften, också bland flickorna, med att de inom 10 år kommer att må psykiskt bättre än de gör som studerande.**

Diskussion

I likhet med ett antal andra såväl nationella som internationella visar vår studie att **allt fler unga mår (psykiskt) dåligt, känner sig pressade och är oroliga för sin framtid** (Se t.ex. SUB 2020 (Kepsu & Markelin, 2020), SUB 2022 (Markelin, 2022) och Hälsa i skolan studierna (THL 2019; 2021) men också internationella studier (The Lancet, 2022). I nordiska studier utpekas långt samma orsaker till de ungas illamående; höga förväntningar,

prestationskrav, sociala medier och personlig image men också osäkerhet kopplad till framtiden, klimathotet och coronapandemin (se t.ex. Karolinska Institutet, 2021). En bidragande orsak, som ändå inte i sin helhet kan förklara fenomenet, är att inställningen i samhället till psykisk ohälsa har förändrats i en mer accepterande riktning.

Hur skall det ökade psykiska illamåendet bland unga (i västvärlden) förstås? Det ter sig något paradoxal, eftersom få unga idag har det materiellt knappt, levnadsstandarden har gått upp och de nordiska samhällena utvecklats i en allt mer barnfokuserad riktning.

Förklaringarna måste säkerligen sökas i flera samverkande faktorer. Vi går ändå inte närmare in på förklaringar på *global nivå* (oro för klimat, pandemier, krig) eller ens på *samhällsnivå* (sparkrav, dystra ekonomiska framtidsutsikter, ett allt vassare diskussionsklimat, sociala medier liksom en uttalad individualism med ideal om självförverkligande men också föreställningen om att samhället är jämlikt och att alla kan bli precis vad de vill).

Kort kan ändå nämnas är att det öppnare diskussionsklimatet om psykisk ohälsa har minskat på stigmat och därmed också sänkt tröskeln för att ge uttryck för olika former av psykisk ohälsa. Det är bra att inte behöva känna skam och fint att steget att söka hjälp har blivit kortare. Samtidigt medför ett mer vardagligt bruk av psykiatrisk terminologi att det som idag allmänt uppfattas som psykiska tillstånd inte längre är lika entydigt definierat. Detta medför också att frågan inställer sig om jobbiga situationer som hör livet till nu ibland tolkas som sjukdomstillstånd.

Inte heller den *snabba tekniska utvecklingen* får här den uppmärksamhet den i ett bredare fokus vore värd. Vi nöjer oss med att konstatera att den fört med sig enorma förändringar i vardagen och att dessa i högsta grad berör våra ungdomar. Det faktum att så gott som alla finländska ungdomar har en smarttelefon och ständigt är uppkopplade gör att världen har blivit "mindre"; vem som helst kan när som helst förflytta sig till andra sidan jordklotet och ta del av (ibland högst vinklad) information, åsikter och modeflugor. Detta leder i sin tur till att världen blivit "större"; fler intryck och alternativ står till buds – åtminstone till synes. Tempot är högt, osäkerheten stor, förutsägbarheten låg och allt färre färdigt trampade stigar finns att tillgå. Till smarttelefonens sidoeffekter hör också snuttifieringen av tillvaron som en följd av de ständiga avbrotten i form av en strid ström av meddelanden, vilka stör koncentrationen.

Med hänvisning till ovanstående önskar vi ändå poängtera att vi inte ifrågasätter äktheten i de ungas känsla eller deras upplevelser av psykiskt illamående. Ungas oro och bekymmer är verkliga. Samtidigt är de knutna till hur samhället förhåller sig till psykiskt mående. I ett **individcentrerat** samhälle kan kombinationen att ha många möjligheter och att i hög grad se sig själva som ansvariga för sin livssituation leda till svåra valsituationer. Det är därför inte märkvärdigt om många unga känner att det är tufft att välja “rätt”. Utmaningen förstärks ytterligare av de ständiga intrycken som kommer via de sociala medierna, där “alla andra” är framgångsrika. Samhället är tydligt i sin önskan att unga snabbt och målmedvetet skall fatta studieval och slutföra sina studier. Detta bidrar till att tidtabellen av många unga upplevs som pressande, samtidigt som de personliga preferenserna är under utveckling och livserfarenheten ännu är begränsad. Också många yttre omständigheter är osäkra. Det gäller inte enbart globala frågor om t.ex. klimat och krig utan även hur såväl studier som arbetsliv i hemlandet bland annat genom den artificiella intelligensen kommer att förändras.

Intressant är den något delade bilden av ungdomarnas välmående som studien målar upp. Å ena sidan råder det inget tvivel om att ungdomarna starkt indikerar att deras psykiska välmående är under hård press; många uppger att de mår psykiskt dåligt. Å andra sidan sänder ungdomarna också signaler om att läget kanske trots allt inte är så dåligt; **det stora flertalet bedömer att de både är minst lika glada och mår psykiskt minst lika bra som jämnåriga.** Därtill uppger **över hälften att de räknar med att på tio års sikt må psykiskt bättre än de gör idag.** Värt att notera är att en ansenlig andel unga på frågan om hur de tror sig må på sikt svarar att de *inte vet*. **Detta innebär att endast en lite andelen unga uppger att de inte tror att de kommer att må bättre om tio år: endast cirka 5% (år 2020) och 7,5% (år 2022).**

Också ungdomarnas syn på ett framtida föräldraskap är i vår studie delad; år 2020 såg läget högst ljummet ut för pojkarnas del och bara drygt en tredjedel av dem svarade jakande. Vi frågade oss då ifall åldern kan utgöra en delförklaring till könsskillnaden; respondenterna är förhållandevis unga, de flesta mellan 16 och 19 år. Det betyder att de om 10 år befinner sig i åldersspannet 26–29 år. Det är en ålder då många kvinnor blir mödrar men ännu få män blir fäder (Statistikcentralen 2017).

