

Министерство образования Республики Беларусь
Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова
Кафедра прикладной психологии

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013*

УДК 159.98:316.624(075.8)

ББК 88.836я73+88.492я73

Д44

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 24.10.2013 г.

Составитель: преподаватель кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Макарова**

Р е ц е н з е н т :

проректор по воспитательной работе УО «ВГТУ»,
кандидат философских наук, доцент *О.Е. Чеснокова*

Д44 **Диагностика и коррекция психических зависимостей :**
методические рекомендации / сост. А.А. Макарова. – Витебск :
ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 48 с.

В данном издании представлены основное содержание курса «Диагностика и коррекция психических зависимостей» для специальности «Психология», материалы к диагностической и коррекционной работе, вопросы к зачету, литература к курсу.

Методические рекомендации обеспечат студентов дневного и заочного отделений необходимой инновационной информацией для овладения определенными знаниями и умениями в области психологии зависимости, необходимыми для профессиональной деятельности по специальности.

УДК 159.98:316.624(075.8)

ББК 88.836я73+88.492я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Учебно-тематический план дисциплины	5
Диагностика психических зависимостей	5
Коррекция психических зависимостей	34
Вопросы к зачету	45
Рекомендуемая литература	46

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество характеризуется радикальными изменениями в сфере экономических, социальных и культурных отношений. Эти глобальные изменения касаются любого из членов общества. Однако не все обладают достаточным потенциалом и не все могут адаптироваться к стремительно изменяющимся условиям жизни. В связи с этим увеличивается количество людей испытывающих психологический дискомфорт и не обладающих достаточными ресурсами адаптации. Одной из форм устранения психологического дискомфорта является зависимое поведение. В ходе формирования любой зависимости (аддикции) происходит формирование новой аддиктивной личности, при этом прослеживаются нарушения практически во всех социально-значимых сферах жизнедеятельности. Поэтому совсем не важно, что выступает в качестве аддиктивного агента, а важно то, что страдает как сам аддикт, так и его социальное окружение.

На сегодняшний день существует множество теоретических объяснений феномена аддикции, предложено множество вариантов аддиктивного поведения. Но тем не менее, при достаточной теоретической базе, в современной практике применение изолированных подходов коррекции аддиктивного поведения оказывается не всегда результативным. По нашему убеждению, основным условием эффективной помощи является комплексность воздействия (эмоциональная сфера, когнитивная сфера, поведенческая сфера, и т.д.). Таким образом, данное пособие предназначено в какой-то мере, расширить представления современных студентов в области психокоррекции аддиктивного поведения и подготовить будущих специалистов к работе по обозначенной проблематике.

Цель преподавания дисциплины: усвоение студентами основных положений и методов диагностики и коррекции психических зависимостей в их приложении к задачам практической деятельности; изучение методологических основ и теоретических проблем психологии зависимого поведения; ознакомление с основными психотехническими приемами в работе с зависимыми и созависимыми лицами, обсуждение практических задач, стоящих перед психологами, работающими в сфере коррекции психических зависимостей и использующими в своей деятельности различные приемы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии.

Задачи изучения дисциплины:

Обеспечить усвоение студентами теоретических знаний и практических навыков по следующим аспектам:

- базовые теоретические положения психологии зависимости;
- основные виды зависимого поведения;
- нехимические варианты зависимого поведения;
- личность и зависимость от психоактивных веществ;
- методы психологической диагностики зависимости;
- зависимость как проблема мотивации;
- психопрофилактика и коррекция зависимостей;
- реабилитация зависимых.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование темы	Лекции	Лаборат.
1.	Введение в психологию зависимого поведения	2	2
2.	Основные виды психических зависимостей	2	2
3.	Нехимические формы психических зависимостей	2	2
4.	Методы психологической диагностики психических зависимостей	2	2
5.	Основные подходы к профилактике и коррекции психических зависимостей	2	4
6.	Реабилитация в коррекции психических зависимостей	2	2
	Всего:	12	14

ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
- здоровье (физическое и психическое)
- интересная работа
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
- наличие хороших и верных друзей
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- счастливая семейная жизнь
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- творчество (возможность творческой деятельности)
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи и дела)
- воспитанность (хорошие манеры)
- высокие запросы (требования и притязания) жизнерадостность (чувство юмора)
- исполнительность (дисциплинированность)
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
- непримиримость к своим недостаткам и недостаткам других
- образованность (широта знаний, высокая общая культура)
- ответственность (чувство долга, умение держать слово)
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями) □
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные

- вкусы, обычаи, привычки)
- честность (правдивость, искренность)
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
- чуткость (заботливость)

Обработка. На основании выбора выстраивается иерархическая лестница испытуемого.

2. Опросник для выявления ранних признаков алкоголизма

Опросник разработан К.К. Яхиным и В.Д. Менделевичем и нацелен на диагностическое определение уровней алкоголизации личности - бытового пьянства, понимаемого как регулярное употребление алкоголя, вошедшее в привычку, однако еще не приведшее к возникновению зависимости, и хронического алкоголизма, представляющего собой заболевание, основанное на интоксикации организма алкоголем и характеризующееся наличием стойкой психологической и физической зависимости.

Инструкция. Испытуемый должен отметить знаком «+» те вопросы, на которые дает ответ «да», знаком «-» – те, на которые дает ответ «нет».

1. Принято ли у вас хранить в доме запасы спиртных напитков?
2. Легко ли вас переспорить?
3. Откажетесь ли вы от затеи выпить, если у вас не хватит немного денег?
4. Верно ли, что нужно много доказательств для убеждения людей в какой-нибудь истине?
5. Приходилось ли вам одалживать деньги на выпивку?
6. Верно ли, что большинство людей честны лишь из-за страха на обмане погаться?
7. Вы считаете, что ваша семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства ваших знакомых?
8. Бывает ли, что вас иногда подмывает затеять с кем-нибудь драку?
9. Бывают ли у вас периоды, когда вы что-то делали, а потом не знали, что именно вы делали?
10. Верно ли, что скандал из-за лишней рюмки часто разрушает семью?
11. Вам все равно, что о вас думают другие?
12. Вы считаете, что длинные тосты мешают хорошему проведению застолья?
13. Верно ли, что жены сами часто виноваты в том, что их мужья много пьют?
14. Ваши родственники часто были настроены против ваших знакомых?
15. Считаете ли вы проявлением неуважения к компании, если человек отказывается от выпивки, ссылаясь на состояние своего здоровья?
16. Верно ли, что единственная интересная страница в газетах – это раздел юмора?
17. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать?
18. Оправдываете ли вы начальство за выговор человеку, пришедшему на работу с похмелья после поминок?
19. Думаете ли вы в разгар застолья о том, чтобы припасти спиртное на утро?
20. Приходилось ли вам сожалеть (испытывать чувство неловкости) о своем поведении в нетрезвом виде, о котором вы сами не помните?
21. Прежде чем что-нибудь сделать, вам обычно необходимо остановиться и подумать, даже если речь идет о мелочах?
22. Может ли умеренно пьющий человек случайно попасть в медвытрезвитель?
23. Ослабевает ли у вас желание выпить после сытного обеда?

