



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения
«Гелиос»

«ОПАСНАЯ ГРАНЬ»

(программа психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости среди подростков, состоящих на социальном обслуживании в учреждении)

Авторы:
Егорова Т.Ю.,
заведующий организационно-
методическим отделением
С.Н. Макеева,
специалист по социальной работе

Пыть-Ях
2017

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время в современном мире становится всё более актуальной проблема возникновения новой формы психической патологии - зависимость от применения современных телекоммуникационных и информационных технологий. Растет число людей, увлекающихся компьютерными играми (виртуальным общением).

Международное сообщество признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости - лудомания (международный код F 63.0).

Следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на социально - психологическое здоровье подростков, такие как игромания.

Если в XX веке первенство было за игровыми автоматами, которые процветают и по сей день, то в начале XXI века чаще всего встречается компьютерная игровая зависимость.

Игромания - это пагубное явление (согласно Всемирной организации здравоохранения - это болезнь), она изменяет человека духовно (разрушает психологическое здоровье) и физически (пассивный образ жизни ведёт к целому ряду физиологических нарушений).

Мир игромании сегодня приблизился к каждому из нас. Все чаще мы говорим о ней, читаем в прессе, слышим о трагедиях, произошедших в семьях знакомых, виной которых стала игромания.

Особое беспокойство вызывает тот факт, что игромания «молодеет». Никогда ещё столько детей не играли в опасные игры.

Несовершеннолетние, находящиеся на социальном обслуживании в **бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Гелиос»** (далее – учреждение) не являются исключением.

В соответствии с законодательством приоритетными направлениями развития округа в рамках защиты несовершеннолетних от игровой зависимости являются:

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Одной из целей государственной политики в интересах детей является «защита детей от факторов, негативно влияющих на их физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие»;

постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 28.09.2012 № 357-п «О стратегии действий в интересах детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2012-2017 годы». Особое внимание в Стратегии уделяется сохранению здоровья каждого ребёнка.

В округе эффективно используются технологии помощи, направленные на развитие внутренних ресурсов семьи, удовлетворение потребностей ребенка; использование технологий социального партнерства, привлечение гражданского общества к решению актуальных проблем, связанных с обеспечением и защитой прав и законных интересов детей.

В отделении психолого-педагогической помощи семье и детям учреждения с целью выявления отношения несовершеннолетних к компьютерным играм среди 50 подростков, состоящим на социальном обслуживании была проведена диагностика компьютерной зависимости (методом анкетирования). По результатам анкетирования в у 23 подростков выявлена игровая зависимость.

Сводная таблица результатов анкетирования по выявлению компьютерной зависимости среди подростков

Таблица 1

Вид деятельности	Процентное соотношение
гуляю с друзьями	15%
читаю	7%
играю в компьютерные игры	46%
слушаю музыку	8%
отдыхаю	6%
посещаю клубы, дискотеки	5%
посещаю кружки	2%
посещаю кинотеатр	3%
посещаю музеи	1%
смотрю TV	7%

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подростки увлечены компьютерными играми больше, чем посещением музеев, кинотеатров, чтением книг. Возможно, родители не ограничивают время игры за компьютером своему ребёнку и разрешают смотреть фильмы, играть в игры, которые предпочитает сам подросток, проводить много времени в социальных сетях.

Но особенно остро в учреждении сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у подростков, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработки мер и её профилактики.

В соответствии с установкой Всемирной организации здравоохранения выделяются направления профилактики: первичная, вторичная.

Под **первичной профилактикой** подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психологически здорового человека.

Под **вторичной профилактикой** следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения, с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние.

Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, уже нанесённого болезнью, её конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике.

Первичная профилактика игровой зависимости - это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Для того, чтобы не допустить у выявленных подростков, страдающих компьютерной зависимостью перехода к стадии заболевания необходимо усилить меры первичной профилактики.

Если в учреждении будет осуществлен комплекс профилактических, психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, то это позволит предупредить угрозу формирования компьютерной зависимости среди подростков, состоящих на социальном обслуживании.

