



Государственное учреждение Тульской области  
«Региональный центр «Развитие»

# **Диагностический портфель**

---

**для определения склонности к  
аддиктивному поведению**

---

Тула, 2019



Государственное учреждение Тульской области  
«Региональный центр «Развитие»

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ**

### **ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**



Тула, 2019

УДК 159.9.  
ББК 88  
Д 44

**Под общей редакцией:**

**Иониной О.В.,**

директора государственного учреждения Тульской области «Региональный центр «Развитие»

**Ответственный за выпуск:**

**Дьякова А.В.,**

главный специалист, руководитель сектора по работе с замещающими семьями  
ГУ ТО «Региональный центр «Развитие»

**Составитель:**

**Задкова О.В.,**

главный специалист ГУ ТО «Региональный центр «Развитие»

**Компьютерная верстка:**

**Токарева Ю.Д.,**

психолог ГУ ТО «Региональный центр «Развитие»

**Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению** / Под общ. ред. Иониной О.В. – Тула: ГУ ТО «Региональный центр «Развитие», 2019. – 39 с.

Диагностические материалы, представленные в Портфеле, адресованы специалистам учреждений социального обслуживания населения: педагогам – психологам, психологам.

Диагностические материалы направлены на изучение склонности к аддиктивному поведению следующих категорий граждан: взрослых членов семьи, детей подросткового и предподросткового возраста.

Удобство навигации Диагностического портфеля обеспечивается наличием необходимых гиперсвязей между страницами.

© ГУ ТО «Региональный центр «Развитие»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО И ПРЕДПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА</u></b>	<b>5</b>
<b><u>I. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ</u></b>	<b>7</b>
<u>1.1 Модифицированный интегрированный тест (Телепова Н.Н.)</u>	7
<u>1.2 Тест Аудит</u>	11
<u>1.3. А - тест</u>	13
<u>1.4 Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)</u>	15
<b><u>II. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ</u></b>	<b>19</b>
<u>2.1 Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)</u>	19
<u>2.2 Тест «Склонность к зависимому поведению (Менделевич В. Д.)</u>	22
<u>2.3 Тест для определения степени никотиновой зависимости для курящих (Методика Фагерстрема)</u>	26
<b><u>III. ДИАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ</u></b>	<b>27</b>
<u>3.1 Опросник-анкета для раннего выявления родителями наркотической зависимости у подростков (Завьялов В.Ю.)</u>	27
<u>3.2 Анкета для подростков, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании</u>	29
<b><u>IV. ДИАГНОСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ</u></b>	<b>31</b>
<u>4.1 Шкала созависимости (Б. и Дж. Уайнхолд)</u>	31
<u>4.2 Шкала общей оценки созависимости (С.А. Кулаков)</u>	33
<u>4.3 Тест на выявление созависимости (Фишер, Спанн, адаптация Москаленко В.Д.)</u>	35
<b><u>V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u></b>	<b>37</b>

# I. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО И ПРЕДПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

№п/п	Методики	Уровневые показатели	Категория, возраст
<b>I. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ</b>			
1.1	Модифицированный интегрированный тест (Телепова Н.Н.)	начальная стадия проявления аддиктивного поведения; стадия развития аддиктивного поведения; стадия интенсивного развития аддикции и деградации личности	18+
1. 2	Тест «Аудит»	наличие или отсутствие алкогольной зависимости	18+
1.3	А - тест	умеренная степень влечения к алкоголю; формирование влечения к алкоголю; патологическое влечение к алкоголю	18+
1. 4.	Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)	низкая степень склонности к зависимостям; средняя степень склонности к зависимостям; высокая степень склонности к зависимостям	18+
<b>II. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ</b>			
2.1	Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (Юсупов В.В., Корзунин В.А.)	риск зависимого поведения не выражен; риск зависимого поведения умеренно выраженный; выраженные признаки склонности к зависимому поведению	14+
2.2	Тест «Склонность к зависимому поведению (В. Д. Менделевич)	низкая вероятность развития зависимости; склонность к аддиктивному поведению	16+

		средней выраженности; склонность к аддиктивному поведению выше средней; высокая степень склонности к аддиктивному поведению	
2.3	Тест для определения степени никотиновой зависимости для курящих (Методика Фагерстрема)	низкий уровень никотиновой зависимости; средний уровень никотиновой зависимости; высокий уровень никотиновой зависимости	15+
<b>III. ДИАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ</b>			
3.1	Опросник-анкета для раннего выявления родителями наркотической зависимости у подростков (Завьялов В.Ю.)	отсутствие или наличие химической зависимости у подростка	14+
3.2	Анкета для подростков, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании	отсутствие или наличие опыта употребления наркотических веществ	14+
<b>IV. ДИАГНОСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ</b>			
4.1	Шкала созависимости (Б. и Дж. Уайнхолд)	низкий уровень зависимости; средний уровень зависимости; высокий уровень зависимости	16+
4.2	Шкала общей оценки созависимости (С.А.Кулаков)	низкий уровень зависимости; высокий уровень зависимости	16+
4.3	Тест на выявление созависимости (Фишер, Спанн, адаптация Москаленко В.Д.)	отсутствие созависимости; умеренно выраженная созависимость; резко выраженная созависимость.	16+

## СОДЕРЖАНИЕ

## I. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ

**Аддиктивное поведение** – это одна из форм разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояние путем употребления различных веществ. По сути, прибегая к аддиктивному поведению, люди стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, прийти к жизненному равновесию.