24. Считаете ли вы, что будущее настолько неопределенно, что бессмысленно строить какие-либо серьезные планы?
25. Играете ли вы в домино, в шашки во дворе после работы?
26. Меняют ли ваше настроение мысли о предстоящей выпивке?
27. Опохмеляетесь ли вы?
28. Бывает ли, чтобы вы не помнили наутро то, что делали в нетрезвом виде накануне?
29. Ограничиваете ли вы гостей в выпивке у себя дома?
30. Часто ли на следующий день после выпивки вы плохо себя чувствуете?
31. Легко ли изменить мнение, если до этого оно казалось вам окончательным?
32. Приходилось ли вам изредка сожалеть о том, что не хватает выпивки?
33. Замечаете ли вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
34. После сна вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (неотдохнувшим)?
35. Замечаете ли вы, что прежняя работа дается вам труднее и требует больших усилий?

Обработка. Выбранные ответы анализируют на основании диагностических таблиц, суммируя полученные баллы (коэффициенты) по всем вопросам.

Таблица диагностических коэффициентов

Вопрос	Да	Нет	Вопрос	Да	Нет
1	2,6	-1,1	18	-3	2,6
2	-2,6	0,4	19	-8,1	1,5
3	-1,3	1,3	20	-5,3	8,8
4	-2	1,5	21	-3,4	4,8
5	-9,5	35	22	-3	5,1
6	-3	0,8	23	-3,4	3,8
7	2,6	-4,5	24	-9	1,8
8	3,8	-1,1	25	-16	2,3
9	-5,5	1,5	26	-3,8	3
10	-1,8	5,1	27	-17	3,8
11	-12,6	0,8	28	-5,3	2,8
12	-4,2	1,5	29	-2	3,4
13	1,5	-2	30	-2,3	3,8
14	-4,5	1,8	31	-4,5	1,8
15	-12,6	0,8	32	-5,3	2,6
16	-12	-1,5	33	-11	4,5
17	-6	3,8	34	-7	2,3
			35	-6	1,8

Интерпретация. Уровень алкоголизма – ниже – 12,8 баллов; уровень бытового пьянства от + 12,8 до – 12,8; уровень здоровья – выше + 12,8 баллов.

3. Тест «Склонность к зависимому поведению»

Методика, разработанная В. Д. Менделевичем, позволяет выявить психологическую склонность индивида к развитию у него алкогольной и наркотической зависимости.

Опросник состоит из 116 утверждений, из которых 41 высказывание отражает склонность личности к наркотической зависимости, 35 высказываний отражают склонность личности к алкогольной зависимости, остальные 40 высказываний нейтральны.

Инструкция. Испытуемый должен, пользуясь данной шкалой, указать, в какой степени он согласен или не согласен с каждым из следующих утверждений,

ставя X в соответствующем месте. Можно давать 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).

№	Утверждения	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 хочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, 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 несложно дать знакомому денег в займы 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 неприятные события, происшедшие со мной в действительности, чем собственные прогнозы по поводу возможности таких событий					
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 следую 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 неплохие 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 чем-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 бывают «несчастные случаи» и всяческие происшествия					

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 табл. 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 зависимости суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (первый и второй столбцы). Они же используются для оценки склонности к наркозависимости. Склонность к алкогольной зависимости оценивается с использованием ответов на прямые и обратные вопросы, приведенные соответственно в третьем и четвертом столбцах.

№ 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	
ПО		112	
116		113	
		116	

Интерпретация

Зависимости	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Зависимость (наркозависимость)	> 98 баллов	> 107 баллов	> 116 баллов
Алкогольная зависимость	> 99 баллов	> 105 баллов	> 111 баллов

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

5. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)

Женский вариант

Назначение. 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 имеется 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, соответствующем 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 «плохи» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, 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».

Опросник СОП (женский вариант)

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.
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 стал бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали 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. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Бывает, что я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Обработка результатов

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов

1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

8. Шкала принятия женской социальной роли

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

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

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

Варианты коэффициентов коррекции

В зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1

Женский вариант методики

1. В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,3

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,4

2. В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «деликventных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,4

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,5

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о осторожности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой осторожности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии си-

туации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Сырые 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	55	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			

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социально-го контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений. Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Мужской вариант

Инструкция.

«Перед вами имеется 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 ответить, 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 ответов, 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».

Опросник СОП Мужской вариант

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 сыночком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
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.
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 понравилось бы 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 пословиц: «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 бы бои гладиаторов, то 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 высказывали 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. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Обработка результатов

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы:

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил:

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

Шкала склонности к аддиктивному поведению:

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

4. Шкала склонности к агрессии и насилию:

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

5. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

6. Шкала склонности к деликвентному поведению:

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = \frac{10 \times (X_i - M)}{S + 50}$$

$$T = \frac{10 \times (X_i - M)}{S + 50}$$

где

X_i – первичный («сырой») балл по шкале;

M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Варианты коэффициентов коррекции

В зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1

Мужской вариант методики

1. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,3

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,2

2. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,5

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

3. В случае, если первичный балл по шкале № 1 больше 6 баллов как для «обычных», так и для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,7

Для шкалы № 3 = 0,6

Для шкалы № 4 = 0,4

Для шкалы № 5 = 0,5

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

Тестовые нормы для СОП

Шкалы	Нормальная выборка		«Делинквентная выборка»	
	M	S	M	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,28	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Сырые баллы	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				
1	44	27	28	24	24	26	30
2	50	31	30	26	27	30	32
3	55	34	33	29	29	33	34
4	58	37	35	32	31	37	37
5	62	40	37	35	34	40	39
6	65	43	39	37	36	44	41
7	67	46	42	40	39	48	43
8	70	50	44	43	41	51	46

9	74	53	46	45	43	55	48
10	85	56	48	48	46	58	50
11	89	59	50	51	48	62	53
12		63	53	54	51	65	55
13		66	55	56	53	69	57
14		69	57	59	55	73	59
15		72	59	62	58	77	62
16		75	62	64	60	81	64
17		78	64	67	62	85	66
18		81	66	70	65		68
19		84	68	72	67		71
20		87	70	75	70		73
21		90	72	78	72		75
22			74	81	74		77
23			76	83	77		79
24			78	84	79		81
25			80	87	81		83
26			82	90	83		85
27			84		85		87
28					89		

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

6. Опросник трудоголизма

Трудоголизм представляет собой зависимость от трудовой активности, которая характеризуется чрезмерной значимостью для человека его работы, поглощенностью трудовыми операциями, неспособностью получать удовольствие от отдыха, уходом в работу от решения значимых проблем в иных сферах жизни. Опросник трудоголизма разработан Б. Киллинджер.

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждый вопрос. Если Вы отвечаете на него положительно, поставьте рядом с ним знак «+», если отрицательно – знак «-».

