

UCLA 孤独量表

[UCLA Loneliness Scale

(Russell, Peplau, & Cutrona, 1980; Russell & Cutrona, 1988)

量表简介:

该量表评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独,这种孤独在此被定义为一维的。

原始的 UCLA 量表(Russell et al, 1978)有 20 个条目,是从 Sisenwein (1964)博士论文所提出的 75 个条目库中选出的。这些条目有许多来自 20 个心理学家对孤独体验的描述,还有一些来自 Eddy (1961)的量表。每个条目有 4 级频度评分:4:我常常有此感觉;3:我有时有此感觉;2:我很少有此感觉;1:我从未有此感觉。UCLA 原始表 20 个项目的陈述都是正序计分。

原始表的潜在问题是有可能出现全都做一种回答而导致假象的错误(因为所有 20 个条目都指向孤独),同时也缺乏区分效度(无法从本质上将对抑郁和自信等的测验区分出来)。1980 年,作者对 UCLA 初表做了修订(这里称为第二版)。在原来 20 个条目的基础上又加上了 19 条积极的反序计分条目(如“我觉得与周围人关系和谐”),复用于 162 名大学生。用六个额外的问题(如“你一生中有多少时间感到孤独?”“最近两周内你有多少时间感到孤独?”)用于作为“明确的孤独自我标签”,它与全量表的 α 系数为 0.78。根据与这一指征的相关性筛选出 10 个正序与 10 个反序陈述条目。将这些条目随机排列就构成了 UCLA 第二版。该量表目前应用最广。

与原始表一样,修订表得分亦是 20-80。积极陈述(即非孤独条目)得分在计人总分时应行反序计分。

从本量表中选出 4-8 条可做普查之用。即便只用 4 条亦可得出较理想的 α 系数。

本节所附的第二个量表即第三版,是作者为非大学生成人所设计的。因为在大范围的老年人普查中发现,对 UCLA 条目的理解需要较高的阅读能力。第三版的设计就是为了解决这一难题。它含有 11 个“孤独”正序条目与 9 个“非孤独”反序条目(其中有一条用正序陈述)。

信效度测试

Russell (1980)研究了 UCLA 第二版的试用情况。第一次用于 160 名大学生，第二次用于 237 名大学生。用第二次研究(男 102, 女 128)建立常模, 男性均值=37.1 (SD=10.9),女性均值=36.1 (SD=10.1)。

Gutek 等(1980)用一个 4 条修订表电话调查了洛杉矶的 382 名成年人。全量表分为 4-16。调查中 18-30 岁者平均得分 8.3, 60 岁以上者为 7.3。得分随年龄增长而下降与人们的直觉不符(经验认为老年人孤独感可能强些), 但这一点业已被后来的工作所证实。

UCLA 第三版已用于各种人群, 包括 487 名大学生($X=40.1, SD=9.5$), 305 名护士($X=40.1, SD=9.5$), 311 名教师(10 条表得分 $X=19.2, SD=5.1$), 284 名老人($X=31.5, SD=6.9$)。

内部一致性:Russell (1980)报告, 第二版 20 条修订本的。系数为 0.94。其他人的研究结果类似。如上所述, 用于在职成人普查的 4 条修订本。系数为 0.75 (Hays & DiMatteo 1987 年测查 199 名大学生所得。系数为 0.63) Hays a DiMatteo 修订的 8 条本 a 系数为 0.84, 与 20 条表相关为 0.91。第三版 a 系数为:大学生 0.94, 护士 0.94, 教师 0.89, 老人 0.89 (Russell&Cutrona 1988)。

重测信度:Jones 采用原始表进行两个月间隔的重测, 相关为 0.730 Cutrona (1982)在大学新生中进行间隔 7 个月的重测, 相关为 0.62 o Russell 等(1987)用第三版本对老人进行重测, 相关为 0.73。