Таким образом, возникла необходимость в разработке программы «Опасная грань», которая планируется к апробации в течение 2017 года.

2. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Подростки 12-17 лет, состоящие на социальном обслуживании в учреждении, имеющие компьютерную зависимость.

3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Предупреждение формирования зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков в возрасте 12-17 лет, состоящих на социальном обслуживании в учреждении путем пропаганды здорового образа жизни.

4. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Организационные:

- организовать целевую группу подростков 12-17 лет, состоящих на социальном обслуживании в учреждении, имеющих риск социальной дезадаптации и (или) имеющих личностную предрасположенность к аддиктивному поведению.

Исследовательские:

- провести диагностику наличия признаков компьютерной и игровой зависимости на начальном и аналитическом этапах апробации программы.

Практические:

- проинформировать подростков и их ближайшее социальное окружение о негативных последствиях от игровой и компьютерной зависимости;
- сформировать «антизависимые» установки в среде подростков посредством пропаганды здорового образа жизни;
- развить психологические навыки у подростков, необходимые для формирования личной ответственности за своё поведение.

Аналитические:

- проанализировать эффективность реализации программы.

5. ФОРМЫ РАБОТЫ:

групповые: психологический тренинг, дискуссия, беседа, групповое упражнение, собрание, конкурс;

индивидуальные: консультирование, тестирование.

6. МЕТОДЫ РАБОТЫ: информирование, беседа, рассказ, объяснение, дискуссия, игра и т.д.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **организационный** – март - май 2017 года;
- **практический** – июнь - ноябрь 2017 года;
- **аналитический** - декабрь 2017 года.

2. НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психолого-педагогическое направление.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	Тема	Срок исполнения	Форма работы	Содержание мероприятия	Ответственные
Организационный этап					
1	Тест на интернет-зависимость	Март 2017	Тестирование	Диагностика по выявлению наличия признаков компьютерной зависимости	Психологи отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
2	Тест Такера на выявление игровой зависимости	Апрель 2017	Тестирование	Диагностика по выявлению наличия признаков игровой зависимости	Психологи отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
3	Тест на интернет-аддикцию для подростков	Май 2017	Тестирование	Диагностика на интернет-аддикцию	Психологи отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
4	Тест «Склонность к зависимому поведению»	Май 2017	Тестирование	Диагностика на интернет-аддикцию	Психологи отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
5	Формирование группы подростков, нуждающихся в профилактике (коррекции) игровой и компьютерной зависимости	Май 2017	Беседа	Определение целевой группы	Психологи, социальные педагоги отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
Практический этап					
1	«Компьютер. За и против»	Июнь 2017	Тематическая беседа	Чтение и обсуждение рассказа «В плену у	Психолог, социальный педагог отделения

				компьютера »	психолого-педагогической помощи семье и детям
2	«Давайте общаться»	Июнь 2017	Психологический тренинг «Живое общение»	Конструктивное общение, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность	Психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
3	«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю своих друзей?»	Июль 2017	Психологический тренинг	Развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков	Психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
4	«Давайте говорить»	Июль 2017	Психологический тренинг	Развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков	Психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
5	«Дерево успеха»	Август 2017	Групповое упражнение	Развитие сплочения и взаимопонимания	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
6	«Подросток и компьютер. Опасная грань»	Август 2017	Собрание родителей подростков	Расширение знаний о признаках компьютерной зависимости у подростков	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
7	Конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь»	Сентябрь 2017	Конкурс	Альтернатива компьютерной зависимости - развитие творческих	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и