Siffrorna ser ändå mycket annorlunda ut år 2022. I synnerhet andelen pojkar som kan tänka sig bli förälder har nu stigit kraftigt och är t.o.m. något högre än för flickorna (66,5% mot 65,7%). Även om andelen gymnasiestuderanden är fler i denna senare mätning är skillnaden mycket stor till den första mätningen. Det får oss att fråga vilken effekt som år 2022 kan tilldelas den starkt nedtonade coronapandemin. Vänder vi på steken och ser hur många unga som svarar att de *inte* ville bli föräldrar inom de närmaste 10 åren är det ungefär var sjunde i den senare mätningen år 2022. (Andelen bland pojkarna var 11,5% och bland flickorna 14,9% medan den var hela 66,7% i köngruppen ‘annat’. Vi påminner återigen om att respondentantalet i den sistnämnda gruppen är litet och resultaten därför inte generaliserbara). **Vår slutsats blir att siffrorna för år 2022 både för pojkarnas och flickornas del rimmar rätt väl med den något överraskande framtidsoptimismen som en anseelig del av unga i studien ger uttryck för.**

Att så många unga bär på känslan att de i vardagen kontinuerligt bör vara högpresterande tänker vi oss att förklarar den **utbredda oron för att inte orka med sin studievardag; ungdomarna befarar att de kommer att krokna under den ständiga pressen liksom av de högt ställda förväntningarna. Förväntningarna kommer från de unga själva men också från (upplevelsen att de höga förväntningarna delas även av) utomstående personer.** I enlighet med den individfixerade tidsandan tillskriver ungdomarna både sig själva och andra unga mycket makt; de kan bli så gott som vad som helst bara de lägger manken till. Misslyckas de, har de därför också bara sig själva att skylla.

I studien sammankopplar ungdomarna oron för framtiden med sina studier. Också om vi inte skall avskriva de globala hotbilderna, såsom klimatförändringar, krig och pandemier, är det uppenbart att dessa intar en klart mer undanskymd roll när ungdomarna talar om en osäker framtid. T.ex. ser vi i enkäten år 2022 att av de tre nya svarsalternativen över potentiella stressfaktorer – världsfreden, klimatet och att välja “fel” utbildning – är det bara den sistnämnda som placerar sig högt på ungdomarnas lista över faktorer som alstrar stress (se tabell 5b). En rimlig slutsats förefaller bli att den psykiska ohälsan kopplar till ungas föreställningar om betydelsen av studieprestationer för deras framtida studie- och arbetsmöjligheter. Detta skulle också förklara att så många unga – över hälften – tänker sig att de kommer att må psykiskt bättre om 10 år då de har avslutat sina studier.

När vi riktar fokus mot sambandet mellan **psykiskt illamående och studieprestationer inställer sig frågan om något** skett i, eller i relation till, skol- och studievärlden? Beror det ökade illamåendet på ökade skolkrav eller handlar det snarare om förändringar i utbildningssystemet? Vilken roll skall tillskrivas smarttelefonerna och de sociala medierna som matar ett ständigt pågående, högt tempo av korta och splittrade inlägg, vilka därtill ofta utgör orealistiska bilder av omvärlden? Borde svar sökas också i hemmen, där framför allt frågan om uppfostringsprinciper och de färdigheter som föräldrar önskar ge sina barn står i fokus?

Vi tar fasta på dels individen, dels på utbildningssystemet. *Individnivån* rör frågor om självställd kravnivå, stresstålighet, realistiska planer men också rätten till pauser, reflektion och återhämtning. Denna nivå innefattar också ungdomarnas närmiljö, i första hand vårdnadshavarna/föräldrarna. Här ställer vi också frågor som rör uppfostringsprinciper när det gäller krav i kombination med stöd, frågan om “snow flakes” (unika barn) och “curlande” (att’ sopa rent’ för sina barn).

Frågan om *utbildningssystemet* inkluderar förutom läroplanen och materiella resurser även lärarna. Under de senaste årtiondena har en rad förändringar genomförts vid våra utbildningsenheter, till exempel har andelen självstyrt lärande ökat. Vid yrkesutbildningar har mer praktik införts medan större vikt vid gymnasierna lagts på studentexamen. Även lärarnas sits och yrkets dalande popularitet har diskuterats. Helsingin Sanomat gjorde ett stort reportage våren 2023 (Lyytinen, 2023). Den berörde bland annat den ökade pressen på lärarna i form av allt fler arbetsuppgifter och ett ökat antal studeranden med särbehov. Också lärarnas minskade auktoritet och ökade erfarenheter av mer krävande och ifrågasättande vårdnadshavare har debatterats.

