***Тест на одиночество***

*Инструкция:* пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете со­стояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Для этого об­ведите кружком балл для каждого пункта. Постарайтесь отвечать как можно более искренне.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **1** | **Утверждение** | | **Никогда** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** |
| Я нахожусь в ладу с  окружающими меня людьми | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Я испытываю недостаток в дружеском общении | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Нет никого, к кому я мог бы обратиться за поддержкой или помощь | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Я чувствую себя одиноким(ой) | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Я ощущаю поддержку близких мне людей | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | У меня много общего со многими людьми | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Я предпочитаю оставаться наедине со своими переживаниями | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Вокруг меня нет людей, кто искренне готов меня поддержать | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Я чувствую себя покинутым(ой) и одиноким(ой) | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | У меня нет глубоких привязанностей (глубоких чувств) | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Никто не знает меня по-настоящему, не понимает меня, не разделяет мои интересы | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Я чувствую себя изолированным(ой) от других | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Я могу найти друзей (приятелей), как только я этого захочу | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Я верю, что есть люди, способные понять меня | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Я несчастен(а) оттого, что мне не хва­тает общения с понимающими и инте­ресными мне людьми | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Люди вокруг меня, но не со мной | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | | Есть люди, с которыми я могу «отве­сти душу» | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | | На самом деле мне не с кем поделить­ся своим сокровенным | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | | Я доволен(на) своей семейной жизнью | 0 | 1 | 2 | 3 |

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается общий индекс одиночества как сумма ответов на все вопросы (прямые + об­ратные). Максимально возможный показатель одиночества — 63 бал­ла. *Высокая степень* одиночества от 43 до 63; *средний уровень* одино­чества от 23 до 43; *низкий уровень одиночества* — от 5 до 23 баллов. **«Ключ»**

Обратные вопросы 1, 5, 6,10,15,16,19, 21. Прямые вопросы: 2-4, 7, 8, 9, 11-13, 14,17,18, 20.