聚合效度:第二版本与第一版本都与抑郁评分呈正相关(r 约为 0.50), 与焦虑亦呈正相关($r=0.3-0.4$) o Russell 等(1980)发现, 孤独与以下情况呈正相关:每天独处的时间($r=0.41$), 独自进晚餐的次数(0.34), 独自过周末的次数(0.44);与以下情况呈负相关:与朋友交往的频度(-0.28), 好友的多少(-0.44)。孤独亦与以下情况显著相关:被抛弃感、抑郁感、空虚感、无望感、孤立感、自闭感、不好交际或不满(Russell, 1982)。不少研究发现 UCLA 量表的孤独得分与各种其它测量指标有与理论推测一致相关, 如社会行为、归因模式及自我保护功能。8 条本与 4 条本的聚合效度与此类似。

区分效度:上述 Russell (1980)的第二个研究的目的是要探讨 UCLA 表第二版的区分效度。虽然采用各种人格与心境评价(以多重回归方式相互组合)可解释

UCLA 量表分的很大一部分方差，但孤独“自我标签”最后进入方程后对方程仍有显著贡献，说明这一指标的不可替代性。另外，当把人格与心境变量加以控制后，UCLA 得分与社会变量(如独自进餐)的相关依然存在。采用结构方程模型技术发现，尽管孤独与抑郁肯定有关，但在心理测量上仍然是有区别的。Hays & Dimatteo (1987)发现 UCLA 八条版本得分同理论上与孤独相关的变量有关，例如疏远与社会焦虑，但与以下几种行为无关:如锻炼、节食、饮酒、滥用药物、吸烟及睡眠时间。

Russell 等(1987)用 489 名大学生作为受试，研究了用词简单的 UCLA 表(版本三)，分析它对社会支持的分辨效度：“因子分析显示，孤独与社会支持各属于不同的因子。尽管各自相关，但与其它心境和人格测量的关系各不相同。一般地讲，孤独与心境和人格测量的关系较社会支持更强。”Russell (1987)还探讨了社会支持与孤独的区分效度，样本是 301 名老人，发现孤独的与社会支持有显著相关，但仍可看出它们各自评定的是不同的成份。孤独与精神健康状态相关很强，与躯体健康状态相关很弱。

应用与评价

UCLA 各种版本已用于数百个有关孤独的研究项目之中，该表第二版具有良好的信度与效度。第三版是为适应非大学生人群而设计的，但亦可用于学生中，而且有可能取代第二版。

该量表有三个特点需要说明。第一，“孤独一词未见任何条目之中。Russell (1982)指出，这可能有助于减少回答的偏性，因为孤独是一种不被社会所欢迎的、名声不好的状态(Gordon, 1976). Borys & Perlman (1985)的综述支持这一看法:当使用 UCLA 时，性别对孤独得分几无影响，而当明确提到孤独时则影响较大。Sorys Penman 的研究提示这可能是由于社会对男性的孤独更不易接受的缘故。

该量表的另一个重要特点是一维性。作者所用的孤独概念是一维的情感状态，其量表也据此设计。采用孤独之多维概念者显然需用或加用不同的量表，对只需一维的一般测量者，UCLA 的某个修订本(4 条、8 条、20 条和 20 条简化条目量表)则是较好的选择。

第三，UCLA 未给受试者规定时间范围，因而不清楚它测量的主要是特质抑

或状态。间隔两个月重测相关 0.73，七个月重测相关 0.62，提示该表的测定具有特质成份。Spielberger 等(1970)报告，焦虑特质重测相关为 0.70-0.80，而焦虑状态重测相关只有 0.15-0.55)用此标准衡量，则 UCLA 主要是特质量表。对孤独特质与状态的区分促使人们创制其它量表。

参考文献

1. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1987). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
2. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472 — 480
3. Russell, D. (1982) The measurement of loneliness. In L. A. Peplau&D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*(PP. 81 — 104), New York: Wiley (Interscience).
4. Hays D. & Dimatteo. M. R. (1987). A short — form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51, 69 — 81.
5. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970) manual for the State — Trait Anxiety Inventory, Palo Alto, CA:Consulting Psychologists Press.

(刘平)

UCLA 孤独量表(第三版, 1988)

指导语:下列是人们有时出现的一些感受。对每项描述,请指出你具有那种感觉的频度,将数字填入空格内。举例如下:

你常感觉幸福吗?

