

UCLA-skalaen for ensomhet (UCLA-LS)

UCLA-skalaen for ensomhet er et selvrapporteringsskjema som kartlegger hvor ensom en person subjektivt føler seg. Den er mye brukt i psykologi for å utforske opplevd sosial isolasjon og følelse av utenforskap, hovedsakelig hos voksne og ungdom.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	UCLA Loneliness Scale
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Daniel W. Russell, Letitia A. Peplau, Mary L. Ferguson (1978)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Jeg er ulykkelig over å gjøre så mange ting alene.

Jeg føler det ofte slik | Jeg føler det noen ganger slik | Jeg føler det sjelden slik | Jeg føler det aldri slik

Jeg har ingen å snakke med.

Jeg føler det ofte slik | Jeg føler det noen ganger slik | Jeg føler det sjelden slik | Jeg føler det aldri slik

Jeg holder ikke ut å være så alene.

Jeg føler det ofte slik | Jeg føler det noen ganger slik | Jeg føler det sjelden slik | Jeg føler det aldri slik

Jeg savner noen å være sammen med.

Jeg føler det ofte slik | Jeg føler det noen ganger slik | Jeg føler det sjelden slik | Jeg føler det aldri slik

Jeg føler at ingen virkelig forstår meg.

Jeg føler det ofte slik | Jeg føler det noen ganger slik | Jeg føler det sjelden slik | Jeg føler det aldri slik

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 til 4 etter hvor ofte følelsen oppleves (Aldri, Sjelden, Noen ganger, Ofte). Svarene summeres til en totalskår (etter at enkelte ledd er snudd). Høyere skårer viser sterkere følelse av ensomhet.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Mentaal har virkelig forenklet praksisen min på nett, takket være automatisk skåring og smidig utsending av skjemaer.”

Basile R. - Klinisk psykolog