

Escala de Solidão – UCLA-Daniel Russel (versão Margarida Pocinho & Carlos Farate, 2005)

	Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Muitas Vezes
Sente-se infeliz por fazer muitas coisas sozinho	4	3	2	1
Sente que não tem alguém com quem falar	4	3	2	1
Sente que tem falta de companhia	4	3	2	1
Sente-se como se realmente ninguém o compreendesse	4	3	2	1
Sente que não tem ninguém a quem possa recorrer	4	3	2	1
Não se sente íntimo de qualquer pessoa	4	3	2	1
Sente que os que o rodeiam já não compartilham dos seus interesses	4	3	2	1
Sente-se abandonado	4	3	2	1
Sente-se completamente só	4	3	2	1
É incapaz de estabelecer contactos e comunicar com os que o rodeiam	4	3	2	1
As suas relações sociais são superficiais	4	3	2	1
Considera que na realidade ninguém o conhece bem	4	3	2	1
Sente-se isolado das outras pessoas	4	3	2	1
Sente-se infeliz de estar tão afastado dos outros	4	3	2	1
É-lhe difícil fazer amigos	4	3	2	1
Sente-se posta à margem e excluída das outras pessoas	4	3	2	1

A versão portuguesa da Escala de Solidão

- é constituída por 16 itens;
- apresenta duas dimensões – isolamento social e afinidades;
- tem uma pontuação global >32 indicativa de sentimentos negativos de solidão.

A aplicação da Escala de Solidão a cada participante deverá acontecer em 2 momentos:

- no início da sua participação no projeto; e
- no final da participação do projeto.