***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 (вопросы).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **Часто** | **Иногда** | **Редко** | **Никогда** |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |  |  |  |  |
| 2 | Мне не с кем поговорит |  |  |  |  |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким |  |  |  |  |
| 4 | Мне не хватает общения |  |  |  |  |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня |  |  |  |  |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне |  |  |  |  |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог 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 |  |  |  |  |

**Дополните окончания предложений на свое усмотрение**

1. Мне надоело\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Когда мне плохо, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Я не хочу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Моя жизнь – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Настроение у меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Мое терпение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Впереди у меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_