Текст опросника

1. Важна ли для вас ваша работа?
2. Нравится ли вам делать вещи совершенно безукоризненно?
3. Свойственен ли вам максимализм 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 появлении 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 времявыходные, каникулы или во времяотпуска?
17. Часто ли вы чувствуете, что вам не хватает времени, и вы хотите, чтобы сутки продолжались больше 24 часов?
18. Контактируете ли вы сработой во время отдыха?
19. Относите ли вы к работе как к игре и выходите ли вы из себя, если играете плохо?
20. Избегаете ли вы думать о том, что вы будете делать, когда вы не будете работать?
21. Вы ответственны на работе, но безответственны в делах личного характера?
22. Стараетесь ли избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?
23. Характерны ли для вас импульсивные действия и вы не обращаете внимание на то, как они повлияютна других людей?
24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать?
25. Вы заметили, что у вас ухудшилась память на то, о чем вам говорили 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 вы значение семейных событий и праздников?

Обработка и интерпретация результатов

Обработка данных осуществляется путем суммирования положительных ответов. Если количество положительных ответов 21 и более, то можно говорить о наличии у человека трудоголизма.

7. Шкала созависимости

Созависимость представляет собой зависимость от аддикта, т.е. от человека, испытывающего какую-либо зависимость. Чаще всего созависимость развивается у членов семьи алкоголика, наркомана и т.д. и проявляется в чрезмерном фиксации внимания на аддикте, забвении собственных интересов ради лечения сына - наркомана (мужа-алкоголика и др.), невозможностью развития здоровых отношений в семье. Предложенные методики позволяют диагностировать психологическую склонность к развитию созависимости у женщин. Данная шкала созависимости разработана Д. Фишером.

Инструкция: «Прочитайте приведенные утверждения и оцените их по следующей шкале:

- 1 балл - совершенно не согласна;
- 2 балла - умеренно не согласна;
- 3 балла - слегка не согласна;
- 4 балла - слегка согласна;
- 5 баллов - умеренно согласна;
- 6 баллов - полностью согласна».

Текст опросника

1. Мне трудно принимать решения.
2. Мне трудно сказать «нет».
3. Мне трудно принимать комплименты.
4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
7. Я не тревожусь слишком много.
8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что делают сейчас.
9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.
11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне часто причиняют боль.
12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.
13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.
15. У меня часто возникает страх или чувство грядущей беды.
16. Я часто потребности других людей ставлю выше своих собственных.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов осуществляется путем суммирования баллов по каждому утверждению. Вопросы № 5 и № 7 являются обратными, поэтому при обра-

ботке соответствующие им значения меняются на противоположные («1»-6, «2»-5, «3»-4, «4»-3, «5»-2, «6»-1).

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- 1) 16 - 32 балла - норма;
- 2) 33 - 60 баллов - умеренно выраженная созависимость;
- 3) 61 - 96 баллов - сильно выраженная созависимость.

8. Методика определения межличностной зависимости

Объектом межличностной зависимости выступают отношения с другими людьми.

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test) был создан Р. Борнштейном и его коллегами в 2001 г. в США (Bornstein, 2001, 2003) и был адаптирован нами в 2005 г. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам: 1) деструктивная сверхзависимость (*destructive overdependence*), 2) дисфункциональное отделение (*dysfunctional detachment!*), 3) здоровая зависимость (*healthy dependency*). Все утверждения опросника являются прямыми.

Инструкция: «При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл - совсем не характерно для меня;
- 2 балла - скорее не характерно для меня;
- 3 балла - не знаю;
- 4 балла - скорее характерно для меня;
- 5 баллов - очень сильно характерно для меня».

Текст опросника

1. Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.
2. Меня легко обидеть критикой.
3. Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.
4. Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
5. Други не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
6. Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
7. Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
8. Я счастлив, когда руководит кто-то другой.
9. Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
10. Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
11. Другие люди хотят слишком многого от меня.
12. Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.
13. Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
14. Я бы хотел иметь больше времени для самого себя.
15. Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираясь на мнение других людей.
16. Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
17. Я иногда опасаюсь мотивов других людей.

18. Я счастлив, когда я работаю самостоятельно.
19. Для меня очень важно быть независимым и самодостаточным.
20. Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.
21. Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.
22. Я способен поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.
23. Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.
24. Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.
25. Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.
26. Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть - даже если бы я мог, я не стал бы ничего менять.
27. Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.
28. В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.
29. Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.
30. Мне легко доверять людям.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов, данных по пунктам, относящимся к определенной шкале.

Шкала деструктивной сверхзависимости: утверждения № 1 - 10;

шкала дисфункционального отделения: утверждения № 11 - 20;

шкала здоровой зависимости: утверждения № 21 - 30.

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с тестовыми нормами. При этом тестовые нормы по шкале деструктивной сверхзависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкалам дисфункционального отделения и здоровой зависимости нормы единые.

Тестовые нормы оценивания выраженности деструктивной сверхзависимости, дисфункционального отделения и здоровой зависимости

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Деструктивная сверхзависимость (мужчины)	10 - 17	18 - 30	31 - 50
Деструктивная сверхзависимость (женщины)	10 - 22	23 - 34	35 - 50
Дисфункциональное отделение	10 - 27	28 - 37	38 - 50
Здоровая зависимость	10 - 29	30 - 39	40 - 50

КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

1. Упражнение «Мое мнение»

Цель: актуализация знаний, обмен мнениями

Оборудование: 4 листа А4 с оценками: «Однозначно согласен», «Скорее нет, чем да», «Категорически нет», «Скорее да, чем нет».

Порядок проведения. Ведущий просит занять участника ту сторону, которая соответствует его убеждениям, и впоследствии обосновать свой выбор.

«Зависимость – это навсегда», «Тех, кто отказывается лечиться, нудно лечить принудительно», «Если зависимый человек искренне захочет прекратить употреблять, то он сможет это сделать», «Под действием наркотика усиливаются сексуальные ощущения», «Лечение от зависимости должно быть полностью бесплатным», «Некоторые профилактические программы подталкивают к употреблению наркотиков», «ВИЧ-инфекция – это наказание за гомосексуализм, наркоманию, сексуальную распущенность», «По внешнему виду можно определить, употребляет человек наркотики или нет», «Женский алкоголизм хуже мужского», «Я считаю себя свободным», «Земля такая же голубая как апельсин», «На все вопросы я отвечал откровенно»

2. Упражнение «Веревочка»

Цель: исследование и укрепление границ. Исследование предпочитаемых жизненных стратегий.

Используемый материал: веревка, лучше цветная.

Порядок проведения. Ведущий объявляет, что сегодня есть возможность исследовать свои границы: найти в них слабые и сильные места; укрепить их. И спрашивает – кто хочет быть первым.

