

UCLA 孤独量表

指导语：下面有二十条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据你**最近一个星期**的实际感觉，在4种情况中选择一种。

1. 你常感到与周围人的关系和谐吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
2. 你常感到缺少伙伴吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
3. 你常感到没人可以信赖吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
4. 你常感到寂寞吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
5. 你常感到属于朋友们中的一员吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
6. 你常感到与周围的人有许多共同点吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
7. 你常感到与任何人都不亲密了吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
8. 你常感到你的兴趣与想法与周围的人不一样吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
9. 你常感到想要与人来往、结交朋友吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
10. 你常感到与人亲近吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
11. 你常感到被人冷落吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
12. 你常感到你与别人来往毫无意义吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
13. 你常感到没有人很了解你吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
14. 你常感到与别人隔开了吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
15. 你常感到当你愿意时就能找到伙伴吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
16. 你常感到有人真正了解你吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
17. 你常感到羞怯吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
18. 你常感到有人围着你但并不关心你吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
19. 你常感到有人愿意与你交谈吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直
20. 你常感到有人值得你信赖吗？ A、从不 B、很少 C、有时 D、一直

计分 A=1； B=2； C=3； D=4，其中1，5，6，9，10，15，16，19，20反序计分。然后将每个条目分相加。**高分表示孤独度高**