



Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar

En systematisk översikt

SBU UTVÄRDERAR | SYSTEMATISK KUNSKAPSÖVERSIKT MED ETT SAMLAT VETENSKAPLIGT UNDERLAG

OKTOBER 2022 | WWW.SBU.SE/350

Sammanfattning

Bakgrund och syfte

Barn i Sverige har god hälsa i ett globalt perspektiv, men över tid har den psykiska hälsan försämrats. En dålig psykisk hälsa kan påverka barns skolprestationer negativt och ofullständiga betyg från årskurs nio ökar risken för framtida psykosociala problem. Det är därför angeläget med insatser som kan främja psykisk hälsa, i denna rapport definierad som psykiskt välbefinnande.

I det här projektet utvärderade vi olika typer av program och programgrupper som inriktas på att främja psykiskt välbefinnande. Sådana program syftar till att stärka friskfaktorer till skillnad från förebyggande program som syftar till att minska riskfaktorer för psykisk ohälsa. Program för att förbättra levnadsvanor ingick inte.

Vi inkluderade program som förmedlades till barnet självt i förskolan eller skolan, till föräldrarna eller hela familjen. Studier med individer upp till 18 år var i fokus. Vi utvärderade effekterna dels som barnens upplevda psykiska välbefinnande, dels som förmågor som kan främja psykiskt välbefinnande, till exempel social kompetens och resiliens. För att få en uppfatt-

ning om programmens främjande effekter accepterade vi resultat som mättes i anslutning till att studien avslutades eller senare.

Vi avgränsade rapporten till program på universell nivå. Det innebär att de förmedlas brett, till exempel till hela skolor eller geografiska områden, utan att man valt ut specifika grupper eller individer. Vi inkluderade även program som hade getts till hela skolor i socioekonomiskt utsatta områden. Ibland betraktas detta som selektiva insatser eftersom deltagarna på grupp-nivå kan tänkas ha en förhöjd risk för psykisk ohälsa.

Syftet med projektet var att kartlägga kunskapsläget för programmen. Rapporten är en del av ett regeringsuppdrag om psykisk hälsa bland barn och ungdomar (S2020/01043/FS), där ytterligare två rapporter ingår (**Program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn** (www.sbu.se/339) och **Program för att förebygga suicid och suicidförsök hos barn** (www.sbu.se/336)). I rapporten bedömer vi programmens effekter på psykiskt välbefinnande, deltagarnas upplevelser av programmen samt dessas kostnadseffektivitet. Rapporten innehåller även aspekter kring implementering och långtidseffekter samt etiska överväganden.

Slutsatser

Program för socioemotionellt lärande (SEL) jämfört med sedvanlig undervisning

Effekter

- SEL har en medelstor effekt på barns och ungdomars sociala och emotionella kompetens avseende relationskompetens, det kombinerade måttet för social och emotionell kompetens, samt resiliens (måttlig tillförlitlighet).
- SEL har möjligen en medelstor effekt på barns och ungdomars sociala och emotionella kompetens avseende självmedvetenhet, självkontroll och ansvarsfullt beslutsfattande (låg tillförlitlighet).

- SEL har möjligen en liten effekt på välbefinnande, livskvalitet, copingstrategier och social och emotionell kompetens avseende social medvetenhet (låg tillförlitlighet).
- Det går inte att bedöma om effekterna kvarstår på sikt då det finns för få studier.
- Endast två SEL-program fanns med i tillräckligt många randomiserade studier för att kunna utvärderas separat. PATHS har möjligen en liten effekt på barnens sociala medvetenhet (låg tillförlitlighet). För Second step är underlaget otillräckligt för att bedöma om programmet kan främja psykiskt välbefinnande.

Slutsatserna fortsätter på nästa sida

Elevernas upplevelser

- Eleverna upplevde att SEL-program förbättrade deras självkänsla och självförtroende, främjade deras nära relationer, sociala samvaro och konflikthanteringsförmåga (måttlig tillförlitlighet) och medförde att skolmiljön förbättrades när eleverna själva och lärarna ändrade beteende (låg tillförlitlighet).
- De flesta eleverna uppskattade lektionerna som roliga och givande men det finns etiska aspekter att ta hänsyn till som upplevelser av intrång i den personliga integriteten och känslan av att bli utpekad (måttlig tillförlitlighet).

Lärarnas upplevelser

- Lärarna upplevde att SEL ledde till att eleverna utvecklade sin hantering av känslor och skapade förbättrade relationer till kamrater (måttlig tillförlitlighet).
- SEL gav lärarna verktyg att främja psykiskt välbefinnande bland eleverna men programmen måste anpassas (måttlig tillförlitlighet).