Vi finner inte lärarnas sits lätt och tror oss på många punkter kunna förstå de utmaningar de beskriver. Detta hindrar oss ändå inte från att undra hur studeranden upplever situationen när diskussionen går het om att det stora flertalet lärare övervägt att byta bransch (OAJ, 2021). Som ungdomsforskare frågar vi oss också vilka effekterna av mer strukturella förändringar är för studerandes välmående; vilken betydelse kan tillskrivas större skolkomplex och uppluckrandet av den tidigare rätt sammansvetsade skolklasserna. Den enskilda eleven ingick tidigare, på gott och ont, i en bekant elevgrupp under hela läsårets lektioner, som därtill ofta

fysiskt kunde ha ett eget klassrum. Frågor vaknar också kring periodsystemet, med rätt stora variationer både i antalet veckotimmar liksom i fördelningen av ämnen; skapande ämnen liksom gymnastik kan vara fördelade så att de inte ingår i alla perioder. Vissa skolor har infört längre lektionspass (75 min). Allt oftare förekommande rapporter om avsaknad av arbetsro i klassrummet, där bl.a. bristen på koncentrationsförmåga, ifrågasättande av lärarens auktoritet och den integrerade undervisningen (med elever med mycket varierande behov i samma klass) utpekats som bidragande faktorer.

Det har skett en **rad förändringar inom utbildningssystemet** såsom klassernas konstellationer, ökat eget arbete, mindre närundervisning vid yrkesutbildningen och poängsättning vid inträdesförhör till fortsatta studier. Inga av dessa frågor nämner dock våra respondenter. Däremot poängterar de starkt **det konstanta trycket att ständigt orka prestera på högsta nivå**. På denna punkt torde dock inte några märkbara förändringar har genomförts i utbildningssystemet. Vi frågar därför om en komponent till de ungas höga psykiska ohälsa kan sammanhålla med att **stresståligheten sjunkit samtidigt som de självställda kraven möjligen också stigit**. Får man inte träning i att under trygga förhållanden (också) misslyckas, kommer man också att ha färre erfarenheter av att glädjas över att ha lyckats. Då blir det extra motigt att ta sig an uppgifter utanför sin s.k. bekvämlighetszon. Givetvis skall barn och unga med svårigheter få stöd och hjälp. Detta bör dock gå hand i hand med ställda utmaningar och krav. Kan det vara så att läroplaner, som i högre grad betonar självstyrt lärande men också möjliggör skraddarsydda lösningar, ändå inte är en bra lösning för många ungdomar? T.ex. professor Liisa Keltikangas-Järvinen liksom forskningschef Olli Kiviruusu vid THL hävdar att självstyrt lärande inte varit den bästa möjliga lösningen med tanke på ungas psykiska välmående. Denna lärandeform anses gynna främst studerande från resursstarka hem (Finnilä & Ekholm, 2023).

På gruppnivå framkommer i studien tydliga skillnader i det **psykiska illamåendet** mellan könen. Många ungdomar menar att könsroller sammankopplade med förväntningar bidrar till att flickorna mår psykiskt sämre än pojkarna. Men pojkar och flickor förefaller också att reagera olika på de krav som ställs; pojkarna verkar ta dem mera med en klackspark än flickorna. Vi ser t ex att pojkarna är minst lika nöjda med sina skolprestationer trots att deras medeltal är lägre än flickornas.

Det förefaller som om flickor presterar bättre än pojkar men på bekostnad av sitt psykiska välmående. Pojkarna är i sin tur nöjdare med livet och orkar bättre men faller i jämförelse med flickorna efter i studieprestationer. PISA-resultaten (UKM, 2019) visar att pojkarna i Finland, i synnerhet i läsning, presterar betydligt sämre än flickorna. De facto är skillnaderna i läskunnighet mellan pojkar och flickor störst i Finland bland alla OECD-länder. En central fråga blir därför: vilka är effekterna av detta på sikt, när det gäller till exempel framtida studiemöjligheter och därmed även yrkesval och försörjning men också parbildning och integrering i samhället överlag? **Vilken betydelse för (arbets)livet får det att pojkarna inte presterat lika bra som flickorna i sina studier? Kommer flickorna att orka vara högpresterande hela livet?**

Vår studie visar också att de unga som mår sämst erfar att andra känner dåligt till hur de mår; det gäller inte bara för skolpersonal utan också ungdomarnas närmaste, såväl vänner som föräldrar. Av vår studie framgår inte om det är så att de unga inte haft lust att dela med sig om sitt mående eller om det är så att omvärlden inte av olika orsaker klarat av att lyssna på den unga.

Slutligen kan vi konstatera att även om mycket i studien tyder på att många unga känner sig mycket pressade i synnerhet av sina studier och det osäkra framtidsutsikterna, finns det också delkomponenter som talar för att läget trots allt inte är så dåligt; över hälften av respondenterna räknar med att må bättre inom 10 år och en överväldigande majoritet tänker sig att de kommer att reda sig i livet.

