

Inventorium över ensamhet

Detta utforskande formulär beskriver olika former av upplevd ensamhet: avsaknad av en nära relation, brist på socialt nätverk, känslan av att inte höra till någon grupp och av att inte bli förstådd. Det utforskar också vad som hindrar personen från att söka kontakt med andra och hur ensamheten påverkar stämningsläget, för att rikta arbetet mot den typ av relation som saknas mest.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Loneliness Experience Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Interpersonella problem

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag saknar en riktigt nära relation.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag känner att jag har för få vänner eller bekanta att träffa.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Det känns som att jag inte hör till någon grupp.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag känner mig ensam, även när jag är bland andra.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag är rädd att bli avvisad om jag tar kontakt med andra.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Profilen skiljer emotionell ensamhet (avsaknad av en nära relation) från social ensamhet (brist på nätverk) och från tillhörighet, eftersom de kräver olika slags arbete. Området ”Hinder för kontakt” visar vad som vidmakthåller isoleringen.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Emotionell ensamhet — 9 / 16

Avsaknad av en nära och intim relation, av någon att dela det man verkligen upplever med.

Att utforska: nuvarande och tidigare nära relationer, förluster eller uppbrott på senare tid, vad som saknas i de relationer som finns.

Att känna sig oförstådd — 9 / 16

Känslan av att vara annorlunda än andra, av att inte bli förstådd eller sedd som den man är.

Att utforska: i vilka frågor personen känner sig oförstådd, den upplevda skillnaden (värderingar, livshistoria, annorlundaskap), personer som förstår.

Påverkan 9 / 16

Ensamhetens påverkan på stämningsläget, tristessen och hur vardagen läggs upp.

Att utforska: de svåraste stunderna (kvällar, helger, högtider), stämningsläget, vanor som fyller tomrummet.

Tillhörighet 8 / 16

Känslan av att inte höra till någon grupp eller gemenskap (arbete, grannskap, föreningar, vänner).

Att utforska: grupper som personen har tillhört, grupper som lockar, vad som hindrar personen från att engagera sig i dem.

Hinder för kontakt 5 / 16

Det som hindrar personen från att söka sig till andra: rädsla för att bli avvisad, misstro, blyghet, vana att dra sig undan.

Att utforska: tankarna innan personen tar kontakt, erfarenheter av att bli avvisad, eventuell social ångest, förväntningar på andra.

Fördjupa med: Inventorium över former av ångest.

Social ensamhet 4 / 16

Brist på ett nätverk av vänner, kontakter och gemensamma aktiviteter.

Att utforska: hur ofta personen träffar andra, tillfällen att gå ut, relationer som har glesnat (flytt, arbete, separation, pension).

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online