UCLA-LS

Skala samotności UCLA (UCLA-LS)

Skala samotności UCLA to kwestionariusz samoopisowy służący do oceny subiektywnego poziomu samotności odczuwanej przez osobę. Jest szeroko stosowana w psychologii do badania postrzeganej izolacji społecznej i poczucia wykluczenia, głównie u dorosłych i młodzieży.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	UCLA Loneliness Scale
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Daniel W. Russell, Letitia A. Peplau, Mary L. Ferguson (1978)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 20 pytań

Czuję się nieszczęśliwy(-a), robiąc tak wiele rzeczy w pojedynkę.

Często tak się czuję | Czasami tak się czuję | Rzadko tak się czuję | Nigdy tak się nie czuję

Nie mam z kim porozmawiać.

Często tak się czuję | Czasami tak się czuję | Rzadko tak się czuję | Nigdy tak się nie czuję

Nie mogę znieść tego, że jestem tak bardzo sam(a).

Często tak się czuję | Czasami tak się czuję | Rzadko tak się czuję | Nigdy tak się nie czuję

Brakuje mi towarzystwa.

Często tak się czuję | Czasami tak się czuję | Rzadko tak się czuję | Nigdy tak się nie czuję

Czuję się tak, jakby nikt mnie naprawdę nie rozumiał.

Często tak się czuję | Czasami tak się czuję | Rzadko tak się czuję | Nigdy tak się nie czuję

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana od 1 do 4 w zależności od częstości danego odczucia (nigdy, rzadko, czasami, często). Odpowiedzi sumuje się (po odwróceniu punktacji niektórych pozycji), uzyskując wynik ogólny. Wyższe wyniki wskazują na silniejsze poczucie samotności.