Åtgärdsförslag

Vår studie visar å ena sidan att många unga, såväl pojkar, flickor som de som tillhör könsgruppen 'annat' mår psykiskt dåligt. Å andra sidan är ett något överraskande men glädjande resultat att majoriteten, något fler än hälften, räknar med att må bättre om tio år. Vi frågar oss vad som kan göras redan nu för att stödja unga som mår psykiskt dåligt?

Också om vi ser det som sannolikt att orsaker till det höga psykiska illamåendet som unga uppger åtminstone delvis kan hittas på ett samhällsligt plan (såsom sociala medier,

förändringar i både uppfostringsprinciper och utbildningsupplägg) tänker vi oss att stödinsatser som snabbt kan realiseras primärt bör vara småskaliga, starkt lokalt förankrade och inriktade främst på ett individplan.

I vår studie återfinns ett klart samband mellan att må psykiskt dåligt och upplevelsen av ständigt återkommande höga krav på att framför allt i studier presterar på toppnivå. Studien visar också att de unga som mår psykiskt sämst erfar att personer i deras vardag, det må så röra sig om vänner, föräldrar eller skolpersonal, inte känner särskilt bra till hur de mår. **Hur dels hitta en balans mellan goda studieprestationer och psykiskt välmående, dels dela med sig av sitt mående för trygga personer som står en nära?**

För att ta in ny kunskap behöver individen anstränga sig. Träning ger färdighet och framgång kommer sällan “gratis”. **Att ha ‘sisu’ och inte ge upp, att jobba segt och långsiktigt är nyckeln till framsteg och framgång** (ser t.ex. Duckworth, 2017). Vi tänker oss därför att lösningen inte kan vara att barn och unga inte längre skall behöva anstränga sig; det är ett dåligt råd till personer som i framtiden förväntas reda sig själva och på sikt även bära ansvar för andra.

Vi frågar oss om fokus på psykisk hälsa, med den välkomna ambitionen att sänka ribban för bl.a. skamkänslor, också fört med sig att utmaningar som tidigare ansågs utgöra en ofrånkomlig del av livet idag definieras som oskäligen motgångar som individen inte skall behöva utstå. *Om det* är så, att en delkomponent utgörs av att många unga av idag har haft **s.k. curlingföräldrar** (t.ex. Carling & Cleve, 2005; Eberhard, 2013) som i alltför hög grad sopat rent för sina barn, vore en åtgärd att försöka ge barn möjligheter att under trygga förhållanden misslyckas. Det kunde ge dem erfarenhet av att misslyckanden inte till varje pris bör undvikas, utan också kan vara värdefulla verktyg i att handskas med motgångar och lära sig nytt. **Vi ser krav i kombination med stöd som ett viktigt inslag.** Dessa bör sättas in **tidigt, helst inom småbarnspedagogiken.** Ju tidigare resiliens kan skapas genom att barnen får erfara att de klarar sig, också då de möter motgångar, desto bättre är prognosen och desto mindre kostsam är insatsen för alla parter, det må så gäller tid, tålamod eller ekonomi.

I vår studie är detta – att erhålla verktyg – ett tema som en del ungdomar också nämner som svar på frågan om hurdant stöd det borde finnas mer av tillgängligt för unga. Coaching av den

här typen (inte att förväxla med så kallade skolcoachers arbetsinsats) inte är en enkel lösning, som i en handvändning ger goda resultat; att känna till att man inte borde sätta sin energi t.ex. på att oroa sig är inte samma sak som att faktiskt klara av att låta bli att göra det. **Vi ser med andra ord ett behov av att ge de högrepresterande studerandena, ofta flickor, som upplever tung psykisk press för sina studier, stöd i form av sänkta självställda krav på att ständigt lyckas i allt.** För tydlighetens skull understryker vi att detta med andra ord *inte* innebär att inga krav alls skulle ställas.

Vårt material visar på stor spridning inom gruppen unga. Även om det självklart finns pojkar som presterar på hög nivå och som mår psykiskt dåligt, förefaller i ljuset av PISA undersökningarna (UKM, 2019) **utmaningen bland pojkarna på gruppnivå snarare att vara den motsatta; att ta skolan på allvar;** att öppet våga ställa ribban högt och visa att man anstränger sig för att göra bra ifrån sig (Jfr t.ex. Lakka, kommande). Vi efterlyser forskning för att bättre förstå pojkarnas syn på skolan, deras inställning till (läx)läsandet men också vilka insatser som kunde stöda dem bäst i att öppet vara ambitiösa.

I vår studie är könsgruppen 'annat' så liten att tillförlitliga slutsatser inte kan dras. Trots att man bör förhålla sig försiktigt till resultaten är det ändå iögonenfallande att denna grupp på de flesta av de granskade frågorna ligger klart risigare till än de andra könsgrupperna. Däremot förefaller inte gruppen 'annat' primärt stressas av studierelaterade frågor. Mer forskning om denna könsgrupp vore påkallad.

