

**UCLA Ensomhetsskala, Versjon 3**  
(UCLA Loneliness Scale, Version 3)

**Instruksjoner:** Angi hvor ofte følgende utsagn er beskrivende for deg.

Utsagn	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte
1. Hvor ofte føler du at du er på bølgelengde med folk rundt deg?	1	2	3	4
2. Hvor ofte føler du at du mangler samhørighet til andre?	1	2	3	4
3. Hvor ofte føler du at du ikke har noen å støtte deg til?	1	2	3	4
4. Hvor ofte føler du deg alene?	1	2	3	4
5. Hvor ofte føler du deg som del av en vennegjeng?	1	2	3	4
6. Hvor ofte føler du at du har mye til felles med menneskene rundt deg?	1	2	3	4
7. Hvor ofte føler du at du ikke lengre står nær noen?	1	2	3	4
8. Hvor ofte føler du at de rundt deg ikke deler dine interesser og ideer?	1	2	3	4
9. Hvor ofte føler du deg utadvendt og vennlig?	1	2	3	4
10. Hvor ofte føler du nærhet til andre?	1	2	3	4
11. Hvor ofte føler du deg holdt utenfor?	1	2	3	4
12. Hvor ofte føler du at dine relasjoner til andre ikke er meningsfulle?	1	2	3	4
13. Hvor ofte føler du at det ikke er noen som kjenner deg ordentlig?	1	2	3	4
14. Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?	1	2	3	4
15. Hvor ofte føler du at du kan finne noen å være sammen med, når du vil det?	1	2	3	4
16. Hvor ofte føler du at det er personer som virkelig forstår deg?	1	2	3	4
17. Hvor ofte føler du deg sjenert?	1	2	3	4
18. Hvor ofte føler du at det er folk rundt deg, men ikke sammen med deg?	1	2	3	4
19. Hvor ofte føler du at du har folk å snakke med?	1	2	3	4
20. Hvor ofte føler du at det er folk du kan støtte deg til?	1	2	3	4

Engelsk original ved Russell (1996). Norsk oversettelse ved Arumugam, A., Dugstad, S., Sandvik, M., Overland, S. & Winje, M. (2020) etter avtale med forfatteren.

**Skåring:** Utsagn 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 skal skåres reversert (1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1). Summer deretter alle skårene. Høyere skåre indikerer større grad av ensomhet.

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