

**Сборник диагностических методик по раннему выявлению
склонности подростков к девиантным формам поведения
(нехимические аддикции) для педагогов-психологов ОУ и
родителей детей подросткового возраста**



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Методический материал на выявление аддикций у подростков.....	5
1.1. Отклоняющееся (девиантное) поведение.....	5
1.1.1. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл).....	5
1.2. Интернет-зависимость.....	13
1.2.1. Тест на интернет – зависимость (Кулаков, 2004).....	15
1.2.2. Тест на детскую Интернет - зависимость (Кулаков, 2004).....	17
1.2.3. Тест на интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров).....	18
1.3. Игровая зависимость.....	21
1.3.1. Тест на выявление игровой зависимости (общество анонимных гемблеров).....	21
1.3.2. Тест Такера на выявление игровой зависимости.....	22
1.4. Спортивная аддикция (аддикция упражнений).....	24
1.4.1. Тест на выявление аддикции упражнений (Griffiths, Szabo, Terry, 2005).....	24
1.4.2. Опросник подшкалы самоотвращение – Self Loathing Sub Scale (SLSS) Questionnaire (Yates Et Al, 1999; Draeger, Yates, Crowell, 2005).....	25
2. Методический материал на выявление аддикций у родителей.....	26
2.1. Работоголизм.....	26
2.1.1. Тест на определение работоголизма Б. Киллинджера (Killinger, 1992).....	27
2.2. Любовная аддикция.....	28
2.2.1. Тест на выявление любовной аддикции (общество анонимных любовных аддиктов).....	29
2.3. Сексуальная аддикция.....	31
2.3.1. Скрининг-тест на выявление сексуальной аддикции П. Карнеса (Carnes, 1989).....	31
2.4. Аддикция к трате денег (покупкам).....	33
2.4.1. Обсессивно – компульсивная шкала Ейла – Брауна, модифицированная для выявления компульсивного шопинга (Monahan, Black, Gabel, 1996).....	34
Список литературы.....	36

Введение

В современной психологической литературе аддиктивное поведение относят к одной из форм девиантного поведения [1,2].

В отечественной литературе англоязычный термин «аддиктивное поведение» начал использоваться более двух десятков лет назад в том значении, которое давали его авторы: злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость [1].

В последние годы все больше внимания начинает уделяться и другому виду аддикций, когда предметом зависимости становится не ПАВ, а поведенческий паттерн – нехимические зависимости (поведенческие): сформулировано множество классификаций видов аддикций, в основу которых положены самые разные объекты зависимости [2].

Классификации пополняются все новыми видами аддиктивного поведения, что позволяет предположить, что объектом поведенческой зависимости при определённых условиях может стать практически любая деятельность человека: по существу получается, что технологические (нехимические) аддикции покрывают все стороны жизни человека, весь спектр его поведенческих актов.

Значительное влияние на формирование и широкое распространение разных типов поведенческих аддикций оказывает общая социально - психологическая ситуация: дефицит реального общения, информационная, потребительская, культурная избыточность ситуации.

На основании анализа литературы, посвящённой нехимическим аддикциям, можно утверждать, что зависимости и основные их формы – феномен социально – психологический. Существует группа социально приемлемых аддикций, при которых зависимость зачастую оценивается самим аддиктом и окружающими как нечто полезное, как желательное качество поведения; напротив, «издержки» этой зависимости (межличностные

конфликты, суженность психологического пространства, перегрузки и др.) - отрицаются, игнорируются и ложно приписываются влиянию каких - либо иных обстоятельств.

Континуум проявлений зависимого поведения распространяется от увлечений, способствующих развитию и защите (увлечение как копинг - поведение) личности до аддиктивного поведения, ведущего к дезадаптации. Развитие и закрепление аддиктивного поведения связано с личностными, межличностными (семейными) и социо - культурными группами факторов. Условием развития аддикций является личностная организация, характеризующаяся структурной дефицитарностью и наличием невротического конфликта, благодаря чему, разные виды аддикций могут сочетаться и заменять друг друга. На уровне семейной организации аддиктивное поведение поддерживается благодаря феномену созависимости как системы межличностных отношений. На уровне социо - культурной ситуации – это избыточность современного общества и дефицит реального общения.

Таким образом, нехимические аддикции являются личностно значимым фактором и социально – психологическим феноменом возникновения, развития и формирования аддиктивного поведения, существенным образом влияющим на социально – психологические аспекты здоровья подрастающего поколения.

Анализ литературы по данной проблеме позволяет сделать вывод о том, что подростковый возраст является сензитивным к формированию аддикций. Учитывая, что в современной школе основным принципом работы психолога является приоритет личности ребенка и подростка, актуальность создания данного каталога методик по диагностике аддикций определяется тем, что школьному психологу необходим методический материал, с помощью которого он сможет проводить диагностику подростков, с целью организации коррекционной работы на ранних этапах формирования аддиктивного поведения.

Целью создания данного каталога диагностических методик является предоставление исследовательского инструментария, который будет полезен

как начинающему психологу, так и опытному исследователю феномена девиантного поведения.

Нами была создана подборка методик, позволяющая определять различные виды аддикции у подростков и их родителей. Были даны краткие описания их назначения и сжатые характеристики различных видов нехимических аддикций.

Данный каталог может быть использован педагогами-психологами общеобразовательных учреждений, а так же учреждений начального и среднего профессионального образования.

1. Методический материал на выявление признаков аддикций у подростков

1.1. Отклоняющееся (девиантное) поведение

Аддиктивное поведение в отечественной и зарубежной психологической литературе определяется как форма отклоняющегося (девиантного) поведения. Поэтому нам видится целесообразным начинать работу с аддикциями у подростков с выявления склонности к отклоняющемуся поведению.

1.1.1. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл) [3]

Назначение теста

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Инструкция

Перед вами - ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем, таким же образом, отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. *Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.* Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Текст опросника.

Вариант М (мужской)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.

26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям - это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Текст опросника.

Вариант Ж (женский)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.

13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению

20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала её.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.

