

## UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş, 1980 yılında Russel, Peplau ve Cutrona tarafından ise gözden geçirilmiştir. 1989 yılında Demir tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı 0.96, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94, Beck depresyon envanteri ile korelasyon ilişkisi  $r=0.77$  olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin yarısı olumlu yarısı olumsuz olacak şekilde hazırlanmış olan toplam 20 maddesi bulunmaktadır. Olumlu maddeler bireyin sosyal ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini,

olumsuz maddeler ise sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik düzeyini açığa çıkarmak amacıyla kullanılır. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “hiç yaşamam” (4), “nadiren yaşarım” (3), “bazen yaşarım” (2), “sık sık yaşarım” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2,3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak “hiç yaşamam” (1), “nadiren yaşarım” (2), “bazen yaşarım” (3), “sık sık yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar “genel yalnızlık puanını” vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir

### Ucla Yalnızlık Ölçeği Soruları

Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.

	Hiç yaşamadım	Nadiren yaşarım	Bazen yaşarım	Sık sık yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2. Arkadaşım yok.				
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.				
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.				
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.				
9. Dışa dönük bir insanım.				
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12. Sosyal ilişkilerde bulunurum.				
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.				
19. Konuşabileceğim insanlar var.				