Формы аддиктивного поведения довольно разнообразны. В данном сборнике сделан акцент на выявление химической формы аддиктивного поведения (табакокурение, наркомания, токсикомания, злоупотребление спиртным).

### 1.1 Модифицированный интегрированный тест Н.Н. Телеповой

**Цель:** диагностика признаков аддиктивного поведения

**Описание теста:** интегрированный тест на выявление приверженности аддикции и аддиктивному поведению представляет собой опросник, состоящий из 32 утверждений, которые соответствуют тому или иному признаку аддиктивного поведения. Каждый испытуемый сам для себя определяет свое «личное пристрастие» (ЛП), которое он чаще всего использует в качестве модели поведения в ситуациях внутреннего дискомфорта или каких-либо личностных и/или социальных проблем.

Процедура проведения теста предполагает, как индивидуальные формы работы, так и групповые; как очные, так и заочные. При организации групповых или заочных форм работы существует необходимость отдельно пояснять алгоритм проводимой процедуры для некоторых испытуемых.

Испытуемые получают бланки, содержащие тест и инструкцию к заполнению. При очном проведении теста инструкция зачитывается вслух.

**Инструкция:** прочитайте способы, к которым человек прибегает в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем:

Таблица 1

## «Список личных пристрастий»

Шопинг	Завести очередной роман	«Засесть» перед экраном ТВ
Вылить на кого-нибудь свой гнев	Выйти в социальную сеть	Экстрим: прыжок с парашютом, прыжок с моста, зацепинг, паркур...
«Окунуться с головой» в работу	«Отречься от всего суетного» в пользу религиозных изысканий	Смаковать мысль о «никчемности жизни»
Интернет-общение	Употребить алкоголь	Игровые автоматы
«Запойное» чтение	Употребить наркотик	Посмотреть порно
«Поизучать» функции мобильного	Выпить «успокаивающее»	«Выжать все силы» на тренажерах
Игровые клубы	Закурить сигарету	Выпить кофе покрепче
Стремление перекусить	Поиграть в компьютерную игру	Что-то другое

1. Подумайте, к какому поведению вы склонны в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем (если вы для себя определили несколько моделей поведения, выберите для начала что-то одно). В тесте эта модель поведения обозначена аббревиатурой **ЛП (личное пристрастие)** - поведение, к которому вы прибегаете в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем.

2. Оцените свое ЛП с помощью опросника. На место аббревиатуры ЛП в опроснике поставьте модель поведения, которой вы следуете в ситуациях стресса и внутреннего дискомфорта. Свое отношение к предлагаемым утверждениям оцените по шкале: ДА, ИНОГДА, КРАЙНЕ РЕДКО, НЕТ, ставя значок «V» в соответствующем столбце.

Таблица 2

## «Опросник для определения уровня аддиктивного поведения»

№ п/п	Утверждения	ДА 3	ИНОГДА 2	Крайне редко 1	Нет 0
1.	ЛП портит мою репутацию				
2.	Я чувствую себя несчастным из-за ЛП				
3.	Я трачу время, предназначенное для работы (учебы, семейных обязанностей), на ЛП				



4.	Я прибегаю к ЛП, чтобы повысить настроение				
5.	Когда я начинаю ЛП, то времени на это у меня уходит больше, нежели я изначально планировал				
6.	Для того, чтобы отвлечься от неприятностей, я прибегаю к ЛП				
7.	ЛП выбивает меня из режима сна				
8.	Я решаю «взять себя в руки и сегодня отжаться ЛП в последний раз»				
9.	Из-за ЛП у меня возникают проблемы с близкими людьми				
10.	Я испытываю сильное побуждение повторить ЛП				
11.	В случаях, когда ЛП не оправдывает себя (не дает чувства удовлетворенности), я стремлюсь повторить его.				
12.	Я меняю свои ранее определенные планы ради удовлетворения возникшего желания прибегнуть к ЛП				
13.	Мне трудно понять людей, которые равнодушны ко всему, связанному с этим ЛП				
14.	Я считаю, что имею полное право употребить на мое ЛП освободившиеся деньги, силы, время				
15.	Я считаю, что многие люди, когда им плохо, прибегают к такому же ЛП, следовательно, ЛП скорее норма, чем проблема				
16.	Когда ЛП овладевает мною, меня не могут остановить ни мысли о причинении вреда себе, ни нарушение благополучия моих близких людей				
17.	Я говорю, что в любой момент могу перестать пользоваться ЛП в ситуациях, когда мне плохо				
18.	Из-за ЛП у меня возникают проблемы со здоровьем				
19.	Я делаю попытки отвлечься на занятия чем-либо другим, чтобы ЛП меня не затягивало				
20.	Я испытываю потребность прекратить практиковать свое ЛП				
21.	Я понимаю, что мое ЛП уже деструктивно				
22.	Мне не интересно с теми, кто не практикует такое же ЛП				
23.	Мне становится скучно, если меня лишают ЛП				
24.	Я совершаю импульсивные действия, не задумываясь о том, как они повлияют на окружающих				
25.	Я сконцентрирован на будущем более, нежели на настоящем				
26.	Я имею склонность создавать для себя и других экстремальные ситуации или попадать				

