

Inwentarz samotności

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje formy odczuwanej samotności: brak bliskiej, intymnej więzi, brak sieci kontaktów społecznych, poczucie nienależenia do żadnej grupy i poczucie niezrozumienia. Bada też, co powstrzymuje przed nawiązywaniem kontaktów i jak samotność wpływa na nastrój, aby ukierunkować pracę na tę więź, której brakuje najbardziej.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Loneliness Experience Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Trudności interpersonalne

Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Brakuje mi naprawdę bliskiej relacji.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Wydaje mi się, że mam zbyt mało przyjaciół lub znajomych, z którymi mogę się spotykać.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Mam poczucie, że nie należę do żadnej grupy.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję się samotnie, nawet wśród ludzi.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Boję się odrzucenia, gdy próbuję nawiązać z kimś kontakt.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia samotność emocjonalną (brak bliskiej więzi) od samotności społecznej (brak sieci kontaktów) i od poczucia przynależności, a nad każdym z tych obszarów pracuje się inaczej. Obszar „Bariery w kontaktach" wskazuje, co podtrzymuje izolację.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Skutki samotności — 11 / 16

Wpływ samotności na nastrój, nudę i organizację codzienności.

Do zbadania: najtrudniejsze momenty (wieczory, weekendy, święta), nastrój, nawyki wypełniające pustkę.

Bariery w kontaktach — 10 / 16

To, co powstrzymuje przed zbliżaniem się do innych: lęk przed odrzuceniem, nieufność, skrępowanie, nawyk wycofywania się.

Do zbadania: myśli przed nawiązaniem z kimś kontaktu, doświadczenia odrzucenia, ewentualny lęk społeczny, oczekiwania wobec innych.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz form lęku.

Samotność społeczna 8 / 16

Brak sieci przyjaciół, kontaktów i wspólnych zajęć.

Do zbadania: częstość kontaktów, okazje do wychodzenia z domu, więzi, które się rozluźniły (przeprowadzka, praca, rozstanie, emerytura).

Przynależność 8 / 16

Poczucie, że nie należy się do żadnej grupy ani społeczności (praca, okolica, stowarzyszenia, przyjaciele).

Do zbadania: grupy, do których osoba należała, te, które ją przyciągają, co przeszkadza jej się w nie zaangażować.

Samotność emocjonalna 7 / 16

Brak bliskiej, intymnej więzi, osoby, z którą można dzielić to, czego się naprawdę doświadcza.

Do zbadania: obecne i dawne bliskie relacje, niedawne straty lub rozstania, czego brakuje w istniejących więziach.

Poczucie niezrozumienia 6 / 16

Poczucie rozdźwięku z innymi, tego, że nie jest się rozumianym ani widzianym takim, jakim się jest.

Do zbadania: tematy, w których osoba czuje się niezrozumiana, odczuwany rozdźwięk (wartości, droga życiowa, odmienność), osoby, które ją rozumieją.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT