

УДК 616.89-008.441-008.454-053.5-071.1

*Тиканов А.О.*

*ассистент кафедры медицинской реабилитологии с курсом ДПО  
ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России*

*Белоусова Е.И.*

*ученица МБОУ "Гимназия № 42" г. Барнаул*

*Мальцев В.А.*

*ученик МБОУ "Гимназия № 69" г. Барнаул*

*Рена Е.Р.*

*ученица МБОУ "Гимназия № 42" г. Барнаул*

*Таболин Е.Е.*

*ученик МБОУ "Гимназия № 42" г. Барнаул*

**ОЦЕНКА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9, 11  
КЛАССОВ ПО «ГОСПИТАЛЬНОЙ ШКАЛЕ ТРЕВОГИ И  
ДЕПРЕССИИ HADS»**

*Аннотация. Хронический стресс – естественная часть школьной жизни, включающая проблемы с оценками, повышенный объем информации для изучения и запоминания, нарушения сна и предстоящие экзамены. Подверженность стрессу приводит к таким проблемам, как тревога и депрессия. С целью исследования распространенности данных состояний среди школьников в данной статье авторами используется госпитальная шкала HADS.*

*Ключевые слова: тревога, депрессия, школьники, старшеклассники, шкала HADS*

*Tikanov A.O.*

*Assistant at the Department of Medical Rehabilitation with a course of  
additional vocational training at the Altai State Medical University, Barnaul,*

*Belousova E.I.*

*student of MBOU "Gymnasium № 42", Barnaul*

*Maltsev V.A.*

*student of MBOU "Gymnasium №. 69", Barnaul*

*Repa E.R.*

*student of MBOU "Gymnasium № 42", Barnaul*

*Tabolin E.E.*

*student of MBOU "Gymnasium № 42", Barnaul*

**ASSESSMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION IN  
SCHOOLCHILDREN IN GRADES 9, 11 ON THE “HOSPITAL  
ANXIETY AND DEPRESSION SCALE HADS”**

*Abstract. Chronic stress is a natural part of school life, including problems with grades, increased amounts of information to study and remember, sleep disturbances and upcoming exams. Exposure to stress leads to problems such as anxiety and depression. In order to study the prevalence of these conditions among schoolchildren, in this article the authors use the hospital HADS scale.*

*Key words: anxiety, depression, schoolchildren, high school students, HADS scale*

**Актуальность темы исследования.** Чаще всего школьная жизнь представляется как легкое и беззаботное время, которое не лишено веселья и множества развлечений. Однако время не стоит на месте, годы идут, молодые люди взрослеют, а учебная нагрузка и количество изучаемого материала постоянно увеличивается. Груз ответственности современного ученика велик и часто это мешает полноценно наслаждаться школьной порой. Так же у ребят могут быть и свои проблемы, которые мешают полноценно концентрироваться на учебе. В любом случае учеба в школе, а особенно в старших классах довольно часто сопряжена со стрессом. Существует множество доказательств того, что хронический стресс – это проблема старшеклассников. Постоянные переживания могут повлиять на

процесс обучения (приобретение, применение и обработка знаний) и помешать академической успеваемости. Трудности с успеваемостью также вызывают дискомфорт, который усиливает общий стресс [1].

Нельзя забывать, что здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Стресс может оказывать прямое и косвенное влияние на здоровье, он является причиной целого ряда заболеваний и ощутимо влияет на состояние человека. Воздействие стресса может привести к возникновению таких неприятных эмоций, как тревога и депрессия [2,3].

**Целью** нашей исследовательской работы является определение распространенности тревожных и депрессивных тенденций среди учеников 9, 11 классов.

**Задачи исследования:**

1. Определить распространенность тревожных и депрессивных тенденций у учащихся 9 и 11 классов. классов МБОУ Гимназии № 69 города Барнаула при помощи «госпитальной шкалы тревоги и депрессии HADS»
2. Сравнить распространенность тревожных и депрессивных тенденций между учащимися 9 и 11 классов МБОУ Гимназии № 69 города Барнаула.

