

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКАН ДЕШАРАН А, ИЛМАНАН А, МИНИСТЕРСТВО**

ПАЧХБАЛКХАН БЮДЖЕТНИ УЧРЕЖДЕНИ «ПСИХОЛОГО-ХЪЕХАРХОЙН А,  
ЛОБРИЙН А, СОЦИАЛЬНИ ГЮНАН РЕСПУБЛИКИН ТУШ»

**Методические рекомендации по профилактике правонарушений и  
безнадзорности обучающихся образовательных организаций**

**г.Грозный, 2021г.**

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящие Методические рекомендации направлены на профилактику правонарушений и безнадзорности обучающихся образовательных учреждений среди подростков и несовершеннолетних.

В современных условиях серьезно обострились проблемы социальной дезадаптации детей и подростков. Ослабевает воспитательный и нравственный потенциал семьи, снижается ответственность родителей (законных представителей) за содержание и воспитание детей. Растет количество безнадзорных подростков. И как следствие бродяжничество, нежелание учиться, пропуски уроков, безусловно, таким детям необходима педагогическая реабилитация.

Перед образователями организациями стоит задача организации действенной системы мер по профилактике отклонений в развитии личности и поведении детей и подростков, профилактике правонарушений среди несовершеннолетних.

Неблагополучные подростки, к сожалению, есть в каждом классе. Работа с различными группами учащихся, наблюдение за их поведением в коллективе, условиями проживания в семье, родителско-детскими отношениями позволили выявить следующие факторы «риска»:

- неблагополучие в семье (в том числе недостаточная забота о ребенке со стороны родителей, конфликты в семье);
- экономическая и социальная незащищённость;
- педагогическая запущенность ребенка (плохая успеваемость, отсутствие интереса к обучению);
- влияние дурной компании, окружения, социума;
- отчужденность детей от семьи, школы и общества;
- частые случаи раннего антисоциального поведения.

Принимая во внимание выше изложенное и то, что ребенок, в виду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и защите, школа определяет главную цель профилактической работы.

Создание условий для совершенствования существующей системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, снижение тенденции роста противоправных деяний, сокращение числа правонарушений, преступлений, совершенных учащимися образовательного учреждения, реализация государственных гарантий прав граждан на получение ими основного общего образования.

## **1. Основные нормативно-правовые акты и документы по организации устранения и профилактики буллинга**

Нормативно-правовая база по профилактике буллинга – это документы международного, федерального, регионального, муниципального уровней, которыми должны руководствоваться все учреждения, службы, занимающиеся профилактикой правонарушений и безнадзорности обучающихся.

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Закон «Об образовании»;
3. Федеральный закон №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних»;
4. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. -Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537 “О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года
6. Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2019 – 2023 годы (утвержден Президентом Российской Федерации 28 декабря 2018 г. № Пр-2665)
7. Комплексный план информационного противодействия терроризму в Чеченской Республике на 2019-2023 гг., утвержденный Главой Чеченской Республики Р.А. Кадыровым от 28 января 2019 года;

Задачи:

1. Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, а также не посещающих или систематически пропускающих занятия по неуважительным причинам, принятие мер по их воспитанию и получению ими основного общего образования.
2. Оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, либо проблемы в обучении.
3. Выявление семей, находящихся в социально опасном положении и оказание им помощи в обучении и воспитании детей.
4. Обеспечение внеурочной и каникулярной занятости учащихся и привлечение несовершеннолетних к участию в социально-значимой деятельности.
5. Реализация системы мер, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, воспитание здорового образа жизни.
6. Обеспечение успешной адаптации ребенка к школе и преемственности при переходе от одной ступени образования к другой.

**2. Оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении либо проблемы в обучении, при которой осуществляется:**

- постановка на внутришкольный профилактический учет детей, имеющих отклонения в развитии и поведении либо отклонения в обучении;
- проведение систематической медико-психолого-педагогической диагностики этих детей;
- разработка индивидуальных маршрутов (планов, программ) коррекции несовершеннолетних, их дальнейшего развития;
- привлечение необходимых специалистов (медицинских работников, социальных работников, юристов и др.) для проведения консультаций с детьми и родителями, оказания им адресной помощи;
- разработка педагогами (методическими объединениями) индивидуальных образовательных программ для обучения детей, имеющих отклонения в развитии или поведении;
- осуществление постоянного педагогического наблюдения (контроля) за поведением учащихся этой категории, посещением учебных занятий, освоением образовательных программ и регулирование ситуации в пользу ученика.

3. Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, а также не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в образовательных учреждениях, принятие мер по их воспитанию и получению ими основного общего образования.

4. **Работа в этом направлении предусматривает:**

- разработку системы ежедневного учета детей, не пришедших на учебные занятия с выяснением причин отсутствия ребенка в школе и принятием оперативных мер по его возвращению;
- направление информации о количестве несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих учебные занятия в муниципальный орган управления образованием на 1 число каждого месяца учебного года;
- совершенствование системы воспитания в образовательном учреждении на основе развития воспитательной системы, детского самоуправления, повышения воспитательного потенциала урока;
- -обеспечение максимального охвата детей образовательными программами дополнительного образования;
- разработку мер поддержки и контроля по каждому обучающемуся и его семье, находящейся в социально опасном положении;
- организацию деятельности классных руководителей по профилактике безнадзорности и правонарушений среди обучающихся;
- проведение мероприятий для родителей по профилактике семейного неблагополучия и предупреждению асоциального поведения учащихся (в том числе «родительский всеобуч»).

5. **Выявление семей, находящихся в социально опасном положении и оказание им помощи в обучении и воспитании детей. Это:**

- организация обходов микроучастка школы с целью выявления несовершеннолетних детей, подлежащих обучению и определения условий, в которых они проживают;
- организация работы общественного инспектора или социального педагога по защите прав детей, посещение им семей группы риска и семей, находящихся в социально опасном положении (составление актов обследования жилищных условий, подготовка документов для

оформления ребенка в государственное учреждение или под опеку);

- организация работы социального педагога по работе с семьями, находящимися в социально опасном положении, выявление таких семей методами наблюдения, сообщений от соседей, учащихся, участкового инспектора, медицинского работника;
- организация рейдов в микрорайоне образовательного учреждения совместно с органами внутренних дел, инспекцией по делам несовершеннолетних, органами социальной защиты и др.;
- создание банка данных на неблагополучные семьи и семьи группы риска;
- привлечение органов родительского соуправления, попечительских и управляющих советов к работе с семьями, не выполняющими обязанности по воспитанию детей;
- принятие необходимых мер по лишению родительских прав и устройству ребенка в учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- организация индивидуальных учебных занятий для ребенка, долгое время не посещавшего образовательное учреждение;
- создание банка данных в виде социальных паспортов на каждую семью, находящуюся в социально опасном положении;
- обеспечение индивидуального подхода к обучению детей из семей, находящихся в социально опасном положении (использование интегрированных форм обучения, индивидуальных образовательных программ, специальных педагогических технологий, занятий во внеурочное время), организация бесплатного питания

**6. Обеспечение организации в образовательных учреждениях общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних предусматривает:**

- развитие системы дополнительного образования детей в общеобразовательном учреждении;
- разработка и реализация программ дополнительного образования детей, привлечение к занятиям по этим программам детей, требующих особо

педагогического внимания;

- организация постоянного мониторинга посещаемости детьми группы риска спортивных секций, творческих коллективов, факультативов, занятий в студиях, клубах;
- обеспечение занятости несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации в каникулярное время.

**7. Осуществление мер по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних через:**

- организацию в рамках воспитательно-профилактической работы мероприятий по формированию правовой культуры, гражданской и уголовной ответственности у учащихся (проведение акций, коллективных творческих дел, нестандартных учебных занятий и т.д.);
- включение в учебный план образовательного учреждения предметов, образовательных модулей, направленных на формирование законопослушного поведения учащихся;
- использование педагогами школы современных технологий правового обучения и воспитания - тренингов, деловых и ролевых игр, социального проектирования, компьютерного программирования, совместной продуктивной деятельности.
- организацию участия школьников в реализации социально значимых проектов, конкурсов, акций областного и федерального уровня, направленных на формирование гражданско-правового сознания учащихся;
- привлечение ведомств, общественных организаций, учреждений культуры, науки, спорта, здравоохранения, родительской общественности для проведения совместных проектов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- использование информационных материалов, сборников, публикаций, электронных журналов, плакатов, художественной литературы для организации выставок, проведения классных часов, внеклассных мероприятий по предметам, декад правовой культуры и др. по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

- проведение опросов, анкетирования учащихся и родителей по основам правовых знаний, законопослушного поведения, уровню правовой культуры;
- создание страницы на школьном сайте, выпуск школьной стенгазеты, размещение специальных информационных стендов, посвященных интересным аспектам гражданско-правовой культуры и поведения учащихся.

