

Zrewidowana skala samotności R-UCLA

Poniżej zebrano stwierdzenia, które w różnym stopniu dotyczą każdego człowieka. Postaraj się zaznaczyć na skali, w jakim stopniu opisują one Ciebie zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

① – nigdy;

③ – czasami;

② – rzadko;

④ – często.

Lp.	Pozycja testowa	Skala odpowiedzi			
1.	Dobrze się czuję z ludźmi wokół mnie.	①	②	③	④
2.	Brakuje mi towarzystwa.	①	②	③	④
3.	Nie mam nikogo, do kogo mógłbym się zwrócić.	①	②	③	④
4.	Nie czuję się samotny.	①	②	③	④
5.	Czuję się częścią grupy przyjaciół.	①	②	③	④
6.	Mam wiele wspólnego z ludźmi wokół mnie.	①	②	③	④
7.	Już nie jestem dla nikogo bliską osobą.	①	②	③	④
8.	Moje zainteresowania nie są podzielane przez ludzi wokół mnie.	①	②	③	④
9.	Jestem osobą towarzyską.	①	②	③	④
10.	Są ludzie, którzy są mi bliscy.	①	②	③	④
11.	Czuję się opuszczony.	①	②	③	④
12.	Moje relacje społeczne są powierzchowne.	①	②	③	④
13.	Nikt tak naprawdę nie zna mnie dobrze.	①	②	③	④
14.	Czuję się odizolowany od innych.	①	②	③	④
15.	Potrafię znaleźć towarzystwo, kiedy tylko chcę.	①	②	③	④
16.	Są ludzie, którzy naprawdę mnie rozumieją.	①	②	③	④
17.	Jestem nieszczęśliwy z powodu bycia zamkniętym w sobie.	①	②	③	④
18.	Ludzie są wokół mnie, ale nie ze mną.	①	②	③	④
19.	Są ludzie, z którymi mogę porozmawiać.	①	②	③	④
20.	Są ludzie, do których mogę się zwrócić.	①	②	③	④

Polska adaptacja: Kwiatkowska, M.M., Rogoza, R., Kwiatkowska, K. (in press). Analysis of the psychometric properties of the Revised UCLA Loneliness Scale in the Polish adolescent sample. *Current Issues in Personality Psychology*.