77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре - значит показать себя со слабой стороны.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

108. В детстве я была равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов (мужской)

№	Да	Нет												
1			21			41			61			81		
2			22			42			62			82		
3			23			43			63			83		
4			24			44			64			84		
5			25			45			65			85		
6			26			46			66			86		
7			27			47			67			87		
8			28			48			68			88		
9			29			49			69			89		
10			30			50			70			90		
11			31			51			71			91		
12			32			52			72			92		
13			33			53			73			93		
14			34			54			74			94		

15			35			55			75			95		
16			36			56			76			96		
17			37			57			77			97		
18			38			58			78					
19			39			59			79					
20			40			60			80					

Бланк ответов (женский)

№	Д	Не	№	Д	Не												
	а	т		а	т		а	т		а	т		а	т		а	т
1			1			3			5			7			91		
			9			7			5			3					
2			2			3			5			7			92		
			0			8			6			4					
3			2			3			5			7			93		
			1			9			7			5					
4			2			4			5			7			94		
			2			0			8			6					
5			2			4			5			7			95		
			3			1			9			7					
6			2			4			6			7			96		
			4			2			0			8					
7			2			4			6			7			97		
			5			3			1			9					
8			2			4			6			8			98		
			6			4			2			0					
9			2			4			6			8			99		
			7			5			3			1					

1			2			4			6			8			10		
0			8			6			4			2			0		
1			2			4			6			8			10		
1			9			7			5			3			1		
1			3			4			6			8			10		
2			0			8			6			4			2		
1			3			4			6			8			10		
3			1			9			7			5			3		
1			3			5			6			8			10		
4			2			0			8			6			4		
1			3			5			6			8			10		
5			3			1			9			7			5		
1			3			5			7			8			10		
6			4			2			0			8			6		
1			3			5			7			8			10		
7			5			3			1			9			7		
1			3			5			7			9			10		
8			6			4			2			0			8		

Ключи для подсчёта первичных «сырых» баллов

Вариант М

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет» - 2, 4,6,21,33,38,47,54,79,83,97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 11,22,34,41,44,50,53,55,59,80,86,91. «Нет»- 1,10,55,61,66,93.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,27,31,34,35,43,46,59,60,61,62,63,64,67,74,91. «Нет»- 95.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,16,27,28,37,39,51,52,58,68,73,90,91,92,96. «Нет»- 24,76.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,37,42,45,48,49,51,65,66,70,71,72,77,82,89,94,97. «Нет»- 15,40,75,85.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,29,36,46,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 18,26,31,34,35,42,43,44,48,52,62,63,64,67,74,91,94. «Нет»- 55,61,86.

Вариант Ж

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет»- 2,4,8,21,33,38,54,79,83,87.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 1,11,22,34,37,41,50,53,55,59,61,80,88,91. «Нет»- 10,86,93.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,26,27,31,34,35,43,59,60,62,63,64,67,74,81,91. «Нет»- 95.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,27,28,39,51,52,58,68,73,75,76,90,91,92,96,97,98,99. «Нет»- 24.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,42,45,48,49,51,65,66,71,77,82,85,89,94,101,102,103,104. «Нет»- 15,40.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,36,49,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 1,3,7,11,25,28,31,35,43,48,53,58,61,63,64,66,79,98,99,102. «Нет»- 93.

8. Шкала принятия женской социальной роли. «Да»- 93,95,105,107,108. «Нет»- 3,5,9,16,18,25,41,45,51,58,61,68,73,85,96,106.

Примечание. Пункты 23,46,47,72,100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант							Женский вариант				
«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	2	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

Таблицы норм

«Сырой» балл	Мужской вариант (n=375)						
	Т- баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	67	43	39	37	36	44	43
7	70	46	42	40	39	48	46
8	74	50	44	43	41	51	48
9	85	53	46	45	43	55	50
10	89	56	48	48	46	58	53
11		59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79

23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

«Сырой» балл	Женский вариант (n=374)							
	T- баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	
3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58

15		69	62	61	57	73	63	61
16		72	64	63	59	77	65	64
17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

1.2. Интернет-зависимость.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6%. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью

эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Основные типы компьютерной зависимости

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Сетеголизм

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Есть некоторые признаки сетеголика:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Кибераддикция

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

- I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
- II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,

туннельный синдром (боли в запястье).

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

- Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

Пути решения проблемы

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

1.2.1. Тест на интернет – зависимость (Кулаков, 2004) [1]

Полученные с помощью данной методики результаты позволяют определить у испытуемого уровень сформированности интернет – зависимости.

Ответьте на предложенные вопросы в бланке ответов, используя следующие варианты:

- «очень редко»;
- «иногда»;
- «часто»;
- «очень часто»;
- «всегда».

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?

4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто из-за времени, проведенного в Сети, страдает ваше образование и/или работа?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете.
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынттересной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведете в Сети «еще пару минут...»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?
19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Бланк ответов на тест

№ вопроса	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Интерпретация:

Подсчет баллов:

- «очень редко» - 1 балл;

- «иногда» - 2 балла;
- «часто» - 3 балла;
- «очень часто» - 4 балла;
- «всегда» - 5 баллов.

Сумма баллов за ответы по тесту от 0 до 49 баллов свидетельствует о полном отсутствии Интернет – зависимости.

Если при подсчете набрано 50—79 баллов, стоит учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

В случае если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

1.2.2. Тест на детскую Интернет - зависимость (Кулаков, 2004) [1]

Ответьте на предложенные вопросы в бланке ответов, используя следующие варианты:

- «очень редко»;
- «иногда»;
- «часто»;
- «очень часто»;
- «всегда».

1. Как часто ребенок нарушает временные рамки, установленные родителями для пользования Сетью?
2. Как часто ребенок не выполняет свои обязанности по дому, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто ребенок предпочитает проводить время в Сети, вместо того чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто ребенок формирует новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто родители жалуются на количество времени, проводимые ребенком в Сети?

6. Как часто учеба ребенка страдает из-за количества времени, проведенного им в Сети?
7. Как часто ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто ребенок предпочитает общение в Сети общению с окружающими?
9. Как часто ребенок не отвечает на вопрос о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто родители заставляли своего ребенка заходящим в Интернет против их воли?
11. Как часто ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто ребенок получает странные звонки от его новых Сетевых «друзей»?
13. Как часто ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в Сети?
14. Как часто ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда в доме не было Интернета?
15. Как часто ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в Сеть, когда он находится вне Сети?
16. Как часто ребенок ругается и гневается, когда родители сердятся по поводу времени, проведенного им в Сети?
17. Как часто ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в Сети?
18. Как часто ребенок злится и становится агрессивным, когда на него накладывают ограничение на время, проведенное в Сети?
19. Как часто ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в Сети?
20. Как часто ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне Сети, а по возвращении в Сеть все это исчезает?

