**Методика субъективного ощущения одиночества**

**(Д. Рассела и М. Фергюсона)**

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

Обработка результатов теста

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:*** | ***Фактор 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» | ЧитаюМузицирую |   |   |

Бланк утверждений и ответов (Пр. 6)

## ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Школа/Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция к тесту: 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 «+».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Утверждения** | **Часто** | **Иногда** | **Редко** | **Никогда** |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |   |   |   |   |
| 2 | Мне не с кем поговорит |   |   |   |   |
| 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 |   |   |   |   |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_