

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A

Lubenova škála sociálnej siete

Príloha B

Škála prežívania osamelosti (The UCLA Loneliness Scale Version – 3)

Príloha C

Škála sociálnej a emocionálnej osamelosti u dospelých (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short Version)

Príloha D

Posudzovací záznam

Príloha A

Lubenova škála sociálnej siete

Subškály	Odpovede	Body
Rodinné vzťahy		
1. S koľkými príbuznými ste sa stretli alebo hovorili za posledný mesiac?	so žiadnym s jedným s dvoma s tromi – štyrmi s piatimi až ôsmimi s deviatimi a viac	0 1 2 3 4 5
2. Ako často sa stretávate alebo hovoríte s príbuzným, s ktorým ste najčastejšie v kontakte?	menej ako každý mesiac raz za mesiac viackrát za mesiac každý týždeň viackrát za týždeň každý deň	0 1 2 3 4 5
3. S koľkými príbuznými máte blízky dôverný vzťah, dobre s nimi vychádzate, môžete sa s nimi porozprávať o súkromných veciach a požiadať ich o pomoc?	so žiadnym s jedným s dvoma s tromi – štyrmi s piatimi až ôsmimi s deviatimi a viac	0 1 2 3 4 5
Vzťahy s priateľmi		
4. S koľkými priateľmi máte blízky dôverný vzťah, dobre s nimi vychádzate, môžete sa s nimi porozprávať o súkromných veciach a požiadať ich o pomoc?	so žiadnym s jedným s dvoma s tromi – štyrmi s piatimi až ôsmimi s deviatimi a viac	0 1 2 3 4 5
5. S koľkými z týchto priateľov ste sa stretli alebo hovorili v priebehu posledného mesiaca?	so žiadnym s jedným s dvoma	0 1 2

6. Ako často sa stretávate alebo hovoríte s najbližším priateľom, s ktorým ste najčastejšie v kontakte?	s tromi – štyrmi	3
	s piatimi až ôsmimi	4
	s deviatimi a viac	5
	menej ako každý mesiac	0
	raz za mesiac	1
	viackrát za mesiac	2
	každý týždeň	3
	viackrát za týždeň	4
každý deň	5	
Podpora a dôvera		
7. Keď ste boli v situácii, v ktorej ste mali urobiť závažné rozhodnutie, mali ste možnosť sa s niekým o tom porozprávať?	vždy	5
	veľmi často	4
	často	3
	občas	2
	výnimočne	1
	nikdy	0
8. Keď iní ľudia, ktorých poznáte, museli urobiť závažné rozhodnutie, porozprávali sa o tom s vami?	vždy	5
	veľmi často	4
	často	3
	občas	2
	výnimočne	1
	nikdy	0
9. a) Môže sa niekto z vašich známych na vás spoľahnúť, napríklad v rámci bežnej pomoci pri varení, upratovaní, starostlivosti o deti a pod. Ak áno, prejdite na otázku 11. Ak nie, prejdite na otázku č.10	áno	5
10. Ako často pomáhate niekomu z vašich známych v bežných činnostiach, napr. Pri varení, upratovaní, starostlivosti o deti a pod.	veľmi často	4
	často	3
	občas	2
	výnimočne	1
	nikdy	0

11. Žijete sám alebo s inými ľuďmi?	s manželom/manželkou	5
	s inými príbuznými alebo priateľmi	4
	s ľuďmi, ku ktorým nemám žiaden vzťah	3
	žijem sám	2
		1
		0

Zdroj: GURKOVÁ, E. - ŽIAKOVÁ, K. - ČÁP, J. et al. 2009. *Vybrané ošetrovateľské diagnózy v klinickej praxi*. (Martin : Osveta. 2009) s. 232 - 233.

Príloha B

Škála prežívania osamelosti (The UCLA Loneliness Scale Version – 3)

1. Cítim sa spriaznený/á s ľuďmi okolo seba. 1-2-3-4
2. Chýba mi spoločnosť. 1-2-3-4
3. Mám pocit, že sa nemám na koho obrátiť. 1-2-3-4
4. Mám pocit, že nie som sám/sama. 1-2-3-4
5. Cítim sa súčasťou skupiny priateľov. 1-2-3-4
6. Mám veľa spoločného s ľuďmi okolo seba. 1-2-3-4
7. Mám pocit, že už nie som blízky/a s nikým. 1-2-3-4
8. Mám pocit, že ľudia okolo mňa nezdediajú moje záujmy a predstavy. 1-2-3-4
9. Som spoločenský človek. 1-2-3-4
10. Existujú ľudia, ktorí sú mi blízki. 1-2-3-4
11. Cítim sa nadbytočný/á. 1-2-3-4
12. Moje vzťahy k iným ľuďom sú povrchné. 1-2-3-4
13. Mám pocit, že ma nikto v skutočnosti nepozná. 1-2-3-4
14. Cítim sa byť izolovaný/á od ostatných. 1-2-3-4
15. Dokážem si nájsť spoločnosť, keď ju potrebujem. 1-2-3-4
16. Existujú ľudia, ktorí mi skutočne rozumejú. 1-2-3-4
17. Som nešťastný/á z toho, že som taký/á nespooločenský/á a utiahnutý/á. 1-2-3-4
18. Mám pocit, že sú ľudia okolo mňa, ale nie so mnou. 1-2-3-4
19. Existujú ľudia, s ktorými sa môžem porozprávať. 1-2-3-4
20. Existujú ľudia, na ktorých sa môžem obrátiť. 1-2-3-4