Utbildningsenheterna har reagerat på det tilltagande psykiska illamåendet bland unga. Idag efterlyses ett ökat antal vuxna i skolor och utbildningsenheter. T.ex. har så kallade skolcoacher börjat anställas för att skapa en tryggare och mer inkluderande stämning vid utbildningsenheter. Dessa vuxna saknar ändå i regel en klar arbetsbeskrivning med tydligt formulerade och fastslagna kompetens- och behörighetskrav. Ett lapptäcke av fler men ofta tillfälligt inhoppande vuxna utan klart definierade arbetsuppgifter kan sannolikt erbjuda till exempel tryggare miljöer och givande rastaktiviteter. Vi ifrågasätter ändå deras möjligheter att avsevärt minska på antalet unga som mår psykiskt illa. Detta eftersom vi tänker oss att de ungas psykiska illamående inte primärt är förorsakat av stämningen vid de enskilda utbildningsenheterna eller ens oskäligt högt ställda prestationskrav. Vi ser kopplingen mellan de ungas psykiska illamående och de krav och förväntningar som de ställer på sig själva (och

upplever att andra ställer på dem). Dessa sammanhänger sannolikt i sin tur med förändringar också på strukturella nivåer, t.ex. gällande läroplaner, bruk av sociala medier men också gällande samhällsvärderingar som rör t.ex. uppfostringsprinciper och synen på psykisk ohälsa. Vi ställer oss mer positivt till att satsningar görs vid utbildningsenheterna så att de redan befintliga och för varandra bekanta yrkesgrupperna i skolan stöds; fler lärare, vilket skulle möjliggöra mindre undervisningsgrupper, liksom satsningar på hälsovårdsteamerna så att studerandena under skoldagen har tillgång till professionellt stöd av så väl hälsovårdare, psykologer som skolkuratorer.

Vår studie visar att de unga som upplevde sig må sämst också kände att omvärlden kände dåligt till hur de mår. Omkring var sjätte ung svarade att de inte skulle kontakta någon ifall de mådde psykiskt dåligt. Vad skulle få dessa unga att med låg tröskel tala om sitt illamående? Utbudet av stödtjänster är begränsat i synnerhet på svenska. Eftersom en tillräcklig mängd professionella inte går att frambringa undrar vi oss om det gick att satsa mer på lågtröskelverksamhet. Vi frågar också om vi möjligen är för vuxeninriktade? Självskrivet behövs sakkunskap och mogna vuxna med livserfarenhet då det rör sig om psykiska sjukdomstillstånd. Vår studie visar ändå att ungas psykiska illamående tar sig uttryck i mycket som inte uppfyller psykiatriska diagnoser; de möter krav, känner sig pressade och misslyckas – eller är rädda för att göra det. Kunde stöd för dessa pressande situationer erhållas via mer informella lågtröskelstödpunkter? Till exempel tar skriftskol- och prometheusläger ofta ungdomar med storm. Ungdomar redogör för hur givande det varit att tillsammans med andra unga ”på riktigt” i timtal få tala om frågor som rör värderingar och människorelationer. Kunde en finländsk version bestående av en kombination av australiensiska *Headspace* och rikssvenska *Fryshuset* skapas? Tanken med *Headspace* är att erbjuda unga möjligheter till diskussion och emotionellt stöd i frågor av mer vardaglig natur; det rör sig med andra ord om en lågtröskelservice, inte om en psykiatrisk mottagning. *Fryshuset* i sin tur påminner mer om en aktivitetsplats som vänder sig explicit till utsatta unga. Att skapa en serviceform av det här slaget kräver ändå att en rad faktorer uppfylls; ungdomarna skall både hitta och ha råd att ta sig till servicepunkten, den skall ha rimliga öppethållningstider och kunnig personal som lyckas vinna ungdomarnas förtroende. Enligt vår studie tyckte många ung att det är viktigt att få vara anonym då man söker stöd. För dem skulle snarare någon form av nätservice lämpa sig bättre. Värt att notera är ändå att förhållandevis få unga i vår studie ändå uppgav att de skulle söka hjälp genom en nättchatt.

Ungdomar som så önskar kunde också erbjudas möjlighet att delta i kortare sessioner med information om bemästringsstrategier, som kompletterades med konkreta övningar. Syftet med övningarna skulle vara att fokusera på att deltagarna granska sitt förhållningssätt och agerande i relation till krav i vardagen (såsom prov) liksom till mer omfattande och osäkra globala fenomen (såsom krig och klimatkris). Viktigt vore också att fästa uppmärksamhet vid och tillsammans med ungdomarna tala om deras tolkningar av 'existerande ramvillkor', som delas via sociala medier. Övningarna kunde till vissa delar även ta intryck av Seligmans positiva psykologi och omfatta bland annat:

- * klarare uppfattning om ens personlighet, värderingar och stresstålighet (stressituationer och resiliens)
- * ökad tillgång till ens styrkor (outnyttjade resurser, nya tankebanor: positiv psykologi)
- * införande av ett vidare perspektiv som sätter insatser i proportion till utfallet
- * ett perspektiv som poängterar också det lärorika med att misslyckas

Det är värt att minnas att ungdomar är just precis unga personer, som alla är i behov av stöd, förståelse, vägledning och krav. Vi önskar att ungas vardag i högre grad fick präglas av rimliga förväntningar, ärliga försök, lyckliga vardagsstunder och glad samvaro. Det är viktigt att unga känner att de kan påverka sin (och andras) situation, att det räcker långt att man försöker, fastän slutresultatet inte blir felfritt, liksom att saker och ting, trots tillfälliga motgångar, tenderar att reda upp sig. Likaså kan betydelsen av omsorg och trygga, pålitliga människorelationer inte betonas nog. Samtidigt förutsätts en öppenhet för att insatser bör beakta könsrelaterade skillnader inom gruppen ungdomar. Vi efterlyser en vardagsnära och i flera fall mer anspråkslös inställning till vad livet "bör" vara och vad man själv "borde" klara av. Andra centrala inslag utgörs av att stöda ungdomarna i att våga gå utanför sin trygghetszon, att lära sig av sina misstag och att, beroende på utgångsnivån, antingen sänka eller höja sin kravnivå.