## **8. Межведомственное взаимодействие с органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних**

В соответствии с Федеральным законом «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» органы управления образованием являются составной частью системы профилактики и призваны организовывать взаимодействие с остальными участниками этой работы.

## **9. Организация контроля за осуществлением профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних**

Одной из важных функций в деятельности образовательных учреждений является контроль.

**Контроль** - это одна из функций управления, позволяющая иметь информацию о состоянии образовательной системы и корректировать процесс ее функционирования. Благодаря контролю управление приобретает обратную связь, делает управление чувствительным к изменениям.

В ходе реализации функции контроля управленец производит сбор информации, которую должен проанализировать, чтобы систему перевести из одного состояния в другое - более качественное.

Контроль способствует сохранению единого образовательного пространства, разграничению компетенций между субъектами управления, правовому регулированию деятельности тех или иных объектов контроля.

В основе осуществления функции контроля лежат несколько позиций:

- вариативность контроля
- интеграция инспекторского контроля и методической помощи
- качество контроля
- демократизация (само- и взаимоконтроль) и т.д.

Виды контроля подробно описываются в педагогической литературе.

Субъекты контроля определяются на основании нормативных документов, с

учетом складывающейся ситуации и целей управления.

Объектами контроля профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних могут быть: деятельность заместителей директора, классных руководителей, педагогов дополнительного образования, учителей-предметников, социальных педагогов, педагогов-психологов, совета профилактики, воспитательные системы классов и др.

Продуктом контрольно-инспекционной деятельности выступает аналитическая справка.

**Аналитическая справка** - итоговый документ, отражающий результаты аналитической деятельности управленца. Она содержит систематизированные, обобщенные и критически оцениваемые сведения по отдельным аспектам состояния образовательного процесса (системы).

### **Рекомендации по составлению аналитической справки**

#### ***Основные требования к справке***

1. Четкость построения
2. Логическая последовательность изложения материала
3. Аргументированность
4. Точность оценок, исключающая возможность их субъективного толкования

#### ***Структура справки***

- 1 часть - вводная (опорные вопросы: что? кем? когда? зачем?)
- 2 часть - аналитическая (что и по каким причинам?)
- 3 часть - заключительная (что рекомендуется?)

#### ***Содержание справки***

1. Вводная часть: предмет изучения, сроки изучения, тема проверки, цель и программа

проверки, кто проверяет, объем проделанной работы

2. Аналитическая часть:

общая характеристика изучаемого вопроса в ходе проверки

достоинства и недостатки его решения

факторы или условия, а также причины появления положительных или отрицательных сторон анализируемого объекта или явления. Установление причинно-следственных связей, обеспечивающих получение результатов.

Таким образом, в этой части справки необходимо ответить на каждый вопрос плана-задания, дать оценку достоинств в решении каждого из вопросов.

2. Заключительная часть:

- обобщить результаты анализа, сделать выводы
- определить конкретные рекомендации с указанием сроков исполнения -указать сроки и формы подведения итогов

3. Подпись составителя справки, дата составления справки.

### 10. Тематический план мероприятий

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с несовершеннолетними			
1.	Обновление картотеки на детей, состоящих на внутришкольном учете, в КДН и ПДН. Составление социального паспорта школы.	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
2.	Изучить семейно-бытовые условия учащихся, склонных к правонарушениям, а также причины им способствующие и вести конкретную работу по их устранению.	систематически	Социальный педагог, классные руководители
3.	Общешкольное родительское собрание	Сентябрь, Декабрь, Апрель	Кл. руководители
4.	Оформление правового уголка.	Сентябрь	Социальный педагог
5.	Беседа инспектора ПДН по терроризму «Школа полиции»	Сентябрь, декабрь, февраль, май	Социальный педагог, инспектор ПДН
6.	Встреча учащихся с работниками ПДН, КДН, ОГИБДД	регулярно	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ОГИБДД
7.	Участие в акции «Здоровая волна»	Сентябрь	Зам. директора по ВР
8.	Организация ежедневного контроля за пропусками уроков обучающихся образовательных организаций	постоянно	Кл. руководители Социальный педагог
9.	Выявление семей, находящихся в социально опасном положении.	В течение года	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ОГИБДД
10.	Беседы на правовую тематику «Я гражданин своей страны»	Ноябрь, Апрель	Социальный педагог, представители ПДН, КДН,