Övriga program

Mindfulness (MBI)

- Program som baseras på MBI förbättrar livskvalitet och resiliens jämfört med sedvanlig undervisning (måttlig tillförlitlighet). Efter ett halvår är effekten fortfarande signifikant för flickor men inte för hela gruppen (måttlig tillförlitlighet).
- Tillägg av MBI till ett SEL-program ger ingen extra effekt (måttlig tillförlitlighet).
- Elever upplevde att MBI ledde till en förbättrad insikt och reglering av känslor, samt att de blev bättre på att hantera besvärliga situationer (låg tillförlitlighet).

Yoga

- Strukturerade program som baseras på yoga leder möjligen till förbättrad självkontroll (låg tillförlitlighet). Det saknas uppföljningar.
- Eleverna upplevde att yoga gav dem ett ökat psykiskt välbefinnande, bättre förmåga att hantera sina känslor och djupare relationer med andra (måttlig tillförlitlighet).

PAX/Good Behavior Game (GBG)

PAX/GBG ger möjligen en marginell förbättring av relationskompetens (låg tillförlitlighet). Underlaget är otillräckligt för att bedöma om PAX/GBG kan främja andra aspekter av psykiskt välbefinnande.

Föräldraskapsstöd

Föräldraskapsstöd under barnets första tre år ger barnen förbättrad social och emotionell kompetens (måttlig tillförlitlighet). Underlaget är otillräckligt för att bedöma effekter av program när barnen är äldre.

Kommentarer

Resultaten indikerar att flertalet av programgrupperna främjade barns och ungdomars psykiska välbefinnande. Studierna undersöker i huvudsak psykiskt välbefinnande direkt efter avslutad intervention. Ofta fokuserar studierna på förbättrade förmågor som kan främja psykiskt välbefinnande, men huruvida dessa förändras på sikt efter att programmen avslutats redovisas endast i undantagsfall. Många av programmen har också långsiktiga mål för att förebygga psykisk ohälsa.

För att kunna undersöka långtidseffekterna på psykiskt välbefinnande av att ha erhållit främjande program under skoltiden, skulle det krävas studier som följde barnen under uppväxten och kontrollerade för händelser under deras liv. De få långsiktiga uppföljningar som finns har vanligtvis fokus på andra utfall än främjande av psykiskt välbefinnande, såsom riskbeteenden och kriminalitet.

För SEL-program ses positiva effekter på psykiskt välbefinnande över alla åldersgrupper (upp till 18 års ålder). Vi har inte kunnat utvärdera i vilken utsträckning effekterna påverkas av faktorer som kön, socioekonomi eller utlandsfödda föräldrar. Undantaget är MBI som har visat sig ge mer långvarig effekt för flickor. Vi har inte funnit några rapporter om negativa effekter av programmen.

För den hälsoekonomiska analysen har det vetenskapliga underlaget för att bedöma insatsernas kostnadseffektivitet varit otillräckligt. Två studier på två program inkluderades, men för båda studierna baserades beräkningarna av kostnadseffektivitet på osäkra data. Studierna beaktade inte heller effekter och kostnader av interventionerna på lång sikt.

Metod

Denna utvärdering har utförts enligt den metod som beskrivs i SBU:s metodbok och Cochrane Handbook, samt följer de internationella riktlinjerna PRISMA. Protokoll för den systematiska översikten är publicerat i PROSPERO (CRD42021291503) och på INAHTA. Projektets avgränsningar formulerades samverkan med andra myndigheter (MFoF, Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen och SKR) och sakkunniga på området.

Resultat

Vi inkluderade totalt 96 artiklar om effekter av program för att främja psykiskt välbefinnande, 17 artiklar om upplevelser av program samt två artiklar som studerade kostnadseffektivitet av program. Studierna hade kontrollgrupp och 85 studier var randomiserade. Vi inkluderade studierna oavsett uppföljningstid. Med få undantag jämfördes programmen med sedvanlig skolundervisning. Vi inkluderade även 4 systematiska översikter som utvärderade effekter av MBI, Yoga, samt Föräldraskapsstöd.

Vi genomförde analyser på hela programgrupper (SEL, MBI, Yoga, PAX/GBG, Föräldraskapsstöd), samt i några fall på enskilda program. För den största programgruppen (SEL) finns data för de flesta utfall som vi undersökte, medan effekten av övriga programgrupper endast har kunnat utvärderas för ett fåtal utfall (Tabell 1 respektive 2). Program som inte hörde till någon av ovanstående programgrupper och som har undersökts i färre än tre randomiserade kontrollerade studier från oberoende forskargrupper redovisas enbart sammanfattade i tabellform.

