

Методика диагностики уровня 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 «+».

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

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

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.

Текст опросника

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Часто | **иногда** | редко | иногда |
| 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 дей­ствительно не понимает себя. |  |  |  |  |
| 6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне. |  |  |  |  |
| 7. Нет никого, к кому я мог бы 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 одинокий. |  |  |  |  |
| 13. Мои социальные отношения и связи поверхностны. |  |  |  |  |
| 14. Я умираю 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. |  |  |  |  |