	в таковые				
27.	Моя жизнь без моего ЛП теряет в моих глазах насыщенность и краски				
28.	Без доступа к моему ЛП я испытываю уныние и раздражение				
29.	Когда ЛП «тянет» меня, я не в состоянии противостоять				
30.	Люди с подобным ЛП столь значимы для меня, что ради совместной деятельности с ними я готов отказаться от ранее намеченных планов				
31.	Если ЛП нет в зоне достижимости, мне трудно контролировать свои эмоции				
32.	Я завидую тем, кто равнодушен к такому ЛП				

После заполнения бланки собираются, производится подсчет результатов.

**Интерпретация результатов:** в результате обработки результатов осуществляется количественный анализ уровня аддиктивного поведения (см. табл. 2).

Чтобы определить наличие, а также диапазон влияния аддикции на поведение испытуемого, необходимо подсчитать общее количество баллов и сравнить полученные величины со стандартными интервалами.

Сумма набранных баллов определяет выраженность изучаемого признака. Максимальная выраженность - 96 баллов. Минимальная выраженность признака - 0 баллов.

Полученные показатели соотносятся со шкалой уровневой оценки, построенной на основе стандартизации результатов измерений, осуществленных в ходе исследований. Анализ всего массива данных позволяет выделить четыре уровня проявления аддиктивного поведения. С учетом статистических различий каждого уровня аддиктивного поведения в зависимости от количества набранных баллов их можно обозначить следующим образом:

**1-30 баллов** - аддиктивное поведение не прослеживается;

**31-50 баллов** - начальная стадия проявления аддиктивного поведения;

**51-70 баллов** - стадия развития аддиктивного поведения;

**больше 70 баллов** - стадия интенсивного развития аддикции и деградации личности.

## СОДЕРЖАНИЕ

## 1.2 Тест «АУДИТ» (AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test)

**Цель:** раннее выявление лиц группы риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем.

**Описание теста:** тест «AUDIT», разработан в 1989 году рабочей группой ВОЗ, широко используется для раннего выявления лиц группы риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Тест содержит серию из 10 вопросов: три вопроса по потреблению, четыре вопроса по зависимости и 3 вопроса по проблемам, связанным с употреблением алкоголя.

**Инструкция:** участников просят обвести ту цифру, которая больше всего отражает его ситуацию.

<b>1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?</b>				
(0) Никогда	(1) 1 раз в месяц или реже	(2) 2-4 раза в месяц	(3) 2-3 раза в неделю	(4) 4 или более раз в неделю
<b>2. Сколько рюмок алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь? *</b>				
(0) 1 или 2	(1) 3 или 4	(2) 5 или 6	(3) От 7 до 9	(4) 10 или более
<b>3. Как часто Вы выпиваете 6 или более рюмок?</b>				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
<b>4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?</b>				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
<b>5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?</b>				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
<b>6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?</b>				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день

	месяц			день
<b>7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?</b>				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
<b>8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?</b>				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
<b>9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?</b>				
(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году		(4) Да, в прошлом году	
<b>10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?</b>				
(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году		(4) Да, в прошлом году	

**Интерпретация результатов:**

Рекомендуемый пороговый балл - 8.

Люди с баллом больше 15, скорее всего, отвечают критериям имеющейся в настоящее время алкогольной зависимости.

\* для уточнения категории ответа принято считать, что одна порция алкогольного напитка равна 10 граммам чистого спирта.

### 1.3 А – тест

**Цель:** диагностика отношения к употреблению алкоголя.

**Инструкция:** внимательно прочитайте вопросы и постарайтесь максимально откровенно ответить на каждый из них, поставив плюс в соответствующую клетку. После завершения работы проверьте, что вы оценили все утверждения и каждому из них соответствует только один ответ.