Insatser på universell nivå kan vara värdefulla även när effektstorlekarna är mycket små eftersom ett stort antal individer berörs. Vi bedömde att Cohens

indelning av effektstorlekar (SMD), som baseras på interventionsstudier, inte ger en rättvisande bild av effekter för främjande program. Vi använde därför en modifierad version av Cohens riktlinjer. Den baseras på en systematisk översikt över effektstorlekar inom forskningsfältet universella program för psykisk hälsa [1]. Här bedömdes effekter under 0,20 som små, effekter mellan 0,20 och 0,60 som måttliga och över 0,60 som stora.

I tabellerna sist i denna sammanfattning ger vi en översikt över rapportens resultat avseende psykiskt välbefinnande. Interventionseffekter redovisas i Tabell 1 och upplevelser i Tabell 2.

Behov av framtida forskning

- Fler randomiserade effektstudier och studier om elevers, skolpersonals och vårdnadshavares upplevelser, med uppföljningar på längre sikt efter att programmet avslutats, för att kunna fånga den långsiktiga nyttan av programmen.
- Det skulle underlätta med en större samsyn i val av utfall och skalor för att mäta psykiskt välbefinnande och förmågor till psykiskt välbefinnande, för att bättre kunna jämföra olika programs effekter.
- Fler studier som analyserar programmets kostnadseffektivitet, gärna i svenskt sammanhang. I sådana analyser bör kostnader och effekter på lång sikt beaktas.
- En praxisundersökning av vilka program för att främja psykiskt välbefinnande som redan används i Sverige, samt hur dessa fungerar, vore värdefull för att vägleda beslut om ytterligare införande av program.

Tabell 1 Översikt över rapportens resultat för effekter på psykiskt välbefinnande. Matrisen visar tillförlitligheten för att programgruppen eller programmet har haft en positiv effekt på utfallet. Tillförlitligheten är bedömd enligt GRADE [2] [3]: Mycket låg tillförlitlighet (+000); Låg tillförlitlighet (⊕⊕○○); Måttlig tillförlitlighet (⊕⊕⊕○); Hög tillförlitlighet (⊕⊕⊕⊕). Grön färg: positiv effekt av programmet; Orange färg: Oklar effekt av programmet.

Utfall – programmens effekter		SEL		MBI	Yoga	PAX/GBG	Föräldraskapsstöd
		SEL (alla)	PATHS				
Effekter på psykiskt välbefinnande							
Välbefinnande		⊕⊕○○	⊕○○○		⊕○○○	⊕○○○	
Livskvalitet		⊕⊕○○	⊕○○○		⊕⊕⊕○		
Känsla av sammanhang		⊕○○○	⊕○○○				
Effekter på förmågor till psykiskt välbefinnande							
Social och emotionell kompetens	Övergripande						⊕⊕⊕○
	Självmedvetenhet	⊕⊕○○					
	Självkontroll	⊕⊕○○	⊕○○○		⊕⊕○○	⊕⊕○○	⊕○○○
	Social medvetenhet	⊕⊕○○	⊕⊕○○	⊕○○○			⊕○○○
	Relationskompetens	⊕⊕⊕○	⊕○○○		⊕○○○		⊕⊕○○
	Ansvarsfullt beslutsfattande	⊕⊕○○	⊕○○○	⊕○○○			
	Kompositmått	⊕⊕⊕○	⊕○○○	⊕○○○			
Resiliens	⊕⊕⊕○			⊕⊕⊕○	⊕○○○		
Copingstrategier	⊕⊕○○				⊕○○○		
Självförtroende	⊕○○○				⊕○○○		

MBI = Mindfulnessbaserad intervention; PAX/GBG = PAX Good Behaviour Game; SEL = Socioemotionellt Lärande.

Tabell 2 Översikt över rapportens resultat för upplevelser av program för främjande av psykiskt välbefinnande. Matrisen visar tillförlitligheten i myndets representation av fenomenet. Tillförlitligheten är bedömd enligt GRADE/CERQual [2] [3]: Mycket låg tillförlitlighet (+000); Låg tillförlitlighet (⊕⊕○○); Måttlig tillförlitlighet (⊕⊕⊕○); Hög tillförlitlighet (⊕⊕⊕⊕). Grön färg: positiva upplevelser av programmet; Orange färg: Oklar upplevelse av programmet.

