**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. |
|  |