Шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale)

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: «никогда», «редко», «иногда», «часто». Выбранный вариант подчеркните или обведите кружком.

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1*	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми				
2	Я испытываю недостаток в дружеском общении				
3	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
4*	Я не чувствую себя одиноким				
5*	Я ощущаю себя частью группы друзей				
6*	У меня много общего с окружающими людьми				
7	Я больше не замыкаюсь в себе				
8	Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей				
9*	Я – человек, легко отдаляющийся от людей				
10*	Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства				
11	Я чувствую себя покинутым				
12	Мои социальные связи не глубоки				
13	Никто не знает меня по-настоящему				
14	Я чувствую себя изолированным от других людей				
15*	Я могу найти друзей, как только я этого захочу				
16*	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня				
17	Я несчастен оттого, что так отдален от людей				
18	Люди вокруг меня, но не со мной				
19*	Есть люди, с которыми я могу поговорить				
20*	Есть люди, к которым я могу обратиться				

Шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale)

Обработка результатов и интерпретация

Шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale) – тест-опросник, разработанный Д. Расселлом, Л. Пепло, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson) в 1978 году. Методика предназначена для определения уровня одиночества и социальной изоляции человека**.**

В пунктах, отмеченных звездочкой (*), прежде чем подсчитать баллы, следует произвести перестановку в обратном порядке (то есть 1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Общий балл шкалы складывается из суммы всех двадцати пунктов. 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.