Интерпретация:

Подсчет баллов:

- «очень редко» - 1 балл;
- «иногда» - 2 балла;
- «часто» - 3 балла;
- «очень часто» - 4 балла;
- «всегда» - 5 баллов.

Сумма баллов за ответы по тесту от 0 до 49 баллов свидетельствует о полном отсутствии Интернет – зависимости.

Если набрано 50 - 79 баллов, стоит учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь ребенка.

Если набрано 80 баллов и больше, у ребенка можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

1.2.3. Тест на интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров) [2]

Перед вами тест. Внимательно прочитайте все пункты и в соответствующих местах обведите подходящие Вам варианты или впишите их.

I. Напишите любую фразу для определения по почерку личностных особенностей

II. Обведите соответствующий Вам ответ или впишите свой:

1. *Пол:* М Ж

2. *Возраст:* 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22 _____

3. *Образование:* неполное среднее, среднее, среднее специальное, неполное высшее, высшее.

4. *Работа:* есть, нет.

5. Семейное положение: в браке, в браке не состою, разведен(а).
6. Наличие детей: 0, 1, 2, 3 и более.
7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.
8. Жилищные условия:
- а) отдельная квартира;
 - б) совместное проживание с родителями;
 - в) общежитие;
 - г) снимаю квартиру.
9. Зависимости членов семьи:
- а) алкоголь;
 - б) табакокурение;
 - в) наркотики;
 - г) азартные игры;
 - д) другое _____
10. В свободное время Вы играете в:
- а) компьютерные игры;
 - б) игровые автоматы;
 - в) посещаете Интернет.
11. С какого возраста Вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет - *нужное подчеркнуть*) 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 _____
12. Сколько раз Вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет - *нужное подчеркнуть*):
- а) 1 раз в неделю;
 - б) 3—4 раза в неделю;
 - в) каждый день;
 - г) 1 раз в месяц;
 - д) другое _____
13. Сколько времени Вы находитесь в компьютерной игре, Интернете, игровых автоматах (*нужное подчеркнуть*):

- а) 1—2 часа;
- б) 3—4 часа;
- в) 5—6 часов;
- г) более 6 часов.

14. *Какие ролевые компьютерные игры Вы предпочитаете (обвести до 2 букв):*

- а) игры с видом «из глаз» «своего» героя;
- б) игры с видом извне на «своем» герое;
- в) руководительские игры.

15. *Какие неролевые компьютерные игры Вы предпочитаете (обвести до 2 букв):*

- а) аркады;
- б) головоломки;
- в) игры на быстроту реакции и сообразительность;
- г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т. д.).

16. *Возвращаетесь ли Вы на другой день к игре, чтобы отыграться:*

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

17. *Когда Вы находитесь в Интернете, то предпочитаете (обвести до 2 букв):*

- а) виртуальную реальность;
- б) E-MAIL;
- в) ICQ (чаты общения);
- г) USENET (конференция);
- д) Internet Relay Chat — сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, симуляторы);
- е) порносайты.

18. *Когда Вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет -
нужное подчеркнуть), то испытываете:*

- а) эйфорию;
- б) радость;
- в) облегчение;
- г) азарт;
- д) расслабление.

19. *Как часто Вы замечаете, что находитесь в игре или в Интернете
больше
запланированного времени:*

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

20. *Вы предпочитаете играть:*

- а) один;
- б) с друзьями.

21. *Вы находитесь в Интернете, игровом зале, в компьютерном клубе,
интернет-кафе для того, чтобы:*

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) самоутвердиться;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться.

22. *Отношение близких (родителей, друзей, жены/мужа) к Вашему
увлечению:*

- а) играют вместе со мной;
- б) положительное;

- в) нейтральное;
- г) отрицательное;
- д) резко отрицательное.

23. *Когда Вы долго не играете или не находитесь в Интернете, Вы испытываете:*

- а) беспокойство;
- б) раздражительность;
- в) чувство дискомфорта;
- г) чувство подавленности;
- д) чувство пустоты.

24. *Как часто Вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета, игровых автоматов:*

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

25. *Являются ли компьютерные игры, игры на автоматах, Интернет причиной проблем с учебой или работой:*

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

26. *Отмечается ли в последнее время по каким-либо признакам ухудшение здоровья (обвести до 3 букв):*

- а) беспокойный сон;
- б) бессонница;

- в) боль в кистях рук;
- г) сухость, жжение глаз;
- д) боли в спине;

27. В реальной жизни Вам свойственны (отметить до 3-4 букв):

- а) тревожность;
- б) депрессия;
- в) одиночество;
- г) недовольство окружающими;
- д) недовольство собой;
- е) невозможность расслабиться.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчет суммарного балла осуществляется с помощью ключа:

Баллы	Вопросы									
	0	12 г	-	16 а	-	19 е	20 б	-	24 е	25 е
1	12 а	13 а	16 б	18 б,в,г	19 а,б	20 а	-	24 а,б	25 а,б	26а,б,в,г,д,е
2	12 б	13 б	16 в	18 а,г	19 в	-	23а,б,в,г,д	24 в	25 в	-
3	12 в	13 в	16 г	-	19 г	-	-	24 г	25 г	-
4	-	13 г	-	-	19 д	-	-	24 д	25 д	-

1. Норма5-10
баллов

2. Группа риска.....	10-15
баллов	
3. Аддикты.....	от 15 баллов и
выше	

1.3. Игровая зависимость

Многие, так или иначе, слышали об игровой зависимости, но большинство людей уверено, что эта беда обойдет их стороной. Ошибочно полагать, что игровая зависимость присуща слабохарактерным безвольным и, безусловно, азартным людям. Ведь многие «больные» в прошлом — довольно успешные люди, зачастую имеющие свой бизнес, что напрямую свидетельствует в пользу сильных сторон их характера. Следовательно, нельзя недооценивать игровую зависимость, стоящую в один ряд с алкоголизмом и наркоманией.

Что же такое игровая зависимость? Игровая зависимость или игромания — патологическая склонность к азартным играм (казино, рулетка, автоматы, компьютерные игры) обладающая огромной силой, способной завладеть здравым умом человека. Игровую зависимость испытывают как мужчины, так и женщины разных возрастных категорий. Чтобы вылечить человека от игровой болезни, необходима сильная мотивация.

