

Lestvica osamljenosti (UCLA)

Lestvica se uporablja za presejanje in oceno stopnje doživete (subjektivne) osamljenosti.

Označite, kako pogosto ste se počutili, kot je opisano v posamezni trditvi, z uporabo naslednje lestvice:

4 pomeni »Pogosto sem se tako počutil/a.«

3 pomeni »Včasih sem se tako počutil/a.«

2 pomeni »Redko sem se tako počutil/a.«

1 pomeni »Nikoli se nisem tako počutil/a.«

Trditev	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)
1. Počutim se povezano z ljudmi okoli sebe	☐	☐	☐	☐
2. Pogrešam družbo	☐	☐	☐	☐
3. Nikogar ni, na kogar bi se lahko obrnil/a	☐	☐	☐	☐
4. Ne počutim se osamljeno	☐	☐	☐	☐
5. Počutim se kot del skupine prijateljev	☐	☐	☐	☐
6. Imam veliko skupnega z ljudmi okoli sebe	☐	☐	☐	☐
7. Nisem več blizu z nikomer	☐	☐	☐	☐
8. Ljudje okoli mene ne delijo mojih interesov in idej	☐	☐	☐	☐
9. Sem odprta in družabna oseba	☐	☐	☐	☐
10. Obstajajo ljudje, do katerih čutim bližino	☐	☐	☐	☐
11. Počutim se izključenega	☐	☐	☐	☐
12. Moji družbeni odnosi so površinski	☐	☐	☐	☐
13. Nihče me ne pozna zares dobro	☐	☐	☐	☐
14. Počutim se izoliranega od drugih	☐	☐	☐	☐
15. Najdem družbo, kadar si je želim	☐	☐	☐	☐
16. Obstajajo ljudje, ki me resnično razumejo	☐	☐	☐	☐

*Lestvico so prevedli raziskovalci EDU-MENT in ni uradni prevod izvirnika. Avtor: Daniel W. Russell (University of California, Los Angeles)

Navodila za vrednotenje

Najprej obrnite rezultate za vprašanja 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, po naslednji shemi $1 \rightarrow 4$, $2 \rightarrow 3$, $3 \rightarrow 2$, $4 \rightarrow 1$.

Ni stroge klinične mejne vrednosti; interpretacija je relativna (višje = višja osamljenost).