

Validerede spørgeskemaer

Sociale indsatser har som ofte til formål at skabe en forandring hos de mennesker, som deltager i indsatsen (brugerne), fx en udvikling i deres trivsel eller mentale sundhed. Det er svært at måle og dokumentere virkningerne af sociale indsatser. Det skyldes, at de ønskede forandringer er vanskelige at se og særligt vanskelige at finde en fælles definition på, fx fordi trivsel og mentalt helbred kan komme forskelligt til udtryk hos mennesker. At måle virkninger af sociale indsatser er noget, som forskere over hele verden har brugt årtier på.

Derfor anbefaler vi, at I anvender validerede spørgeskemaer, når I vil måle den forandring, som jeres aktivitet skaber hos jeres brugere - i de tilfælde, at der findes et valideret spørgeskema til det, I gerne vil måle.

Et valideret spørgeskema er et spørgeskema, der er afprøvet og testet. Det måler det, det skal, og gør det præcist. Dette gøres altid i relation til en bestemt målgruppe.

Der er flere fordele ved at bruge validerede spørgeskemaer:

- I sparer en masse tid, fordi spørgsmål, svarkategorier og værdier er gennemtænkt på forhånd.
- I opnår højere tillid til jeres resultater fra fonde, forskere, det offentlige og politikere, fordi de ved, at de validerede spørgeskemaer måler et bestemt fænomen (som fx trivsel) med høj gyldighed*.
- Validerede måleredskaber angiver et samlet tal for et bestemt fænomen (fx trivselsscore), hvilket gør det nemt at analysere forskellen over tid og dermed kunne vurdere en forandring (inden for forskning kaldes dette også for progression).

Socialstyrelsen har skabt et overblik over nogle af de validerede spørgeskemaer, som man ofte har brug for i sociale indsatser. Se dem nedenfor i tabel 1 og 2.

Tabel 1: Instrumenter til socialt udsatte voksne

Ønskede virkninger	Spørgeskemanavn	Omkostninger
Mental sundhed	Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS)	Gratis
Trivsel	The World Health Organization- Five Well-Being Index (WHO-5)	Gratis
Stress	Perceived Stress Scale (PSS)	Gratis
Selvværd	Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)	Gratis
Self-efficacy	General Self-Efficacy Scale (GSE)	Gratis

Selvbestemmelse, deltagelse og autonomi	Impact on Participation and Autonomy Questionnaire – Dansk version (IPA-DK)	Gratis
Adfærd	Vineland Adaptive Behavior Scales-II (Vinland II)	Prisen for Vineland-3 Komplet er 4095 kr.
Sociale relationer	Copenhagen Social Relations Questionnaire	Kan gratis tilgås ved kontakt til rilu@sund.ku.dk
Ensomhed	UCLA Loneliness Scale (UCLA)	Gratis
Recovery	Recovery Assessment Scale (RAS); Brief Inspire-O	Gratis
PTSD	Harvard Trauma Questionnaire (HTQ-IV)	Gratis
Voldsudsættelse/voldsudøvelse	The Revised Conflict Tactics Scales (CTS2) (i forskellige versioner)	Gratis, men resultater for faktoranalyse og reliabilitetsanalyse skal sendes til ophavsmanden.
ADL + fysisk funktion	Barthel 20 og Barthel 100	Gratis og kan downloades på følgende link: https://www.etf.dk/ergoterapi-og-politik/barthel-indeks

Tabel 2: Spørgeskema til socialt udsatte børn og unge

Ønskede virkninger	Spørgeskemanavn	Omkostninger
Små børns trivsel	Social-Emotional Assessment/Evaluation Measure (SEAM)	850 kr. i alt For SEAM Komplet oversat til dansk.
Børns trivsel	Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)	Gratis
Forældrestress	Parental Stress Scale (PSS)	Gratis og kan tilgås via VIVE
Små børns udvikling	Ages and Stages Questionnaires (ASQ-3)	Prisen for ASQ-3 er 2500 kr.
Helhedsvurdering af barnets funktionsevne	Pediatric Evaluation of Disability Inventory – Computer-Adaptive Test (PEDI eller PEDI-CAT)	PEDI koster 1185 kr. PEDI-CAT koster 920 kr.
Livskvalitet blandt børn	KIDSCREEN	Det er gratis at anvende til ikke-kommercielt brug, men koster 500 euro (~ 3718,46 kr.) per spørgeskema ved kommercielt brug.
Spiseforstyrrelser	Eating Disorder Inventory EDI-3	Prisen for EDI-3 Komplet er 1.260 kr.
Sprog vurdering	Sprog vurdering til 3-årige, inden skolestart og i børnehaveklassen	Gratis

Selvom nogle af de ovenstående spørgeskemaer har en engelsk overskrift, findes alle på dansk.

