

## UCLA LONELINESS SCALE

Russell, D , Peplau, L. A.. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. Journal of Personality Assessment, 42, 290-294.

INSTRUCTIONS : Indiquez à quelle fréquence chacune des affirmations ci-dessous vous décrit.

S indique "Je me sens souvent comme ça"

P indique "Je me sens parfois comme ça"

R indique "Je me sens rarement comme ça"

J indique "Je ne me sens jamais comme ça"

1. je suis malheureux(se) de faire tant de choses seul(e)	S	P	R	J
2. je n'ai personne à qui parler	S	P	R	J
3. je ne supporte pas d'être aussi seul(e)	S	P	R	J
4. Je manque de compagnie	S	P	R	J
5. J'ai l'impression que personne ne me comprend vraiment	S	P	R	J
6. Je me retrouve à attendre que les gens m'appellent ou m'écrivent	S	P	R	J
7. Je n'ai personne vers qui me tourner	S	P	R	J
8. Je ne suis plus proche de personne	S	P	R	J
9. Mes intérêts et mes idées ne sont pas partagés par mon entourage	S	P	R	J
10. Je me sens délaissé€	S	P	R	J
11. Je me sens complètement seul(e)	S	P	R	J
12. Je n'arrive pas à communiquer avec mon entourage	S	P	R	J
13. Mes relations sociales sont superficielles	S	P	R	J
14. Je me sens en manque de compagnie	S	P	R	J
15. Personne ne me connaît vraiment	S	P	R	J
16. Je me sens isolé(e) des autres	S	P	R	J
17. Je suis malheureux(se) d'être si renfermé(e)	S	P	R	J
18. Il m'est difficile de me faire des amis	S	P	R	J
19. Je me sens exclu(e) des autres	S	P	R	J
20. Les gens sont autour de moi mais pas avec moi	S	P	R	J

**Cotation**=Faites en sorte que tous les S = 3, tous les P= 2, tous les R = 1 et tous les J = 0.

**Le score total** est compris entre 20 et 80. Les scores les plus élevés indiquent une plus grande solitude. La catégorisation la plus couramment utilisée est la suivante : 20-34 indique un faible degré de solitude, 35-49 un degré modéré de solitude, 50-64 un degré modérément élevé de solitude, et 65-80 un degré élevé de solitude.