

Skydds- och riskfaktorer och deras betydelse för att må bra

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

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

SKYDDSAKTORER

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



Ålder- och könsjusterat

RISKAKTORER

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

Definitioner

Skyddsfaktor en faktor som ökar en individs möjlighet till god hälsa. Utgår från de frågor som används i elevhälsoformuläret.

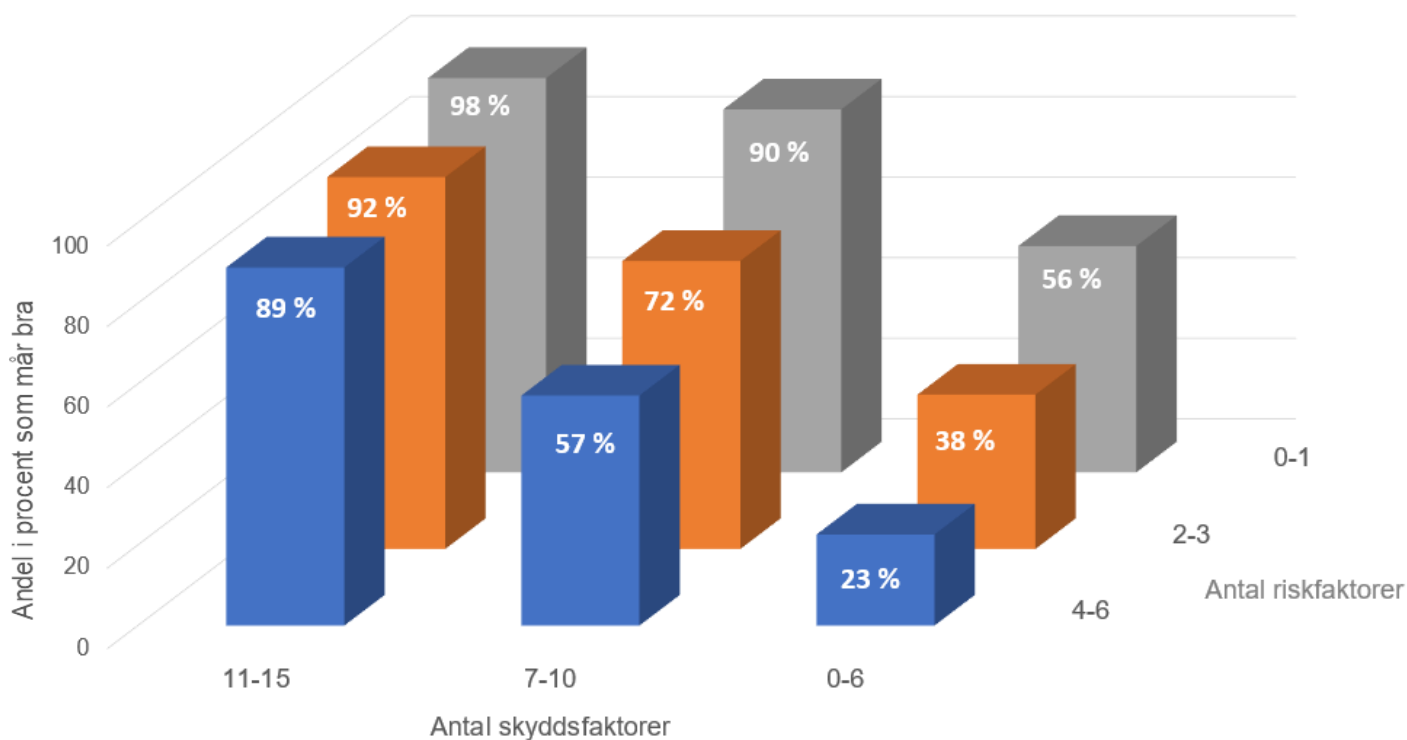
Risikfaktor en faktor som minskar en individs möjlighet till god hälsa. Utgår från de frågor som används i elevhälsoformuläret.

Må bra frågan *jag mår* har i elevhälsoformuläret fem svarsalternativ *mycket bra, bra, varken bra eller dåligt, dåligt* och *mycket dåligt*. *Mycket bra* och *bra* räknas som att må bra.

Ju fler skyddsfaktorer desto bättre upplevt mående

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

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



Var kommer siffrorna ifrån?

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