Find spørgsmålene

Se udvalgte spørgeskemaer, som er gratis tilgængelig på dansk her.

Se mere på <https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/socialstyrelsens-viden/redskaber-til-styring-og-udvikling/validerede-instrumenter/praesentation-af-instrumenterne>

Validerede spørgeskemaer til at downloade

Trivsel: WHO-5 - The World Health Organization-Five Well-Being Index

Formål

WHO-5 måler niveauet af mental sundhed og trivsel på et index fra 0 til 100. WHO-5 består af fem spørgsmål, som samlet siger noget om, hvordan en brugers mentale sundhed og trivsel er på et givent tidspunkt eller ændre sig over tid.

WHO-5 er derfor oplagt at anvende i forbindelse med evalueringer af sociale indsatser og aktiviteter, der helt eller delvis har til formål at forbedre brugerens trivsel/mentale sundhed.

Spørgsmåls- og svarformulering

Spørgeskemaet består af 5 spørgsmål.

Brugeren skal besvare hvert spørgsmål fra 0 (på intet tidspunkt) til 5 point (hele tiden).

Spørgsmålsformulering	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
"I de sidste 2 uger ...						
1 ... har jeg været glad og i godt humør"	5	4	3	2	1	0
2 ... har jeg følt mig rolig og afslappet"	5	4	3	2	1	0
3 ... har jeg følt mig aktiv og energisk"	5	4	3	2	1	0
4 ... er jeg vågnet frisk og udhvilet"	5	4	3	2	1	0
5 ... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig"	5	4	3	2	1	0

Beregning af sumscore

Efter udfyldelsen summeres den samlede score og ganges til sidst med 4. Slutscoren kan indtage værdien fra 0-100.

- En score mellem 0-35 angiver stor risiko for depression eller stressbelastning.
- En score mellem 35-50 angiver en risiko for depression eller stressbelastning.
- En score over 50 tyder ikke på en risiko for depression eller stressbelastning.

Læs mere her:

- Sørensen, I., Nielsen L. & Christensen A. I. (2017) *Mental sundhed – Kortlægning af måleredskaber*. Tilgængelig hos: [Mental sundhed. Kortlægning af måleredskaber.pdf \(sdu.dk\)](#), s. 33-34.
- Socialstyrelsen. *WHO-5*. Tilgængelig hos: [WHO-5 — Vidensportalen på det sociale område](#)
- Christensen, T. N. & Hansen, M. L. (2014) *Validerede instrumenter ved måling af mental sundhed – Til evaluering på det sociale område*. Tilgængelig hos: [140406 rapporten](#)

Mental sundhed: SWEMWBS – Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale

Formål

Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS) er et spørgeskema, som måler positive aspekter af mental sundhed.

SWEMWBS er - sammenlignet med WHO-5 trivselsindeks - bredere i sin forståelse af mental sundhed og indeholder både positiv affekt, psykologisk funktion og interpersonelle relationer. SWEMWBS er udviklet og meget anvendt i Storbritannien, men mindre brugt i Danmark.

Spørgsmåls- og svarformulering

Spørgeskemaet SWEMWBS består af 7 spørgsmål, som vist i tabellen. Spørgsmålene besvares på en 5-point skala fra 1 (på intet tidspunkt) til 5 (hele tiden).

Spørgsmålsformulering	På intet tidspunkt	Sjældent	Noget af tiden	Ofte	Hele tiden
1. <i>Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden</i>	1	2	3	4	5
2. <i>Jeg har følt mig nyttig</i>	1	2	3	4	5
3. <i>Jeg har følt mig afslappet</i>	1	2	3	4	5
4. <i>Jeg har klaret problemer godt</i>	1	2	3	4	5
5. <i>Jeg har tænkt klart</i>	1	2	3	4	5
6. <i>Jeg har følt mig tæt på andre mennesker</i>	1	2	3	4	5
7. <i>Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting</i>	1	2	3	4	5

Beregning af sumscore

SWEMWBS scores ved først at beregne summen af scoren for hvert af de 7 spørgsmål (score 1-5) og derefter omdanne den samlede score (den samlede score kan ligge mellem 7 og 35) for hver bruger i henhold til en omregningstabel¹, som fremgår i tabellen nedenfor.