Добровольцу дается веревка (или набор веревок). Его просят в центре комнаты очертить веревкой свое пространство в форме круга, потом встать внутрь. Добровольцу дается достаточное количество времени, чтобы сделать пространство оптимальным для себя, потом – обжиться внутри круга. Ведущий обращает внимание – целостны ли границы, непрерывна ли линия. Спрашивает, как себя доброволец чувствует внутри своих границ.

Потом ведущий объявляет, что задача добровольца – отстоять свое пространство, никого не впустить в свои границы.

А вот задача группы – все же туда проникнуть. НО! – нельзя применять силу, нельзя физически вторгаться в пространство. Нужно получить разрешение добровольца на то, чтобы войти к нему в круг. Для этого можно использовать самые разные психологические манипуляции и уловки, постараться найти его слабое место, подобрать ключик.

3. Упражнение «Клавиши»

Цель: прояснение механизма возникновения зависимостей

Оборудование: маркеры, стикеры

Инструкция для участников: запишите на стикерах способы, которыми вы получаете удовольствие.

Расклеиваем стикеры на листе А3, анализируем, делаем выводы о том, что каждый стикер – это клавиша-нотка. Чем больше клавиш, тем больше нот, тем лучше мелодия. Если же клавиш мало или мы постоянно нажимаем на одну, то из полизависимости (норма) выделяется доминанта, которая начинает приносить проблемы.

4. Упражнение «Хозяин-раб»

Цель: осознание болезни и ее последствий.

Порядок проведения. Это динамичная подвижная ассоциативная игра, которая помогает буквально «на своей шкуре» прочувствовать состояние зависимости.

Внимание! Обязательно парное количество участников.

Ведущий предлагает группе разбиться на пары. При этом можно обратить внимание на то, чтобы в паре оказались люди, которые менее всего общаются друг с другом. Это окажет дополнительный результат на групповую динамику – сплочение. После того как пары готовы, ведущий просит поднять руку партнера «А» в каждой паре, следовательно – другой в паре становится партнером «Б». Это необходимо для облегчения подачи инструкции.

Партнер «А» становится хозяином, а партнер «Б» – рабом. Это означает, что в течение определенного времени хозяин приказывает своему рабу совершать различные действия в пределах группового помещения, а раб должен во всем безропотно подчиняться своему хозяину. Ведущий объявляет, когда время пары истекло, и необходимо поменяться ролями.

Теперь партнер «А» становится рабом, а партнер «Б» – хозяином. Обычно на каждую пару требуется 5 – 7 минут, в зависимости от групповой энергии.

Заканчивается тренинг кругом чувств, где каждый участник может высказать свои ощущения и чувства в разных ролях. Обычно в заключительном кругу кто-то обязательно озвучивает, что это было похоже на зависимость от наркотика (наркоманию), и выражает сильные негативные чувства, связанные с этим.

5. Упражнение «Десять негрят»

Одна из базовых техник в реабилитационной программе «12 шагов», проводится в русле психодрамы. Несколько шутовское, на первый взгляд, название заимствовано из одноименной повести Агаты Кристи.

Цель: осознать последствия употребления наркотиков (алкоголя, патологической игры), серьезность заболевания (неизбежность ранней смерти в случае продолжения употребления).

Используемый материал: небольшие листки бумаги для записей, ручка (или карандаш), небольшой пустой мешок или пакет.

Порядок проведения. Ведущий начинает с предисловия о том, что наркомания – страшное заболевание, потому что приводит к летальному исходу в достаточно молодом возрасте. Причем отрицание данного факта является одним из симптомов химической зависимости. Поэтому сейчас ведущий предлагает всем подумать и перечислить причины смерти наркомана. Каждый из участников группы вслух произносит вариант смерти: например, «Передозировка», «СПИД», «Сбили нетрезвого машиной», «Заснул пьяный за рулем» и т.д. Ведущий внимательно слушает высказывания и записывает каждое на отдельном листочке бумаги в таком варианте: «Умер от передозировки наркотиков», «Умер от СПИДа» и т.д.

После того как каждый пациент высказался (очень важно, чтобы сказали все!), ведущий складывает листочки с записанными высказываниями в мешок и предлагает каждому поочередно вытащить себе «судьбу».

Когда участник вытащил листочек, он должен, не говоря ни слова, показать причину своей смерти мимикой и жестами, а другие угадать ее.

Тренинг заканчивается общим обсуждением, на котором необходимо прояснить следующие вопросы:

- Что ты почувствовал, когда вытащил именно такую при. чину?
- Что ты почувствовал, когда показывал свою смерть?

- Как ты считаешь, можешь ли ты действительно так умереть?
- Тренинг направлен на выявление и проработку отрицания болезни (зависимости). Одна из особенностей химической зависимости заключается в нарушении причинно-следственных связей. Употребляя наркотик, наркоман действительно не осознает, что каждая доза может стать последней. Благодаря элементам психодрамы, телесной терапии многим удается через этот тренинг прочувствовать на себе последствия наркомании. Ведущий должен сделать акцент на причинно-следственной связке: употребление – смерть.

6. Упражнение «Съешь!»

Цель: исследование и укрепление границ.

Используемый материал: любые «вкусняшки» (печенье, конфеты и т.п.).

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что большинству из нас обычно трудно говорить «нет» и как-то еще обозначать свои границы. Истоки этого обычно идут из семьи, детства, когда взрослые не принимали «нет» ребенка. Типичная ситуация – кормление, в большинстве семей ребенка кормят насильно, прибегая для этого к самым разным уловкам. К каким именно - это уже в каждой семье по-своему.

После этого вступления ведущий предлагает исследовать – что же происходило в детстве каждого, почему сейчас есть трудности с границами. Говорит, что сегодня мы будем играть в детство. Он просит разбиться на пары, договориться, кто сначала будет ребенком, а кто - взрослым. Детей просит настроиться на детство, почувствовать себя ребенком детсадовского возраста. А взрослым раздает «вкусняшки».

После чего объявляет, что задача взрослого – сделать так, чтобы ребенок эту «вкусняшку» съел. Задача ребенка – не съесть. На это ведущий дает 4 – 5 минут: все начинают одновременно по команде и по команде прекращают. Пары объявляют – каков итог взаимодействия.

Партнеры меняются ролями.

7. Упражнение «Вопросы на листочках»

Цель: возможность откровенного разговора.

Материалы: маленькие листочки, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера: «Вопросы на листочках»

Каждый пишет на маленьком листочке бумаги вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Листочки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Целью упражнения является дальнейшее знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

8. Медитация «Белое облако»

Закройте глаза и представьте себе, что Вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к Вам. Вы лежите и вы совершенно расслаблены, Вы в ладу с самой собой. Вы наблюдаете, как облачко медленно

приближается. Оно очень медленно подплывает к Вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над Вами. вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Вы просто наслаждаетесь красотой этого маленького белого облачка на голубом небе. Представьте себе, что Вы медленно встаете. Вы очень медленно встаете с земли и поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, Вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и Вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в Вас царит гармония, и Вы парите высоко-высоко в небе.

9. Упражнение «Негативная трансфармагория»

Цель: работа с защитным механизмом проекции.