Källor

Autti-Rämö, Ilona, Seppänen, Johanna Raitasalo, Raimo, Martikainen, Jaana & Sourander Andre (2009). Nuorten ja nuorten aikuisten psyykenlääkkeiden käyttö on lisääntynyt 2000-luvulla. *Lääkärilehti* 6/2009 vsk 64 s. 477 - 482.

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-ja-nuorten-aikuisten-psykykenlaakkeiden-kaytto-on-lisaantynyt-2000-luvulla/>

Barnett, Karen & Mercer, Stewart & Norbury, Michael, Watt, Graham, Wyke, Sally & Guthrie, Bruce (2012): *Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical education; a cross-sectional study*. The Lancet.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60240-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60240-2/fulltext)

Canadian Mental health Association (2023). Connection Between Mental and Physical Health <https://ontario.cmha.ca/documents/connection-between-mental-and-physical-health/>

Carling, Maria. & Cleve, Elisabeth (2005): *Sopa lagom! : bättre balans i curlingfamiljen*. Wahlström & Widstrand

Duckworth, Angela (2017). *Grit. Why passion and resilience are the secrets to success*. Vermilion. London.

Eberhard, David (2013) *Hur barnen tog makten*. Bladh by Bladh

Finnilä, Heidi & Ekholm, Malin (2023). Professor Liisa Keltikangas-Järvinen: Nya undervisningsmetoder för oss i rasande fart mot ett klassamhälle där alla inte får plats. YLE. VetaMix kunskap för alla. <https://svenska.yle.fi/a/7-10027149>

Haapakangas, Kimmo (2020). Nuorten rikollisuus on laskussa – mutta pieni joukko nuorista tekee yhä enemmän ja vakavampia rikoksia. *Tieto & Trendit*. 19.11.2020

<http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/nuorten-rikollisuus-on-laskussa-mutta-pieni-joukko-nuorista-tekee-yha-enemman-ja-vakavampia-rikoksia/>

Hagqvist, Curt (2020) *Samhällseffekter av coronapandemin - psykisk ohälsa bland unga*. Forte-Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd: Stockholm; Sweden.

Hakulinen, Tuovi, Hietanen-Peltola, Marke, Hastrup, Arja, Vaara, Sarianna, Jahnukainen, Johanna, Varonen, Päivi (2020). "*Pahin syksy ikinä*" - Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Finnish national institute for Health and Welfare: Helsinki. Työpaperi 37/2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140643/URN_ISBN_978-952-343-579-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Honka, Niina, Tuominen, Stina & Martti, Eemeli (2019). "Itkin kokeessa, kun pelkäsin, etten osaa" – Yle selvitti, millaisissa lukioissa on uuvuttu eniten, testaa myös oma riskisi. *Nyheter* 5.5.2019.

<https://yle.fi/a/3-10763591>

Hotulainen, Risto, Ahtiainen, Raisa, Vainikainen, Mari-Pauliina & Rimpelä, Arja (2020). *Co-ro-na-vå-ren be-las-ta-de vård-nads-ha-va-re och lä-ra-re, me-dan ele-ver-nas upp-le-vel-ser om di-stans-un-der-vis-ning-en va-ri-e-ra-de*. Hämtat från:

<https://www.helsinki.fi/sv/aktuellt/utbildning/corona-varen-belastade-varnadshavare-och-larare-medan-elevernas-upplevelser-om-distansundervisningen-varierade>

Ikonen, Riikka & Helakorpi, Satu (2019). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kallunki, Elisa (2019). Lukiolaiset pitävät opiskeluaan merkityksellisenä, mutta iso osa kokee lukio-opinnot henkisesti raskaiksi. *Nyheter* 28.11.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-11090348?fbclid=IwAR07dm5iIphaFYO-6vzqX2-37tVdUj8qerzrzxv4ecyUZRRDpcU2T026M>

Karjalainen, Karoliina & Hakkarainen, Pekka (2013). Lääkkeiden väärinkäyttö 2000-luvun Suomessa. Esiintyvyys, käyttäjäryhmät, ja käyttötarkoitukset. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110571/karjalainen.pdf?sequence=2>

Karolinska Institutet (2021). Lyssna vi har något att säga. Rapport från UNICEF Sverige om psykisk hälsa och strategier för ökat välmående ur barn och ungas perspektiv. UNICEF Sverige. https://assets.ctfassets.net/gl8rzq2xcs2o/rTggJAVVq5dMy5piKLsgS/801fcb64992a410d44a0a073190f8f15/UNICEF_rapport_SOWC_webb_1_.pd

Kepsu, Kaisa, Markelin, Lia, Vento, Isak, Wrede-Jäntti, Matilda (2020). *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2020. Del 1: Välmående, studier och framtid*. Magma. ISBN: 978-952-7328-12-5.