№	Вопросы	Да	Нет
1.	Употребляли ли вы спиртное в больших количествах после огорчения, ссоры?		
2.	Когда у вас проблемы или вы чувствуете себя в затруднительном положении, всегда ли в таких случаях вы пьете больше обычного?		
3.	Замечали ли вы, что теперь можете выпить больше спиртного, чем пили раньше?		
4.	Бывало ли так, что наутро после выпивки вы не могли вспомнить каких – либо эпизодов предыдущего вечера, хотя ваши друзья говорили, что вы не напивались до потери сознания?		
5.	Когда вы пьете с другими, стараетесь ли вы незаметно от них выпить больше?		
6.	Бывает ли, что вы чувствуете себя дискомфортно, когда у вас нет выпивки?		
7.	Не замечали ли вы в последнее время, что, начиная пить, вы спешите скорее сделать первый глоток, хотя раньше этого не было?		
8.	Вы, когда-нибудь испытывали чувство вины за то, что пьете?		
9.	Раздражаетесь ли вы, когда ваши друзья или родители обсуждают ваше отношение к алкоголю?		
10.	Замечали ли вы, что у вас все чаще и чаще случаются провалы в памяти?		
11.	Часто ли вы замечаете у себя желание продолжить выпивку после того, как ваши друзья говорят, что им уже достаточно?		
12.	У вас всегда есть причины, чтобы напиться очень сильно?		
13.	Часто ли вы, протрезвев, сожалеете о том, что сделали или сказали под влиянием алкоголя?		
14.	Пытаетесь ли вы что-нибудь сделать, чтобы контролировать употребление алкоголя?		
15.	Часто ли вы нарушали даваемые себе обещания не пить?		
16.	Пытались ли вы сдерживать употребление алкоголя, меняя место работы или место жительства?		
17.	Пытались ли вы избегать своей семьи или близких людей, когда пьете?		
18.	Увеличивается ли у вас число проблем, связанных с деньгами или с работой?		
19.	Не кажется ли вам, что все больше людей стали обращаться с вами несправедливо без достаточных на то оснований?		
20.	Вы едите мало или нерегулярно, когда пьете?		
21.	Трясет ли вас по утрам и чувствуете ли вы, что небольшое		

	количество спиртного вам поможет?		
22.	Замечали ли вы, что уже не можете пить так много, как раньше?		
23.	Пили ли вы, когда-нибудь несколько дней подряд?		
24.	Чувствуете ли вы себя иногда очень подавленно и сомневаетесь ли в таком состоянии в смысле жизни?		
25.	Иногда после периодических запоев вы слышите или видите, что-нибудь такое, чего на самом деле нет?		
26.	Испытываете ли вы чувство страха после того, как долго пили?		

**Интерпретация результатов:** подсчитывается количество утвердительных ответов на все вопросы. Степень алкогольного влечения оценивается следующим образом.

Если утвердительных ответов (ответов «Да») не более 8, употребление алкоголя можно считать умеренным (в границах «средней нормы»).

Если утвердительных ответов более 8, то это указывает на формирование влечения к алкоголю.

Если утвердительных ответов более 21, то это указывает на патологическое влечение к алкоголю.

## 1.4 Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)

**Цель:** диагностика склонности человека к зависимостям.

**Описание теста:** тест на аддикцию определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям: алкогольную зависимость, интернет - и компьютерную зависимость, любовную зависимость, наркотическую зависимость, игровую зависимость, никотиновую зависимость, пищевую зависимость, зависимость от межполовых отношений, трудовогоголизм, телевизионную зависимость, религиозную зависимость, зависимость от здорового образа жизни, лекарственную зависимость, общую склонность к зависимостям.

**Инструкция:** Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

**Нет** - 1 балл; **Скорее нет** – 2 балла; **Ни да, ни нет** - 3 балла; **Скорее да** – 4 балла; **Да** – 5 баллов.

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. Межполовые отношения – 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. 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 нить интересного по телевизору.
17. Главное, чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю.

20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы.
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 зависит.
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 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 избавляться 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. [https://vk.com/psy\\_abc](https://vk.com/psy_abc)
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 сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
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, на сколько 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. Межполовые отношения – 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.

### ***Интерпретация результатов:***

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 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. Зависимость от межполовых отношений: 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. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.

11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.

12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.

13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.

14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

**Интерпретация:**

**5 - 11 баллов** – низкая степень склонности к зависимостям;

**12 - 18 баллов** - средняя степень склонности к зависимостям;

**19 - 25 баллов** – высокая степень склонности к зависимостям.

## II. ДИАГНОСТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

**Аддиктивное поведение детей и подростков** – это «саморазрушающее» поведение, которое определяется повторяющимися действиями, направленными на систематическое употребление психоактивных веществ с целью изменения своего психического состояния с развитием выраженных первичных социальных, психологических и медицинских последствий до стадии формирования зависимости.

Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется злоупотреблением одним или несколькими психоактивными веществами в сочетании с другими нарушениями поведения, порой криминального характера. Традиционно в аддиктивное поведение включают: алкоголизм, наркоманию, токсикоманию, табакокурение, т.е. химическая аддикция. Также наряду с химической существует нехимическая аддикция – компьютерная аддикция, азартные игры, любовные аддикции, сексуальные аддикции, работоголизм, аддикции к еде (переедание, голодание).

Диагностические материалы данного сборника нацелены на выявление химической формы аддиктивного поведения (табакокурение, наркомания, токсикомания, злоупотребление спиртным).

### 2.1 Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)

**Цель:** диагностика склонности подростков к зависимостям.

**Инструкция:** «Внимательно прочитайте каждый вопрос, поставьте «V» напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия с его содержанием».

