**Тест на одиночество.**

**Методика субъективного ощущения одиночества**

**Д. Рассела и М. Фергюсона**

Описание: Данный  диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

*Тест насколько ты одинок?  Методика субъективного ощущения одиночества  Д.Рассела и М. Фергюсона:*

***Инструкция.***

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

***Текст опросника (вопросы).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **Часто** | **Иногда** | **Редко** | **Никогда** |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |  |  |  |  |
| 2 | Мне не с кем поговорить |  |  |  |  |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким |  |  |  |  |
| 4 | Мне не хватает общения |  |  |  |  |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня |  |  |  |  |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне |  |  |  |  |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог обратиться |  |  |  |  |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок |  |  |  |  |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи |  |  |  |  |
| 10 | Я чувствую себя покинутым |  |  |  |  |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |  |  |  |  |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким |  |  |  |  |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны |  |  |  |  |
| 14 | Я умираю от тоски по компании |  |  |  |  |
| 15 | В действительности никто как следует не знает меня |  |  |  |  |
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других |  |  |  |  |
| 17 | Я несчастен, будучи таким отверженным |  |  |  |  |
| 18 | Мне трудно заводить друзей |  |  |  |  |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими |  |  |  |  |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной |  |  |  |  |

***Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.***

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.   
Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.   
Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

***Интерпретация***

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

***Чувства, которые ассоциируются с одиночеством***

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор 1*** | ***Фактор 2*** | ***Фактор 3*** | ***Фактор 4*** |
| ***отчаяние*** | ***депрессия*** | ***невыносимая скука*** | ***самоуничижение*** |
| Отчаяние | Тоска | Нетерпеливость | Ощущение собственной непривлекательности |
| Паника | Подавленность | Скука | Никчемность |
| Беспомощность | Опустошенность | Желание к перемене | Ощущение собственной глупости |
| Напуганность | Изолированность | Скованность | Застенчивость |
| Утрата надежды | Жалость к себе | Раздражительность | Незащищенность |
| Покинутость | Меланхолия | Неспособность взять себя в руки | Отчужденность |
| Ранимость | Тоска по конкретному человеку |  |  |

Факторный анализ причин одиночества

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор 1:*** | ***Фактор 2:*** | ***Фактор 3:*** | ***Фактор 4:*** | ***Фактор 5:*** |
| ***свобода от привязанностей*** | ***отчужденность*** | ***уединенность*** | ***вынужденная изоляция*** | ***перемена места*** |
| Отсутствие супруга | Чувствую себя «белой вороной» | «Прихожу домой в пустой дом» | Привязанность к дому | Пребывание вдали от дома |
| Отсутствие партнера | Непонимание со стороны других | «Всеми покинут» | Прикован к постели | Новое место работы или учебы |
| Разрыв отношений с супругом, с любимым | Никчемность |  | Отсутствие средств | Слишком частые переезды или передвижения |
|  | Отсутствие близких друзей |  |  | Частые разъезды |

Факторный анализ реакций на одиночество

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор 1:*** | ***Факто 2:*** | ***Фактор 3:*** | ***Фактор 4:*** |
| ***печальная пассивность*** | ***активное уединение*** | ***прожигание денег*** | ***социальный контакт*** |
| Плачу | Учусь или работаю | Транжирю деньги | Звоню другу |
| Сплю | Пишу | Делаю покупки | Иду к кому-нибудь в гости |
| Сижу и размышляю | Слушаю музыку |  |  |
| Ничего не делаю | Делаю зарядку |  |  |
| Переедаю | Гуляю |  |  |
| Принимаю транквилизаторы | Занимаюсь любимым делом |  |  |
| Смотрю телевизор | Хожу в кино |  |  |
| Пью или «отключаюсь» | Читаю Музицирую |  |  |