Utfall - upplevelser av programmen	SEL	MBI	Yoga	PAX/GBG	Föräldraskapsstöd
Eleverna upplevde att:					
Programmen gav dem förbättrad självkänsla och självförtroende	⊕⊕⊕○				
Programmet främjade nära relationer, social samvaro och konflikthanteringsförmåga	⊕⊕⊕○		⊕○○○		
Skolmiljön förbättrades	⊕⊕○○				
Lektionerna var roliga och givande men en del upplevde att de var tråkiga och stökiga	⊕⊕⊕○		⊕⊕○○		
Det fanns elever som upplevde intrång i den personliga integriteten	⊕⊕⊕○				
Eleverna upplevde att de fick en förbättrad insikt och reglering av sina känslor		⊕⊕○○	⊕⊕⊕○		

Tabellen fortsätter på nästa sida

Tabell 2 fortsättning

Utfall - upplevelser av programmen	SEL	MBI	Yoga	PAX/GBG	Föräldrasstöd
Eleverna upplevde att de blev bättre på att hantera besvärliga situationer		⊕⊕○○			
De flesta eleverna upplevde ett ökat psykiskt välbefinnande men några uppskattade inte att delta i yoga			⊕⊕⊕○		
Eleverna upplevde att de fick fördjupade relationer i yoga			⊕⊕⊕○		
Lärarna upplevde att					
Programmen gjorde eleverna medvetna om sina känslor och gav dem verktyg för att hantera sitt känsloliv och sina reaktioner	⊕⊕⊕○				
Programmen lärde barnen att hantera konflikter och att stärkas sina relationer	⊕⊕⊕○				
Undervisning om SEL är viktigt men programmet kunde bli tjatigt och det behöver anpassas till det egna sammanhanget	⊕⊕⊕○				
Programmen gav dem nya verktyg för att hjälpa eleverna att må bättre	⊕⊕⊕○			⊕○○○	
Programmen ledde till förbättrat samarbete och förbättrad skolmiljö				⊕○○○	
Programmen ledde till att elevernas självreglering förbättrades				⊕○○○	

MBI = Mindfulnessbaserad intervention; **PAX/GBG** = PAX Good Behaviour Game; **SEL** = Socioemotionellt lärande..

Referenser

1. Tanner-Smith EE, Durlak JA, Marx RA. Empirically Based Mean Effect Size Distributions for Universal Prevention Programs Targeting School-Aged Youth: A Review of Meta-Analyses. *Prev Sci.* 2018;19(8):1091-101. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0942-1>
2. Guyatt GH, Oxman AD, Vist GE, Kunz R, Falck-Ytter Y, Alonso-Coello P, et al. GRADE: an emerging consensus on rating quality of evidence and strength of recommendations. *BMJ.* 2008;336(7650):924-6. Available from: <https://doi.org/10.1136/bmj.39489.470347.AD>
3. Atkins D, Best D, Briss PA, Eccles M, Falck-Ytter Y, Flottorp S, et al. Grading quality of evidence and strength of recommendations. *BMJ.* 2004;328(7454):1490. Available from: <https://doi.org/10.1136/bmj.328.7454.1490>

Innehållsdeklaration

Denna publikation innehåller:

- ✓ En eller flera systematiska översikter
- ✓ En bedömning av etiska och sociala aspekter
- ✓ En bedömning av hälsoekonomiska aspekter

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

Rapportens slutsatser är godkända av SBU:s nämnd

Projektgrupp

Sakkunniga

- Anneli Ivarsson, Professor och barnläkare, Umeå universitet och Folkhälsoenheten, Region Västerbotten
- Martin Karlberg, Filosofie doktor, Universitetslektor i didaktik, Uppsala universitet
- Catrine Kostenius, Professor och utvecklingsledare Folkhälsa, Luleå tekniska universitet och Norrbottens Kommuner

- Elisabeth Mangrio, Docent och barnsjuksköterska, Malmö universitet

SBU

- Lotta Ryk, projektledare
- Agneta Pettersson, biträdande projektledare
- Leif Strömwall, biträdande projektledare
- Hanna Olofsson, informationsspecialist
- Martina Lundqvist, hälsoekonom
- Irini Åberg, projektadministratör
- Jenny Ågren, projektassistent

Rapport nr 350 (2022) • registrator@sbu.se
 Rapporten kan laddas ner från www.sbu.se/350

Grafisk produktion: Anna Edling, SBU