

## Сауалнама «Тәуелділік» Ата-аналарға және балаларға арналған сауалнама

**Нұсқау :** Егер келіссеңіз, таңдалған мәлімдеменің жанындағы белгіні қойыңыз. Тестілеуді аяқтағаннан кейін жалпы баллды есептеңіз.

1. Егер адам зиянды салдары жоқ, психиканы қоздыратын және психикаға әсер ететін заттарды қолданса, бұл қалыпты жағдай.
2. Егер сіз шынымен бір нәрсені қаласаңыз, кейбір ережелер мен тыйымдарды жоққа шығаруға болады.
3. Адамның өзі қалағанынша, қалаған жерінде шарап ішуге құқығы болуы керек.
4. Мен мейрамханада шарап дәмін татушы және даяршы жұмысын істегім келеді.
5. Мен жиі ляззат алу қажеттілігін сезінемін.
6. Менің таныстарымның арасында улы заттарды мас күйінде қолданып көргендер бар.
7. Өмірде «болмайды, бірақ шын қаласаң, көруге болады» деген мақалды ұстанатын дұрыс адамдар.
8. Мен ішімдік ішкеннен кейін кездейсоқ жағымсыз оқиғаға түсіп қалатын немесе ұрысатын сәттер болады.
9. Менің балаларым және басқа да адамдар көп ішкенімді айтып, алаңдаушылық білдірген кездер болды.
10. Адамдар жаңа, әдеттен тыс сезімдер мен тәжірибелерге ұмтылуы – қалыпты жағдай.
11. Көңілді болу үшін кейбір ережелер мен тыйымдарды бұзған жөн.
12. Маған аздап ішетін және көңіл көтеретін компанияларда болған ұнайды.
13. Мен орынды емес жерлерде ішуге тыйым салынатынын түсінсем де, ішуге құмар болдым.
14. Қиын кездерде темекі мені тыныштандырады.
15. Ләззат - өмірде ұмтылатын басты нәрсе.
16. Алкоголь мен темекінің адамға тигізетін зияны өте асыра әрі жалған айтылған.
17. Жастар өмірінде жыныстық қатынас басты орындардың бірін алуы керек.
18. Егер менің денсаулығым зиян келтірмейтінін және жазаға әкеп соқтырмайтынын анық білсем, қандай да бір мас ететін затты қолданып көретін едім.
19. Менің достарым тәуелділік жағдайларда әдеттен тыс күйлерді бастан өткергенін айтты: олар түрлі-түсті қызықты көріністерді көрді, біртүрлі әдеттен тыс дыбыстарды естіді және т.б.
20. Соңғы кездері мен темекіні көп тарта бастағанымды байқадым. Бұл маған белігілі бір дәрежеде көмектеседі, алаңдаушылық пен уайымнан алшақтатады.
21. Таңертең (бір күн бұрын ішімдік ішкеннен кейін) қолдарым дірілдеп, басым жарылатындай ауырды.
22. Темекі шегу зиянды екенін білсем де, өзімді тастауға мәжбүрлей алмаймын.
23. Көбінесе мас күйінде мен жеңілдеуді, сыртқы әлемнен алшақтауды, оқиғаның шындыққа сәйкес еместігін бастан өткердім.

24. Алкогольді қолданумен байланысты болған бірқатар жағдайларды еске түсіру және айту - мен үшін жағымсыз.
25. Менің достарым демалуды және көңіл көтеруді ұнатады.
26. Соңғы уақытта «бұзылмау үшін» тыныштандыратын дәрі қабылдауға тура келді.
27. Мен кейбір тәуелділіктен арылуға тырыстым.
28. Мен алкогольді іше отырып шектен шығып кететінмін.
29. Маған аздап алкоголь ішкендегі күйім ұнайды.
30. Ішімдік ішкендіктен мектепте қиналдым.

Алынған нәтижелерді интерпретациялау:

13 баллға дейін – тәуелді мінез-құлық қаупі көрсетілмейді

14-тен 16 баллға дейін – тәуелді мінез-құлықтың орташа қаупі

17 баллдан және одан да көп – тәуелді мінез-құлыққа бейімділіктің айқын белгілері.

Енді сауалнама нәтижесін балаңызбен талқылаңыз, нәтижеге қараңыз.