**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ Д. РАСЕЛА І М. ФЕРПОСОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| **ІНСТРУКЦІЯ.** Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне й оцініть з погляду частоти їхнього прояву щодо вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».  Текст опитувальника:  1.         Я нещасливий, займаючись скількома речами поодинці.  2.         Мені немає з ким поговорити.  3.         Для мене нестерпно бути таким самотнім.  4.         Мені не вистачає спілкування.  5.         Я почуваю, начебто ніхто дійсно не розуміє мене.  6.         Я постійно очікую, що люди зателефонують чи напишуть мені.  7.         Немає нікого, до кого я мігби звернутися.  8.         У менезараз немає близьких людей.  9.         Ті, хто мене оточують, не розділяють мої інтереси й ідеї.  10.       Я почуваюся покинутим.  11.       Я не здатн ий розслаблятися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.  12.       Я почуваюся зовсім самотнім.  13.       Мої соціальні відносини і зв'язки поверхові.  14.       Я вмираю від туги за компанією.  15.       У дійсності ніхто як слід не знає мене.  16.       Я почуваюся ізольованим від інших.  17.       Я нещасливий, тому що мною нехтують.  18.       Мені важко заводити друзів.  19.       Я почуваюся виключеним і ізольованим від інших.  20.       Люди навколо мене, але не зі мною.  **ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.** Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» збільшується на три, «іноді» — на два, «рідко» — на один і «ніколи» — на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів.  **40-60 балів** — високий ступінь самотності;  **20-40 балів** — середній рівень самотності;  **0-20 балів** — низький рівень самотності. | |
|  |