Порядок проведения. Группа садится в круг. Ведущий рассказывает о правилах: все закрывают глаза, кроме первого высказывающегося. Он оглядывает группу и выделяет человека, который ему больше всего не нравится, но не называет его. После этого он высказывает – что именно в этом человеке ему не нравится. Обязательное условие: никто не должен догадаться, о ком идет речь! Поэтому о нем говорится в третьем лице и этот человек называется «фант» – нечто безликое, без конкретизации. Нельзя говорить: «Этот молодой человек в красной футболке»; можно: «Этот фант». И претензии должны быть не к поступкам, а к человеческим качествам: «Этот фант кажется мне неискренним», «Этот фант меня раздражает своим беспокойством» и т.д. Когда первый участник сказал об этом фанте все, что хотел, он касается рукой соседа и закрывает глаза – теперь тот открывает глаза и начинает говорить. И так по кругу, пока он не замкнется. Таким образом проходит «Круг негатива». После этого дается «Круг позитива»: участники по такому же принципу высказываются про некоего фанта, только теперь уже позитивно.

Важно, чтобы ведущий участвовал в этих частях упражнения наравне со всеми, то есть закрывал глаза. Это повышает уровень безопасности для участников и делает их более искренними.

Рекомендации ведущему:

В конце ведущий организует общий круг, в котором участники делятся своим опытом:

- трудно ли было высказывать позитив, негатив, что из этого легче;
- каково было слушать других;
- как часто принимались на свой счет позитивные и негативные высказывания; и т.д.

После этого ведущий обязательно рассказывает про механизм проекции. Говорит о том, что другой человек для нас – зеркало, и то, что нам в нем не нравится – на самом деле наши собственные черты. То есть весь позитив и негатив, который проговаривался, на самом деле каждый говорил сам о себе. Ведущий может предложить участникам соотнести свои высказывания с собственными чертами – в зависимости от динамики группы участники могут про это просто подумать или обсудить это вслух.

• Этот тренинг проводится, когда в группе много напряжения между участниками, много взаимных претензий, неприязни, а также – много напряжения и негатива по отношению к ведущему. Это помогает перевести вектор внимания каждого участника на самого себя, осознать проекции.

10. Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: осознание симбиотической связи, отслеживание ощущений при взаимосвязи.

Порядок проведения: Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. "Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д." Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

11. Упражнение «Работа с позитивными посланиями».

Цель: выработка умения выражать и принимать позитив. Сплочение группы.

Порядок проведения: перед участником, выразившим желание принять послания группы, ставится дополнительный стул. Остальные участники по очереди садятся и в течение 1-2 минут от души и кратко говорят, что ему нравится в человеке, сидящем перед ним. После этого стул сдвигается к следующему участнику, и все повторяется.

ВАЖНО: позитив должен касаться не внешних атрибутов {внешности, одежды), а личностных качеств (поступки, черты характера и т.п.).

В конце идет групповое обсуждение – каждый участник делится своим опытом участия в упражнении. Ведущий может задавать наводящие вопросы.

- Какие были трудности?
- Что было приятно, а что – неприятно?
- Что привычно, что – непривычно?
- Как реагировало тело?
- Какие возникали чувства?
- Что за мысли приходили в голову?
- Труднее выразить позитив или принимать? Почему?

Рекомендации ведущему:

• В начале тренинга ведущий просит участников по ходу взаимодействия отслеживать свои чувства, мысли, реакции тела и далее временами напоминает об этом.

• Для ведущего важно быть очень внимательным ко всем участникам группы, так как возможен сильный отклик на такое, казалось бы, позитивное взаимодействие – возможны слезы, плач и т.п.

• «Вертушка позитива» вызывает не только положительные эмоции, но и негативные: недоверие, грусть и т.д. Эта часть тоже должна быть осознана участниками и проговорена: некий негативный опыт из прошлого мешает принимать позитив в настоящем.

12. Упражнение «Работа с симбиозом»

Цель: осознание ощущений при разрыве и восстановлении симбиотического контакта.

Порядок проведения: Разбейтесь по парам.

1. Поддержите друг друга физически. Например, можно облокотиться друг на друга. Или упереться ладонями вытянутых рук в ладони партнера. Поддерживая друг друга, оставайтесь некоторое время в этом положении. Осознайте свои мысли и чувства и пока ничего не говорите о них своему партнеру. После этого один из партнеров должен выйти из этого положения. Выполняйте движение медленно, чтобы партнер почувствовал, каково ему будет, если вы смените положение. Затем те же действия выполняет другой партнер. Отмечайте ваши ощущения, когда вы остаетесь в исходном положении, а ваш партнер выходит из него.

2. Продолжайте касаться друг друга, но каждый должен удерживаться в равновесии. Например, можно снова опереться ладонями в ладони партнера, но на этот раз не так сильно облакачиваться друг на друга. Оставайтесь в этом самобалансированном положении некоторое время, отмечая свои ощущения. Как они отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения?

А теперь пусть один из партнеров разорвет контакт. Например, если вы стоите и ваши ладони упираются в ладони партнера, один из вас может просто опустить руки. Отметьте ваши ощущения, когда вы стоите неподвижно, а партнер разрывает с вами контакт. Как эти ощущения отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения, когда стояли, поддерживая друг друга, а партнер начал выходить из исходного положения. Через некоторое время партнер, который разорвал контакт, снова входит в контакт с вами. Повторите разрыв и восстановление контакта несколько раз. Прделайте это упражнение еще раз, причем в роли разрывающего и восстанавливающего контакт будет другой партнер. Поделитесь друг с другом вашими ощущениями.

Первая часть упражнения предназначена для того, чтобы вы почувствовали симбиоз. Когда два человека опираются друг на друга, то они чувствуют себя удобно, так как ощущают поддержку. Однако некоторые могут также испытывать страх, когда другой человек выходит из контакта и позволяет им упасть. Почти все начинают осознавать этот страх, когда партнер постепенно выходит из контакта. Этот факт указывает на другую характерную особенность реального симбиоза. Когда один из партнеров чувствует, что другой выходит из симбиотического контакта, он склонен защищаться от ухода. В этом случае он считает: «Без партнера я не смогу самостоятельно стоять на ногах». Это убеждение придает симбиозу такое качество, как стабильность.

13. Упражнение «Ходьба»

Цель: работа со сценарием и семейными посланиями

Порядок проведения: Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы группа могла свободно передвигаться. Участники группы произвольно ходят по комнате. Ведущий дает инструкцию, пробовать разные варианты ходьбы:

- Ходи так, как ты обычно ходишь.
- А теперь – как твоя мать хотела, чтобы ты ходил (как тебе это кажется – ты можешь пофантазировать).
- Как твой отец хотел, чтобы ты ходил.
- Как ты сам хочешь ходить. И т. д.

