

UCLA:s ensamhetsskala (UCLA-LS)

UCLA:s ensamhetsskala är ett självskattningsformulär för att bedöma den subjektiva graden av ensamhet som en person känner. Den används ofta inom psykologin för att undersöka upplevd social isolering och känslor av utanförskap, främst hos vuxna och ungdomar.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	UCLA Loneliness Scale
Målgrupp	Vuxna, ungdomar
Författare	Daniel W. Russell, Letitia A. Peplau, Mary L. Ferguson (1978)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Jag är olycklig över att göra så många saker ensam.

Jag känner ofta så här | Jag känner ibland så här | Jag känner sällan så här | Jag känner aldrig så här

Jag har ingen att prata med.

Jag känner ofta så här | Jag känner ibland så här | Jag känner sällan så här | Jag känner aldrig så här

Jag står inte ut med att vara så ensam.

Jag känner ofta så här | Jag känner ibland så här | Jag känner sällan så här | Jag känner aldrig så här

Jag saknar sällskap.

Jag känner ofta så här | Jag känner ibland så här | Jag känner sällan så här | Jag känner aldrig så här

Jag känner det som att ingen riktigt förstår mig.

Jag känner ofta så här | Jag känner ibland så här | Jag känner sällan så här | Jag känner aldrig så här

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

Varje item skattas från 1 till 4 efter hur ofta känslan upplevs (Aldrig, Sällan, Ibland, Ofta). Svaren summeras till en totalpoäng (efter att vissa item vänts). Högre poäng tyder på en starkare känsla av ensamhet.

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

★★★★★

“Mentaal har verkligen förenklat mitt arbete online tack vare den automatiska poängsättningen och det smidiga utskicket av formulär.”

Basile R. - Klinisk psykolog