UCLA-LS

UCLA-Einsamkeitsskala (UCLA-LS)

Die UCLA-Einsamkeitsskala ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung des subjektiv empfundenen Ausmaßes an Einsamkeit. Sie wird in der Psychologie häufig eingesetzt, um wahrgenommene soziale Isolation und Gefühle des Ausgeschlossenseins zu untersuchen, vor allem bei Erwachsenen und Jugendlichen.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	UCLA Loneliness Scale
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche
Autor:innen	Daniel W. Russell, Letitia A. Peplau, Mary L. Ferguson (1978)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 20 Fragen

Es macht mich unglücklich, so viele Dinge allein zu tun.

Ich fühle mich oft so | Ich fühle mich manchmal so | Ich fühle mich selten so | Ich fühle mich nie so

Ich habe niemanden, mit dem ich reden kann.

Ich fühle mich oft so | Ich fühle mich manchmal so | Ich fühle mich selten so | Ich fühle mich nie so

Ich ertrage es nicht, so allein zu sein.

Ich fühle mich oft so | Ich fühle mich manchmal so | Ich fühle mich selten so | Ich fühle mich nie so

Mir fehlt Gesellschaft.

Ich fühle mich oft so | Ich fühle mich manchmal so | Ich fühle mich selten so | Ich fühle mich nie so

Ich habe das Gefühl, dass mich niemand wirklich versteht.

Ich fühle mich oft so | Ich fühle mich manchmal so | Ich fühle mich selten so | Ich fühle mich nie so

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird je nach Häufigkeit des Gefühls von 1 bis 4 bewertet (nie, selten, manchmal, oft). Die Antworten werden (nach Umpolung bestimmter Items) zu einem Gesamtwert addiert. Höhere Werte weisen auf ein stärkeres Einsamkeitsgefühl hin.