				способностей	детям
8	Конкурс на лучший рисунок	Сентябрь 2017	Конкурс	Альтернатива компьютерной зависимости - развитие творческих способностей	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
9	Конкурс на лучший плакат и слоган	Октябрь 2017	Конкурс	Альтернатива компьютерной зависимости - развитие творческих способностей	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
10	«Подросток и компьютер. Опасная грань»	Октябрь 2017	Собрание родителей подростков	Рекомендации родителям	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
11	«Причины возникновения аддиктивного поведения у подростков»	Ноябрь 2017	Тематическая беседа	Тематическая беседа для родителей	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
12	Семейное консультирование по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью	Ноябрь 2017	Тематическая беседа	Тематическая беседа для родителей	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
13	Совместное мероприятие с родителями	Ноябрь 2017	Семейная гостиная	Сплочение родителей и детей	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям

Аналитический этап						
1	Тест на интернет-зависимость среди подростков	Декабрь 2017	Тестирование	Сравнение результатов тестирования до и после реализации программы	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям	
2	Составление аналитического отчета, корректировка программы	Декабрь 2017	Отчет	Поведение итогов	Психолог, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям	

4. РЕСУРСЫ

4.1. КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ

Таблица 3

№ п/п	Должность	Количество штатных единиц	Функции
1	Директор Учреждения	1	Осуществляет общий контроль
2.	Заместитель директора	1	Осуществляет общий контроль и руководство программой
3.	Заведующий организационно-методическим отделением	1	Осуществляет общий контроль и руководство программой
3.	Заведующий отделением психолого-педагогической помощи семье и детям	1	Осуществляет общий контроль и руководство программой
4.	Методист организационно-методического отделения	1	Методическое обеспечение мероприятий
5.	Психолог	4	Реализует мероприятия программы
6.	Социальный педагог	2	Реализует мероприятия программы

4.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Финансовое обеспечение в ходе реализации программы предполагается за счет основной субсидии на осуществление деятельности учреждения.

В отделении психолого-педагогической помощи семье и детям имеются:

3 рабочих кабинета, в которых находятся 12 специалистов;

2 кабинета для реабилитации получателей социальных услуг;

1 кабинет семейного консультирования,

1 сенсорная комната;

1 спортивно-игровая площадка на территории учреждения.

В отделении имеется необходимая мебель, канцелярские товары, оргтехника.

