

ŠKÁLA STRACHU Z OSAMĚLOSTI

Tereza Městková, Adéla Bockaničová, Michaela Čárková, Justýna Stoszková

Strach z osamělosti

Osamělost představuje komplexní fenomén, který je v odborné literatuře definován jako subjektivní pocit nespokojenosti s kvalitou či kvantitou sociálních vztahů. Tento pocit není nutně synonymem sociální izolace, může být přítomen i u jedinců, kteří jsou obklopeni lidmi (Taylor et al., 2023). Z pohledu teorie evoluční psychologie lze osamělost vnímat také jako mechanismus přežití, který měl jedince motivovat k návratu do sociálních skupin (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Rozdílu mezi sociální izolací a samotou se věnoval podcast Speaking of Psychology v epizodě „Are we in a “loneliness pandemic”?,“ kde se hovoří o důležitosti rozlišovat subjektivní pocity samoty a objektivní stav. Jedná se o téma aktuální, které bylo palčivé již před pandemií COVID-19, která prohloubila problematiku sociálního odloučení. Společnost tak produkuje osamělé lidi tím, že různé skupiny upozaduje a přehlíží jejich problémy (American Psychological Association, 2022). Samotný koncept samoty lze tedy chápat jednak jako osobní zkušenost, nicméně také jako konstrukt společnosti (Turner, et al., 2024).

V moderní době chronická osamělost vede k negativním psychickým i fyzickým důsledkům, včetně pokročilého rizika demence, zhoršení kognitivních funkcí nebo kardiovaskulárních onemocnění (National Academies Press, 2020). Někteří autoři (Taylor et al., 2023) dokonce zmiňují, že osamělost je považována za faktor přispívající k dřívějšímu úmrtí. U dospělých nad 50 let se tyto problémy často kumulují s dalšími rizikovými faktory, jako jsou životní události typu ztráty blízké osoby nebo odchodu do důchodu (National Academies Press, 2020). Ke snížení pocitů osamělosti přispívá především rozvoj vlastních a interpersonálních schopností a také bezpečný prostor (Turner et al., 2024).

Bylo provedeno mnoho výzkumů týkajících se pocitů osamělosti u dospělých. Verity et al. (2021) však hovoří o tom, že tato problematika se netýká pouze dospělé populace. Podobně Taylor et al. (2023) souhlasí s tím, že je důležité zkoumat tento problém i u dospívajících. Což může souviset i s tím, že se samota propisuje do tendence využívat sociální sítě v porovnání s reálnými osobními interakcemi (Ventura-León et al., 2020).

Strach z osamělosti lze potom chápat jako postoj vyhýbání se osamělosti, doprovázený obavami z opuštění a úzkostnými myšlenkami. Tento konstrukt má úzký vztah k obecnějšímu fenoménu osamělosti, který je často spojen s negativními psychologickými dopady jako jsou deprese, úzkosti nebo sebevražedné tendence (Ventura-León et al., 2020).

Roli zde může hrát také citová vazba. Nejsilnějším prediktorem strachu z osamělosti je úzkostný (ambivalentní) styl citové vazby, který je spojován s úzkostností, strachem z opuštění a také s nedostatkem důvěry k druhým. Sekundárně i vyhýbavý styl citové vazby může být problematický zejména projevující se potlačováním emoční blízkosti a emocí, dále potom i distancováním se od hlubších vztahů (Shahyad et al., 2016).

Strach z osamělosti je, narozdíl od konceptu samoty, relativně málo zkoumaný konstrukt, nicméně jedním z nástrojů na jeho měření je dotazníková škála Brief Scale of Fear of Loneliness (BSFL). Tato škála byla validována pomocí korelací s dotazníky měřícími sebehodnotu (Rosenberg Self-Esteem Scale) a pocity osamělosti (The de Jong Gierveld Loneliness Scale). Podle Ventura-Leóna et al. (2020),

kteří validovali tento dotazník, až 71 % osob ve věku 18 až 24 let popisuje pocity osamělosti jako poměrně častý problém, což svědčí o významnosti tohoto fenoménu u mladších.

