

Inventário de solidão

Este questionário exploratório descreve as formas da solidão sentida: ausência de um vínculo íntimo, falta de rede social, sentimento de não pertencer a nenhum grupo, sensação de não ser compreendido. Explora também o que impede a pessoa de se aproximar dos outros e o impacto no humor, para orientar a intervenção para o vínculo que mais falta faz.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Loneliness Experience Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Dificuldades interpessoais

Pré-visualização das 24 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto falta de uma relação verdadeiramente próxima.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto que tenho poucos amigos ou conhecidos com quem estar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto que não pertenço a nenhum grupo.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me só, mesmo no meio de outras pessoas.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Tenho medo de que me rejeitem se me aproximar dos outros.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O perfil distingue a solidão emocional (ausência de um vínculo próximo) da solidão social (falta de rede) e do sentimento de pertença, que não se trabalham da mesma forma. O domínio «Obstáculos à aproximação» indica o que mantém o isolamento.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Sentir-se incompreendido — 12 / 16

Sensação de desfasamento em relação aos outros, de não ser compreendido nem visto tal como se é.

A explorar: os temas em que a pessoa se sente incompreendida, o desfasamento sentido (valores, percurso, diferença), as pessoas que a compreendem.

Solidão emocional — 10 / 16

Ausência de um vínculo próximo e íntimo, de alguém com quem partilhar o que realmente se vive.

A explorar: as relações próximas atuais e passadas, as perdas ou ruturas recentes, o que falta nos vínculos existentes.

Solidão social 8 / 16

Falta de uma rede de amigos, de contactos e de atividades partilhadas.

A explorar: a frequência dos contactos, as ocasiões para sair, os laços que se foram perdendo (mudança de casa, trabalho, separação, reforma).

Obstáculos à aproximação 7 / 16

O que impede de ir ao encontro dos outros: medo da rejeição, desconfiança, constrangimento, hábito de se isolar.

A explorar: os pensamentos antes de se aproximar de alguém, as experiências de rejeição, uma eventual ansiedade social, as expectativas em relação aos outros.

Para aprofundar: Inventário de formas de ansiedade.

Pertença 5 / 16

Sentimento de não fazer parte de nenhum grupo nem de nenhuma comunidade (trabalho, bairro, associações, amigos).

A explorar: os grupos a que a pessoa pertenceu, os que a atraem, o que a impede de se envolver neles.

Impacto 4 / 16

Efeitos da solidão no humor, no tédio e na organização do dia a dia.

A explorar: os momentos mais difíceis (noites, fins de semana, épocas festivas), o humor, os hábitos que preenchem o vazio.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”



Tiago S. - Psicólogo do trabalho