Score	Omregnet score
7	7,00
8	9,51
9	11,25
10	12,40
11	13,33
12	14,08
13	14,75

¹ (Stewart-Brown et al. (2009): 7): <https://hqlo.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1477-7525-7-15.pdf>

14	15,32
15	15,84
16	16,36
17	16,88
18	17,43
19	17,98
20	18,59
21	19,25
22	19,98
23	20,73
24	21,54
25	22,35
26	23,21
27	24,11
28	25,03
29	26,02
30	27,03
31	28,13
32	29,31
33	30,70
34	32,55
35	35,00

Jo højere samlet score, jo bedre mental sundhed. En score mellem 31-35 defineres som at have høj mental sundhed. Alternativt er det blevet foreslået, at personer, som svarer "hele tiden" eller "ofte" til alle spørgsmålene, kan defineres som personer med god mental sundhed.

Læs mere her

- Lassen, T. H. m.fl. (2021) *Mental sundhed blandt børn og unge i Region Syddanmark*. Tilgængelig hos: [83168c95-97fa-48b5-ab1e-a5d64276d788.pdf \(faelleskommunalsundhed.dk\)](https://www.faelleskommunalsundhed.dk/83168c95-97fa-48b5-ab1e-a5d64276d788.pdf)
- Santini, Z. I. & Koushede, V. (2022) Måling og monitorering af mentalt velbefindende i Danmark: The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale – (S) WEMWBS. Tilgængelig hos: [Måling og monitorering af mentalt velbefindende i Danmark \(sdu.dk\)](#), s. 6-7.
- Sørensen, I., Nielsen L. & Christensen A. I. (2017) *Mental sundhed – Kortlægning af måleredskaber*. Tilgængelig hos: [Mental sundhed. Kortlægning af måleredskaber.pdf \(sdu.dk\)](#), s. 30-32.
- [The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale \(WEMWBS\)](#)
- Christensen, T. N. & Hansen, M. L. (2014) *Validerede instrumenter ved måling af mental sundhed – Til evaluering på det sociale område*. Tilgængelig hos: [140406 rapporten](#), s. 9.

Stress: PSS – Perceived Stress Scale

Formål

PSS er et udbredt spørgeskema til at måle oplevelse af stress. Spørgeskemaet er udviklet til at måle oplevet stress i større grupper. Spørgsmålene omhandler i hvilket omfang, respondenter inden for den sidste måned har oplevet sit liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart og belastende, og om han eller hun føler sig nervøs og stresset.

Spørgsmåls- og svarformulering

Spørgeskemaet består af 10 spørgsmål, der måler oplevelsen af stress. Spørgsmålene besvares på en skala fra 0 (aldrig) til 4 (meget ofte).

Spørgsmålsformulering	Aldrig	Næsten aldrig	Ind i mellem	Ret ofte	Meget ofte
1. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?</i>	0	1	2	3	4
2. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?</i>	0	1	2	3	4
3. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?</i>	0	1	2	3	4
4. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?</i>	0	1	2	3	4
5. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at tingene gik, som du ønskede det?</i>	0	1	2	3	4
6. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det, du skulle?</i>	0	1	2	3	4
7. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig?</i>	0	1	2	3	4
8. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du havde styr på tingene?</i>	0	1	2	3	4
9. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?</i>	0	1	2	3	4
10. <i>Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?</i>	0	1	2	3	4

Beregning af sumscore

Efter udfyldelsen summeres den samlede score for de 10 spørgsmål. Den samlede score går fra 0-40. Jo højere score betyder jo højere grad af oplevet stress.

Læs mere her

- Nielsen, L. m.fl. (2017) *Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016*. Tilgængelig hos: [maaling af mental sundhed en baggrundsrapport for spoergeskeamundersoegelsen danskerne s trivsel 2016 \(1\).pdf](#)
- Eskildsen, A. (2016) *Ny dansk valideret version af Perceived Stress Scale*. Tilgængelig hos: [Ny dansk valideret version af Perceived Stress Scale - Arbejdsmedicin \(rm.dk\)](#)
- Christensen, T. N. & Hansen, M. L. (2014) *Validerede instrumenter ved måling af mental sundhed – Til evaluering på det sociale område*. Tilgængelig hos: [140406 rapporten](#), s. 19.

Selværd: RSES – Rosenberg Self-Esteem Scale

Formål

Det mest anvendte og anerkendte spørgeskema til at måle selvværd er Rosenberg Self-Esteem Scale. Den hyppigst forekommende definition på begrebet selvværd er den enkeltes vurdering af sine personlige egenskaber og værdier.