Tvorba položek

Pro účely testu jsme formulovali seznam 35 položek. Při tvorbě položek jsme vycházeli z postojových složek definovaných v odborné literatuře (viz např. Výrost et al., 2019), na jejichž základě jsme jednotlivé položky konstruovali. Zohlednili jsme tyto oblasti: a) behaviorální složku strachu z osamělosti, b) kognitivní složku strachu z osamělosti, c) emocionální složku strachu z osamělosti. Původní sadu výroků jsme postupně redukovali tak, aby byly zachovány původní facety, dokud délka testu nedosáhla 20 položek.

Všechny položky jsou psány formou oznamovacích vět v první osobě. Respondent u každého tvrzení volí, do jaké míry s tvrzením souhlasí. Respondent volí z možností: nesouhlasím – spíše souhlasím – nevím – spíše souhlasím – souhlasím.

Stupně jsou bodovány od 1 do 5 bodů, kde u většiny položek má úplný souhlas hodnotu 5, s výjimkou šesti položek, které jsou kódované reverzně, tedy 5 bodům odpovídá úplný nesouhlas.

V užším výběru zbyly položky následujícího znění:

1. Když plánuji svůj volný čas, zaměřuji se na to, abych ho trávil co nejvíce s druhými lidmi.
2. Strachuji se, že mě opustí blízká osoba.
3. Je pro mě důležité vědět, že se mohu v životě opřít o někoho dalšího.
4. Často přemýšlím o tom, jaké by to bylo zůstat v životě sám/sama.
5. Ze společenských setkání odcházím mezi posledními.
6. Samota ve mně vyvolává pocit úzkosti.
7. Rád/a se spoléhám jen sám/sama na sebe.
8. Bojím se, že se něco špatného stane mým blízkým a já pak zůstanu sám/sama.
9. Nedokážu si představit týden strávený jen sám/sama se sebou.
10. Pokud je to možné, vyhýbám se situacím, které bych musel/a zvládnout sám/sama.
11. Užívám si samotu, protože mi umožňuje lépe přemýšlet.
12. Když trávím čas s ostatními lidmi, snažím se zůstat v jejich přítomnost co nejdéle je to možné.
13. Pocit osamělosti mi způsobuje nevolnost.
14. Nezapomínám se moc myšlenkami o podobě svých vztahů v budoucnu.
15. Jsem šťastný/á, když cítím vedle sebe přítomnost blízkého člověka.
16. Ve svém volném čase se nerad/a věnuji aktivitám, které bych dělal/a sám/sama.
17. Když jsem někde sám/sama, ihned se snažím kontaktovat své přátele nebo rodinu.
18. Rád/a dělám věci, které vyžadují pouze mou přítomnost.
19. Často se nemohu zbavit myšlenky, že bych mohl/a ztratit kontakt se všemi blízkými.
20. Vyhledávám prostory a situace, kde se nachází více lidí.

Výzkumný a standardizační soubor

Pro výběr položek, které přináší relevantní informace, a pro jejich zařazení do subškál jsme výše uvedenou sadu 20 položek administrovali souboru respondentů získaných příležitostným výběrem, jelikož testování bylo realizováno pomocí online platformy.

Celkově byl test vyplněn 510 respondenty. Při bližší kontrole bylo ale nalezeno 14 protokolů, které byly vyplněny nedbale (čas vyplnění dotazníku se pohyboval do 60 s).

Udaný věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 13 do 85 let, většina respondentů nicméně spadá do úzkého intervalu od 22. do 39. roku života (kvartily věku jsou 22 a 39)¹. Na základě věku jsme nevyřadili žádného respondenta, protože strach z osamělosti se podle dostupné literatury se týká i dospívajících (Taylor et al., 2023).

