**Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği**

|  |
| --- |
| Aşağıdaki ifadeler bazı durumlarda nasıl hissettiğimizi açıklar. Her ifade için onu ne sıklıkla hissettiğinizi verilen boşluklara verilen sayılardan birini belirterek. Örneğin: Ne sıklıkla mutlu hissediyorsun?Kendinizi hiç mutlu hissetmiyorsanız ‘asla’ cevabını verirdiniz; kendinizi her zaman mutlu hissediyorsanız, ‘her zaman' cevabını verirsin. ASLA NADİREN BAZEN HER ZAMAN 1 2 3 41= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3=**Sıklıkla** 4=**Çoğu zaman** 5=**Her zaman** anlamına gelmektedir. |
| 1. Arkadaşlık ilişkilerinde ne sıklıkla bir yoksunluk hissediyorsunuz?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ne sıklıkla yalnız hissediyorsunuz?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ne sıklıkla artık kimseye yakın olmadığınızı hissediyorsunuz?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ne sıklıkla dışlanmış hissediyorsunuz?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ne sıklıkla kimsenin sizi gerçekten iyi tanımadığını hissediyorsunuz?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ne sıklıkla çevrenizde insanların var olduğunu ancak sizinle olmadıklarını hissediyorsunuz?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |

 **Kaynak:**

İnanç, A., ve Ekşi, H. (2022). Adaptation of RULS-6 loneliness scale (6-item short form) into Turkish: A validity and reliability study. *Contemporary Educational Researches Journal*, *12*(4), 197–203. https://doi.org/10.18844/cerj.v12i4.7466

**Orijinal Kaynak:**

Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P., & Kuntawong, P. (2020).

 Development and validation of a 6‐item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS‐6) using Rasch analysis. *British Journal Of*

 *Health Psychology*, 25, 233–256. https://doi.org/10.1111/bjhp.12404

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** Tek boyutlu ve 6 madde

**Ölçekte bulunan ters maddeler:** Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçek katılımcının toplam yalnızlık puanını ve seviyesini vermektedir.

**İletişim adresi:** inancabdulhakim@gmail.com