


# Inventario della solitudine

Questo questionario esplorativo descrive le forme della solitudine percepita: assenza di un legame intimo, mancanza di una rete sociale, sensazione di non far parte di alcun gruppo, impressione di non essere compresi. Esplora anche ciò che trattiene dall'avvicinarsi agli altri e le ripercussioni sull'umore, per orientare il lavoro verso il legame che manca di più.

| | |
|---|---|
| Numero di domande | 24 domande |
| Durata stimata | 6 minuti |
| Lingua | Italiano |
| Nome originale | Loneliness Experience Inventory |
| Destinatari | Adulti |
| Categoria | Difficoltà relazionali |

## Anteprima delle 24 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

**Sento la mancanza di un rapporto davvero stretto.**

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

**Ho la sensazione di avere troppo pochi amici o conoscenti da frequentare.**

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

**Ho la sensazione di non appartenere a nessun gruppo.**

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

**Mi sento solo/a, anche in mezzo agli altri.**

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

**Temo che gli altri mi rifiutino se mi avvicino a loro.**

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso


### Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›


## Scoring e interpretazione

**Scoring**

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

**Lettura del profilo**

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo distingue la solitudine emotiva (assenza di un legame stretto) dalla solitudine sociale (mancanza di una rete) e dal senso di appartenenza, che non si affrontano allo stesso modo. L'area «Ostacoli al legame» indica ciò che mantiene l'isolamento.

**Limiti**

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

### Esempio di scoring

**Scoring**

#### Solitudine sociale — 12 / 16

Mancanza di una rete di amici, di contatti e di attività condivise.

**Da esplorare:** la frequenza dei contatti, le occasioni di uscire, i legami che si sono allentati (trasloco, lavoro, separazione, pensionamento).

#### Ostacoli al legame — 10 / 16

Ciò che trattiene dall'avvicinarsi agli altri: paura del rifiuto, diffidenza, imbarazzo, abitudine al ritiro.

**Da esplorare:** i pensieri prima di avvicinarsi a qualcuno, le esperienze di rifiuto, un'eventuale ansia sociale, le aspettative verso gli altri.

**Per approfondire:** Inventario delle forme d'ansia.

## Appartenenza 9 / 16

Sensazione di non far parte di alcun gruppo né di alcuna comunità (lavoro, quartiere, associazioni, amici).

**Da esplorare:** i gruppi a cui la persona ha appartenuto, quelli che la attirano, ciò che le impedisce di parteciparvi.

## Ripercussioni 9 / 16

Effetti della solitudine sull'umore, sulla noia e sull'organizzazione della vita quotidiana.

**Da esplorare:** i momenti più difficili (serate, fine settimana, feste), l'umore, le abitudini che riempiono il vuoto.

## Solitudine emotiva 8 / 16

Assenza di un legame stretto e intimo, di una persona con cui condividere ciò che si vive davvero.

**Da esplorare:** le relazioni strette attuali e passate, le perdite o le rotture recenti, ciò che manca nei legami esistenti.

## Sentirsi incompresi 8 / 16

Sensazione di essere fuori sintonia con gli altri, di non essere compresi né visti per ciò che si è.

**Da esplorare:** gli argomenti su cui la persona si sente incompresa, la distanza percepita (valori, percorso, differenza), le persone che la capiscono.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

## Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale