

# Dotazník Škála osamělosti

Uvedte, prosím, u každého z 11 výroků, do jaké míry odpovídají Vaší situaci a tomu, jak se cítíte v tuto chvíli. Zaškrtněte, prosím, příslušnou odpověď.

		Ano	Jak kdy (někdy)	Ne
1.	Vždy je tady někdo, s kým mohu hovořit o svých každodenních problémech.			
2.	Chybí mi, že nemám opravdu blízkého přítele.			
3.	Zažívám celkový pocit prázdnoty.			
4.	Mám spoustu lidí, o které se mohu opřít, když mám problémy.			
5.	Chybí mi potěšení ze společnosti ostatních.			
6.	Svůj okruh přátel a známých považuji za příliš omezený.			
7.	Existuje mnoho lidí, kterým můžu plně důvěřovat.			
8.	Mám dostatek lidí, k nimž cítím blízkost.			
9.	Chybí mi mít kolem sebe lidi.			
10.	Často se cítím odmítnutý/odmítnutá.			
11.	Můžu zavolat svým přátelům kdykoli je potřebuji.			

# Pokyny pro zpracování škály

## Krok 1

### Skóre emoční osamělosti

Spočítejte neutrální a pozitivní odpovědi („jak kdy“ a „ano“) na položky 2, 3, 5, 6, 9, 10. Výsledek je skóre emoční osamělosti. Spočítejte chybějící hodnoty (tj. žádnou odpověď) na položky 2, 3, 5, 6, 9, 10. Výsledek je chybějící skóre emoční osamělosti.

### Skóre sociální osamělosti

Spočítejte neutrální a negativní („jak kdy“ a „ne“) odpovědi na položky 1, 4, 7, 8, 11. Výsledek je skóre sociální osamělosti. Spočítejte chybějící hodnoty (tj. žádnou odpověď) na položky 1, 4, 7, 8, 11. Výsledek je chybějící skóre sociální osamělosti.

## Krok 2

### Celkové skóre osamělosti

Vypočítejte celkové skóre osamělosti sečtením skóre emoční osamělosti a skóre sociální osamělosti.

## Krok 3

### Platnost skóre osamělosti

Skóre osamělosti je přesné, pouze pokud je součet chybějících skóre emoční osamělosti a sociální osamělosti roven 0 nebo 1. Čím více vyplněných odpovědí, tím lze míru osamělosti určit přesněji. Není-li vyplněno 2 a více odpovědí, je výsledek pouze orientační.

## Krok 4

### Kategorizace úrovně osamělosti:

ne-osamělost	skóre 0 až 2
střední osamělost	skóre 3 až 8
těžká osamělost	skóre 9 nebo 10
velmi těžká osamělost	skóre 11

**Zdroj:** Mezinárodní projekt Restoring dreams to tackle loneliness (ERASMUS+) – hlavním realizátorem je nezisková organizace HVO-Querido (NL), za ČR je zapojena Platforma pro sociální bydlení (<https://protiosamelosti.cz/>), další účastníci z Belgie, Francie, Maďarska, Severní Makedonie a Španělska. V ČR výzkum realizován se 111 klienty (záměrný výběr respondentů dle předpokladu možného skórování na škále) – téměř 60 % středně osamělých, 24 % těžce osamělých a 15 % velmi těžce osamělých.

**Příloha manuálu pro odbornou veřejnost Osamělost seniorů a možnosti jejího řešení**, který vznikl v rámci projektu s názvem Podpora rozvoje sociální práce a služeb v Ostravě, reg. č. CZ.03.2.6 3/0.0/0.0/19\_098/0015265, spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu, Operačního programu Zaměstnanost, státního rozpočtu a rozpočtu statutárního města Ostravy.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**SOCIOPOINT!!!**