如你从未感到幸福,你应回答“从不”;如一直感到幸福,应回答“一直”,以此类推。

1	2	3	4
从不	很少	有时	一直

- *1.你常感到与周围人的关系和谐吗?
- 2.你常感到缺少伙伴吗?
- 3.你常感到没人可以信赖吗?
- 4.你常感到寂寞吗?
- *5.你常感到属于朋友们中的一员吗?
- *6.你常感到与周围的人有许多共同点吗?
- 7.你常感到与任何人都不亲密了吗?
- 8.你常感到你的兴趣与想法与周围的人不一样吗?
- *9.你常感到想要与人来往、结交朋友吗?
- *10.你常感到与人亲近吗?
- 11.你常感到被人冷落吗?
- 12.你常感到你与别人来往毫无意义吗?
- 13.你常感到没有人很了解你吗?。
14. 你常感到与别人隔开了吗?
- *15.你常感到当你愿意时就能找到伙伴吗?
- *16.你常感到有人真正了解你吗?
- 17.你常感到羞怯吗?
- 18.你常感到人们围着你但并不关心你吗?
- *19.你常感到有人愿意与你交谈吗?.
- *20.你常感到有人值得你信赖吗?

评分:带星号的条目应反序计分(即 1=4, 2=3, 3=2, 4=1)。然后将每个条目分相加。高分表示孤独程度高。

评分标准:

44 分以上: 高度孤独 39-44: 一般偏上孤独 33-39: 中间水平
28—33: 一般偏下孤独 28 分以下: 低度孤独

【孤独感介绍】

孤独感是一种封闭的心理状态,因感到自身与外界隔绝或被外界排斥而产生的苦闷心情,人在渴望交往与实际交往情况不佳时容易产生孤独感。心理学家指

出，内向者对自我世界的过度关注极易引发孤独感。内向的人不喜欢、不习惯表达自己；或常常缺乏勇气，担心自己的想法不受重视或不被肯定，进而选择缄默，因此难免孤独。

孤独者因为采用消极的交往方式，并缺乏必要的社交技能，而难以与他人建立亲密的友谊。与这些人交往常常让人感到不愉快，于是他们很难建立有助他们发展社交技能的人际关系。因而难以摆脱孤独。心理学家认为，通过基本社交技能的训练，可以使孤独者走出孤独的恶性循环，并已广泛应用于心理咨询与治疗的实践中。这些方案提供一定的希望，即孤独不必陷入抑郁的恶性循环之中而不能自拔。

【孤独感改善方法】

1.克服自卑：由于自卑而觉得自己不如别人，所以不敢与别人接触，从而造成孤独状态。这如同作茧自缚，自卑这层茧不冲破，就难以走出孤独。其实，人与人不可相比，每个人都有长处和短处，人人都是既一样又不一样。所以，一个人只要自信一点，就会钻了出自织的茧，从而克服孤独。

2.外界交流：独自生活并不意味着与世隔绝，虽然客观上与外界交流造成困难，但依然可以通过某些方式达到交流的目的。如当你感到孤独时，可翻翻旧日的通讯录，看看你的影集，也可给某位久未联系的朋友写信。当然与朋友的交往和联系，不应该只是在你感到孤独时，要知道，别人也和你一样，需要并能体会到友谊的温暖。

3.勇于交往：与人们相处时感到的孤独，有时会超过一个人独处时的十倍。这是因为你和周围的人格格不入。例如，你到一个语言不通的地方，由于你无法与周围的人进行必要的交流，也无法进入那种热烈的情感中，所以，你在他人热烈的气氛中会感到倍加孤独。因此，在与他人相处时，无论是什么样的情境下，都要做到“忘我”，并设法为他人做点什么，你应该懂得温暖别人的同时，也会温暖你自己。

4.享受自然：生活中有许多活动是充满了乐趣的。只要你能够充分领略它们的美妙之处，就会消除孤独，如有些人遇到挫折，心情不好，但又不愿与别人倾诉时，常常会跑到江边或空旷的田野，让大自然的清风尽情地吹拂，心情就会逐

渐开朗起来。

总之，驱除孤独感很重要的一条，就是要尽力改变自己原来的环境。孔子曾说过：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。一个人的时候，给自己安排一些感兴趣的事情，读读书，听听音乐，从事自己的业余爱好等等。每个人都会有孤单的时候，在属于自己的时间里满足自己的兴趣爱好，乃是人生的一种乐趣。