**Материалы и методы исследования.** Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (The hospital Anxiety and Depression Scale Zigmond A. S., Snaithe R. P.) - это диагностическая тестовая методика, которая используется для определения уровня тревожности у пациента или близости его состояния к депрессивному [4]. Шкала разработана A. S. Zigmond и R. P. Snaithe в 1983 году для выявления и оценки тяжести депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики лиц любого возраста. Рекомендуется для использования в общей врачебной практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов, чтобы помочь врачам лучше понять эмоциональное состояние и самочувствие своих

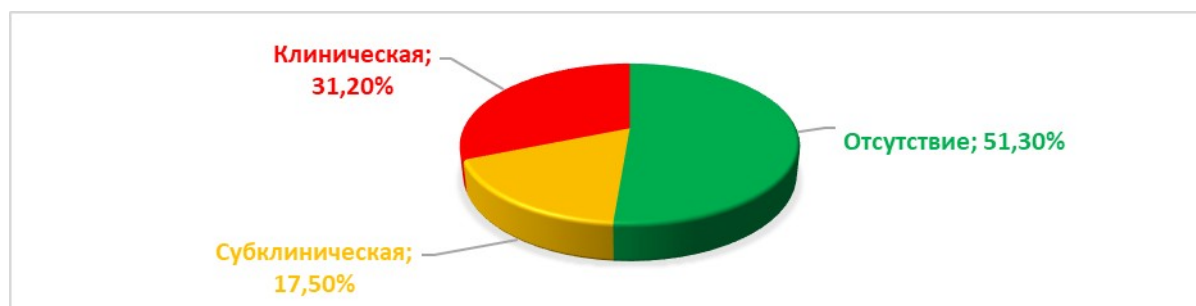
пациентов. Преимущество шкалы HADS заключается в том, что она проста в применении и обработке, поскольку ее заполнение не занимает много времени и не вызывает затруднений у пациентов. Исследование является субъективным, поскольку основано на самоопросе пациента. Для того чтобы ответы были спонтанными, необходимо четко ограничить время, в течение которого пациенты должны заполнить шкалу (не более 20-30 минут). Исследуемый отвечает на вопросы самостоятельно исходя из того, что он чувствует.

Всего шкала содержит 14 вопросов – по 7 вопросов для определения депрессии и тревоги. Оба состояния оцениваются независимо. Каждое утверждение соответствует четырем вариантам ответа и кодируется для отражения стадии выраженности симптомов, причем выраженность симптомов увеличивается от 0 (нет) до 4 (максимальная выраженность). В процессе изучения и анализа полученных результатов эксперты учитывают общий балл по каждому пункту. Всего выделяют три области значений: 0-7 баллов — нормальный показатель (нет достоверных признаков тревоги и депрессии); 8-10 баллов — субклинически выраженная тревога или депрессия; 11 баллов и выше — признак клинически (ярко выраженной) тревоги или депрессии.

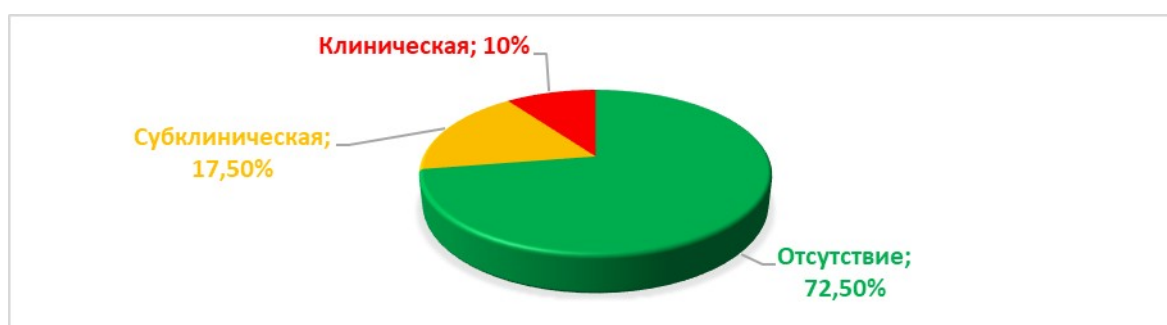
**Результаты исследования.** Всего было опрошено 156 учащихся 9, 11 классов МБОУ Гимназии № 69. Средний возраст исследуемых составил  $16 \pm 2$  лет. Из 156 опрошенных у 39 (25%) наблюдается клинически выраженная тревога, у 18 (11,5%) – клинически выраженная депрессия; отсутствие достоверно выраженных признаков тревоги у 83 (53,2%) учащихся, депрессии – 106 (68%) (таблица 1).

