# Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)

#### **Инструкция к тесту**

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос. | Да | Нет |
| 1 | Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему? |  |  |
| 2 | Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении? |  |  |
| 3 | Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас? |  |  |
| 4 | У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)? |  |  |
| 5 | Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями? |  |  |
| 6 | Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям? |  |  |
| 7 | Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»? |  |  |
| 8 | Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку? |  |  |
| 9 | Ваши чувства носят порой экстремальный характер? |  |  |
| 10 | Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других? |  |  |
| 11 | Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам? |  |  |
| 12 | Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них? |  |  |
| 13 | У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку? |  |  |
| 14 | Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему? |  |  |
| 15 | Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем? |  |  |
| 16 | Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас? |  |  |
| 17 | Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность? |  |  |
| 18 | Хотелось бы Вам как-то изменить себя? |  |  |
| 19 | Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни? |  |  |
| 20 | Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему? |  |  |
| 21 | Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами? |  |  |
| 22 | Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»? |  |  |
| 23 | Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей? |  |  |
| 24 | Вам нравится быть наедине с собой? |  |  |
| 25 | Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение? |  |  |
| 26 | Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали? |  |  |
| 27 | Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности? |  |  |
| 28 | Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)? |  |  |
| 29 | Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения? |  |  |
| 30 | Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым |  |  |