

## Załącznik 5. Skala Samotności

(ang. UCLA Loneliness Scale; UCLA)

Lp.	Dyscyplina sportu	Samotność (ogólnie)				Kontakt bliski/intymny			
		Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4
1	Ampfutbol	35	38	30	37	18	18	14	19
2	Ampfutbol	68	69	68	67	36	37	35	34
3	Ampfutbol	24	23	22	27	13	11	11	10
4	Ampfutbol	43	52	35	51	24	26	22	29
5	Boccia	23	27	23	20	12	13	11	10
6	Boccia	33	35	33	34	20	21	21	19
7	Curling	45	52	53	48	22	29	29	29
8	Goalball	23	24	26	33	13	14	12	15
9	Hokej na lodzie	23	24	23	27	12	12	12	14
10	Hokej na lodzie	40	48	39	49	16	19	17	22
11	Kolarstwo	34	38	34	32	15	16	16	18
12	Kolarstwo	31	31	26	30	12	12	12	17
13	Kolarstwo	28	29	44	30	13	11	26	16
14	Kolarstwo	26	28	30	29	13	14	13	13
15	Kolarstwo	41	38	35	42	24	21	17	22
16	Kolarstwo	20	26	23	27	10	16	13	13
17	Kolarstwo	36	36	40	37	18	18	21	19
18	Kolarstwo	44	41	32	32	28	25	16	13
19	Kolarstwo	52	54	47	54	36	37	17	37
20	Kolarstwo	32	39	38	41	15	23	18	20
21	Kolarstwo	32	30	26	39	20	14	14	20
22	Koszykówka	26	29	35	30	10	11	22	12
23	Lekka atletyka	24	26	25	39	13	15	14	19
24	Lekka atletyka	23	26	47	47	11	14	21	10
25	Lekka atletyka	42	45	44	41	22	23	23	24
26	Lekka atletyka	50	51	46	46	23	26	25	20
27	Lekka atletyka	35	33	29	39	18	17	15	20
28	Lekka atletyka	35	28	22	22	17	17	12	12
29	Lekka atletyka	24	27	23	23	13	13	12	12
30	Lekka atletyka	35	38	34	40	23	25	22	25
31	Lekka atletyka	46	52	46	51	26	30	26	28
32	Lekka atletyka	22	21	24	26	12	11	12	14
33	Lekka atletyka	32	31	28	31	15	16	15	20
34	Lekka atletyka	21	21	23	29	11	11	13	16
35	Lekka atletyka	36	35	36	41	17	16	16	17
36	Narciarstwo alpejskie	31	33	27	30	20	22	15	16
37	Narciarstwo alpejskie	29	35	35	31	16	18	22	17
38	Pływanie	45	54	45	42	24	25	21	21
39	Pływanie	38	43	44	50	18	22	19	23
40	Pływanie	22	28	24	25	12	17	12	14
41	Pływanie	24	25	24	45	11	12	11	23
42	Pływanie	22	22	22	22	11	11	11	11

