

Методические подходы к оценке тревожности у обучающихся общеобразовательных организаций и профилактике нарушений психического здоровья

Зубцовская Н.А. zubtsovskaya_na@niig.su

Айзман Р.И. aizman.roman@yandex.ru

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

г. Новосибирск, Россия

Для проведения скрининговой оценки уровня тревожности у обучающихся разработаны методические подходы, включающие алгоритм тестирования школьников, их учителей и родителей с применением как авторских опросников, так и общепризнанного теста, алгоритм анализа результатов, формулировки заключений и рекомендаций. Для выявления у *детей признаков повышенной тревожности* рекомендуется проводить опрос классных руководителей (о ребенке) и самого обучающегося (опросник №1), *Вероятные причины повышенной тревожности* выясняются на основе опроса ребенка (опросник №2). К причинам повышенной тревожности могут относиться: завышенные требования педагогов и (или) родителей, не адекватные возможностям ребенка; авторитарность в общении со стороны педагогов и (или) родителей; противоречивость предъявляемых к детям требований; конфликты со сверстниками; повышенная учебная нагрузка и другие. В ходе опроса детей, родителей и педагогов уточняется факт проведения *профилактических мероприятий*, направленных на снижение проявлений повышенной тревожности (опросники №№3,4). Для выявления индивидуальной предрасположенности ребенка к проявлению повышенной тревожности рекомендуется параллельно с анкетированием, для родителей проводить тест на высокочувствительность ребенка (автор Эйлин Эрон).

Варианты ответов в авторских опросниках представлены либо в виде дихотомической шкалы, либо допускается вариант «затрудняюсь ответить», всем ответам присваиваются баллы от 0 до 1, затем итоговые баллы по каждому опроснику формируются простым суммированием. Для интегральной оценки тревожности высокочувствительным детям к сумме баллов за пройденные тесты добавляется 10 баллов. Шкала интегральной оценки рисков повышенной тревожности сформирована с применением статистического метода шкалы станайнов и представляет собой 4 уровня полученных суммарно баллов: «низкий риск» - 0-14 б, «средний риск» - 15-28 б., «повышенный риск» - 29-40 б, «высокий риск» - 41 и более баллов.

С результатами опроса рекомендуется ознакомить родителей и классного руководителя, особо обратив внимание на различия в оценках с детьми причин тревожности и реализуемых мер профилактики, что поможет разработать наиболее эффективную индивидуальную программу профилактики. При выявлении в коллективе ребенка с повышенным и высоким риском тревожности рекомендуется уточнить причину тревожности и максимально уменьшить степень ее возможного воздействия на ребенка, а также проводить работу с ребенком, а при необходимости и с родителями (законными представителями) в трех направлениях: повышение самооценки ребенка; обучение ребенка навыкам управления собой в наиболее волнующих ситуациях; обучение навыкам снятия мышечного напряжения.

Таким образом, совокупность диагностических и рекомендательных процедур позволяет выявить риски развития тревожности у обучающихся и провести профилактические и коррекционные мероприятия по устранению причин и улучшению психоэмоционального состояния детей и подростков.