Kerekes, Nóra, Bador, Kourosch, Sfindla, Anis, Belaatar, Mohjat, El Mzadi, Abdenmour, Jovic, Vladimir, Damjanovic Rade, Erlandsson, Maria, Thi Minh Nguyen, Hang, Thi Anh Nguyen, Nguyet, Ulberg, Scott F., Kuch-Cecconi, Rachael H., Szombathyne Meszaros, Zsuzsa, Stevanovic, Dejan, Senhaji, Meftaha, Hedman Ahlström, Britt & Btissame, Zouini (2021). Changes in Adolescents' Psychosocial Functioning and Well-Being as a Consequence of Long-Term COVID-19 Restrictions. *International Journal of environmental research and public health*. DOI: 10.3390/ijerph18168755 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444502/>

Kivimäki, Antti (2023). Internet sotkee pariutumisen. *Tiede-lehti*. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000009483885.html>

Kolouh-Söderlund, Lidija., Lagercrantz, Helena, Hultqvist, Sara & Gustafsson, J. (2016). *In Focus – Mental Health among Young People*. Nordic Centre for Welfare and Social issues. ISBN: 978-91-980800-9-4. <https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2017/10/In20Focus20Mental20Health20among20Young20People20webb.pdf>

Laakkonen, Tapio (2017). Miesten syrjäytyminen alkaa jo peruskoulussa – "On jumiuduttu kotiin jopa kahdeksi vuodeksi". *Yle* 1.4.2017.

Lindell, Marina & Backström, Jenny (2021). Finlandssvenskarna och coronapandemin. Den finlandssvenska medborgarpanelen Barometern. Institutet för samhällsforskning vid Åbo Akademi, <https://www.barometern.fi/wp-content/uploads/2021/04/Barometern-Finlandssvenskarna-och-coronapandemin.pdf>

Lyytinen, Jaakko (2023). Peruskoulun pääsee vaikka kantamalla läpi. *HS kysyi* suurelta joukolta opettajia, mikä Suomen kouluissa on pielessä, ja vastaus oli tyrmäävä. *Helsingin sanomat* 21.5.2023.

Lähteenmaa, Jaakko (2018). Nuoret miehet eivät syrjäydy vain työelämästä vaan myös perhe-elämästä. *Helsingin Sanomat* 24.11.2018. <https://www.hs.fi/paivanlehti/24112018/art-2000005909876.html>

Markelin, Lia (2022). Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022. Magma. <https://magma.fi/wp-content/uploads/2023/02/magma-ungdomsbarometer2022-digiupplaga-27feb23.pdf>

Merikivi, Jan, Myllyniemi, Sami, & Salasuo Mikko (2016)(toim.). Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf

Myllyniemi, Sami & Kiilakoski, Tomi (2021). Tilasto-osio. I: Päivi Berg & Sami Myllyniemi (red.) 2021. *Palvelu Pelaa. Nuorisobarometri 2020*. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/03/nuorisobarometri-2020-web.pdf>

Myllyniemi, Sami (2012). *Monipolvinen hyvinvointi: Nuorisobarometri 2012*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuorisobarometri_2012_verkkojulkaisu.pdf

Myllyniemi, Sami (2016)(toim.). *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf

Myllyniemi, Sami (2017)(toim.) *Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 56. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Valtion nuorisoneuvosto. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf

OAJ (2021). Dramaattinen muutos: Jo kuusi kymmenestä opettajasta harkitsee alanvaihtoa <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2021/alanvaihtokysely-09-21/>.

Ohrnberger, Julius & Fichera, Eleonora & Sutton, Matt (2017). *The relationship between physical and mental health: A mediation analysis*. Social science and Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29132081/>

Pelastakaa lapset (2020). *Lapsen ääni: Stressi, huoli ja yksinäisyys – koronapandemian vaikutukset lasten ja nuorten elämään*. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapsset/main/2020/10/21163820/Lapsen-Aani-2020_raportti1_FI1.pdf

Repo, Juuso, Poskiparta, Elisa, Herkama, Sanna, & Salmivalli Christina (2020). Koululaisten koronakevät: kyselyn tulokset. KiVa koulu report. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNmM0MmNhODMtZjM4OS00OGY4LTg2YzUtYTZiY2VhNTc3ZjdmIiwidCI6ImY1OTJjYjVmLWI4YmMtNDFiOS05MDFmLTlhOTlhYjg0YWZlNiIsImMiOiJh9>

Rissanen, Marja-Liisa, Kylmä, Jari, Hintikka, Jukka, Honkalampi, Kirsi, Tolmunen, Tommi & Laukkanen, Eila (2006). Itseään viiltelevän nuoren monet ongelmat. *Duodecim* 6/2006 (61). s. 547-551