4.3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

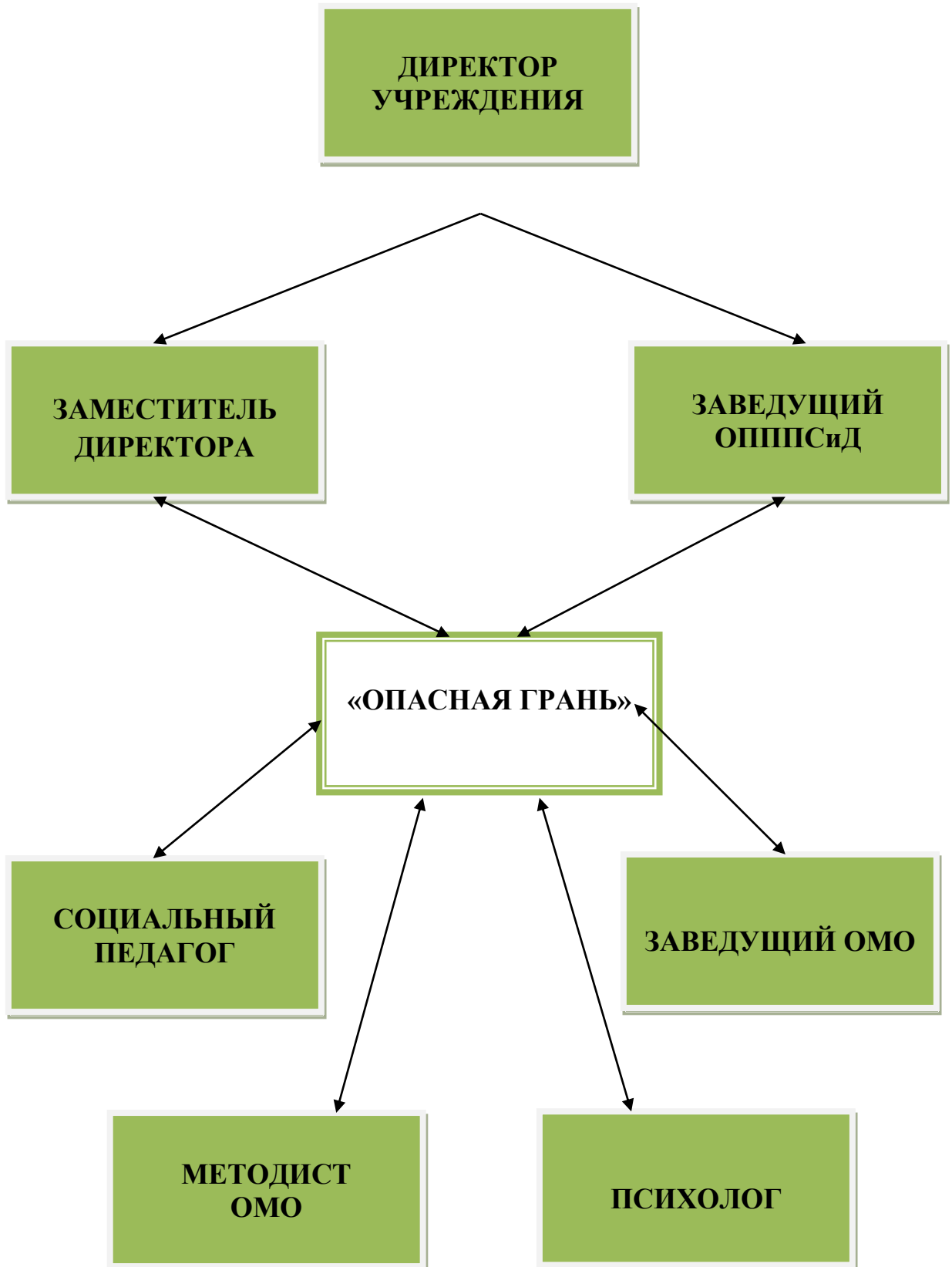
официальный сайт учреждения кцсон-гелиос.рф;
официальная группа учреждения «ВКонтакте» - «БУ «КЦСОН «Гелиос»»;
буклеты, памятки;
информация в СМИ

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

диагностические методики:
тест на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 год);
тест Такера на выявление игровой зависимости;
тест на интернет - аддикцию (зависимое поведение) для подростков (Никитина, Егоров, 2005 год);
тест «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич);
конспекты мероприятий

5. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ

Схема 1



6. РЕЗУЛЬТАТЫ

6.1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Таблица 4

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат (качественный и количественный)	Критерии оценки эффективности
Организационная			
1	Организовать целевую группу подростков 12-17 лет, состоящих на социальном обслуживании в учреждении, имеющих игровую и компьютерную зависимость	Организована целевая группа подростков 12-17 лет, состоящих на социальном обслуживании в учреждении, имеющих игровую зависимость в количестве 23 подростков	23 подростка будут задействованы в реализации программы
Исследовательская			
1	Провести диагностику наличия признаков компьютерной и игровой зависимости на начальном и аналитическом этапах апробации программы	Проведена диагностика наличия признаков компьютерной и игровой зависимости у 50 подростков 12-17 лет, состоящих на социальном обслуживании в учреждении, имеющих игровую зависимость	Выявлены 23 подростка, имеющие компьютерную и игровую зависимость
Практические			
1	Информировать подростков и их ближайшее окружение о негативных последствиях от компьютерной и игровой зависимости	Проинформированы 23 подростка и их ближайшее окружение о негативных последствиях от игровой зависимости	23 подростка вовлечены в активную творческую деятельность, выбрали альтернативный способ компьютерным играм - ведение здорового образ жизни
2	Сформировать «антизависимые» установки в среде подростков посредством пропаганды здорового образа жизни	80% подростков из целевой группы выбрали здоровый образ жизни	Большинство подростков смогли отказаться от компьютерной и игровой зависимости
3	Развить психологические навыки у подростков, необходимые для формирования личной ответственности за своё поведение	У 80% подростков сформирована ответственность за своё поведение	Большинство подростков изменили свое поведение и выбирают здоровый образ жизни
Аналитические			
7	Проанализировать эффективность	Имеется положительная динамика в аддиктивном	Программы актуальна и востребована