**Таблица 1. Распространенность тревоги и депрессии среди учеников 9, 11 классов «МБОУ Гимназия № 69» города Барнаула**

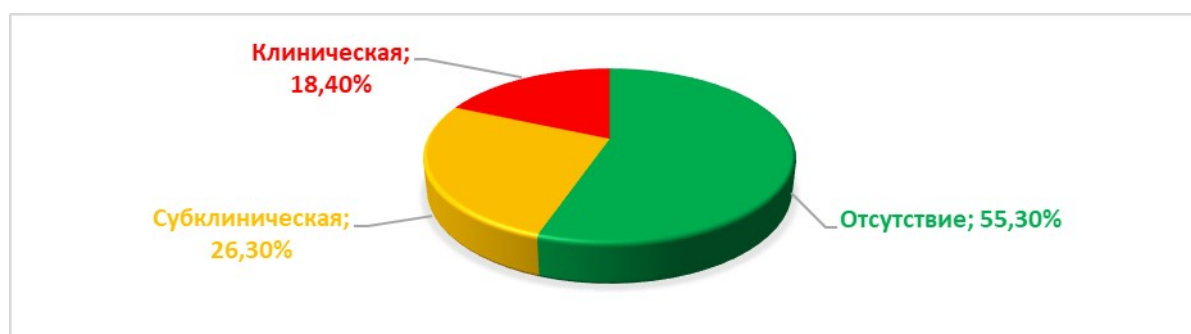
Классы/ степень тревоги и депрессии	Отсутствие признаков тревоги, %	Отсутствие признаков депрессии, %	Субклини- ческая тревога, %	Субклинич- еская депрессия, %	Клиническ- ая тревога, %	Клиническ- ая депрессия, %
9-е классы	51,3	72,5	17,5	17,5	31,2	10
11-е классы	55,3	63,2	26,3	23,7	18,4	13,1



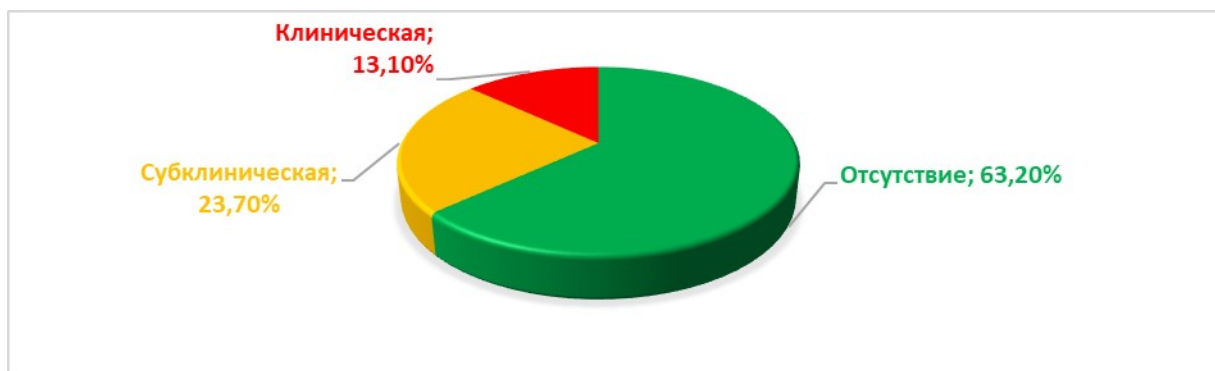
**Рис 1. Распространенность тревоги среди учеников 9 классов**



**Рис 2. Распространенность депрессивных тенденций среди учеников 9 классов**



**Рис 3. Распространенность тревоги среди учеников 11 классов**



**Рис 4. Распространенность депрессивных тенденций среди учеников 11 классов**

**Выводы.** Нормальные уровни тревоги и депрессии наблюдаются в основном у учащихся 11 классов, что можно связать с менее большой тревогой перед экзаменами, так как они уже не первые в их жизни (рисунок 3,4).

Стресс же более сильно проявляется у учащихся 9 классов, что можно связать с первыми серьёзными экзаменами в их жизни, а также возможной профессией на всю жизнь в их недалеком будущем (рисунок 1,2).

Необходимо помнить, что некоторые люди испытывают серьезные психологические и физические проблемы, попадая в стрессовые ситуации, в то время как другие не испытывают никаких проблем, находясь в одной и той же стрессовой ситуации, а наоборот, считают ее интересной и находят в ней новые вызовы. Иными словами, возникновение и переживание стресса в большей степени зависит от субъективных факторов, то есть от собственных особенностей человека (оценка собственных возможностей, оценка ситуации и времени и др.), чем от объективных причин.

Таким образом, результаты данного исследования показывают, что стресс является естественной частью жизни старшеклассников и, к сожалению,

оказывает значительное влияние на их эмоциональное состояние и академическую успеваемость.

### **Список использованной литературы**

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Под ред. Е. Егеревой. – СПб.: Питер, 2013.
2. Беялов Ф. И. Депрессия, тревога, стресс и смертность / Беялов Ф. И. // Терапевтический архив. - 2016. - № 12. - С. 116-119
3. Смулевич, А. Б. Депрессии при психических и соматических заболеваниях / А. Б. Смулевич. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: МИА, 2015. - 640 с.
4. Zigmond AS, Snaith RP. The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatr Scand 1983; 67:361 – 70 с