43	Pływanie	59	62	50	51	29	29	23	21
44	Pływanie	21	21	22	23	11	11	12	13
45	Pływanie	25	25	31	30	14	13	17	16
46	Pływanie	20	20	20	21	10	10	10	11
47	Pływanie	23	27	24	25	11	13	13	13
48	Pływanie	46	52	46	57	19	25	18	27
49	Podnoszenie ciężarów	41	41	30	36	18	18	17	16
50	Podnoszenie ciężarów	29	34	33	35	14	14	12	14
51	Siatkówka na siedząco	20	21	20	29	10	11	10	16
52	Siatkówka na siedząco	21	22	20	23	11	12	10	13
53	Siatkówka na siedząco	25	26	22	36	12	13	10	18
54	Siatkówka na siedząco	27	34	34	45	12	17	16	24
55	Siatkówka na siedząco	20	20	21	22	10	10	11	12
56	Siatkówka na siedząco	23	30	28	24	12	19	14	11
57	Siatkówka na siedząco	36	36	34	37	14	14	16	17
58	Siatkówka na siedząco	41	43	37	42	24	24	22	23
59	Strzelectwo	24	23	21	23	14	11	10	12
60	Strzelectwo	41	41	42	39	18	18	21	20
61	Strzelectwo	23	23	20	25	13	13	10	15
62	Strzelectwo	31	31	29	35	15	15	15	21
63	Strzelectwo	26	26	27	27	14	14	12	12
64	Strzelectwo	21	22	21	28	11	11	11	14
65	Szermierka	30	30	28	35	16	16	13	17
66	Szermierka	31	32	33	35	17	17	18	18
67	Szermierka	50	55	59	51	31	30	35	22
68	Szermierka	49	51	52	60	24	26	27	33
69	Szermierka	20	20	23	22	10	10	11	12
70	Szermierka	28	27	26	24	12	13	10	13
71	Szermierka	21	23	21	24	11	13	11	13
72	Szermierka	26	26	28	26	15	15	15	13
73	Szermierka	51	51	51	51	30	30	30	30
74	Szermierka	29	49	34	46	13	27	16	25
75	Tenis stołowy	40	41	40	42	18	18	18	18
	<b>Wynik średni</b>	<b>32,2</b>	<b>34,3</b>	<b>32,5</b>	<b>35,5</b>	<b>16,6</b>	<b>17,7</b>	<b>16,5</b>	<b>18,1</b>

Punktacja dla skali samotności:

<25 = Norma

25-29 = Duża samotność

>29 = Bardzo duża samotność



Terminy pomiaru:

Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)



43	Pływanie	13	15	12	15	20	21	17	18
44	Pływanie	5	5	5	5	6	6	6	6
45	Pływanie	5	5	7	8	7	8	9	8
46	Pływanie	5	5	5	5	6	6	6	6
47	Pływanie	6	6	6	5	7	9	6	8
48	Pływanie	15	14	15	16	15	15	16	17
49	Podnoszenie ciężarów	12	12	6	10	13	13	8	12
50	Podnoszenie ciężarów	7	8	8	9	9	13	14	14
51	Siatkówka na siedząco	5	5	5	7	6	6	6	8
52	Siatkówka na siedząco	5	5	5	5	6	6	6	6
53	Siatkówka na siedząco	7	7	7	8	7	7	6	11
54	Siatkówka na siedząco	9	8	9	10	8	10	10	12
55	Siatkówka na siedząco	5	5	5	5	6	6	6	6
56	Siatkówka na siedząco	5	5	7	7	7	7	8	7
57	Siatkówka na siedząco	8	8	7	7	15	15	13	16
58	Siatkówka na siedząco	8	9	8	9	11	12	8	11
59	Strzelectwo	5	7	6	5	6	6	6	7
60	Strzelectwo	12	12	11	10	14	14	12	11
61	Strzelectwo	5	5	5	5	6	6	6	6
62	Strzelectwo	7	7	7	7	10	10	8	8
63	Strzelectwo	6	6	8	9	7	7	8	7
64	Strzelectwo	5	5	5	7	6	7	6	8
65	Szermierka	7	7	6	8	8	8	10	11
66	Szermierka	6	8	8	8	10	9	9	11
67	Szermierka	10	12	14	15	11	15	13	17
68	Szermierka	12	12	11	12	15	15	16	17
69	Szermierka	5	5	7	5	6	6	6	6
70	Szermierka	8	6	8	5	10	9	10	7
71	Szermierka	5	5	5	5	6	6	6	7
72	Szermierka	5	6	5	5	7	6	9	9
73	Szermierka	10	10	10	10	13	13	13	13
74	Szermierka	8	10	8	10	9	14	12	13
75	Tenis stołowy	11	12	11	12	14	14	14	15
	<b>Wynik średni</b>	<b>7,6</b>	<b>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>8,7</b>	<b>9,4</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>10,3</b>

Terminy pomiaru:

Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)