Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В. Тест на аддикцию (addictus с лат. "связанный долгами") определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям. Алкогольная зависимость. Интернет и компьютерная зависимость. Любовная зависимость. Наркотическая зависимость. Игровая зависимость. Никотиновая зависимость. Пищевая зависимость. Зависимость от межполовых отношений. Трудоголизм. Телевизионная зависимость. Религиозная зависимость. Зависимость от здорового образа жизни. Лекарственная зависимость. Общая склонность к зависимостям. На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости. Тест на зависимость (аддикцию) (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.): Инструкция. Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа. Нет -1 балл; Скорее нет – 2 балла; Ни да, ни нет -3 балла; Скорее да – 4 балла; Да – 5 баллов.

Тестовый материал.

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. Я провожу очень много времени за компьютером
11. Не представляю свою жизнь без сигарет
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту. Обработка результатов теста. Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.

2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44 ,58.

3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.

4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.

5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.

6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.

7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.

8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.

9. Лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.

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

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

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

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

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

Интерпретация (расшифровка -условные нормы): 5-11 баллов – низкая; 12-18 средняя; 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.       Аддиктивное (зависимое) поведение представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения  своего  психического  состояния,  обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.       Несмотря на кажущиеся внешние  различия,  зависимые  формы  поведения  имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.        Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее  устойчивом стремлении к  изменению психофизического  состояния.  Данное  влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое.  Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой,  а  чаще -  как утрата самоконтроля.       Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция  имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилием зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях  зависимости.        Длительность и характер протекания  стадий  зависят  от  особенностей  объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных  особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).       Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является  его цикличность. Фазы одного цикла: наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению; усиление желания и напряжения; ожидание и активный поиск объекта аддикции; получение объекта и достижение специфических переживаний;  расслабление;  фаза ремиссии (относительного покоя).       Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью.       Зависимое поведение совсем не обязательно приводит к заболеванию или смерти,  но закономерно вызывает обратимые личностные изменения.  
Источник: <http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>