№	Утверждение	V
1.	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально	
2.	Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет	
3.	Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь	
4.	Мне бы понравилась работа официантки в ресторане или дегустатора вин	

5.	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях	
6.	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества	
7.	Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно»	
8.	Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков	
9.	Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а)	
10.	Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально	
11.	Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты	
12.	Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся	
13.	Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место	
14.	Сигарета в трудную минуту меня успокаивает	
15.	Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни	
16.	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают	
17.	Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест	
18.	Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания	
19.	Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др.	
20.	В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог	
21.	Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась	
22.	Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно	
23.	Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости,	

	отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего	
24.	Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя	
25.	Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие	
26.	В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты	
27.	Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек	
28.	Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму	
29.	Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь	
30.	У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя	
	<b>Итого:</b>	

### **Интерпретация результатов:**

**до 13 баллов** – риск зависимого поведения не выражен;

**от 14 до 16 баллов** – умеренно выраженный риск зависимого поведения;

**от 17 баллов и более** – выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

## 2. 2 Тест «Склонность к зависимому поведению (В. Д. Менделевич)»

**Цель:** диагностика склонности подростков к зависимому поведению.

**Инструкция:** участников просят ответить на несколько вопросов о себе. Поставьте «V» рядом с каждым выражением в клетку, соответствующую степени Вашего согласия или несогласия с ним.

№ п/п		1. Совершенно не согласен (совсем не так)	2. Скорее не согласен (скорее не так)	3. Ни то, ни другое (и так, и не так)	4. Скорее согласен (скорее так)	5. Согласен полностью
1.	Я склонен разочаровываться в людях					
2.	Верить в приметы глупо					
3.	Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей					
4.	Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути					
5.	Окружающие часто удивляют меня своим поведением					
6.	Если бы родители или другие взрослые больше бы говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом					
7.	Я верю в порчу и сглаз					
8.	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать меня					
9.	Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг					
10.	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «надейся на лучшее, но готовься к худшему»					
11.	Меня нередко обманывали (обманывают)					
12.	Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна					
13.	Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят					
14.	Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека					
15.	Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать «который					

	сейчас час»					
16.	Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять					
17.	В жизни надо попробовать все					
18.	Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке					
19.	Музыку я люблю громкую, а не тихую					
20.	Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения					
21.	Меня трудно застать врасплох					
22.	Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто - обман и фокусы					
23.	Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки					
24.	Я верю в чудеса					
25.	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
26.	Никому нельзя доверять - это правильная позиция					
27.	Самое счастливое время жизни - это молодость					
28.	Я бы смог на спор (на слабо) употребить наркотики					
29.	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
30.	Опасность употребления наркотиков явно преувеличена					
31.	В жизни все-таки мало ярких событий					
32.	Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым					
33.	Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку					
34.	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
35.	Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза					
36.	Рисковать всем, например, в казино, могут только сильные люди					
37.	В том, что подросток становится наркоманом виноваты те, кто продает наркотики					
38.	Я люблю очень быструю, а не медленную езду					
39.	Я доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям					
40.	Меня очень интересуют лотереи					
41.	Прогнозировать будущее - бесполезное дело, т.к. многое от тебя не зависит					
42.	Считаю, что любопытство - не порок					
43.	У меня было (есть) много увлечений					

	(интересов, хобби)					
44.	Мне говорили, что у меня не плохие способности имитировать голоса или повадки людей					
45.	Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками					
46.	Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика					
47.	Я смог бы за компанию употребить наркотики					
48.	Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики					
49.	Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю					
50.	Я могу переспорить кого угодно					
51.	Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника					
52.	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка					
53.	В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения					
54.	Я люблю пометчать					
55.	Со мной нередко происходят «несчастные случаи» и случаются всяческие происшествя					

Для оценки склонности к зависимому поведению суммируются баллы ответов на прямые и обратные вопросы (первый и второй столбцы).

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
1	2
3	6
4	16
9	17
11	19
14	22
15	26
23	29
24	31
25	32
27	33
28	34
36	37
39	38
40	41
44	43
45	52
47	54



48	
49	
50	
51	
55	

### **Интерпретация результатов:**

	<b>Признаки тенденции</b>	<b>Признаки повышенной склонности</b>	<b>Признаки высокой вероятности</b>
<b>Наркозависимость</b>	> 98 баллов	> 107 баллов	> 116 баллов
<b>Максимальные баллы: по наркозависимости – 205</b>			

**Низкий уровень:** данная категория характеризуется малой вероятностью развития зависимости, отсутствием личностных качеств, способствующих формированию аддикции.

**Признаки тенденции:** испытуемые, отнесенные к данной группе, имеют склонность к аддиктивному поведению средней выраженности. Это говорит о том, что при определенных социальных условиях имеется риск развития зависимости от психоактивных веществ (ПАВ).

**Признаки повышенной склонности:** испытуемые, отнесенные к данной группе, имеют склонность к аддиктивному поведению выше средней, то есть у них преобладают те качества, которые в большей степени свидетельствуют о направленности на употребление ПАВ и риск развития психологической зависимости.

**Признаки высокой вероятности:** данная категория характеризуется высокой склонностью к аддиктивному поведению. У испытуемых наблюдается высокая направленность на употребление ПАВ, позитивное отношение к зависимости и черты личности, которые значительно увеличивают риск зависимого проблемного поведения.