Признаки игровой зависимости:

- постоянные размышления об игре;
- для получения удовольствия от игры необходимо постоянное увеличение риска
- посредством ставок;
- эмоциональное беспокойство после завершения игры;
- обман близких и родственников для продолжения игры;
- готовность нарушить закон для получения денег и возврата к игре;

- острая необходимость отыгаться даже после серьёзного проигрыша.

В эру высоких технологий людей страдающих игровой зависимостью становится с каждым днём всё больше, а способность осознать данную проблему самостоятельно присуща единицам. Игровая зависимость перечёркивает жизни людей: они прекращают работать, теряют друзей, исчезает заинтересованность в семье, и наступает деградация.

1.3.1. Тест на выявление игровой зависимости (общество анонимных гемблеров) [1]

Уважаемый респондент! Прочтите внимательно предложенные Вашему вниманию вопросы и выразите свое согласие или несогласие в бланке ответов.

1. Приходилось ли вам тратить рабочее время на игру?
2. Делал ли когда-нибудь гемблинг вашу жизнь несчастной?
3. Портила ли игра вашу репутацию?
4. Испытывали ли вы когда-нибудь раскаяние после игры?
5. Играли ли вы когда-нибудь на деньги, чтобы отдать долги или решить финансовые проблемы?
6. Вызывала ли когда-нибудь игра увеличение вашей продуктивности?
7. После проигрыша вы чувствуете, что должны вернуться как можно скорее, чтобы отыгаться?
8. После выигрыша вы испытываете сильное побуждение вернуться и выиграть еще?
9. Вы часто играете, пока у вас кончатся деньги?
10. Приходилось ли вам занимать деньги на игру?
11. Приходилось ли вам продавать что-либо, чтобы получить деньги на игру?
12. Вы не склонны тратить «игровые деньги» на обычные расходы?
13. Игра делает вас безразличным к вашему благополучию и благополучию вашей семьи?

14. Случалось ли, что вы играли дольше, чем планировали?
15. Приходилось ли вам играть, чтобы забыть про неприятности?
16. Собирались ли вы совершить или совершали противоправные действия, чтобы достать деньги на игру?
17. Были ли у вас проблемы со сном из-за игры?
18. Вызывают ли у вас споры, разочарования или нереализованные желания побуждение к игре?
19. Возникало ли у вас побуждение отпраздновать какой-либо успех несколькими часами игры?
20. Не возникали у вас когда-либо суицидальные мысли из-за игры?

Бланк ответов на тест

№ вопроса	Да	Нет	№ вопроса	Да	Нет
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

Интерпретация

Положительный ответ на 7 и более вопросов позволяет диагностировать игровую зависимость.

1.3.2. Тест Такера на выявление игровой зависимости [1]

Внимательно прочитайте вопросы и ответы к ним. В бланке ответов укажите подходящий вам вариант ответа. Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

1. Ставили ли вы на кон больше, чем могли позволить себе потерять?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
2. В последние 12 месяцев требовалось ли вам играть на более крупную сумму, чтобы достичь той же степени возбуждения?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
3. Когда вы играли, возвращались ли вы на другой день к игре, чтобы отыграть проигранные деньги?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
4. Одалживали ли вы когда-либо деньги или продавали имущество, чтобы иметь возможность играть?
 - а) никогда;

- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

5. Чувствовали ли вы когда-либо, что у вас могут быть проблемы с азартными играми?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

6. Являлась ли когда-либо азартная игра причиной ваших проблем со здоровьем, включая стресс и беспричинное беспокойство?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

7. Критиковали ли вас за ваше пристрастие к азартным играм или говорили вам, что у вас проблемы с азартными играми, независимо от того, считали ли вы эти замечания справедливыми?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

8. Являлось ли когда-либо ваше пристрастие к азартным играм причиной финансовых проблем для вас или вашей семьи?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

9. Ощущали ли вы когда-либо вину за то, как вы играете, или за то, что происходит во время вашей игры?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

Бланк ответов на тест

№ вопроса	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Интерпретация:

Подсчет баллов:

- «никогда» — 0 баллов,
- «иногда» — 1 балл,
- «чаще всего» — 2 балла,
- «почти всегда» — 3 балла.

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 - 2 балла - нет никаких негативных последствий азартной игры.

3 - 7 баллов - человек играет в азартные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 - 21 балл - человек играет на уровне, ведущем к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к азартным играм уже потерян - чем выше результат, интенсивней игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга.

1.4. Спортивная аддикция (аддикция упражнений)

В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (то, что раньше называлось физической культурой) и спорт высших достижений (профессиональный). Кроме того, выделяют и так называемые экстремальные виды спорта, которые в наши дни завоевывают все большую популярность. Именно спорт высших достижений и экстремальный спорт несут в себе наибольший аддиктивный потенциал.

В последние десятилетия в западной литературе появляются публикации, посвященные аддикции упражнений. В современной литературе имеются описания клинических случаев возникновения спортивной аддикции при занятиях разными видами спорта, включая то, что мы называем спортом для здоровья.

Что касается занятий экстремальными видами спорта, то следует признать, что это возможный путь создания социально приемлемой формы зависимости при проведении профилактической и реабилитационной работы у детей и подростков с аддиктивным поведением (Егоров А. Ю. и др., 2007). Вместе с тем следует помнить, что спортивная аддикция, как и любая другая зависимость, легко может менять форму и переходить в другую, в том числе и химическую. Именно с этим связан высокий процент алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов. Поэтому экстремальный спорт может быть признан альтернативой химической зависимости, но альтернативой, таящей в себе определенную опасность.

1.4.1. Тест на выявление аддикции упражнений (Griffiths, Szabo, Terry, 2005) [1]

Отметьте степень своего согласия с предложенными утверждениями в бланке ответов (галочкой), используя следующую шкалу:

«полностью не согласен»;

«не согласен»;

«сомневаюсь»;

«согласен»;

«полностью согласен».

1. Тренировка - это самое важное в моей жизни.
2. У меня возникают конфликты с близкими из-за количества моих тренировок.
3. Я использую тренировки, чтобы изменить настроение (например, испытать удовольствие или забыться).
4. Объем тренировок в последнее время увеличивается.
5. Если я вынужден пропустить тренировку, я испытываю уныние и раздражительность.
6. Если я сокращаю обычный объем тренировок и снова возобновляю прежний, то потом опять пытаюсь уменьшить количество тренировок.