Selværd anses som en væsentlig faktor i mental sundhed, og derfor kan øget selvværd være en forudsætning for de mål, der arbejdes mod i fx rådgivning– eller et mål i sig.

Spørgsmåls- og svarformulering

RSES er et valideret spørgeskema bestående af 10 spørgsmål, der besvares på en skala fra 1 (helt enig) til 4 (stærkt uenig). Halvdelen af spørgsmålene er positivt formuleret.

Sæt en cirkel rundt om det passende tal for hvert af de 10 udsagn nedenfor afhængig af, om du er: Helt enig

(1), enig (2), uenig (3) eller stærkt uenig (4).

Spørgsmålsformulering	Helt enig	Enig	Uenig	Stærkt uenig
1. Jeg er stort set tilfreds med mig selv	1	2	3	4
2. Nogen gange synes jeg, at jeg ikke er god til noget	1	2	3	4
3. Jeg synes, at jeg har flere gode kvaliteter	1	2	3	4
4. Jeg er i stand til at gøre tingene lige så godt som de fleste folk	1	2	3	4
5. Jeg føler, at jeg ikke har meget at være stolt af	1	2	3	4
6. Til tider føler jeg mig ubrugelig	1	2	3	4
7. Jeg føler, at jeg er en værdifuld person, i det mindste på samme niveau som andre	1	2	3	4
8. Jeg ville ønske, at jeg havde mere respekt for mig selv	1	2	3	4
9. Alt i alt er jeg tilbøjelig til at føle mig mislykket	1	2	3	4
10. Jeg har en positiv indstilling til mig selv	1	2	3	4

Beregning af sumscore

Scoring involverer en metode, hvor man anvender kombinerede ratings. Ved lavt selvværd er svarene "uenig" eller "stærkt uenig" på spørgsmål 1,3,4,7,10 og "meget enig" eller "uenig" på

spørgsmål 2,5,6,8,9. Samlet score spænder fra 0 til 30, hvor en højere score indikerer et højere niveau af selvværd.

Læs mere her

- Christensen, T. N. & Hansen, M. L. (2014) *Validerede instrumenter ved måling af mental sundhed – Til evaluering på det sociale område*. Tilgængelig hos: [140406 rapporten](#), s. 17.
- Socialstyrelsen (2015) *Måleredskaber til dokumentation af rådgivning – For centre der arbejder med voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen*. Tilgængelig hos: [VIF delrapport 4.pdf](#)

Ensomhed: UCLA – UCLA Loneliness Scale

Formål

Det internationale, validerede spørgeskema UCLA Loneliness Scale (UCLA) er det mest anvendte validerede spørgeskema. UCLA kan anvendes til at måle borgeres oplevede følelse af ensomhed.

I udgangspunktet måler spørgeskemaet ensomhed som et endimensionelt fænomen, og der spørges ikke til specifikke sociale domæner og relationer, men derimod generelt til ensomhed.

Der findes flere forkortede versioner af UCLA. Her vil tages udgangspunkt i 20-enkeltspørgsmål versionen af skalaen (ULCA) og 3-spørgsmål versionen af skalaen (T-ILS).

Spørgsmåls- og svarformulering

Den mest anvendte version er *UCLA 20-spørgsmål skala*². Spørgsmålene besvares på skala fra 1 (aldrig) til 4 (altid).

Spørgsmålsformulering	Aldrig	Sjældent	Somme- tider	Altid
1. Hvor ofte føler du, at du er på "bølgelængde" med dem, du er sammen med?	1	2	3	4
2. Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	1	2	3	4
3. Hvor ofte føler du, at der ikke er nogen, du kan henvende dig til?	1	2	3	4
4. Hvor ofte føler du dig alene?	1	2	3	4
5. Hvor ofte føler du dig som en del af en vennegruppe?	1	2	3	4
6. Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med dem, du er sammen med?	1	2	3	4
7. Hvor ofte føler du, at du ikke længere er tæt på nogen som helst?	1	2	3	4
8. Hvor ofte føler du, at dine interesser og idéer ikke deles af dem, du er sammen med?	1	2	3	4
9. Hvor ofte føler du dig udadvendt og selskabelig?	1	2	3	4
10. Hvor ofte føler du dig tæt på andre?	1	2	3	4
11. Hvor ofte føler du dig udenfor?	1	2	3	4
12. Hvor ofte føler du, at dine forhold til andre ikke er meningsfulde?	1	2	3	4
13. Hvor ofte føler du, at ingen rigtig kender dig godt?	1	2	3	4
14. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	1	2	3	4
15. Hvor ofte føler du, at du kan finde nogen at være sammen med, når du har lyst til det?	1	2	3	4