	реализации программы	поведении целевой группы	
--	----------------------	--------------------------	--

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 28.09.2012 № 357-п «О стратегии действий в интересах детей в Ханты-Мансийского автономного округа – Югре на 2012-2017 годы»
- Требования к оформлению материалов для включения в информационные банки, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
- Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости / сост.: И.В Петрова., директор ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», Е.В. Меринова, педагог-психолог ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», Г.А. Петрова методист ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», 2012.- 61 с.

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тест на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.)

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

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

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
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, проведённого в сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту. Прежде чем заняться другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности 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 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, и не интересной?
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 поведёте в сети «ещё 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 в не сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

**Тест Такера
на выявление игровой зависимости
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом
Коныгиной И.А.)**

Отвечать следует, имея ввиду последние 12 месяцев.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
3. Когда ты играл накануне, возвращался на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
6. Можно ли так сказать, компьютерных игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной проблем?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

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

**Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в
модификации Коныгиной И.А.)
(Никитина, Егоров, 2005 год)**

Дополнительные сведения

1. Пол: М Ж
2. Возраст: 12, 13, 14, 15, 16, 17 _____
3. Образование: ученик (ца) _____ класса.
4. Увлечение, хобби: есть нет
5. Чем, помимо учёбы Вы любите заниматься?
6. Есть ли у вас младшие/старшие братья/сёстры. _____
7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.
8. Жилищные условия:
 - а) отдельная комната;
 - б) свой собственный уголок в комнате;
 - в) со мной вместе проживают;
 - г) общежитие;
 - д) съёмная квартира.
9. Есть у членов семьи вредные привычки:
 - а) алкоголь;
 - б) табакокурение;
 - в) наркотики;
 - г) азартные игры;
 - д) другое _____
10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:
 - а) играете в компьютерные игры;
 - б) посещаете Интернет.
11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужно подчеркнуть):
До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужно подчеркнуть):
 - а) 1 раз в неделю;
 - б) 3-4 раза в неделю;
 - в) каждый день;
 - г) один раз в месяц;
 - д) другое _____
13. Сколько времени вы тратите на компьютерную игру, Интернет (нужно подчеркнуть):
 - а) 1-2 часа;
 - б) 3-4 часа;
 - в) 5-6 часов;
 - г) более 6 часов.
14. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете? (выбрать не больше двух):
 - а) игры, в которых вы смотрите глазами своего героя;
 - б) игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны;
 - в) руководительные игры.
15. Какие не ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не больше двух)?:
 - 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 отыгаться?
- а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда
17. В Интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух):
- а) виртуальная реальность;
 - б) социальные сети (какие);
 - в) ICQ (чаты);
 - г) USENET (конференции);
 - д) сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);
 - е) _____
18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет- нужное подчеркнуть), то испытываете:
- а) эйфорию;
 - б) радость;
 - в) облегчение;
 - г) азарт;
 - д) расслабление.
19. Как часто вы замечаете, что играете, или находитесь 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. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:
- а) пообщаться;
 - б) поиграть;
 - в) самоутвердиться;
 - г) найти нужную информацию;
 - д) расслабиться.
22. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?
- а) играют вместе со мной;
 - б) положительно;
 - в) нейтрально;
 - г) отрицательно;
 - д) резко отрицательно.
23. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?
- а) беспокойство;
 - б) раздражительность;
 - в) чувство дискомфорта;
 - г) чувство подавленности;

д) ощущение пустоты;

е) другое _____

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

а) иногда;

б) редко;

в) часто;

г) очень часто;

д) всегда;

е) это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с учёбой?

а) иногда;

б) редко;

в) часто;

г) очень часто;

д) всегда;

е) это ко мне не относится.

26. Возникают ли у вас последнее время какие-либо признаки ухудшения здоровья (выбрать не более трёх).

