

## UCLA Loneliness Scale, Version 3 – Svensk översättning

Följande påståenden beskriver hur människor ibland känner sig. För varje påstående var vänlig indikera hur ofta du känner dig så genom att markera det alternativ som passar bäst.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Alltid
*1. Hur ofta känner du dig "på samma våglängd" som människorna omkring dig?	1	2	3	4
2. Hur ofta känner du att du saknar sällskap?	1	2	3	4
3. Hur ofta känner du att du inte har någon du kan vända dig till?	1	2	3	4
4. Hur ofta känner du dig ensam?	1	2	3	4
*5. Hur ofta känner du dig som en del av en grupp vänner?	1	2	3	4
*6. Hur ofta känner du att du har mycket gemensamt med människorna omkring dig?	1	2	3	4
7. Hur ofta känner du att du inte längre står någon nära?	1	2	3	4
8. Hur ofta känner du att dina intressen och idéer inte delas av människorna omkring dig?	1	2	3	4
*9. Hur ofta känner du dig utåtriktad och vänlig?	1	2	3	4
*10. Hur ofta känner du närhet till andra?	1	2	3	4
11. Hur ofta känner du dig utanför?	1	2	3	4
12. Hur ofta känner du att dina relationer med andra inte är meningsfulla?	1	2	3	4
13. Hur ofta känner du att ingen egentligen känner dig väl?	1	2	3	4
14. Hur ofta känner du dig isolerad från andra?	1	2	3	4
*15. Hur ofta känner du att du kan hitta sällskap när du vill ha det?	1	2	3	4
*16. Hur ofta känner du att det finns människor som verkligen förstår dig?	1	2	3	4
17. Hur ofta känner du dig blyg?	1	2	3	4
18. Hur ofta känner du att det finns människor omkring dig men inte med dig?	1	2	3	4
*19. Hur ofta känns det som att du har människor att prata med?	1	2	3	4
*20. Hur ofta känns det som att det finns människor du kan vända dig till?	1	2	3	4

### **Information kring användning och tolkning:**

Poängen för respektive item summeras och kan variera mellan 20 poäng (minsta möjliga frekvens av ensamhet) och 80 poäng (högsta möjliga frekvens av ensamhet). Items med en asterisk innan siffran (item 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 och 20) är reverserade, vilket innebär att 1 poäng = 4 poäng, 2 poäng = 3 poäng och så vidare.

Formuläret översattes från sin engelska motsvarighet i samband med en pilotstudie av IKBT mot ensamhet. Rättigheterna beskrivs i originalartikeln tillhöra Daniel W. Russell, professor vid Iowa State University.

Referens till originalartikel:

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.

[https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)

Översättningen till svenska gjordes genom en ”translation-reverse translation”-procedur där två personer med psykologibakgrund och modernmålmässiga kunskaper i såväl svenska som engelska stod för översättningen. Proceduren finns omnämnd i följande artikel:

Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., Shafran, R., & Andersson, G. (2020). Internet-based cognitive behavior therapy for loneliness: A pilot randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 51(1), 54-68.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.001>

Formuläret har inga klinisk normering och saknar även svenska referensvärden. Den data som i nuläget finns publicerad på en svensk population är förutom pilotstudien följande studier:

Käll, A., Bäck, M., Welin, C., Åman, H., Bjerkander, R., Wänman, M., Lindegaard, T., Berg, M., Moche, H., Shafran, R., & Andersson, G. (2021). Therapist-guided internet-based treatments for loneliness: A randomized controlled three-arm trial comparing cognitive behavioral therapy and interpersonal psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(5), 351-358. <https://doi.org/10.1159/000516989>

Käll, A., Shafran, R., & Andersson, G. (2021). Exploring Latent Profiles of Psychopathology in a Sample of Lonely People Seeking Treatment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43, 686-696. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09870-7>

I samtliga dessa artiklar utgörs stickprovet av människor som sökt medverkan i en studie för att minska känslor av ensamhet, därav att dessa medelvärden antas återspegla människor med besvärande och frekventa ensamhetskänslor.

Estimat från ett representativt amerikanskt stickprov finns att tillgå i följande studie:

Bruce, L. D., Wu, J. S., Lustig, S. L., Russell, D. W., & Nemecek, D. A. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics. *American Journal of Health Promotion*, 33(8), 1123-1133.

<https://doi.org/10.1177/0890117119856551>