Бланк ответов на тест

№ вопроса	Полностью не согласен	Не согласен	Сомневаюсь	Согласен	Полностью согласен
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Интерпретация:

Подсчет баллов:

- «полностью не согласен» - 1 балл;
- «не согласен» - 2 балла;
- «сомневаюсь» - 3 балла;
- «согласен» - 4 балла;
- «полностью согласен» - 5 баллов.

Если набрано 24 и более баллов, можно предположить очень высокую вероятность спортивной аддикций.

1.4.2. Опросник подшкалы самоотвращения – Self Loathing Sub Scale (SLSS) Questionnaire (Yates Et Al, 1999; Draeger, Yates, Crowell, 2005) [1]

Отметьте степень своего согласия с предложенными утверждениями в бланке ответов (галочкой), используя следующую шкалу:

- «полностью не согласен»;
- «не согласен»;
- «сомневаюсь»;
- «согласен»;
- «полностью согласен».

1. Мне не нравится мое тело до тренировки.
2. Я - активная личность.
3. Я не удовлетворен своими спортивными выступлениями.
4. Я лучше себя чувствую после тренировки.
5. Я ненавижу свое тело, когда оно не слушается меня.
6. Мои лучшие друзья - спортсмены.
7. Если я не достигаю поставленных целей, то ощущаю провал.

8. Я - хороший спортсмен.

Бланк ответов на тест

№ вопроса	Полностью не согласен	Не согласен	Сомневаюсь	Согласен	Полностью согласен
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Интерпретация:

Подсчет баллов:

- «полностью не согласен» - 1 балл;
- «не согласен» - 2 балла;
- «сомневаюсь» - 3 балла;
- «согласен» - 4 балла;
- «полностью согласен» - 5 баллов.

Если набрано 16 и более баллов, можно предположить наличие аддикций упражнений.

2. Методический материал на выявление аддикций у родителей

Учитывая мнение Манухиной[1,2] о том, что специфика семейной ситуации аддикта характеризуется феноменом созависимости, составляющими

которого являются низкая личностная дифференцированность членов семьи, нарушение (размытие, непроницаемость) внешних и внутренних семейных границ, путаница в вопросах ответственности мы понимаем, что формирование аддикций у детей определяется отношениями в семье и наличием зависимостей у родителей.

С целью организации профилактической работы предлагаются методики диагностики родителей.

2.1. Работоголизм

Работогольная аддикция представляет опасность уже потому, что считается важным звеном в положительной оценке личности и ее деятельности. В нашем обществе в сфере производственных отношений практически в любых трудовых коллективах очень ценятся специалисты, отдающиеся целиком своей работе. Таких людей всегда ставят в пример другим, их поощряют материально и на словах, закрепляя в их поведении свойственный им стиль.

Работоголизм трудно распознается не только окружающими, но и самим работоголиком. К сожалению, за внешней общепринятой респектабельностью работоголизма стоят глубокие нарушения в эмоциональной сфере личности и в сфере межличностных контактов. «Как и всякая аддикция, работоголизм является бегством от реальности посредством изменения своего психического состояния, которое в данном случае достигается фиксацией внимания на работе. Работа не является здесь тем, что она представляет собой в обычных условиях: работоголик не стремится к работе в связи с экономической необходимостью, работа не воспринимается им лишь как одна из составных частей жизни – она заменяет собой привязанность, любовь, развлечения, другие виды активности».

Развитие аддиктивного процесса при аддикции этого вида влечет за собой личностные изменения: эмоциональную опустошенность, нарушение процессов эмпатии и симпатии, предпочтение общения с неодушевленными предметами. Уход от реальности прячется за успешной деятельностью, преуспеванием в

карьерных устремлениях. Постепенно работоголик перестает получать удовольствие от всего, что не связано с работой. Вне трудовой занятости возникает ощущение дискомфорта.

Работоголиков отличают консерватизм, ригидность, болезненная потребность в постоянном внимании и положительной оценке со стороны, перфекционизм, излишняя педантичность, крайняя чувствительность к критике. Могут быть ярко выражены нарцисстические черты, манипулятивные стратегии взаимодействия с окружающими. При полной идентификации с работой из зоны внимания выпадают личностные качества и гуманистические ценности.

2.1.1. Тест на определение работоголизма Б. Киллинджера (Killinger, 1992) [2]

Ответьте на вопросы, касающиеся некоторых сторон вашей жизни. Прочтите вопросы и решите, согласны ли вы с ним. Если это так, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если вы не согласны, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет».

1. Важна ли для Вас Ваша работа?
2. Нравится ли Вам делать вещи совершенно безукоризненно?
3. Свойственен ли Вам дуализм во взглядах, видите ли Вы все в черном или белом цвете без промежуточных?
4. Стремитесь ли Вы к конкуренции и важна ли для Вас победа в ней?
5. Важно ли для Вас всегда быть правым?
6. Критичны ли Вы к себе, осуждаете ли себя в случае совершения ошибки?
7. Боитесь ли Вы все время поражения?
8. Беспокойны ли Вы, импульсивны ли?
9. Часто ли Вам становится скучно?
10. Загоняете ли Вы себя до истощения?

11. Возникают ли у Вас периодически состояния, во время которых Вы чувствуете себя чрезвычайно усталым?
12. Появляется ли у Вас чувство вины при возникновении у Вас дискомфорта?
13. Считаете ли Вы себя необычным или отличающимся от других?
14. Читаете ли Вы постоянно материалы, связанные с работой, даже во время еды или просмотра телевизора?
15. Составляете ли Вы список того, что необходимо сделать, или ведете дневник?
16. Обнаруживаете ли Вы, что Вам становится все труднее и труднее проводить свободное время в выходные, каникулы и во время отпуска?
17. Часто ли Вы чувствуете, что Вам не хватает времени, и вы хотите, чтобы сутки продолжались больше 24 часов?
18. Контактируете ли Вы с работой во время отдыха?
19. Относите ли Вы к работе как к игре и выходите из себя, если Вы играете плохо?
20. Избегаете ли Вы думать о том, что Вы будете делать, когда не будете работать?
21. Вы ответственны на работе, но безответственны в делах личного характера?
22. Стараетесь ли Вы избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?
23. Характерны ли для Вас импульсивные действия, и Вы не обращаете внимания на то, как они повлияют на других людей?
24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать.
25. Вы заметили, что у Вас ухудшилась память на другие.
26. Становитесь ли Вы вне себя, если все идет не так, как Вы запланировали?
27. Если Вас прерывают во время решения вами производственных проблем в домашних условиях, вызывает ли это у Вас резкое раздражение?
28. Создаете ли Вы безвыходные ситуации для себя и для других?
29. Сконцентрированы ли Вы на событиях будущего, вместо того чтобы радоваться настоящему?