Salmela-Aro, Katariina & Hietajärvi, Lauri (2019). Lukiolaisten hyvinvointi vaatii toimenpiteitä. *Lukiolaisbarometri*. <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2020/04/Lukiolaisten-hyvinvointi-vaatii-toimeenpiteit%C3%A4-Salmela-Aro-Hietaj%C3%A4rvi-2019.pdf>

von Schoultz, Åsa, Lunabba, Harry, Schauman, Heidi & Hagelstam, Axel (2020). Corona och Svenskfinland. Tankesmedjan Agenda. 2020. <https://www.agenda.fi/wp-content/uploads/2020/06/Agenda-coronaenka%CC%88t-FINAL.pdf>

Statistikcentralen (2017). Ensisynnyttäjien keski-ikä nousi Suomessa Pohjoismaiden kärjen tasolle. https://www.stat.fi/til/synt/2016/02/synt_2016_02_2017-12-04_tie_001_fi.html

STT (2018) Lukiolaiset hukkuvat stressiin, varoittaa SLL – kouluterveyskyselyn tulokset huolestuttivat lukiolaisten edunvalvojan. Nyheter 11.11.2018. <https://yle.fi/a/3-10502976>

Suomalainen, Laura, Seilo, Noora, Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri (2018): Nuoren viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen. Lääketieteellinen aikakauskirja. 2018;134(8):857-64 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14287>

Talouselämä (2018a). Yllätynyt Martti Hetemäki päätteli väärin: Nuorten miesten syrjäytyminen ei selitä syntyvyyden romahtamista. 14.11.2018 <https://www.talouselama.fi/uutiset/yllattynyt-martti-hetemaki-paatteli-vaarin-nuorten-miesten-syrjaytyminen-ei-selita-syntyvyyden-romahtamista/a7b4b88d-8ca4-328e-8302-cba685af00be>

Talouselämä (2018b). Moni lykkää lapsen saamista siksi, että se on ahdistavaa, sanoo tutkimusprofessori- ja samalla ei-toivottu lapsettomuus ja yksilapsisuus yleistyvät. 16.11.2021 <https://www.talouselama.fi/uutiset/moni-lykkaa-lapsen-saamista-siksi-etta-se-on-ahdistavaa-sanoo-tutkimusprofessori-ja-samalla-ei-toivottu-lapsettomuus-ja-yksilapsisuus-yleistyvat/d7ebf50a-c1bf-38c7-b3e9-a1c0c59c5f11>

The Lancet (2022). An age of uncertainty: mental health in young people. Editorial. August 20th 2022. Volume 400, Issue 10352. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01572-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01572-0/fulltext)

THL (2015). Sosioekonomiset hyvinvointi- ja terveyserot Suomessa. 24.3.2015. <https://thl.fi/documents/890257/905529/Hyvinvointi-+ja+terveyserot+Suomessa/adbc1e2f-d8ec-4fa5-9a49-e79ebb57d2ed>

THL (2019). *Perustulokset. Nuoret 2017 ja 2019*. Indikaattori: Koulu-uupumus %. Koko maa, lukio 1. ja 2. vuosi. Hälsa i skolan/Kouluterveyskysely. THL. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#

THL (2020). Psykiska störningar hos unga <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/psykiska-storningar-hos-unga>

THL (2021a). Välbefinnande bland barn och unga - enkäten Hälsa i skolan 2021 <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/barn-unga-och-familjer/valbefinnandet-bland-barn-och-unga-enkaten-halsa-i-skolan>

THL (2021b.). Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Twenge, Jean (2017). Have Smartphones Destroyed A Generation? The Atlantic. Issue September 2017. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

UKM (2019). PISA 2018: Finland bland de bästa i läskunnighet. <https://okm.fi/-/pisa-2018-suomi-lukutaidossa-parhaiden-joukossa?languageld=sv> SE

Ungdomsbarometern (2020). UB: Gymnasieelever & Corona. Ungdomsbarometern Ab. <http://www.ungdomsbarometern.se/rapportslapp-gymnasieungdomar-covid-19/> (Laddat 14.7.2021.)

Varimo, Eveliina (2023). Antipsychotic use in Finnish Children and adolescents prevalence, incidence, treatment duration, and polypharmacy. Doctoral Dissertation. University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/dbf79d79-c092-4673-8eac-b2b4a24a0b58/content>

Vänttilä, Samuli (2018) Asiantuntijat ovat huolissaan nuorten miesten syrjäy-ty-mi-sestä – Suomenmaa lähti perjantai-illaksi ajamaan kort-te-li-rallia selvit-tääk-seen, ovatko pelot turhia. *Suomenmaa* 12.8.2018

Wrede-Jäntti, Matilda, Yrjölä, Oskar, Kepsu, Kaisa & Markelin, Lia (2018). Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2018. Magma. <http://magma.fi/wp-content/uploads/2019/06/105.pdf> (Laddat 1.2.2022)

Wrede-Jäntti, Matilda (2020). Kommentar: De unga mår bra trots en liten nedgång. I: Kaisa Kepsu & Lia Markelin (2020). Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2020. Magma. https://magma.fi/wp-content/uploads/2020/11/magma-ungdomsbarometer-layout-DIGI-krut_23nov.pdf

Wrede-Jäntti, Matilda (2022). Kommentar; Både normalläge och ingredienser till krisstämning. I: Lia Markelin (2022). Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022. <https://magma.fi/wp-content/uploads/2023/02/magma-ungdomsbarometer2022-digiupplaga-27feb23.pdf>