			ГИБДД
11.	Организация встречи учащихся с инспектором по делам несовершеннолетних «Административная и уголовная ответственность».	Октябрь,Декабрь, Февраль, Апрель	Социальный педагог
12.	День инспектора ПДН	Ноябрь, Март	Кл. руководители
13.	Тематические классные часы по профилактике вредных привычек, правонарушений и преступлений.	по планам кл. рук.	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ГИБДД
14.	Проведение цикла профилактических бесед об ответственности родителей за воспитание детей «Права и обязанности семьи»	Январь	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ГИБДД
15.	Классные часы на тему «Закон и ты» для обучающихся образовательных организаций с приглашением инспектора ПДН	Март Апрель	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ГИБДД
Работа с педагогическим коллективом			
16.	Проведение заседаний Совета профилактики	Ежемесячно	Социальный педагог, Кл. руководители
17.	Предоставлять своевременно информацию о правонарушениях в прокуратуру и милицию.	Ежемесячно	Социальный педагог, Кл. руководители
18.	Организация методической помощи классным руководителям в работе с подростками девиантного поведения	Октябрь	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ГИБДД
19.	Проведение педагогической мастерской по вопросам профилактики трудновоспитуемости	Февраль	Социальный педагог, представители ПДН, КДН, ГИБДД
20.	Анализ работы образовательных организаций по профилактике правонарушений	Май	Социальный педагог, Кл. руководители
Работа с родителями			
21.	Постановка на внутришкольный учет неблагополучных семей и семей, находящихся в социально-опасном положении.	Сентябрь	Социальный педагог, Кл. руководители
22.	Обследование неблагополучных семей.	В течение года	Кл. рук. Работники ПДН и КДН
23.	Организация просветительской работы с родителями по вопросам воспитания «трудных» детей, профилактики	В течение года	Соц. педагог, Кл. руководители работники ПДН,

<p>правонарушений с приглашением работников ПДН, КДН:  - «Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей»;  - «Профилактика и предупреждение «школьных болезней».</p>		<p>КДН,  прокуратуры, ЦРБ</p>
--	--	-----------------------------------

### Список использованной литературы

*Абдулова, Т. П.* Агрессивность в подростковом возрасте : практ. пособие / Т. П. Абдулова. — 2-е изд., испр. и доп., 2019. — 126 с. — (Серия : Профессиональная практика).

*Агапов, С. В.* Семейное право : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / С. В. Агапов., 2019. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс).

Адвокатская деятельность и адвокатура в России : учебник для академического бакалавриата / под ред. И. Л. Трунова. — 2-е изд., пер. и доп., 2019. — 218 с.

Административная деятельность ОВД: учебник для вузов / М. В. Костенников [и др.] ; под ред. М. В. Костенникова, А. В. Куракина., 2019. — 521 с. — (Серия : Специалист).

Афоризмы [Текст]. Минск : Харвест; М.: АСТ, 2000. — 1008 с. — (Золотая коллекция).

*Банщикова, С. Л.* Система комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав в России / С. Л. Банщикова // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. — 2016. — №3 (19). — С. 107—108.

Большой юридический словарь / под ред. А. Я. Сухарева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2007. — С. 858.

*Белов, В. А.* Гражданское право. В 2 т. Том 1. Общая часть : учебник для академического бакалавриата / В. А. Белов., 2019. — 451 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

*Ветошкин, С. А.* Соблюдение конституционных прав несовершеннолетних при профилактике безнадзорности и правонарушений [Текст] / С. А. Ветошкин // Евразийский союз ученых. — 2015. — № 1—2 (18). С. 151—153.

## Приложение № 1.

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ

**Методические рекомендации.** Средняя продолжительность игры, включая объяснение учащимся правил и подведение результатов, занимает 45 мин. Цель игр — формирование у подростков в возрасте 12—13 лет социально приемлемых механизмов поведения в субъективно сложных жизненных ситуациях, криминогенных ситуациях и в условиях угрозы их жизни и благополучию.

#### ИГРА 1. "КОНСТРУКТОР"

Для игры необходимы: листы большого формата, наборы для рисования (по числу команд). Заранее подготавливаются задания. Задание представляет собой специально подготовленный текст или выдержку из книги, журнальной публикации, подробно описывающую сцену насилия (драка, избиение, издевательство). Таких заданий должно быть больше, чем играющих команд, поскольку иногда команды не могут справиться с одним из вариантов и его требуется срочно заменить. В заранее подготовленном тексте выделяются (шрифтом, маркером) ключевые слова, т. е. слова, несущие выраженный семантический оттенок агрессии (ударил, убил, выстрелил, проткнул и т. д.). В каждом задании число ключевых слов должно быть одинаково.

