

## ESCALA DE SOLIDÃO UCLA

(Desenvolvida por Russell, Peplau e Ferguson, 1978, adaptada para o Brasil por Barroso, Andrade e Hutz- Midgett, 2013)

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino Escolaridade: \_\_\_\_\_

**INSTRUÇÕES:** Abaixo encontram-se várias afirmativas sobre a forma que alguém pode **se sentir**, pedimos que leia e marque com que frequência cada uma das afirmativas abaixo descreve você.

	Frequentemente	Algumas vezes	Raramente	Nunca
Eu me sinto infeliz por fazer tantas coisas sozinho(a).				
Eu sinto que tenho alguém com quem eu possa conversar.				
Eu não tolero ficar tão sozinho.				
Eu sinto que não tenho companhia.				
Eu sinto que ninguém me compreende.				
Eu fico esperando as pessoas me ligarem ou escreverem.				
Eu sinto que não tenho ninguém a quem eu possa recorrer.				
Eu não me sinto próximo a ninguém.				
Sinto que meus interesses e ideias não são compartilhados por aqueles que me rodeiam.				
Eu me sinto excluído.				
Eu tenho alguém em quem eu confio.				
Eu me sinto completamente sozinho.				
Eu sou incapaz de me aproximar e de me comunicar com as pessoas ao meu redor.				
Eu sinto que minhas relações sociais são superficiais.				
Eu me sinto carente de companhia.				
Eu sinto que ninguém me conhece realmente bem.				
Eu me sinto isolado das outras pessoas.				
Sou infeliz estando tão excluído.				
Para mim é difícil fazer amigos.				
Eu me sinto bloqueado e excluído por outras pessoas.				
Sinto que as pessoas estão ao meu redor, mas não estão comigo.				
Eu me sinto incomodado em realizar atividades sozinho(a).				

Correção: Atribua os valores 0 para as respostas nunca, 1 para raramente, 2 para algumas vezes e 3 para frequentemente, depois, some os pontos.

	Solidão mínima	Solidão leve	Solidão moderada	Solidão intensa
Pontos	0 - 22	23 - 35	36 - 47	48 - 60