30. Не забываете ли Вы и не преуменьшаете ли значение семейных событий и праздников?

Бланк ответов к тесту

№ вопроса	Да	Нет	№ вопроса	Да	Нет
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Интерпретация результатов:

Работоголизм диагностируется в том случае, если на более 20 вопросов получены утвердительные ответы.

2.2. Любовная аддикция.

Любовная аддикция — это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке. Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами; они получили название соаддиктивных, или созависимых. Наиболее характерные соаддиктивные отношения развиваются у любовного аддикта с аддиктом избегания. При таких отношениях на первый план выступает интенсивность эмоций и их экстремальность, как в положительном, так и в отрицательном отношении. В принципе, созависимые отношения могут возникнуть между родителем и ребенком, мужем и женой, друзьями, профессионалом и клиентом и т. д.

Признаки любовной аддикции, описанные Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой (2000), заключаются в следующем:

- Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться.
- Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.
- Любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким.
- У аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх, который он старается подавить. Страх часто находится на уровне подсознания. Страх, который присутствует на уровне сознания, — это страх быть покинутым. Своим поведением аддикт стремится избежать покинутости. Но на подсознательном уровне представлен страх интимности. Из-за этого аддикт не в состоянии перенести «здоровую» близость. Он боится оказаться в ситуации, где придется быть самим собой. Это приводит к тому, что подсознание ведет аддикта в ловушку, в которой он подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным. По-видимому, это связано с

тем, что в детстве аддикт потерпел неудачу, пережил психическую травму при проявлении интимности к родителям.

2.2.1. Тест на выявление любовной аддикции (общество анонимных любовных аддиктов) [1]

Ответьте на вопросы, касающиеся некоторых сторон вашей жизни. Прочтите вопросы и решите, согласны ли вы с ним. Если это так, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если вы не согласны, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет».

1. Вы человек, очень нуждающийся в романтических отношениях.
2. Вы очень быстро и довольно легко влюбляетесь.
3. Когда вы влюблены, то не можете прекратить мечтать, даже занимаясь серьезными вещами. Вы не способны себя контролировать
4. Иногда, когда вы ищете отношений, вы снижаете свои требования и соглашаетесь на меньшее, нежели вы хотите или заслуживаете.
5. В отношениях вы склонны подавлять, «душить» своего партнера.
6. Иногда вы вступаете в отношения с человеком, который вам совершенно не подходит, в надежде, что он изменится.
7. Если вы вступили с кем-то в отношения, то не можете уйти.
8. Когда вам кто-то нравится, вы игнорируете все сигналы о том, что этот человек вам не подходит.
9. При выборе партнера самым важным для вас является первичная симпатия.
10. Когда вы влюблены, вы доверяете людям, которые не заслуживают доверия. В результате у вас из-за этого возникают сложности.
11. Когда отношения заканчиваются, вы чувствуете, что жизнь подошла к концу. Не менее двух раз вы подумывали о самоубийстве в связи с разрывом.

12. Чтобы сохранить отношения, вы брали на себя большую часть ответственности.
13. Единственная вещь, которая вас интересуют, - это любовные отношения.
14. В некоторых ваших отношениях любили только вы.
15. Вы очень страдаете от одиночества, если не влюблены или не имеете отношений с кем-либо.
16. Вы не можете оставаться в одиночестве, собственное общество вас не устраивает.
17. Не менее двух раз вы вступали в отношения с совершенно неподходящим для вас человеком из-за страха остаться в одиночестве.
18. Вы приходите в ужас от мысли, что у вас может не быть партнера.
19. Вы чувствуете неудовлетворенность, если не находитесь в отношениях с кем-либо.
20. Вы не можете сказать «нет», если влюблены или партнер угрожает уйти от вас.
21. Вы очень стараетесь быть таким, каким вас хочет видеть партнер. Вы будете делать все, чтобы доставить партнеру удовольствие, даже если при этом придется принести в жертву свои желания, потребности или ценности.
22. Когда вы влюблены, то видите только то, что хотите видеть. Вы искажаете реальность, чтобы справиться с тревогой и подкрепить свои фантазии.
23. Вы готовы терпеть пренебрежение, страдать от депрессии, одиночества, лжи и даже зависимости только для того, чтобы избежать боли от расставания.
24. Не менее двух раз в жизни вы испытывали неразделенную любовь, и это было очень мучительно.
25. У вас было несколько романтических отношений одновременно, несмотря на то, что приходилось кого-то обманывать.
26. Вы продолжаете отношения и с жестокими людьми.
27. Мечты о ком-то, кого вы любите, даже если он или она недоступны, более важны для вас, чем обращение к реальности, поиск доступных партнеров.
28. Вы приходите в ужас от мысли, что вас могут бросить.

29. Вы добиваетесь любви людей, которые вас отвергли, и настойчиво пытаетесь изменить их мнение.
30. В состоянии влюбленности вы испытываете повышенное чувство собственности в отношении партнера и очень ревнивы.
31. Случалось, что из-за отношений с партнером вы пренебрегали интересами друзей или членов семьи.
32. В состоянии влюбленности вы крайне импульсивны.
33. Вами овладевает желание проверять своего партнера.
34. Случалось, что вы шпионили за человеком, которого любите.
35. Вы добиваетесь человека, которого любите, даже если он или она имеет другого партнера.
36. Если вы являетесь частью любовного треугольника, то верите, что «в любви и на войне все средства хороши». Вы не уходите.
37. Любовь - самая важная для вас вещь на земле.
38. Даже когда у вас нет отношений, вы постоянно фантазируете о любви: о ком-то, кого вы когда-то любили, или об идеальном партнере, который когда-нибудь может появиться в вашей жизни.
39. Насколько вы помните, вы всегда были озабочены, поглощены мыслями о любви и романтическими фантазиями.
40. Вы чувствуете беспомощность, когда влюблены, так, как будто находитесь в состоянии транса или под воздействием чар. Вы теряете свою способность принимать мудрые решения.

Бланк ответов на тест

№ вопроса	Да	Нет	№ вопроса	Да	Нет
1			21		
2			22		
3			23		
4			24		

5			25		
6			26		
7			27		
8			28		
9			29		
10			30		
11			31		
12			32		
13			33		
14			34		
15			35		
16			36		
17			37		
18			38		
19			39		
20			40		

Интерпретация

При 0 - 4 положительных ответах можно утверждать, что любовной аддикции нет;

при согласии с 5 - 10 утверждениями можно подозревать любовную аддикцию;

с 11 и более утвердительными ответами - вероятность любовной аддикций очень высока.