По ходу ведущий просит отслеживать чувства, ощущения, мысли. На эту часть дается 10–15 минут, затем начинается обсуждение. Ведущий делает акцент на следующих моментах:

- что менялось;
- какие чувства приходили;
- как реагировало тело;
- какие были образы;
- как больше всего понравилось ходить;
- как – меньше всего; и т. д.

14. Упражнение «Встреча»

Цель: диагностика способности устанавливать доверительный контакт. Работа с межличностным доверием.

Используемый материал: листы бумаги А4 (по числу участников), пастель. Можно использовать музыкальную запись.

Порядок проведения. Ведущий просит группу рассесться по аудитории так, чтобы всем было удобно – каждый выбирает комфортное для него место.

Сначала происходит настройка: участники группы сидят, ведущий просит их настроиться на свое тело, почувствовать – что с ним сейчас происходит. Для этого он может давать следующие подсказки:

- теплое тело или холодное;
- напряженное или расслабленное;
- легкое или тяжелое и т.д.

Группа сидит с закрытыми глазами – за исключением случаев, когда участник категорически против того, чтобы их закрыть. Так как за этим, скорее всего, стоит страх потери контроля и недоверие, то такого участника просят следовать за инструкцией с открытыми глазами: «Возможно, в какой-то момент ты почувствуешь, что уже можешь закрыть глаза».

Потом ведущий просит участников почувствовать свое «ядро» – центр тела, центр личности. Это живот, грудная клетка. Далее внимание переключается на руки и ладони. Группе дается биосинтетическая метафора: «Ладони – окна сердца». Ведущий говорит о том, что встреча с другим человеком – это чудо, это дар. Два человека встречаются, могут друг другу что-то дать, чем-то обменяться... Эта встреча может состояться – а может пронестись мимо: контакт может быть глубоким, а может быть и поверхностным. В нашей жизни бывают и такие, и такие контакты: поверхностные встречи как таковые не плохи, просто важно, чтобы сохранялась способность устанавливать и глубокие контакты. При этом важно не терять себя: быть в контакте и с другим человеком, и с собой. Сохранять ощущение своего центра – и мочь открыться другому человеку, встретиться с ним.

Далее ведущий просит группу встать, хорошо почувствовать свои ноги, опору. Участники группы начинают ходить по залу – глаза все время закрыты. В какой-то момент ведущий просит их разбиться на пары, не открывая глаз – просто найти партнера ладонями, не пытаясь понять, кто это. Без слов!

И далее – взаимодействовать с ним ладонями, хотя бы пять минут. Изучать руки друг друга, не пытаясь узнать партнера. Ведущий называет вопросы, на которые нужно мысленно ответить:

- что это за руки;
- что они несут;
- что дают;
- что хочется им дать;
- какой тип контакта эти руки предлагают (дружба, конкуренция, поддержка и т.п.); и т.д.

Пусть взаимодействие сложится произвольно, без заданных рамок. Контакт идет только руками, без слов. Потом ведущий говорит, что контакт заканчивается, и предлагает партнерам попрощаться друг с другом руками.

Участники снова ходят по залу, перемешиваясь – и открывают глаза. Все еще без слов, каждый берет лист бумаги и зарисовывает свой опыт контакта – любой образ, абстрактный или конкретный. Затем ведущий предлагает найти партнера – опознать по рукам! – и в парах обсудить опыт, сравнить рисунки. В конце – общий круг для интеграции.

Рекомендации ведущему:

- Рисунок в конце делать необязательно – можно попросить участников просто найти партнера по рукам и обсудить опыт.

Этот тренинг дается на средних или больших группах – от восьми человек. Можно использовать музыку – в тот момент, когда группа начинает двигаться по залу, и до того момента, когда партнеры попрощались и разошлись.

В итоговом обсуждении важно сделать акцент на том, удалось ли довериться, насколько глубоким получился контакт, стали ли ладони «окнами сердца» и т.п.

15. Упражнение «Никто не знает»

Цель: активизация процесса самопознания.

Ход упражнения: Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

16. Упражнение «Кукольный театр»

Цель: в процессе игры осознать поведенческие реакции, присущие зависимости, то есть осознать последствия, беспомощность и потерю контроля над собой и своей жизнью. Тренинг также способствует групповому взаимодействию, активизирует креативность.

Порядок проведения. Это упражнение хорошо проводить, если в группе 7 и более человек. Для начала ведущий предлагает участникам вспомнить, кто есть в кукольном театре. Там обязательно есть: кукла {марионетка}, которая играет роль, но сама ничего без посторонней помощи делать не может; кукловоды – они и производят движения головой, руками и ногами марионетки, говорят за нее; режиссер – тот, кто ставит спектакль и руководит кукловодами, отвечает за все действие.

Теперь участники группы выбирают себе каждый понравившуюся роль. В группе из 7 человек оптимально должно быть: 1 режиссер, 2 марионетки, и 4 кукловода (по 2 на каждую «куклу» – первый управляет руками и головой «куклы» и говорит за нее, второй переставляет ноги «куклы»). Марионетка сама ничего делать не может! После того как роли распределены, ведущий озвучивает задание – нужно в отведенное время (обычно это занимает 10 минут) поставить небольшую сценку на свободную тему и затем продемонстрировать ее. Все участники должны действовать в строгом соответствии со своими ролями.

Упражнение завершается показом сценки, за которым следует общий круг чувств. В круге чувств очень важно дать возможность каждому участнику рассказать о своих чувствах и мыслях по поводу происходящего, дать обратную связь другим участникам группы. Так как действие достаточно эмоционально насыщенное, возможно закончить круг чувств упражнениями на восстановление дыхания.

Рекомендации ведущему:

- Если группа большая, то может быть командное взаимодействие. Каждая команда готовит свой спектакль и показывает его другим.

17. Упражнение «Горячий стул»

Цель: расширение образа «я». Тренинг помогает установлению доверия в группе, анализу проявлений болезни, осознанию чувств и безопасному предъявлению и переживанию их в прямых высказываниях, конструктивному построению отношений.

Используемый материал: дополнительный стул.

Порядок проведения. Ведущий предлагает кому-то из участников группы про- верить, что думают о его действиях другие участники группы. После того, как доб-

роволец определился, его сажают на стул спиной к группе. Группа располагается за ним в ряд. Ведущий при этом дает задание добровольцу – слушать внимательно, отслеживать свои реакции и чувства, чтобы потом поделиться ими с группой.

Итак, первое задание группе – поочередно каждому высказать то, что ему НЕ нравится в сидящем впереди участнике. Это может быть какой-то поступок, манера говорить, деталь одежды и т.п. Внимание! Обязательно должны высказаться все участники и говорить только негатив.

После выполнения этого задания ведущий дает следующую команду – теперь также поочередно высказать то, что нравится в данном человеке.

После этого сидящему на стуле предлагается повернуться лицом к группе. По желанию доброволец может озвучить следующее: свои чувства, что было легче воспринимать (негатив или позитив), а также – что из высказываний действительно заставляет задуматься, а что – никаким образом не относится к нему.