## 2.3 Тест для определения степени никотиновой зависимости для курящих (Методика Фагерстрема)

**Цель:** определение степени никотиновой зависимости.

**Инструкция:** «Выберите ответ на вопрос, с которым Вы согласны и отметьте его «V». После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

Вопрос	Варианты ответов	Баллы
Сколько времени проходит после утреннего пробуждения, прежде чем Вы закуриваете первую сигарету?	В течении первых 5 минут	3
	От 6 до 30 минут	2
	От 31 до 60 минут	1
	Более часа	0
Тяжело ли Вам воздерживаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?	От утренней	1
	От последующей	0
Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	10 или менее	0
	От 11 до 20	1
	От 21 до 30	3
	более 30	3
Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй?	Да	1
	Нет	2
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0
<b>Сумма баллов</b>		

### **Интерпретация результатов:**

**0 - 3 балла** – низкий уровень зависимости. При прекращении курения основное внимание следует уделять психологическим факторам;

**4 – 5 баллов** – средний уровень зависимости;

**6 – 10 баллов** – высокий уровень зависимости.

### III. ДИАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ

#### 3.1 Опросник-анкета для раннего выявления родителями наркотической зависимости у подростков (Завьялов В.Ю.)

**Инструкция:** родителей просят ответить на вопросы анкеты, основываясь на наблюдениях за поведением ребенка. В случаях, когда они согласны с утверждением, отмечают знаком «V».

##### 1. Обнаруживали ли Вы у ребенка:

Вопросы	Баллы
Снижение успеваемости в школе в течение последнего года	50
Неспособность рассказать вам о том, как протекает общественная жизнь в школе	50
Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям	50
Частую, непредсказуемую смену настроения	50
Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить	50
Частые простудные заболевания	50
Потерю аппетита, похудание	50
Частое выпрашивание денег	50
Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям	50
Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни	50
Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыкальных записей	50
Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения	50
Гневливость, агрессивность, вспыльчивость	50
Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма	100
Резкое снижение успеваемости	100
Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях	100
Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией	100
Нарушения памяти, неспособность мыслить логически	100
Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п.	100
Нарастающая лживость	200
Чрезмерно расширенные или узкие зрачки	300
Значительные суммы денег без известного источника дохода	300
Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды	300
Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца,	300

уксусной кислоты, ацетона, растворителей	
Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п.	300
Состояние опьянения без запаха спиртного	300
Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов	300

## 2. Слышали ли Вы от ребенка:

Вопросы	Баллы
Высказывание о бессмысленности жизни	50
Разговоры о наркотиках	100
Отстаивания своего права на употребление наркотиков	200

## 3. Сталкивались ли Вы со следующим:

Вопросы	Баллы
Пропажей лекарств из аптечки	100
Пропажей денег, ценностей, книг, одежды и т.д.	100

## 4. Случалось ли с Вашим ребенком:

Вопросы	Баллы
Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.д.	100
Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения	100
Совершение кражи	100
Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков	300
Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения в (том числе алкогольного)	100

### *Интерпретация результатов:*

Если Вы обнаружили более чем 10 признаков, и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, можно с большой вероятностью предположить химическую зависимость.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **3.2 Анкета для подростков, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании**

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим Вас за участие.

**1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?**

- а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом, г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться

**2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**

- г) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;

**3. Есть ли среди Ваших знакомых людей, употребляющие наркотические вещества?**

- а) да, б) нет;

**4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:**

- а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
- б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
- в) постарались бы помочь излечиться;
- г) попросили бы дать попробовать.

**5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?**

**6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?**

**7. Наркотик стоит попробовать:**

- а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
- б) чтобы легче общаться с другими людьми;
- в) чтобы испытать чувство эйфории;
- г) из любопытства;
- д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
- е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
- ж) не стоит пробовать в любом случае.

**8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:**

- а) да, б) нет

**9. Наркотик делает человека свободным:**

- а) да, б) нет;

**10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:**

а) да, б) нет;

**11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:**

а) да, б) нет;

**12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?**

а) да, б) нет;

**13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?**

а) да, б) нет;

**14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:**

а) да, б) нет; в) если есть сила воли, то да.

**15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:**

а) да, б) нет.

**16. Если бросать, то лучше бросать:**

а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

**17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:**

а) да, б) нет.

[https://vk.com/psy\\_abc](https://vk.com/psy_abc)

#### ***Интерпретация результатов:***

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос №5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2. Для подростков, выбравших вариант г) вопроса №4 и вариант а), б), в), г) вопроса №6, характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос №6 и вариант ж) вопроса №7, имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков.

4. Положительные ответы на вопросы №№9-17, свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью. (Выбор варианта а) вопроса №4 демонстрирует недооценку подростком масштабов наркомании).