² [Microsoft Word - connec UCLA 20 skala.docx](#)

16. Hvor ofte føler du, at der er nogen, der virkelig forstår dig?	1	2	3	4
17. Hvor ofte føler du dig genert?	1	2	3	4
18. Hvor ofte føler du, at der er folk omkring dig, men ikke sammen med dig?	1	2	3	4
19. Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan tale med?	1	2	3	4
20. Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan henvende dig til?	1	2	3	4

Efter udfyldelsen summeres den samlede score for de 20 spørgsmål. Der kan scores mellem 20-80 point. Jo højere score, jo højere grad af ensomhed.

Der findes imidlertid også en kort version, som også er bredt anvendt i Danmark: *The Three-Item Loneliness Scale (T-ILS)*, som indirekte måler borgeres oplevede følelse af ensomhed gennem følgende spørgsmål. De tre spørgsmål besvares på en 3-point skala fra 1 (sjældent) til 3 (ofte).

Spørgsmålsformulering	Sjældent	En gang i mellem	Ofte
1. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	1	2	3
2. Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	1	2	3
3. Hvor ofte føler du dig udenfor?	1	2	3

Tilsammen danner spørgsmålene en skala rangerende fra 3-9. En høj score indikerer høj grad af ensomhed. Svær ensomhed defineres ved en score på 7-9.

Læs mere her

- Region Midtjylland (2018) *Hvem er de mange ensomme unge – Ny analyse giver svar*. Tilgængelig hos: [Hvem er de mange ensomme unge – ny analyse giver svar - Region Midtjylland \(rm.dk\)](https://www.rm.dk/nyheder/nyheder/2018/11/20181120-hvem-er-de-mange-ensomme-unge-ny-analyse-giver-svar)
- Andersen, S. L. (2022) *Måling af ensomhed*. Tilgængelig hos: [Måling af ensomhed — Vidensportalen på det sociale område](https://www.vidensportalen.dk/da/ensomhed)
- Sundhedsstyrelsen (2022) *Redskaber*. Tilgængelig hos: [Redskaber - Sundhedsstyrelsen](https://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/redskaber)

Recovery: Brief INSPIRE-O

Formål

Brief INSPIRE er et valideret spørgeskema, der måler på borgerens oplevelse af understøttelse i sin personlige recovery-proces. Brief INSPIRE måler på fem kerneelementer i personlig recovery (CHIME). Brief INSPIRE måler den enkelte borgers grad af

1. forbundethed med andre
2. håb og fremtidsoptimisme
3. positiv identitet
4. mening i tilværelsen
5. empowerment og handlekraft

Spørgeskemaet kan anvendes i at understøtte den enkelte borgers personlige recovery.

Der findes tre udgaver af spørgeskemaet. Der vil her tages udgangspunkt i 5-enkeltspørgsmål versionen.

Spørgsmåls- og svarformulering

Det validerede spørgeskema består af 5 spørgsmål, der besvares på en 5-point skala fra 0 (slet ikke) til 4 (rigtig meget). Alle udsagn er positivt formuleret.

Spørgsmålsformulering	Slet ikke	Lidt	I nogen grad	En hel del	Rigtig meget
1. Jeg føler mig støttet af andre mennesker	0	1	2	3	4
2. Jeg har håb og drømme om fremtiden	0	1	2	3	4
3. Jeg har det godt med mig selv	0	1	2	3	4
4. Jeg gør ting, som betyder noget for mig	0	1	2	3	4
5. Jeg føler, at jeg har kontrol over mit liv	0	1	2	3	4

Beregning af sumscore

Efter udfyldelsen summeres den samlede score og ganges til sidst med 5. Slutscoren kan indtage værdien fra 0-100. En høj score indikerer høj tilfredshed hos borgeren af understøttelse i personlig recovery-proces.

Læs mere her

- Rasmussen, M & Juliussen, F. B. (2022) *Definition*. Tilgængelig hos: [Definition — Vidensportalen på det sociale område](#)

- Slade, M. (2019) Brief INSPIRE Scoring instructions. Tilgængelig hos: [Brief INSPIRE scoring instructions.pdf \(researchintorecovery.com\)](https://researchintorecovery.com/Brief%20INSPIRE%20scoring%20instructions.pdf)