

Kan man måle ensomhed?

Mathias Lasgaard
Lektor, ph.d.

CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling
& Institut for Psykologi, Syddansk Universitet

www.regionmidtjylland.dk

Kan man måle ensomhed? Ja

Ensomhed – man kan ikke se det

- Ensomhed er en *subjektiv* følelse
- En ubehagelig følelse, der opstår som følge af et oplevet modsætningsforhold mellem ønskede/forventede sociale relationer og faktiske sociale relationer
- Ensomhed afhænger primært af *kvaliteten* af ens sociale relationer
- Ensomhed handler om oplevelsen af ens sociale relationer – afspejler forskellige normer

Hvordan undersøger vi ensomhed?

- SELVRAPPORTERING
- Spørgeskemaundersøgelser
- Interviews
- (observationsstudier)
- (eksperimenter)
- (biologiske markører)

”Uønsket alene”

- Enkelt spørgsmål
- Ofte anvendt som mål for ensomhed i DK
 - ”Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?”
- Utilstrækkeligt
 - Fokus på kontekst (’at være alene’) - ensomhed kan opstå trods samvær med andre - at være ensom i det moderne samfund er ofte at være ensom i en social verden
 - Fokus på kvantitet af relationer/ønske om kontakt - ensomhed handler især om kvalitet - følelsen af isolation/savn er væsentlig

Hvordan belyses ensomhed i spørgeskemaundersøgelser?

- Enkelt spørgsmål (’direkte’)
 - Hvor ofte føler du dig ensom? Føler du dig ensom?
 - Stigmatiserende => risiko for underrapportering
- Validerede spørgeskemaer/måleredskaber (’indirekte’)
 - en række spørgsmål uden brug af ’ensom’/’ensomhed’
 - UCLA Loneliness Scale
 - De Jong Gierveld Loneliness Scale
 - The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults
 - The Peer Network and Dyadic Loneliness Scale
 - Etc etc

Hvordan belyses ensomhed i spørgeskemaundersøgelser?

- Enkelt spørgsmål ('direkte')
 - Hvor ofte føler du dig ensom? Føler du dig ensom?
 - Stigmatiserende => risiko for underrapportering
- Validerede spørgeskemaer/måleredskaber ('indirekte')
 - en række spørgsmål uden brug af 'ensom'/'ensomhed'
 - **UCLA Loneliness Scale**
 - **De Jong Gierveld Loneliness Scale**
 - The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults
 - The Peer Network and Dyadic Loneliness Scale
 - Etc etc

UCLA Loneliness Scale

- Mest anerkendte måleinstrument inden for ensomhedsforskning – "guldstandard"
- Tilfredsstillende skalamæssige egenskaber
- Meget anvendt – 1000+ citeringer

- 20 spørgsmål
- Skala rangerende fra 20-80

UCLA Loneliness Scale

Eksempler på spørgsmål

"Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?"

"Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?"

UCLA Loneliness Scale

- Rimelig nem at forstå og rimelig hurtig at udfylde
- Anvendt i en række interventionsstudier, evalueringsstudier osv.
- Foreligger på dansk (Lasgaard, 2007)
- Kræver ikke licens; frigivet til ikke-kommerciel brug

UCLA Loneliness Scale

- Belyser ensomhed som et en-dimensionelt fænomen
- Belyser ensomhed som en "global" følelse
- Flere studier peger på væsentligheden at skelne mellem forskellige kilder til ensomhed (fx Lasgaard et al., 2011; Shevlin et al., 2014)

Ultra-kort version af UCLA

- "Three-Item Loneliness Scale" (Hughs, Waite, Hawkey, & Cacioppo, 2004)
- Tre-spørgsmåls version af den fulde skala
- Anvendt i store befolkningsundersøgelser; stærk sammenhæng med den fulde skala

UCLA Loneliness Scale – kort version

- Skala rangerende fra 3-9
- Der eksisterer ikke nogen fastsat minimumsscore
- Totalscore: 7-9 = ensom (Lasgaard og Friis, 2015)

UCLA Loneliness Scale – kort version

- Aktuelt det bedste bud på et valideret måleredskab til brug i *store* befolkningsundersøgelser
- Et simpelt mål – forenkling af kompliceret fænomen
- Er det muligt at den fulde UCLA klart at foretrække

- Andet alternativ er Jong de Gierveld Scale (6/11) eller alders-specifikke måleredskaber

Ensomhed som indsatsområde

- Voksende forskningsmæssige dokumentation af ensomhedens følgevirkninger
- Igangsættelse af en række initiativer, der skal forebygge og afhjælpe ensomhed i Danmark

Ensomhed som indsatsområde

- Voksende forskningsmæssige dokumentation af ensomhedens følgevirkninger
- Igangsættelse af en række initiativer, der skal forebygge og afhjælpe ensomhed i Danmark
- Civilsamfundet spiller en afgørende rolle i forhold til forebyggelse og afhjælpning af ensomhed
- Udvidet samarbejde mellem offentlige og civile aktører er afgørende vigtigt

Ensomhed som indsatsområde

- Relevant og tilstrækkelig viden er afgørende for udvikling af området
- Væsentlig at fremme brugen af validerede og internationalt anerkendte måleredskaber → sikre kvalitet af viden
- Endvidere væsentligt at belyse kvaliteten og effekten af eksisterende og nye indsatser ved brug af validerede måleredskaber