Завершается тренинг кругом чувств, где проясняется, было ли легче озвучивать негатив или позитив, изменилось ли сейчас отношение участника к группе и т.п.

18. Упражнение «Табу»

Цель: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят человеком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Процедура: Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

19. Упражнение «Мистер X»

Цель: активизация биографической рефлексии, самопознание через механизм автобиографической проекции, нормализации групповой динамики

Процедура: каждому участнику предлагается выбрать кого-либо из членов группы и, не объявляя во всеулышание об объекте выбора, рассказать от имени этого человека о его биографии об основных событиях и смысле жизни; о жизненных ценностях, принципах и целях; о поведении в критических ситуациях жизни, о спутниках жизни и отношениях с ними; о прошлом, настоящем и будущем; о личном отношении к смерти.

Рассказчик должен мысленно перевоплотиться в избранного участника и посмотреть на жизненный путь его глазами. Свои рассказы участники представляют в процессе группового обсуждения, не называя имени избранного члена группы. Остальные члены группы должны отгадать о чьей биографии идет речь. После того как принадлежность биографии будет установлена, ее «владелец» должен оценить степень сходства и различия между рассказом и его собственными представлениями о личной биографии.

Для организации обсуждения ведущий адресует группе стимулирующие вопросы.

- Кого выбирали чаще всего?
 - Чем это можно объяснить?
 - Почему был выбран именно этот человек, а не кто-то другой?
 - Чья биография угадывалась легче всего и почему?
 - Была ли опознана личная биография в чем-то рассказе и по каким признакам?
 - Имеются ли черты сходства между рассказом о чужом жизненном пути и представлениями рассказчика о собственной биографии и самом себе?
- В заключение участники благодарят друг друга за составленные рассказы.

20. Упражнение «Жертва, Преследователь и Спаситель»

Цель: разминка, обсуждение созависимых отношений.

Процедура: Каждый участник мысленно выбирает себе Преследователя и Спасителя и ходит по комнате, стараясь быть подальше от Преследователя и иметь между ним и собой Спасителя. По сигналу «Стоп» все останавливаются на месте и выясняют распределение ролей.

21. Упражнение «Горячий стул самораскрытия»

Цель: обеспечить максимально возможное самораскрытие каждого участника группа посредством открытого монолога о его жизни, актуальных событиях и пережитых психотравмах.

Инструкция: каждому желающему предлагается сесть на стул, размещенный в центре круга. Задача группы - задавать любые вопросы, касающиеся его жизни, судьбы, опыта девиантного поведения и пр. Задача участника - отвечать на вопросы честно и откровенно. Если группа задает вопросы, на которые по каким-либо причинам человек не хочет отвечать, он имеет на это право.

Задача психолога - включить всех участников группы в выполнение этого упражнения, так как во время такой работы проходит глубокое осмысление своей жизни, ее травматических и негативных событий.

22. Упражнение «Волшебная лавка»

Цель: осмысление и осознание целей и смысла собственной жизни, анализ психологических качеств, которые хотелось бы развить или приобрести.

Процедура: психолог говорит группе: «Я хочу предложить упражнение, которое даст Вам возможность посмотреть на самих себя со стороны. Устраивайтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните, выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что Вы идёте по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую Вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем Вас лесу? Что Вы слышите? Какие запахи Вы ощущаете? Что Вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит Вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и Вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причём волшебная. Теперь представьте, что я - продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь Вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - всё, что пожелаете.

Но есть ещё одно правило: за каждое приобретаемое Вами качество или желание вы должны что-то отдать, или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. В ответ

он сообщает, что именно отдает за это. Обмен состоится при условии, если кто-либо из участников группы захочет приобрести это качество, способность, умение и если мне - хозяину лавки этот обмен покажется равноценным и эта способность или умение понравится. Через некоторое время ко мне может подойти следующий участник группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил».

23. Упражнение «Рука мешающая и рука помогающая»

Цель: расширение образа «я», самопринятие.

Используемый материал: листы формата А4 по одному на каждого участника, пастель.

Порядок проведения. Каждый участник берет лист бумаги и на нем обводит обе свои ладони. При этом одну руку можно обводить только одним цветом (можно обе руки одним, но нельзя двумя цветами одну руку).

Ведущий говорит о том, что у каждого из нас есть две стороны: светлая и темная, плохая и хорошая. И у зависимого человека так же есть две части: большая и желающая выздороветь. Важно быть знакомым с обеими своими частями.

Далее участникам предлагается представить одну из своих рук как «мешающую выздоровлению», а вторую – как «помогающую выздоровлению». И каждый палец надо подписать как какое-то качество характера, которое способствует (на одной руке) или мешает (на другой руке) выздоровлению. Потом – раскрасить руки. В общем кругу участники представляют свои рисунки остальным, рассказывают о своих «руках» и качествах характера – как они проявляются в контексте развития болезни и выздоровления от нее, и т.д.

Рекомендации ведущему:

- Можно просить обвести руки на разных листах, а потом склеить их. Это дает метафорическое послание: «Даже если ты чувствуешь себя расщепленным, на самом деле ты все равно един, ты целостен». Но тогда нужно еще по два листа на каждого, клей или скотч и ножницы.

- Важно уделить внимание интеграции личности и самопринятию. Послания, исходящие от ведущего: ты такой, какой ты есть, ты имеешь право быть собой.

- При отработке в общем кругу можно спросить группу – очевидно ли по рисунку, какая рука «мешающая», а какая «помогающая», что помогает это различить – или что мешает.

24. Упражнение «Тотемное животное»

Цель: работа с образом «я» – «Я глазами других» и «Мой образ «я»».

Порядок проведения. Ведущий говорит о том, что когда-то в древние времена существовали племена, и у каждого племени был свой тотем – какое-то животное, которое считалось покровителем племени (ну, иногда это могло быть растение, но редко). С этим животным члены племени идентифицировались, стремились походить на него, сходство с ним давало возможность обладать его свойствами: можно было стать зорким, как орел, сильным, как медведь, и т.д.

Времена изменились, но иногда кажется, что тотемные животные остались с нами, пронеслись сквозь время: и каждого человека можно сравнить с каким-то животным, если приглядеться. Более того, и мы сами обычно сравниваем себя с каким-то животным, нас к нему тянет: мы можем коллекционировать фигурки кошек или плакаты с волками и т.п.

И ведущий предлагает каждому подумать – на какое животное похож он и члены группы, что это за животное, какими качествами оно обладает. На это отводится 1–3 минуты.

После этого начинается круг по следующему принципу: ведущий спрашивает, кто хочет начать. Обычно кто-то вызывается (если нет, то ведущий может «назначить добровольца»). Сначала каждый член группы говорит о том, с каким животным он отождествляет добровольца, какое это животное, какими свойствами обладает («Сова мудрая», «Лиса хитрая»).

Потом сам доброволец говорит, какое животное он загадал.

