Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Лозовая Г.В.)

Диагностика склонности к зависимому поведению и выявление обучающихся группы риска — это начальный этап профилактики и коррекции зависимости. Полученные результаты подскажут педагогам и психологам направления деятельности и помогут впоследствии оценить эффективность работы, проведенной с обучающимися.

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

Методика представляет собой анкету шкального типа с пятью вариантами ответов:

```
нет -1
скорее нет - 2
ни да, ни нет - 3
скорее да - 4
да - 5
```

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

- 1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
- 2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
- 3. Я считаю, что одиночество это самое страшное в жизни.
- 4. Я человек азартный и люблю азартные игры.
- 5. Секс это самое большое удовольствие в жизни.
- 6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
- 7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
- 8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.
- 9. Я довольно часто принимаю лекарства.
- 10. Я провожу очень много времени за компьютером.
- 11. Я не представляю свою жизнь без сигарет.
- 12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
- 13. Я пробовал наркотические вещества.
- 14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
- 15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.

- 16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего-нибудь интересного по телевизору.
- 17. Главное, чтобы любимый человек всегда был рядом.
- 18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
- 19. Я не думаю о сексе, только когда я сплю.
- 20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности.
- 21. Я довольно активный член религиозной общины.
- 22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
- 23. Лекарства самый простой способ улучшить самочувствие.
- 24. Компьютер это реальная возможность жить полной жизнью.
- 25. Сигареты всегда со мной.
- 26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.
- 27. Попробовать наркотик это получить интересный жизненный урок.
- 28. Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим.
- 29. Бывает, что я чуть-чуть перебираю, когда выпиваю.
- 30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
- 31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
- 32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
- 33. Я готов идти на «случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.
- 34. Если кушанье очень вкусное, то я не удержусь от добавки.
- 35. Считаю что религия единственное, что может спасти мир.
- 36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
- 37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
- 38. Иногда, сидя у компьютера, я забываю поесть или о каких-то делах.
- 39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.
- 40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
- 41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
- 42. Привычка вторая натура, и избавиться от нее глупо.
- 43. Алкоголь в нашей жизни основное средство расслабления и повышения настроения.
- 44. Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером.

- 45. Быть покинутым любимым человеком самое большое несчастье, которое может произойти.
- 46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.
- 47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое вызовет сексуальную неполноценность.
- 48. При походе в магазин не могу удержаться, чтобы не купить что-нибудь вкусненькое.
- 49. Самое главное в жизни жить наполненной религиозной жизнью.
- 50. Мера ценности человека заключается в том, насколько он отдает себя работе.
- 51. Я довольно часто принимаю лекарства.
- 52. «Виртуальная реальность» более интересна, чем обычная жизнь.
- 53. Я ежедневно курю.
- 54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
- 55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
- 56. Человек существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
- 57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
- 58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
- 59. Любить и быть любимым это главное в жизни.
- 60. Игра это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
- 61. Секс это лучшее времяпровождение.
- 62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
- 63. Я часто посещаю религиозные заведения.
- 64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное.
- 65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.
- 66. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером.
- 67. Я курильщик со стажем.
- 68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.
- 69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.
- 70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Обработка: суммирование баллов по отдельным видам склонностей к зависимостям:

- 1. алкогольная зависимость: 1,15,29,43,57.
- 2. телевизионная зависимость: 2,16,30,44,58.
- 3. любовная зависимость: 3,17,31,45,59.
- 4. игровая зависимость: 4,18,32,46,60.
- 5. сексуальная зависимость: 5,19,33,47,61.
- 6. пищевая зависимость: 6,20,34,48,62.
- 7. религиозная зависимость: 7,21,35,49,63.
- 8. трудовая зависимость: 8,22,36,50,64.
- 9. лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.
- 10. компьютерная зависимость: 10,24,38,52,66.
- 11. табачная зависимость: 11,25,39,53,67.
- 12. зависимость от здорового образа жизни: 12,26,40,54.
- 13. наркотическая зависимость: 13,27,41,55,69.
- 14. общая склонность к зависимостям: 14,28,42,56,70.

Условные нормы: 5-11 баллов - низкая, 12-18 средняя, 19-25 - высокая степень склонности к зависимостям.