**Тест-опросник «Склонность к зависимости от употребления психоактивных веществ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Утверждение** |  |
| 1 | Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально. |   |
| 2 | Каждый имеет право выпивать, сколько он хочет и где хочет. |   |
| 3 | Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь. |   |
| 4 | Мне бы понравилась работа официантки в ресторане, дегустатора вин. |   |
| 5 | Я часто испытываю потребность в острых ощущениях. |   |
| 6 | Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества. |   |
| 7 | Правы те, кто в жизни следует 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 | Случалось, что мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил (а). |   |
| 10 | Если человек стремится к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально. |   |
| 11 | Чтобы получить удовольствие, можно 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 картины, 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 | Случалось, 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. |   |
|   | **Итого:** |  |

Если вы обнаружили более **10** признаков**,** можно с высокой вероятностью предположить **зависимость к употреблению ПАВ.**

**Опросник выявления предрасположенности к зависимому поведению**

1. Проявляет ли молодой человек низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам?

2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет низкую самооценку?

3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками?

4. Тревожен, напряжен ли в общении в учебном заведении?

5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствий быстрее и любым путем?

6. Зависит ли от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, готов ли подражать образу жизни приятелей?

7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные травмами головного мозга, инфекциями либо врожденными заболеваниями (в том числе связанными с мозговой патологией)?

8. Свойственны ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия?

9. Отягощена ли наследственность наркоманиями или алкоголизмом?

**Обработка результатов теста:**

Ответ «да» на вопросы № 1, 2, 3, 4 – по 5 баллов.
Ответ «да» на вопросы № 6, 8 – по 10 баллов.
Ответ «да» на вопросы № 5, 7, 9 – по 15 баллов.

**Если в результате набрано:**

**0**–**15 баллов**– обучающийся  не входит в группу риска.

**15**–**30 баллов**– средняя вероятность предрасположенности, требуется повышенное внимание.

**Свыше 30 баллов**– обучающийся находится в группе риска и предрасположен к зависимому поведению.

**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.

**Описание:**

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

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

**Инструкция:**

Методика представляет собой анкету с вариантами ответов:

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

**Тестовое задание:**

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 результаты.

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 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, что бы ни 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. 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 результатов теста:**

Суммируйте баллы 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.

**ДИАГНОСТИКА ПОТРЕБНОСТЕЙ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ**

С точки зрения склонности человека к попаданию в зависимость от химических веществ психостимулирующего ряда в достаточной степени понятно одно: чем более выражена у человека склонность к поиску новых ощущений, тем выше вероятность того, что, попробовав один из наркотиков такого типа, он быстро попадёт в зависимость от него.

Краткий вариант психологического опросника М. Цукермана позволяет показать степень выраженности такой потребности у каждого отдельного человека.

**Инструкция**

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

**Текст опросника**

1. а) Я бы предпочёл работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий,

б) Я бы предпочёл работать на одном месте.

1. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день,

б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.

1. а) Мне нравятся все запахи человеческого тела,

б) Мне не нравятся все запахи человеческого тела.

1. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие,

б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих
галлюцинации.

1. а) Я бы предпочёл жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надёжен и счастлив,

б) Я бы предпочёл жить в неопределённые, смутные дни нашей истории.

1. а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость,

б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это
возбуждающим.

1. а) Если бы я был продавцом, то предпочёл бы твёрдый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего,

б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочёл работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.

1. а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы,

б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют моё мышление, чем люди, которые согласны со мной.

1. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование,

б) Страхование – это то, без чего не смог бы позволить себе обойтись ни один человек.

1. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным,

       б)  Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.

1. а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от неё столько, сколько возможно,

 б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.

1. а)  В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней,

 б)  Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

1. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность,

 б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.

1. а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком,

 б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.

1. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны,

б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».

1. а) У людей, ездящих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред,

б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём.

**Обработка и интерпретация**

Полученные ответы соотносятся с ключом:

     1 а              5 б                9 а               13 б

     2 а              6 б                10 б             14 б

     3 б              7 б                11 б             15 б

     4 б              8 б                12 б             16 б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11-16 баллов) означает наличие у вас влечения, возможно бесконтрольного, к новым,»щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

Риск попасть в зависимость от кокаина и других психостимуляторов очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в новых ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Вероятность попасть в ситуацию психической зависимости – низкая. Скорее всего, вы сможете справиться с собой и преодолеть собственные ошибки, если вы их уже совершили.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Скорее всего, вы не станете даже экспериментировать с приёмом наркотиков. И правильно сделаете.