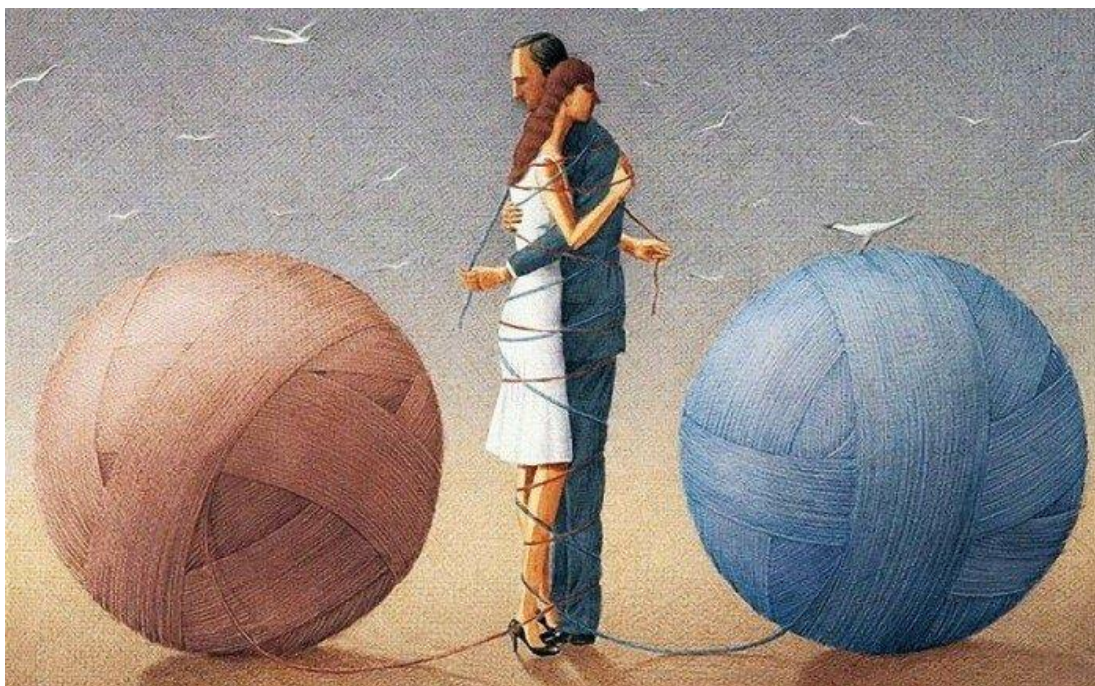
5. О низкой значимости здоровья для анкетированного и отсутствии комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом свидетельствует положительный выбор варианта г), д) вопроса №2.

#### **СОДЕРЖАНИЕ**



## IV. ДИАГНОСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ

**Созависимость** - патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Чаще всего термин употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями.



### 4.1 Шкала созависимости (Б. и Дж. Уайнхолд)

**Цель:** определение уровня созависимости

**Инструкция:** поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

- 1 — никогда
- 2 — иногда
- 3 — часто
- 4 — почти всегда

- ( ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
- ( ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
- ( ) Мне тяжело выражать свои чувства.
- ( ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

- ( ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
- ( ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
- ( ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
- ( ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
- ( ) Мне трудно принимать решения.
- ( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
- ( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
- ( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
- ( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
- ( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
- ( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
- ( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
- ( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
- ( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
- ( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
- ( ) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» (нужной), и пытаюсь затем сохранять их.

**Интерпретация результатов:** чтобы получить общий результат, сложите цифры.

Чтобы интерпретировать уровень зависимости, следует воспользоваться следующей шкалой:

**60 -80** - очень высокая степень зависимости.

**40 -59** - высокая степень зависимости.

**30- 39** - средняя степень зависимости и/или контрзависимости.

**20-29** -очень мало зависимости и/или высокая степень контрзависимости.

## **СОДЕРЖАНИЕ**



## 4.2 Шкала общей оценки созависимости (С.А. Кулаков)

«Член семьи» - это любой член семьи, потребляющий ПАВ; «другие люди» - близкие и другие окружающие люди.

**Цель: выявление степени созависимости**

**Инструкция:** ответьте на вопросы теста, используя варианты ответа:

**0 - нет,**

**1 - иногда,**

**2 - да.**

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Направляете ли вы свою энергию на решение проблем других людей?	
2.	Теряете ли вы сон из-за проблем и поведения других людей?	
3.	Чувствуете ли вы ответственность за других людей — за их чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности, благополучие, судьбу?	
4.	Чувствуете ли вы злость, когда ваша помощь оказывается неэффективной?	
5.	Пытаетесь ли вы доставлять удовольствие другим, вместо того чтобы получать удовольствие от жизни?	
6.	Даете ли вы другим советы, когда они не просят вас об этом?	
7.	Считаете ли вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым помогали?	
8.	Чувствуете ли вы вину, если тратите деньги на себя?	
9.	Бойтесь ли вы отвержения близких людей?	
10.	Часто ли вы испытываете чувство вины?	
11.	Бойтесь ли вы позволить себе быть естественным?	
12.	Бойтесь ли вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?	
13.	Беспокоитесь ли вы о том, нравитесь ли вы другим, любят ли вас другие люди?	
14.	Даете ли вы событиям течь естественным путем?	
15.	Сносите ли вы оскорбления, чтобы удержать рядом людей, которых любите?	
16.	Можно ли сказать, что вы не умеете говорить «нет»?	