а) беспокойный сон;

б) бессонница;

в) боль в кистях рук;

г) сухость, жжение глаз;

д) боли в спине;

е) онеменение пальцев рук;

ж) головная боль;

з) _____

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

а) тревожность;

б) депрессия;

в) одиночество;

г) недовольство окружающими;

д) недовольство собой;

е) невозможность расслабиться

ТЕСТ «СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ»
(В.Д. Менделевич)

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение:

- 1 - совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 - скорее не согласен (скорее не так);
- 3 - ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 - скорее согласен (скорее так)
- 5 - совершенно согласен (именно так).

№		1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Верить в приметы глупо					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей					
4	Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Окружающие часто удивляют меня своим поведением					
6	Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком					
7	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
8	Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие					
9	Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики («колоться»)					
10	Для меня не существует абсолютных авторитетов					
11	В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин)					
12	Если бы родители или другие взрослые больше бы говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом					
13	Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь					
14	Я верю в порчу и сглаз					
15	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать					

	меня					
16	Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «надейся на лучшее, но готовься к худшему»					
18	Меня нелегко убедить в чем бы то ни было					
19	Меня нередко обманывали (обманывают)					
20	Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна					
21	Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят					
22	Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей					
23	Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива					
24	Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека					
25	Жизнь должна быть радостной, иначе незачем жить					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать «который сейчас час»					
27	Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений					
28	В детстве я часто отказывался оставаться один					
29	Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять					
30	В жизни надо попробовать все					
31	Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем)					
32	После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго перед глазами могут сохраняться воспоминания о грибах					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком»					
35	Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств					
36	Для меня не сложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного					

37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке					
39	Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей					
40	Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг					
41	Музыку я люблю громкую, а не тихую					
42	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
43	Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто – обман и фокусы					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Наркотики бывают “легкими”, и они не вызывают наркомании					
48	Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки					
49	Мои знакомые считают меня романтиком					
50	Я верю в чудеса					
51	Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
53	Никому нельзя доверять – это правильная позиция					
54	Самое счастливое время жизни – это молодость					
55	В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться					
56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) как					

	поступить в сложной ситуации					
58	Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно					
59	Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин)					
60	Часто меня не оценивали по заслугам					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить					
63	Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут					
64	Опасность употребления наркотиков явно преувеличена					
65	В жизни все-таки мало ярких событий					
66	Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе					
67	Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым					
68	Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать					
69	Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку					
70	Очень мучительно чего-либо ждать					
71	Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Если бы случился пожар и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы не задумываясь сделал это					
74	Мне жалко наивных людей					
75	Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза					
76	Рисковать всем, например в казино, могут только сильные люди					
77	В том, что подросток становится наркоманом виноваты те, кто продает наркотики					
78	Я люблю очень быструю, а не медленную езду					

79	Я доверяю предсказаниям гороскопов и слеую содержащимся в них рекомендациям					
80	Меня очень интересуют лотереи					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело, т.к. многое от тебя не зависит					
82	Я способен с легкостью описывать свои чувства					
83	У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно					
84	Считаю, что любопытство – не порок					
85	Бывает, что меня пугают люди с громким голосом					
86	У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби)					
87	Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества					
88	Я – не суеверен					
89	Мне говорили, что у меня не плохие способности имитировать голоса или повадки людей					
90	Есть люди, которым я верю безоговорочно					
91	Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками					
92	Самое тягостное в жизни – это одиночество					
93	Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее					
94	Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным					
95	Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика					
96	Бывало, что я на улице соглашался на игру с “наперсточниками”					
97	Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики					
98	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
99	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					

100	Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю					
101	Я люблю рисковать					
102	Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать					
103	Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия					
104	Я мог бы прыгнуть с парашютом					
105	Мне все равно, что обо мне думают окружающие					
106	Меня многое в жизни удивляет					
107	Я могу переспорить кого угодно					
108	Я вошел бы вы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно					
109	Если меня о чём-то просят, мне трудно отказать					
110	Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника					
111	Мне никогда не бывает скучно					
112	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка					
113	В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения					
114	Я люблю помечтать					
115	Меня влечет все новое и необычное					
116	Со мной нередко происходят “несчастные случаи” и случаются всяческие происшествия					