2.3. Сексуальная аддикция

Сексуальное аддиктивное поведение характеризуется сверхценным отношением к сексу, восприятием лиц, к которым возникают сексуальные влечения, не как личностей со своими особенностями и стремлениями, а как сексуальных объектов. При этом очень значимым, целевым становится

“количественный” фактор. Сексуальная аддикция может маскироваться в поведении нарочитой праведностью, целомудрием, порядочностью, становясь при этом теневой стороной жизни. Эта вторая жизнь постепенно приобретает все большую значимость, разрушая личность.

Формы проявления сексуальной аддикции различны: донжуанизм (стремление к сексуальным связям с как можно большим числом женщин), привязанность к порнопродукции во всем ее многообразии, разные виды извращения сексуальной активности. К последним можно отнести такие явления как фетишизм (интенсивная фиксация на каких-либо предметах, прикосновение к которым вызывает сильное сексуальное возбуждение), пигмалионизм (фиксация на фотографиях, картинах, скульптурах не порнографического содержания), трансвестизм (стремление к переодеванию в одежду противоположного пола), эксгибиционизм (интенсивное сексуальное желание обнажать половые органы напоказ лицам противоположного пола, детям), вуайеризм (стремление к подглядыванию за обнажёнными или вступающими в сексуальную связь людьми). При всех этих проявлениях происходит «суррогатная подмена», нарушение настоящих эмоциональных отношений с людьми. Перед сексуальными аддиктами стоит опасность возникновения сексуальных расстройств. Их сексуальное поведение оторвано от личностного аспекта, оно притягивает и наносит вред. Кроме того, реален риск заболевания СПИД. Корни сексуальной аддикции закладываются в раннем возрасте в эмоционально холодных, дисфункциональных семьях, в семьях, где сами родители являются аддиктами, где реальны случаи сексуальной травматизации в детском возрасте.

2.3.1. Скрининг-тест на выявление сексуальной аддикции П. Карнеса (Carnes, 1989) [2]

Уважаемый респондент! Прочтите внимательно предложенные Вашему вниманию вопросы и выразите свое согласие или несогласие в бланке ответов.

1. Подвергались ли Вы сексуальным домогательствам в детском или подростковом возрасте?
2. Являлись ли Вы когда-либо подписчиком или приобретали регулярно журналы откровенно сексуальной направленности?
3. Были ли у Ваших родителей отклонения в сексуальном поведении?
4. Часто ли Вас занимают мысли сексуального характера?
5. Ощущаете ли Вы, что Ваше сексуальное поведение ненормально?
6. Вызывает ли Ваше сексуальное поведение озабоченность или жалобы у Вашей/Вашего супруги/супруга (или другого близкого Вам человека)?
7. Можете ли Вы с легкостью отказаться от той или иной линии своего сексуального поведения, если осознаете его неадекватность?
8. Испытываете ли Вы когда-либо неприятные чувства в отношении своего сексуального поведения?
9. Возникали ли у Вас или в Вашей семье когда-либо проблемы, связанные с Вашим сексуальным поведением?
10. Обращались ли Вы когда-либо за помощью по поводу своего сексуального поведения, которое Вы не одобряли?
11. Вызывали ли у Вас когда-либо беспокойство люди, интересующиеся Вашим сексуальным поведением?
12. Было ли когда-либо Ваше сексуальное поведение оскорбительным для кого бы то ни было?
13. Совершаете ли Вы какие-либо сексуальные действия, вступающие в противоречие с законом?
14. Давали ли Вы себе когда-нибудь обещание отказаться от каких-либо действий в своем сексуальном поведении?
15. Предпринимали ли Вы когда-нибудь попытки, которые в результате ни к чему не привели, радикально изменить свое сексуальное поведение?
16. Приходится ли Вам скрывать некоторые формы проявления своего сексуального поведения от других людей?

17. Пытались ли Вы отказаться от каких-либо видов своих сексуальных действий?
18. Чувствовали ли Вы себя когда-нибудь униженным вследствие своего сексуального поведения?
19. Являлся ли когда-либо для Вас секс попыткой уйти от проблем?
20. Бывали ли Вы когда-нибудь в подавленном настроении, после того как занимались сексом?
21. Испытывали ли Вы когда-нибудь потребность отказаться от той или иной формы проявления сексуального поведения?
22. Мешало ли когда-либо Ваше сексуальное поведение семейной жизни?
23. Были ли у Вас когда-нибудь сексуальные партнеры из представителей сексуальных меньшинств?
24. Можете ли Вы контролировать свое сексуальное желание?
25. Бывает ли у Вас впечатление, что Ваше сексуальное желание выходит из-под Вашего контроля?

Бланк ответов на скрининг – тест

№ вопроса	Да	Нет	№ вопроса	Да	Нет
1			14		
2			15		
3			16		
4			17		
5			18		
6			19		
7			20		
8			21		
9			22		
10			23		

11			24		
12			25		
13					

Интерпретация результатов:

Если на 13 из 25 вопросов даны утвердительные ответы, то респондент является сексуальным аддиктом.

2.4. Аддикция к трате денег (покупкам)

Хотя неконтролируемое влечение совершать покупки упоминалось еще в работах Э. Крепелина и Е. Блейера, на современном этапе научный интерес к этой проблеме возник относительно недавно. Фабер и О'Гуин (Faber, O'Guinn, 1992) предложили шкалу из семи пунктов для выявления данной аддикции. Аддикция к трате денег была описана и типизирована также в соответствии с диагностическими критериями DSM-III-R для обсессивно-компульсивного и аддиктивного расстройств в 1990-х годах (McElroy et al., 1994, 1995). Авторы предложили четыре ее критерия, причем для диагностики достаточно наличие одного из них:

Часто возникает озабоченность покупками или внезапные порывы что-либо купить, ощущаемые как непреодолимые, навязчивые и/или бессмысленные.

Регулярно совершаются покупки не по средствам, часто покупаются ненужные вещи, или хождение по магазинам занимает значительно больше времени, чем изначально планировалось.

