

Ερωτηματολόγιο υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς (Greek)

(UCLA Loneliness Scale, Version 3, Russell, 1996)

Οι παρακάτω δηλώσεις περιγράφουν το πώς αισθάνονται μερικές φορές οι άνθρωποι. Για κάθε δήλωση παρακαλώ σημειώστε το πόσο συχνά αισθάνεστε αυτό που περιγράφει η κάθε δήλωση.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι συντονισμένος με τους ανθρώπους γύρω σου;				
2. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι σου λείπει μια παρέα;				
3. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει κανείς στον οποίο μπορείς να στραφείς για βοήθεια;				
4. Πόσο συχνά αισθάνεσαι μόνος/η;				
5. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος μιας ομάδας φίλων;				
6. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι έχεις πολλά κοινά με τους ανθρώπους που είναι γύρω σου;				
7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν είσαι πλέον κοντά σε κάποιον;				
8. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες σου δεν μοιράζονται από τους ανθρώπους γύρω σου;				
9. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ανοιχτός και φιλικός;				
10. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κοντά στους ανθρώπους;				
11. Πόσο συχνά αισθάνεσαι “αφημένος στην άκρη”;				
12. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν είναι σημαντικές;				
13. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι κανείς πραγματικά δεν σε ξέρει καλά;				
14. Πόσο συχνά αισθάνεσαι απομονωμένος από τους άλλους;				
15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι μπορείς να βρεις παρέα όταν τη θέλεις;				
16. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σε καταλαβαίνουν;				
17. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ντροπαλός;				
18. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι άνθρωποι είναι γύρω σου αλλά όχι μαζί σου;				
19. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να μιλήσεις;				
20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να στραφείς για βοήθεια;				