Группа делится на несколько команд по 6-9 человек (класс можно разделить по формальному признаку - по рядам. Прежде чем подростки войдут в класс, их просят сесть не на свои обычные места, а кто с кем хочет). Каждой команде вручается лист и все необходимые для работы принадлежности. По жребию команды получают задания, к выполнению которых они приступят по сигналу ведущего. Командам объясняют условия игры: они должны ознакомиться с содержанием текста и создать к нему иллюстрацию, заменяя ключевые слова противоположными им значениями. На выполнение задания командам отводится не более 15 мин. Затем все рисунки собираются, а каждая команда выбирает двух игроков, один из которых будет защищать свой "проект", а другой - искать изъяны в "проектах" других команд. Команда имеет право помогать своим представителям.

По очереди команды защищают свои проекты. Они должны доказать, что их рисунок полностью отражает содержание исходного текста и в нем заменены все ключевые слова. В ходе дискуссии представители других команд ищут в работе изъяны, а команде, защищающей проект, приходится экспромтом искать объяснения. На поиск объяснения отводится не более 1 мин. Потом

подводится подсчет очков, набранных каждой командой: очки начисляются за каждое устраненное ключевое слово. Побеждает "проект", набравший больше очков.

## **ИГРА 2. "КОРЗИНКА"**

Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жеребий. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировал ее всем играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: "Предложить им сыграть в футбол" - и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок делается ведущим.

Преимущества игры в том, что в нее можно играть и небольшими группами, она увлекательна и может продолжаться достаточно долго. Игра может выполнять функцию разминки в ходе большого тренинга. В ходе игры участвуют все подростки, из них легко выбрать наиболее активных, чтобы использовать в ходе тренинга. Игра также не подразумевает формальной оценки успешности играющих, что полезно для недавно сформированных групп.

## **ИГРА 3. "ТЕЛЕФОН"**

Для игры необходим мяч или любой предмет, который можно легко перебрасывать друг другу. Играющие усаживаются в круг. Ведущий выбирает первого игрока (абонента), тот указывает, с кем он собирается "разговаривать по телефону" отходит в сторону и подбрасывает мяч так, чтобы он упал в середину круга. Игрок, поймавший мяч, становится "телефонной станцией". Абонент и "телефонная станция" отходят в сторону, и ведущий сообщает абоненту тему для разговора, например: "Вчера в нашем городе взорвали бомбу". Абонент должен сообщить на ухо "телефонной станции" подробности происшедшего, после чего "станция" жестами пересказывает историю собеседнику абонента. Если тот с трех попыток угадывает смысл сообщения, все трое остаются в игре, иначе - выбывают.

Задача игры - развить у подростков способности к коммуникации, эмпатии,

Индекс агрессивности =

Индекс враждебности =

сопереживанию, умению невербально передать свои чувства, выделить главные детали и дать им эмоциональную трактовку.

## **1. МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ В. В. БОЙКО «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

**Методические рекомендации.** Предлагаемый тест поможет учителям, школьным психологам, воспитателям в проведении психологической диагностики и педагогической коррекции подростков. Встречаемый в тексте термин «работа» включает любой вид деятельности, в том числе и учебу. Для удобства участников опроса называют «курсанты».

*Эмоциональное выгорание* — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание — приобретенный стереотип эмоционального поведения. Это функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Эмоциональное выгорание часто имеет и неблагоприятные, дезадаптационные последствия, поскольку отрицательно сказывается на учебной деятельности или на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшает отношения с одноклассниками и окружающими.

**Инструкция по заполнению теста.** На листе бумаги выписываются в столбик числа от 1 до 84. На вопросы даются ответы только «да» и «нет» без раздумий.

**Обращение к курсантам.** Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей учебной или профессиональной деятельности — это люди, с которыми вы ежедневно учитесь или работаете.

**Чтение вопросов теста.** Курсанты заполняют опросник. Обработка данных проводится курсантами индивидуально и самостоятельно в соответствии с инструкцией-«ключом» (прилагается 1 экз. на группу). Делается вывод, какие признаки и аспекты поведения личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба партнерам.