Озабоченность покупками, внезапные порывы купить или связанные с этим особенности поведения сопровождаются ярко выраженным дистрессом, неадекватной тратой времени, становятся серьезной помехой как в

повседневной жизни, так и в профессиональной сфере, или влекут за собой финансовые проблемы (напр., долги или банкротство).

Чрезмерное увлечение покупками или хождением по магазинам необязательно проявляется в периоды гипомании или мании.

Аддикция к трате денег проявляется повторным, непреодолимым желанием совершать множество покупок. В промежутках между покупками нарастает напряжение, которое может быть ослаблено очередной покупкой, после чего обычно возникает чувство вины. В целом, характерен широкий спектр негативных эмоций, свойственных аддиктам, положительные эмоции вплоть до эйфории возникают только в процессе совершения покупки. У этой категории аддиктов растут долги, возникают проблемы во взаимоотношениях с семьей, могут быть проблемы с законом. Иногда аддикция реализуется через интернет-покупки, которые совершаются не в супермаркетах, а в виртуальных магазинах.

Аддикция к трате денег начинается обычно в возрасте 30 лет, ею страдают преимущественно женщины (92% из всех аддиктов).

Высказывается предположение, что аддикция к трате денег может быть включена в семейный и, возможно, генетический «клинический спектр» расстройств, куда относятся аддиктивные и аффективные расстройства.

2.4.1. Обсессивно – компульсивная шкала Ейла – Брауна, модифицированная для выявления компульсивного шопинга (Monahan, Black, Gabel, 1996)

Внимательно прочтите вопросы и подсчитайте количество баллов за все варианты ответов, выбранных Вами.

1. Сколько времени отнимают у вас мысли о покупках?

- Нисколько - 0 баллов.

- Меньше 1 часа в день, мысли появляются только при необходимости - 1 балл.

- 1 - 3 часа в день, мысли появляются часто - 2 балла.

- От 3 до 8 часов в день, мысли появляются очень часто - 3 балла.
- Больше 8 часов в день, мысли присутствуют почти постоянно - 4 балла.

2. Как часто мысли о покупках мешают вашей социальной, рабочей или личной деятельности? Бывает ли, что вы что-нибудь не выполняете из-за мыслей о покупках?

- Никогда - 0 баллов.
- Редко, иногда мысли о покупках мешают социальной или профессиональной деятельности, в целом не влияя на поведение - 1 балл.
- Часто, мысли о покупках определенно мешают социальной и профессиональной деятельности, но остаются под контролем - 2 балла.
- Очень часто, мысли о покупках существенно мешают социальной и профессиональной деятельности - 3 балла.
- Практически постоянно, мысли о покупках вызывают потерю трудоспособности - 4 балла.

3. Вызывают ли дистресс мысли о покупках?

- Стресс отсутствует - 0 баллов.
- Стресс легкий, не слишком беспокоящий - 1 балл.
- Умеренный стресс, приносящий беспокойство, но еще поддающийся контролю - 2 балла.
- Выраженный стресс, приносящий очень сильное беспокойство - 3 балла.
- Резко выраженный, почти постоянный и мешающий работе дистресс - 4 балла.

4. Какие усилия вы прикладываете, чтобы противостоять мыслям о покупках?

- Всегда могу сопротивляться, или симптомы так слабо выражены, что активного сопротивления не требуется - 0 баллов.
- Стараюсь сопротивляться большую часть времени - 1 балл.
- Требуются определенные усилия, чтобы сопротивляться - 2 балла.

- Поддаюсь мыслям без попыток контролировать их, но пытаюсь сопротивляться - 3 балла.

- Полностью и охотно поддаюсь всем мыслям о покупках - 4 балла.

5. Насколько успешно вы можете контролировать мысли о покупках?

- Полный контроль - 0 баллов.

- Существенный контроль, обычно могу переключиться на другие мысли при помощи небольшого усилия - 1 балл.

- Умеренный контроль, иногда могу остановить мысли или переключиться - 2 балла.

- Слабый контроль, редко могу успешно остановить мысли, могу только с трудом переключить внимание - 3 балла.

- Контроль отсутствует, редко могу даже на минуту избавиться от мыслей о покупках - 4 балла.

6. Сколько времени вы тратите на покупки?

- Нисколько - 0 баллов.

- Меньше одного часа в день - 1 балл.

- 1 - 3 часа в день - 2 балла.

- От 3 до 8 часов в день - 3 балла.

- Больше 8 часов в день - 4 балла.

7. Насколько шопинг мешает вашей социальной, рабочей или личной деятельности? Бывает ли, что вы что-нибудь не выполняете из-за шопинга?

- Никогда - 0 баллов.

- Изредка мешает социальной или профессиональной деятельности, в целом не влияя на поведение - 1 балл.

- Определенно мешает социальной и профессиональной деятельности, но остается под контролем - 2 балла.

- Существенно мешает социальной и профессиональной деятельности - 3 балла.

- Вызывает потерю трудоспособности - 4 балла.

8. Как вы себя чувствуете, если не можете пойти за покупками?

- Тревога отсутствует - 0 баллов.
- Незначительная тревога - 1 балл.
- Тревога может усиливаться, но остается под контролем - 2 балла.
- Отчетливое и очень мешающее чувство тревоги - 3 балла.
- Резко выраженная, сильнейшая тревога - 4 балла.

9. Какие усилия вы прикладываете, чтобы противостоять шопингу?

- Всегда могу сопротивляться, или проявления так слабо выражены, что активного сопротивления не требуется - 0 баллов.
- Стараюсь сопротивляться большую часть времени - 1 балл.
- Требуется определенные усилия, чтобы сопротивляться - 2 балла.
- Поддаюсь мыслям без попыток контролировать их, но пытаюсь сопротивляться - 3 балла.
- Полностью и охотно поддаюсь шопингу - 4 балла.

10. Насколько сильно ваше влечение к покупкам? Можете ли вы его контролировать?

- Полный контроль, могу остановить мысли или переключиться при помощи небольшого усилия и концентрации – 0 баллов.
- Существенный контроль, имеется тяга совершить покупку, но обычно могу усилием воли контролировать свое поведение - 1 балл.
- Умеренный контроль, сильная тяга совершить покупку, которая с трудом поддается контролю - 2 балла.
- Слабый контроль, очень сильная тяга к шопингу; с трудом могу даже отложить его на время - 3 балла.
- Контроль отсутствует, редко могу даже на минуту отложить шопинг – 4 балла.

Обработка и интерпретация данных

Если набрано 10 и более баллов, можно предположить наличие аддикции к покупкам.