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
ТЕСТА «СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ»
В.Д. Менделевича**

Обработка: прямые вопросы (баллы подсчитываются в соответствии с отмеченными испытуемым) - “5” - 5, “4” - 4, “3” - 3, “2” - 2, “1” - 1), обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот - “5” - 1, “4” - 2, “3” - 3, “2” - 4, “1” - 5). Обработке подвергаются лишь ответы на вопросы, отмеченные в таблице 1. Ответы на иные вопросы не обрабатываются.

Для оценки склонности к зависимому поведению баллы ответов на прямые и обратные вопросы суммируются по каждой шкале отдельно.

Для оценки склонности **к наркозависимости** суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (первый и второй столбцы) **к алкогольной зависимости** (третий и четвертый столбцы):

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов		№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
1	2		3	21
3	12		5	29
4	29		14	38
16	30		15	41
19	41		16	44
24	45		17	64
26	53		19	65
48	61		20	67
50	65		24	75
52	67		26	77
54	69		30	81
59	72		43	
76	77		48	
79	78		76	
80	81		79	
89	86		84	
91	112		91	
96	114		95	
97			97	
100			100	
107			107	
110			112	
116			113	
			116	

Интерпретация:

	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Наркозависимость	≥ 98 баллов	≥ 107 баллов	≥ 116 баллов
Алкогольная зависимость	≥ 99 баллов	≥ 105 баллов	≥ 111 баллов

Максимальные баллы: по наркозависимости - 205, по алкогольной зависимости - 175.

Для оценки **склонности к спортивному и музыкальному фанатизму** суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (первый и второй столбцы):

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
4	64
14	
33	
41	
47	
48	
58	
60	
62	
70	
71	
85	
86	
93	
94	
95	
№ прямых	№ обратных

вопросов	вопросов
100	
103	
112	
116	

Интерпретация результатов:

Зависимости	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Спортивный и музыкальный фанатизм	≥ 50 баллов	≥ 63 балла	≥ 76 баллов

Максимальные баллы по шкале спортивного и музыкального фанатизма – 105.

Склонность к фанатизму диагностируется при ответах «да» на вопросы **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20** и «нет» – на **8, 11, 15, 19**. За каждый совпавший с ключом ответ начисляется 3 балла. За полное несовпадение с ключом начисляется 1 балл. За ответ «иногда» во всех случаях начисляется 2 балла.

Интерпретация:

Склонность к спортивному и музыкальному фанатизму	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Баллы	≥ 33 балла	34≥x≥41 балл	≥ 42 балла

Для оценки склонности к зависимости от компьютерных игр суммируются баллы, полученные за ответы на данные вопросы (первый и второй столбцы):

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
1	14
21	
22	
23	
37	
47	
48	
56	
60	
75	
78	
80	

81	
93	
94	
99	
101	
105	
109	
110	
116	

Интерпретация:

	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Зависимость от компьютерных игр.	≥ 48 баллов	≥60 баллов	≥77 баллов

Низкий уровень: данная категория характеризуется малой вероятностью развития зависимости, отсутствием личностных качеств, способствующих формированию зависимости (аддикции) и отсутствием склонности к употреблению алкогольных напитков. Наблюдаются такие личностные черты, которые исключают риск приобщения к алкоголю и алкоголезависимому поведению.

Признаки тенденции: испытуемые, отнесенные к данной группе, имеют склонность к зависимому поведению средней выраженности. Это говорит о том, что у испытуемых при определенных социальных условиях имеется риск развития алкогольной зависимости.

Признаки повышенной склонности: у военнослужащих данной группы склонность к зависимому поведению выше средней, то есть у них преобладают те качества, которые в большей степени свидетельствуют о его направленности на употребление спиртных напитков и риск развития психологической зависимости от алкоголя.

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