## ТЕСТ

1. Недостатки в учебе (на работе) постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен результатами своей учебы (выбранной профессией) не меньше, чем в начале выбранного пути.
3. Я ошибся в выборе профиля обучения или профессии (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже учиться (менее продуктивно, некачественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с одноклассниками очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня мало зависит благополучие одноклассников.
7. Когда я прихожу домой, то некоторое время (часа 2—3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы друга (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать одноклассникам того, что они от меня ждут.
10. Моя учеба (работа) притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело.
12. Бывает, я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с учебой (работой).
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место учебы (работы), если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать однокласснику (партнеру) поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с одноклассниками (деловыми партнерами).
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю меньше внимания одноклассникам чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения в школе (на работе) вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с одноклассниками (партнерами) побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых одноклассниках (коллегах по работе или партнерах) у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с одноклассниками (коллегами) отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с одноклассниками (деловыми партнерами).
27. Обстановка в школе (на работе) мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с учебой (работой): что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если одноклассник (партнер) мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении с одноклассниками (на работе) я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра — не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей учебе (работе).
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах учебы (работы).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к одноклассникам (партнерам) эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою учебу (работу).
35. Одноклассникам (партнерам по работе) отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о школе (работе) мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с преподавателями (непосредственным руководителем).
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (как всегда) меня преследуют неудачи в учебе (работе).
40. Некоторые стороны (факты) моей учебы (работы) вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с одноклассниками (партнерами) складываются хуже, чем обычно.
42. Я оцениваю деятельность одноклассников хуже, чем обычно.
43. Усталость от учебы (работы) приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности одноклассников (партнеров) помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу в школу (на работу) отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что учусь (работаю) автоматически, без души.
47. На работе (в школе) встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация в школе (на работе), в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за учебы (работы).
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с одноклассниками (партнерами) я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто из школы (с работы) приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто учусь (работаю) через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к одноклассникам (партнерам), чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду в школу (на работу) с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент одноклассников (партнеров), с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей учебы (работы) не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что в школе (на работе) у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими одноклассниками (партнерами) так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю одноклассников (партнеров), которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности одноклассников (партнеров) обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к учебе (выполняемой работе) выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя жизнь сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с учебой (работой).
77. Некоторых из своих постоянных одноклассников (партнеров) я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость в школе (на работе) обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю одноклассникам меньше внимания, но так, чтобы они этого не заметили.
81. Меня часто подводят нервы в общении с одноклассниками (с людьми на работе).
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит в школе (на работе), я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

*Примечание. Под партнерами подразумеваются как коллеги-педагоги, так и подростки, с которыми работает или учится тестируемый курсант.*

**«Ключ» к методике:** диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Код: +1(2).

Пример расшифровки: 2 балла за ответ «да» на 1-й вопрос. Цифра перед скобками со знаком «+» или «-» означает номер вопроса и характер ответа на вопрос: «+» — «да»; «-» — «нет». Цифра в скобках означает количество баллов,

например (2) — это 2 балла.

## **АНАЛИЗ ИТОГОВ ТЕСТА**

### Фаза 1. «Напряжение».

1. *Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств:*

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

2. *Неудовлетворенность собой:*

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

3. *«Загнанность в клетку»:*

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

4. *Тревога и депрессия:*

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)

### Фаза 2. «Резистенция».

1. *Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:*

+5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)

2. *Эмоционально-нравственная дезориентация:*

+6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)

3. *Расширение сферы экономики эмоций:*

+7 (2), +19 (10), -31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)

4. *Редукция профессиональных обязанностей:*

+8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

### Фаза 3. «Истощение».

1. *Эмоциональный дефицит:*

+9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)

1. *Эмоциональная отстраненность* + 10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10)

2. *Личностная отстраненность от проблем других людей:*

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10)

3. *Психосоматические и психовегетативные нарушения:*

+ 12 (13), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Показатель выраженности каждого симптома в структуре фаз эмоционального выгорания: 9 и менее баллов — не сложившийся симптом;

10—15 баллов — складывающийся симптом;

16 и более баллов — сложившийся симптом.

Показатель сформированности фаз развития стресса:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37—60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

### **3. МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА К. ХЕКА И Х. ХЕССА**

1. Считаете ли вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легкоранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать своей застенчивости.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Я страдаю от чувства неполноценности.

32. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
33. Часто я чувствую себя просто скверно.
34. Я много копаюсь в себе.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня — это борьба с самим собой.
  
40. Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

**Ключ к методике:** 24 и более ответов «да» — надежная диагностика невроза (неврозоподобного состояния) у подростка.