25. Упражнение «Символическое разрешение проблемы»

Инструкция участникам (произносится очень медленно): «Подумайте, есть ли у вас какая-то проблема, которую вы хотели бы разрешить. Сформулируйте ее и запишите на листе бумаги. Может быть, это еще не осознанная вами сложность, в которой вы хотели бы разобраться, или вопрос, на который хотелось бы получить ответ. (Пауза, чтобы дать время написать проблему.)

Представьте себе, что вы находитесь в том месте, где вам комфортно, безопасно. Вы видите, что перед вами школьная доска, начинаете ее разглядывать. Присмотритесь, как эта доска выглядит? Какого она цвета – зеленая, коричневая, белая? Где она находится? Вы снова внимательно смотрите на доску и видите руку, которая держит мел или фломастер. Эта рука что-то пишет на доске. Не останавливайте ее, разрешите руке написать на доске какое-то предложение. В этом предложении будет содержаться ответ, как разрешить вашу проблему. Позвольте руке написать ответ на ваш вопрос – до конца, до последней точки. Теперь постарайтесь увидеть, что написано на доске. Что это за слова?

Прочитайте их. Запишите это в вашу тетрадь.

Посмотрите еще раз на это утверждение и прислушайтесь к себе. Действительно ли вы с ним согласны? Понятно ли оно вам? Принимаете вы его или нет? (Пауза.) Написанное на доске предложение – это тот ответ, который вам дает ваш «внутренний ребенок».

После выполнения упражнения мы просим каждого участника поделиться тем, что с ним происходило. Спрашиваем, удалось ли им получить ответ от своего «внутреннего ребенка». Некоторым участникам бессознательно открываются неожиданные перспективы для самопознания. Связь с детским «Я» помогает им понять некоторые взрослые проблемы. Они открывают в себе новые ресурсы и перспективы для личностного роста.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Аддиктология как отрасль научного знания.
2. Зависимое поведение: история термина.
3. Определение «аддиктивное поведение», виды и уровни.
4. Основные виды зависимого поведения, определения, характеристика.
5. Факторы зависимого поведения.
6. Механизм формирования зависимого поведения, содержание этапов.
7. Виды влечения к психоактивным веществам.
8. Стадии зависимости.
9. Теории зависимости.
10. Созависимое поведение: определение, причины, виды, способы профилактики.
11. Химические и нехимические формы зависимого поведения.
12. Инъекционные наркотики, психостимуляторы и ВИЧ/СПИД.
13. Наркотическая аддикция.

14. Токсикомания.
15. Лекарственная аддикция.
16. Игровые аддикции.
17. Трудоголизм.
18. Компьютерная аддикция.
19. Секс-аддикции.
20. Пищевые зависимости.
21. Эмоциональные аддикции.
22. Гаджет-зависимость.
23. Зависимость от физических упражнений.
24. Методы измерения мотивации в диагностике зависимостей
25. Психодиагностика личностных особенностей и межличностных отношений зависимых от психоактивных веществ.
26. Основные направления и формы профилактики зависимого поведения.
27. Основные направления коррекционной работы
28. Основные положения реабилитации

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Баженов В. Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников : [учеб. пособие]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 224 с. – (Высшее образование).
2. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) : Учеб. пособие для студ., изуч. психологию, соц. работу и соц. педагогику. – М. : Академия, 2003. – 288с. – (Высшее образование).
3. Змановская Е. В. Девиантное поведение личности и группы : учеб. пособие. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. – 352 с. – (Учебное пособие).
4. Гальперина Л. Л. Профилактика девиантного поведения : метод. указания / М-во образования РБ, УО "Могилевский гос. ун-т им. А. А. Кулешова". – Могилев : УО "МГУ им. А. А. Кулешова", 2011. – 36 с.
5. Девиантное поведение и его профилактика : курс лекций / [сост. Н. И. Бумаженко] ; М-во образования РБ, УО "Витебский гос. ун-т им. П. М. Машерова". – Витебск : Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2007. – 145 с.
6. Егоров А. Ю. Клиника и психология девиантного поведения : [монография]. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 398 с.
7. Ковальчук М. А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация : [пособие]. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – 286 с.
8. Клейберг Ю. А. Девиантное поведение в вопросах и ответах : учебное пособие для вузов / [ред. кол.: Д. И. Фельдштейн (гл. ред.)] ; Московский психолого-социальный ин-т. – Москва : Московский психолого-социальный ин-т, 2006. – 296 с.
9. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков : социально-психологические и психиатрические аспекты. – Минск : Беларусь, 1988.
10. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие для вузов. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 444 с. – (Современный Учебник).
11. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте. Классификация психических и поведенческих расстройств у детей и подростков в соответствии с МКБ-10 / [пер. на рус.яз. О. Ю. Донец ; науч. ред. и предисл. А. Н. Моховикова ; вступ. ст. А. А. Северного] ; Всемирная организация здравоохранения. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 407 с.

12. Практикум по девиантологии / [авт.-сост. Ю. А. Клейберг] ; под ред. Ю. А. Клейберга. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 143 с. : ил. – (Психологический практикум).
13. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга ; пер. с англ. Р. Р. Муртазина под ред. А. Ф. Ускова. – Москва : Класс, 2007. – 232 с. – (Библиотека психологии и психотерапии / гл. ред. и издатель Л. М. Кроль ; Вып. 85).
14. Рудакова И. А. Девиантное поведение : учеб. пособие для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 156 с. – (Среднее профессиональное образование).
15. Самыгин П. С. Девиантное поведение молодежи : учеб. пособие для студ. вузов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 441 с. – (Высшее образование).
16. Сенько Т. В. Ранний генезис поведенческих проблем: диагностика и коррекция. – Мн., 2003.
17. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. – Москва : Академический Проект : Трикста, 2005. – 334 с. – (Психологические технологии).

Дополнительная

18. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика : Учеб.-метод. пособие / Российская Академия образования. Московский психолого-социальный ин-т. – М.; Воронеж : МПСИ; МОДЭК, 2002. – 240 с. – (Библиотека психолога).
19. Дети и подростки в социально опасном положении: помощь и поддержка / [авт.-сост.: Л. М. Волкова [и др.]]. – Минск : Красико-Принт, 2011. – 96 с. – (Школьному психологу и социальному педагогу).
20. Залыгина Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – Минск : Прополис, 2004. – 195 с.
21. Компьютерная зависимость: реальная и виртуальная жизнь современных подростков / [авт.-сост. Е. А. Климкович]. – Минск : Красико-Принт, 2011. – 96 с.
22. Максимова Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних : Учеб. пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 384 с. – (Учебники "Феникса").
23. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей : [практ. руководство]. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
24. Федосенко Е. В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги : монография. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 192 с. – (Психологический практикум).
25. Шилова Т. А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе : практ. пособие. – Москва : Айрис-пресс, 2004. – 93 с. – (Библиотека психолога образования).

Учебное издание

**ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ
ПСИХИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ**

Методические рекомендации

Составитель

МАКАРОВА Анастасия Александровна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать 19.11.2013. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,88. Тираж 80 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.