**Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

[**Инструкция**](https://www.psyoffice.ru/6-619-instrukcija-po-kodirovaniyu.htm): Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки [зрения](https://www.psyoffice.ru/5-psychology-6546.htm) частоты их проявления применительно к [вашей](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o392_page_31.html) [жизни](https://www.psyoffice.ru/6-978-zhizni-instinkt.htm) 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](https://www.psyoffice.ru/6-1033-matrica-balov-ispytuemyi-zadanie.htm).

Высокую [степень](https://www.psyoffice.ru/5-gender-541.htm) одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – [средний](https://www.psyoffice.ru/6-904-srednii-klas.htm) [уровень](https://www.psyoffice.ru/3-0-kat4-3505.htm) одиночества, от 0 до 20 баллов [низкий](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o745_page_13.html) уровень одиночества.

**Текст опросника**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [Утверждения](https://www.psyoffice.ru/6-40-utverzhdenija-o-sebe.htm) | Часто | [Иногда](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o049_page_35.html) | Редко | Никогда |
| 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](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o105_page_28.html), что люди позвонят или напишут мне |  |  |  |  |
| 7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться |  |  |  |  |
| 8. Я [сейчас](https://www.psyoffice.ru/6-487-zdes-i-seichas.htm) больше ни с кем не близок |  |  |  |  |
| 9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои [интересы](https://www.psyoffice.ru/6-913-interesy-socialnye-molodezhi.htm) и идеи |  |  |  |  |
| 10. Я чувствую себя покинутым |  |  |  |  |
| 11 . Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |  |  |  |  |
| 12. Я чувствую себя [совершенно](https://www.psyoffice.ru/7/hrest/50/2244378.html) одиноким |  |  |  |  |
| 13. Мои [социальные](https://www.psyoffice.ru/6-634-socialnye-stimuly.htm) [отношения](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o401_page_36.html) и связи поверхностны |  |  |  |  |
| 14. Я умираю от тоски по компании |  |  |  |  |
| 15. В [действительности](https://www.psyoffice.ru/6-487-zadacha-na-ocenku-deistvitelnosti-po-vneshnemu-vidu.htm) 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 |  |  |  |  |