



DETECCIÓ DE LA SOLITUD NO VOLGUDA – ESCALA DE JONG

ÍTEMS	NO	MÉS O MENYS	SÍ
A) Sempre hi ha algú amb qui puc parlar dels meus problemes diaris (+)			
B) Trobo a faltar tenir un amic/ga de veritat (-)			
C) Sento una sensació de buit al meu voltant (-)			
D) Hi ha suficients persones a les que puc recórrer en cas de necessitat (+)			
E) Trobo a faltar la companyia d'altres persones (-)			
F) Penso que el meu cercle d'amistat és massa limitat (-)			
G) Tinc molta gent amb la que puc confiar completament (+)			
H) Hi ha suficients persones amb les que tinc una amistat molt estreta (+)			
I) Trobo a faltar tenir gent al meu voltant (-)			
J) Em sento abandonat/da de manera sovint (-)			
K) Puc comptar amb els meus amics/gues sempre que ho necessito (+)			

- Les preguntes **positives** sumen 1 punt de soledat quan les respostes són “no” o “més o menys”.
- Les preguntes **negatives** sumen 1 punt de soledat quan les respostes són “sí” o “més o menys”.

La puntuació final obtinguda és un valor entre 0 (sense soledat) i 11 (soledat extrema), que s'analitza a través de la següent escala:

- 0-2: sense soledat
- 3-8: soledat moderada
- 9-10: soledat severa
- 11: soledat molt severa

Nom i cognoms usuari/ària: _____

Puntuació total obtinguda: _____