Zdroj: GURKOVÁ, E. - ŽIAKOVÁ, K. - ČÁP, J. et al. 2009. *Vybrané ošetrovateľské diagnózy v klinickej praxi*. (Martin : Osveta. 2009) s. 235.

Príloha C

Škála sociálnej a emocionálnej osamelosti u dospelých (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short Version)

Položky v SELSA-S

Vzťahy s priateľmi (sociálna osamelosť)

1. Cítim spolupatričnosť so svojimi priateľmi.
2. Moji priatelia mi rozumejú. Vedia pochopiť moje myšlienky, rozhodnutia, konanie.
3. Nemám žiadnych priateľov, ktorí by so mnou zdieľali rovnaký názor, ale veľmi by som si ich želal/a.
4. Keď potrebujem pomoc, môžem sa spoľahnúť na pomoc od svojich blízkych, priateľov.
5. Nemám priateľov, ktorí by mi rozumeli, ale veľmi by som si ich želal/a.

Rodinné vzťahy (emocionálna osamelosť)

6. Keď som so svojou rodinou, cítim sa sám.
7. V mojej rodine nie je nikto, na koho by som sa mohol spoľahnúť, keď potrebujem pomôcť, povzbudiť, ale veľmi by som si to želal/a.
8. Cítim sa byť súčasťou svojej rodiny.
9. Cítim spolupatričnosť so svojou rodinou.
10. Moja rodina sa o mňa skutočne stará a záleží jej na mne.

Partnerský vzťah (emocionálna osamelosť)

11. Mám partnera, s ktorým sa môžem podeliť so svojimi najintímnejšími pocitmi a myšlienkami.
12. Mám partnera alebo manžela, ktorý ma podporuje a povzbudzuje, keď to potrebujem.
13. Túžim po väčšej spokojnosti vo svojom partnerskom vzťahu.
14. Mám partnera, ktorého robím šťastným.

15. V mojom živote mi chýba blízky partnerský vzťah.

Zdroj: GURKOVÁ, E. - ŽIAKOVÁ, K. - ČÁP, J. et al. 2009. *Vybrané ošetrovateľské diagnózy v klinickej praxi*. (Martin : Osveta. 2009) s. 235 - 236.

Príloha D

Posudzovací záznam

Vek :
Pohlavie : muž žena

Biologické charakteristiky:
zmeny v stravovacích návykoch, napríklad nechut' do jedenia alebo prejedanie
poruchy spánku – nespavosť alebo nadbytok spánku
zmeny úrovne aktivity, zníženie koncentrácie, únava
Psychosociálne charakteristiky:
prežívanie odmietnutia inými, chýbanie porozumenia a pocitu spolupatričnosti s blízkymi priateľmi, rodinou, partnerom
túžba po väčšom kontakte s inými (rodinou, partnerom, priateľmi)
vyjadrenia o pociťovaní nedostatku zmysluplných vzťahov (rodinné vzťahy, partnerský vzťah, vzťahy s priateľmi)
neprítomnosť blízkej podpornej osoby (rodina, partner, priatelia)
neistota v spoločenských kontaktoch (v rámci rodinných kontaktov, partnerského vzťahu, kontaktov s priateľmi)
tendencia vyhýbať sa spoločenským kontaktom (v rámci rodinných kontaktov, partnerského vzťahu, kontaktov s priateľmi)
vyjadrenia o vlastnej zbytočnosti
nevraživosť voči iným, hostilné správanie k iným (rodine, partnerovi, priateľom)
zamestnávanie sa vlastnými myšlienkami
depresívna nálada
vyjadrenia o tom, že čas ubieha veľmi pomaly, že dni sú nekonečne dlhé,
ťažkosti v plánovaní niečoho, odkladanie rozhodnutí,
vyjadrenia týkajúce sa odlišnosti od iných

<i>Súvisiace faktory sesterskej diagnózy „ Sociálna izolácia“</i>
Stimulujúce ochorenie
Ochorenie s dominujúcou únavou
Psychiatrické ochorenia
Vyšší vek

Odmietavý postoj okolia
Fyzická izolácia
Zmena prostredia
Strata doterajších vzťahov
Nižší príjem

Zdroj: GURKOVÁ, E. - ŽIAKOVÁ, K. - ČÁP, J. et al. 2009. *Vybrané ošetrovateľské diagnózy v klinickej praxi*. (Martin : Osveta. 2009) s. 229 – 230.