

## پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA)

این پرسشنامه برای یافتن راهی ، جهت حل مشکلات نوجوانان طرح شده است . عبارات زیر حالاتی را توصیف می کنند که یک فرد ممکن است احساس کند . هر عبارت را با دقت بخوانید و با توجه به موارد زیر، با انتخاب گزینه مناسب در مقابل هر سوال ، نشان دهید که هر عبارت چقدر در مورد شما صدق می کند . برای هر عبارت فقط یک پاسخ انتخاب کنید .



سوالات	هرگز	به ندرت	گاهی	همیشه
1- آیا احساس می کنید با افراد اطرافتان سازگار هستید ؟				
2- آیا احساس می کنید رفیق و همدمی ندارید ؟				
3- آیا احساس می کنید که کسی را ندارید تا به او ، رو بیاورید؟				
4- آیا احساس می کنید که تنها هستید ؟				
5- آیا خود را جزئی از گروه دوستان احساس می کنید ؟				
6- آیا احساس می کنید با افراد اطرافتان مسایل و علائق مشترک زیادی دارید ؟				
7- آیا احساس می کنید که به هیچ کس نزدیک نیستید ؟				
8- آیا احساس می کنید با افراد اطرافتان علائق و افکار مشترکی ندارید ؟				
9- آیا با دیگران راحت می جوشید ؟				
10- آیا خودتان را به مردم نزدیک احساس می کنید ؟				
11- آیا احساس می کنید که کنار گذاشته شده اید ؟				
12- آیا احساس می کنید که روابطتان با دیگران بی معنی است ؟				
13- آیا احساس می کنید که هیچ کس واقعا از شما شناخت درستی ندارد ؟				
14- آیا احساس می کنید که از دیگران منزوی شده اید ؟				
15- آیا احساس می کنید که هر وقت که بخواهید می				

				توانید برای خود هم صحبتی پیدا کنید؟
				16- آیا احساس می کنید که کسانی هستند که واقعا شما را درک می کنند؟
				17- آیا احساس کم رویی می کنید؟
				18- آیا احساس می کنید که اطرافتان پر از آدم است ولی هیچ کس با شما نیست؟
				19- آیا احساس می کنید که کسانی هستند که بتوانید با آن ها صحبت کنید؟
				20- آیا احساس می کنید افرادی هستند که به آن ها رو بیاورید؟

پرسش نامه احساس تنهایی توسط (راسل و پیلوا و کورتونا<sup>1</sup>) در سال 1980 ساخته شد که شامل 20 سوال و به صورت 4 گزینه ای، 10 جمله منفی و 10 جمله مثبت است.

---

<sup>1</sup> . Russell, Curtona & Peplau

### \* شیوه نمره گذاری و تفسیر :

در این پرسشنامه هرگز امتیاز (1)، به ندرت امتیاز (2)، گاهی امتیاز (3) و همیشه امتیاز (4) دارد. ولی امتیاز سوالات 1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20 برعکس است. یعنی هرگز (4)، به ندرت (3)، گاهی (2) و همیشه امتیاز (1) را دارد. دامنه نمره ها بین 20 (حداقل) و 80 (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره 50 است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است.

### \*روایی و پایایی:

پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده 78% گزارش شد. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (1978) 89% گزارش شده است. این مقیاس توسط شکر کن و میردريکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد (نادری، حق شناس، 1388).

روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است.

### منابع :

نادری، فرح. حق شناس، فریبا (1388). "رابطه تکانشگری و احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان". یافته های نو در روان شناسی. دوره 4، شماره 12، ص 111 تا 121