

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества

Д. Рассела и М. Фергюсона (Шкала одиночества)

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 «+».

Текст опросника

| Утверждения | Часто | Иногда | 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, 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 одиноким | | | | |
| 13. Мои социальные отношения и связи поверхностны | | | | |
| 14. Я умираю от тоски 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 | | | | |

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.