17.	Избегаете ли вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях?	
18.	Поддерживаете ли вы такие отношения, в которых люди причиняют вам страдания?	
19.	Бойтесь ли вы вызвать чувство гнева у других людей?	
20.	Стараетесь ли вы подавлять свои чувства?	
21.	Испытываете ли вы трудности в сексе, не решаясь попросить партнера сделать то, что вам приятно?	
22.	Испытываете ли вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи употребляет ПАВ?	
23.	Приходится ли вам лгать, чтобы покрывать наркотизацию близкого человека?	
24.	Есть ли у вас ощущение, что, ПАВ значат для члена вашей семьи больше, чем вы?	
25.	Думаете ли вы, что наркотизация члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?	
26.	Высказываете ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь наркотики, я выгоню тебя из дома!» или другие угрозы?	
27.	Бойтесь ли вы огорчить члена семьи из страха, что это спровоцирует срыв?	
28.	Не кажется ли вам, что из-за наркотизации члена семьи вы не можете уехать куда-то надолго, оставив его дома одного?	
29.	Не приходилось ли вам думать о вызове милиции из-за агрессивного поведения члена семьи в состоянии наркотического опьянения?	
30.	Приходилось ли вам искать спрятанные наркотики?	
31.	Есть ли у вас такое чувство, что если бы член семьи вас любил, то он прекратил бы употреблять наркотики, чтобы доставить вам удовольствие?	
32.	Испытываете ли вы иногда чувство вины за то, что контролируете жизнь наркотизирующегося члена семьи?	
33.	Думаете ли вы, что если бы член семьи прекратил бы употреблять наркотики, то другие ваши проблемы были бы решены?	
34.	Угрожали ли вы когда-нибудь нанести себе повреждения, с тем, чтобы добиться от наркомана таких слов, как «прости меня», «я люблю тебя»?	
35.	Относились ли вы когда-нибудь к детям, сослуживцам, родителям несправедливо только потому, что злились на кого-то, кто употребляет	

	наркотики?	
36.	Есть ли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей?	
37.	Приобрели ли вы какую-нибудь эмоциональную или физическую болезнь в связи с проживанием с человеком, зависимым от ПАВ?	
38.	Пробовали ли вы разорвать взаимоотношения с людьми, которые вас неоднократно обижали?	
39.	Избегали ли вы контакта со специалистами, сообщавшими вам о необходимости собственного изменения?	
40.	Прочее (дописать свою ситуацию).	

### **Интерпретация результатов:**

Высоким считается показатель свыше 12 баллов.

### **4.3 Тест на выявление созависимости (Фишер, Спанн, адаптация Москаленко В.Д.)**

**Инструкция:** выберите тот ответ, который более всего соответствует Вашему мнению:

совершенно не согласен(а) – 1 балл

умеренно согласен(а) – 2 балл

слегка не согласен(а) – 3 балл

слегка согласен(а) – 4 балл

умеренно согласен(а) – 5 балл

полностью согласен(а) – 6 балл

№ п/п	Утверждения	Баллы
1.	Мне трудно принимать решения	
2.	Мне трудно сказать «нет»	
3.	Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное	
4.	Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться	
5.	Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать	
6.	Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины	
7.	Я не тревожусь слишком много	
8.	Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают	
9.	Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня	

10.	Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать	
11.	Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченным во взаимоотношения, которые мне причиняют боль	
12.	Свои истинные чувства я скрываю от окружающих	
13.	Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться	
14.	Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко	
15.	У меня часто возникает страх или чувство грядущей беды	
16.	Я часто потребности других ставлю выше своих собственных	

Для получения суммы баллов следует перевернуть значения баллов для пунктов 5 и 7 (например, если был 1 балл, следует заменить его на 6 баллов, 2 – на 5 баллов и т.д.) и затем суммировать.

### **Интерпретация результатов**

16-32 - норма, отсутствие созависимости;

33-60 - умеренно выраженная созависимость;

61-96 - резко выраженная созависимость.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. – М.: МПА, 2011.
2. Власовских Р.В., Детков Д.В., Ойхер Д.Я., Савинова Т.Л., Ретюнский К.Ю. Ранняя диагностика злоупотребления психоактивными веществами у несовершеннолетних: Учебно - методическое пособие для врачей - педиатров. Екатеринбург: Изд-во Уральского Университета. 2004.
3. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании. Эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий - Р.н/Д.: Феникс, 2003.
4. Жить трезвыми. Американская медицинская ассоциация Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, 1990.
5. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. М. – СПб., 1998.
6. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. М.: - Изд-во ПЭР СЭ, 2009.
7. Менделевич В.Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). М., 2013.
8. Петров Д.В. Диагностика, лечение и профилактика расстройств, вызванных употреблением алкоголя. – Ярославль, 2003.
9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие, 4-е изд. стер. Издательский центр "Академия". Гриф УМО, 2008.
10. Телепова Н.Н. Диагностика аддиктивного поведения: интегрированный тест// Вестник новых медицинских технологий № 3, 2015.
11. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской — М.: Независимая фирма "Класс", 2002.
12. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения: СПб, 2011.
13. Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. – СПб.: - Речь, 2007.
14. Интернет-источник: <https://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-dagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>

[illegible]

