

Populärvetenskaplig sammanfattning

Huvudbudskap

Forskning visar att program för socioemotionellt lärande (SEL) stärker de förmågor hos barn och ungdomar som främjar psykiskt välbefinnande. Detta gäller oavsett ålder, kön, socioekonomisk status och grad av psykiskt välbefinnande innan insatsen påbörjades.

Slutsatser

Efter att ha granskat den vetenskapliga litteraturen har SBU dragit följande slutsatser:

- ▶ SEL-program har medelstora eller små positiva effekter på *förmågor som stödjer psykiskt välbefinnande*, såsom självkontroll, social medvetenhet, relationskompetens, resiliens och copingstrategier.
 - Resultaten gäller oavsett ålder, kön och socioekonomisk status.
 - Barn med lägre grad av psykiskt välbefinnande tycks gynnas mer av SEL-program än andra barn, men det vetenskapliga underlaget är begränsat.
- ▶ För barn och ungdomar i åldern 12 till 18 år kan programmen även ha positiva effekter på det *psykiska välbefinnandet*. För yngre barn går det inte att bedöma SEL-programmens effekter på det psykiska välbefinnandet, eftersom det finns för lite forskning.

Hur kan de viktigaste resultaten förstås?

Alla barn och ungdomar har rätt till psykiskt välbefinnande. Bristande psykiskt välbefinnande kan bland annat påverka barns skolprestationer negativt och ofullständiga betyg från grundskolan ökar risken för framtida psykosociala problem. SEL-program förmedlade till alla barn och ungdomar via förskola och skola skulle kunna öka möjligheten för fler att bibehålla eller förbättra sina förmågor till psykiskt välbefinnande. Vi kan inte påvisa några negativa effekter av SEL-programmen. De flesta av studierna är



genomförda i länder utanför Norden och det skulle vara värdefullt att undersöka vilka program som används i svensk förskola och skola.

Vad handlar rapporten om?

SEL-program syftar till att stärka socioemotionella färdigheter som i sin tur kan bidra till bättre psykiskt välbefinnande. Syftet var att följa upp en tidigare SBU-rapport genom att undersöka effekterna av socioemotionellt lärande, förmedlat genom SEL-program, med avseende på barns ålder, kön, socioekonomisk status och grad av psykiskt välbefinnande innan insatsen påbörjades. Programmen gavs i förskolor och skolor och hade en universell ansats, det vill säga gavs till samtliga barn i klasserna.

Vilka studier ligger till grund för resultaten?

Totalt inkluderades 69 studier (48 från huvudrapporten och 21 från uppdateringssökningen) i rapporten, N = 98 178. Den senaste litteratursökningen gjordes i mars 2023. Samtliga studier undersökte effekterna av SEL-program på barns och ungdomars (0–18 år) upplevda psykiska välbefinnande (3 utfall) och förmågor till detsamma (9 utfall). Programmen jämfördes främst med sedvanlig undervisning. Studier från samtliga världsdelar fanns med i underlaget.

Huvudresultat

Huvudresultaten är att SEL-program främst påverkar barn och ungdomars förmågor till psykiskt välbefinnande. Det är där det finns mest forskning, och den samlade bilden är att för flera av utfallen ger SEL-program positiva effekter. Det är dessa positiva

effekter som är markerade med färger i tabellen. Blå färg visar på ett starkt forskningsstöd, orange färg ett svagare stöd. Celler utan färg visar att det inte finns underlag för slutsatser för de utfallen i de undersökta subgrupperna.

Tabell 1 Huvudresultat för respektive utfall uppdelat på undersökta subgrupper.

Subgrupp	Ålder			Kön			SES			Grad av psykiskt välbefinnande		
	0-6	6-12	12-18	Flickor	Pojkar	Jämförelsen	Låg	Hög	Jämförelsen	Lägre	Högre	Jämförelsen
Psykiskt välbefinnande												
Välbefinnande	Blå	Blå	Orange				Blå			Blå		
Livskvalitet		Blå	Blå			Blå						
Känsla av sammanhang	Orange						Orange					
Förmågor till psykiskt välbefinnande												
CASEL 1 Självmedvetenhet			Blå				Orange	Blå				
CASEL 2 Självkontroll	Orange	Orange	Orange	Blå			Orange	Blå	Blå	Blå	Blå	Blå
CASEL 3 Social medvetenhet	Orange	Orange	Orange	Orange	Blå		Orange	Orange	Blå	Blå	Blå	Blå
CASEL 4 Relationskompetens	Orange	Orange	Orange	Blå	Blå		Orange	Orange	Blå	Orange	Blå	Orange
CASEL 5 Ansvarsfullt beslutsfattande	Orange	Orange				Blå	Blå	Orange	Blå			
CASEL Kompositmått	Orange	Orange				Blå	Blå	Blå				Blå
Resiliens		Orange	Orange	Blå		Blå	Orange	Orange				
Copingstrategier			Blå	Blå	Blå		Blå	Blå	Blå			
Självförtroende			Blå			Blå	Blå					

Blå cell = signifikant, positivt resultat av SEL-program med bedömd tillförlitlighet av minst två steg i GRADE.

Orange cell = positiva men ej lika tillförlitliga resultat av SEL-program.

Tom ruta = inga inkluderade studier.

Kolumnerna 1-5, 7-8, 10-11 visar skillnader mellan SEL-program och jämförelsegrupper. Positivt resultat visar på fördel för SEL program.

Kolumn 6 visar skillnad i effekt av SEL-program mellan flickor och pojkar. Positivt resultat betyder att skillnad i effekt finns.

Kolumn 9 visar skillnad i effekt av SEL-program mellan låg och hög SES. Positivt resultat betyder att skillnad i effekt finns.

Kolumn 12 visar skillnad i effekt av SEL-program mellan högre och lägre grad av psykiskt välbefinnande. Positivt resultat betyder att skillnad i effekt finns.

Innehållsdeklaration

Denna publikation innehåller:

- ✓ En eller flera systematiska översikter

SBU använder en noggrann process för att säkerställa att våra resultat är vetenskapligt väl underbyggda. För den här rapporten har vi gjort följande:

Tagit fram ett vetenskapligt underlag tillsammans med externa sakkunniga:

- ✓ Gjort en strukturerad och uttömmande litteratursökning.

- ✓ Granskat om studierna vi hittat är relevanta
- ✓ Granskat om det finns metodbrister i studierna som skulle kunna påverka resultaten och ge risk för snedvridning
- ✓ Vägt samman resultat från studier med låg eller måttlig risk för snedvridning
- ✓ Bedömt hur tillförlitligt det sammanvägda resultatet är

Följande personer har granskat och bedömt rapporten och dess resultat:

- ✓ Externa sakkunniga
- ✓ SBU:s kvalitetssäkringsgrupp
- ✓ SBU:s vetenskapliga råd

Projektgrupp

Sakkunnig

- Anneli Ivarsson, Professor och barnläkare, Umeå universitet och Folkhälsoenheten, Region Västerbotten

SBU

- Leif Strömwall, projektledare
- Lotta Ryk, biträdande projektledare
- Klas Moberg, informationsspecialist
- Emma Wernersson, projektadministratör
- Jenny Ågren, projektassistent
- Jenny Odeberg, projektansvarig chef

Rapport nr 373 (2024) • registrator@sbu.se
Rapporten kan laddas ner från www.sbu.se/373

Grafisk produktion: Anna Edling, SBU