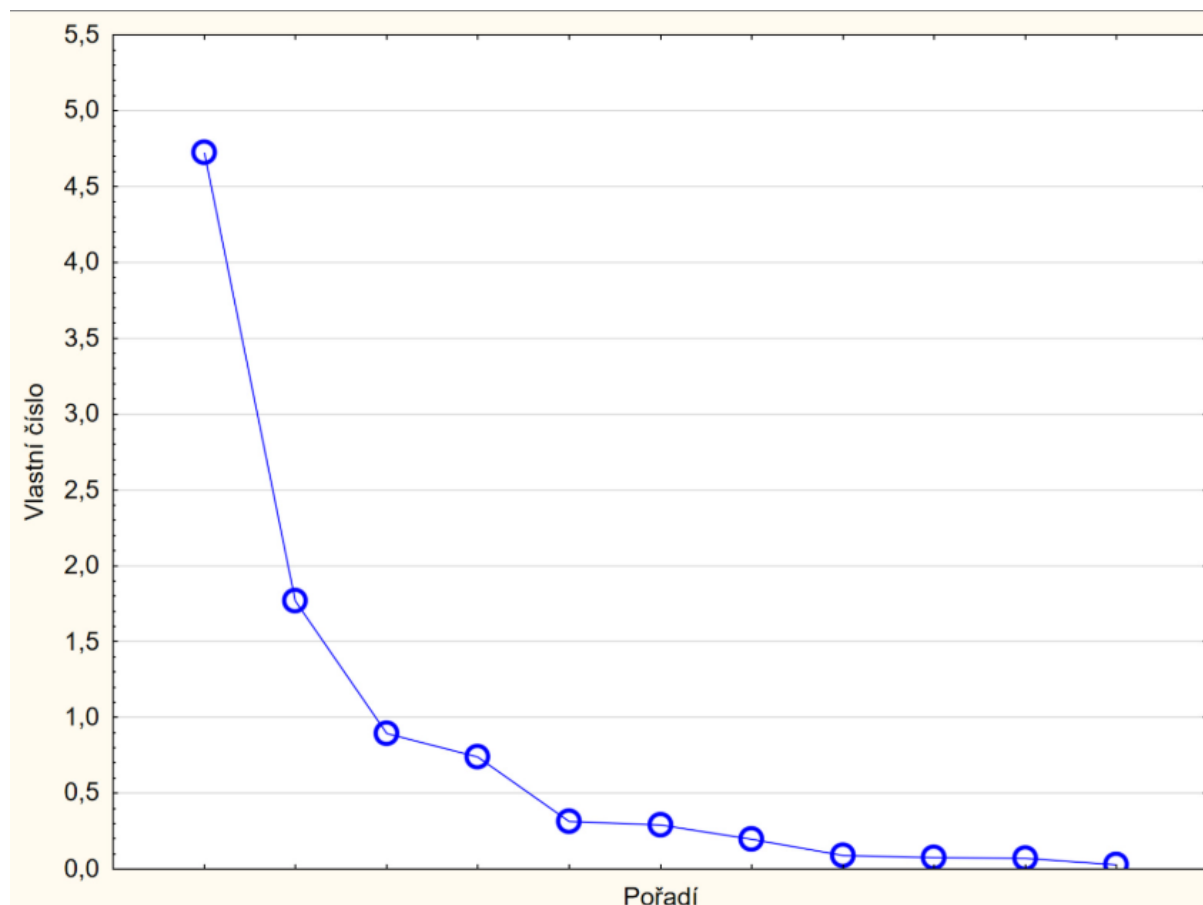
Upravený soubor čítal 496 respondentů, z toho 561 (40 %) mužů a 831 (60 %) žen. Průměrný věk respondenta činil 31,52 let se směrodatnou odchylkou 12,69 let.

Popisovaný soubor o 496 respondentech byl použit jak k výběru testových položek, tak i ke zkoumání vlastností vytvořeného testu a výpočtu norem.

Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Původní set 20 testových položek byl podroben exploratorní faktorové analýze (EFA). Pro výpočet byla použita matice Pearsonových korelačních koeficientů, odhady byly stanoveny metodou hlavní osy. Sutinový graf na obrázku 1 naznačuje možnou přítomnost více faktorů.

Obrázek 1: Sutinový graf pro 20 položek



Z obrázku je patrný dominantní hlavní faktor. Mohou zde však existovat až čtyři faktory (nebo až sedm faktorů). Postupně jsme vyzkoušeli jednofaktorové až sedmifaktorové řešení rotované s pomocí rotace

¹ U respondentů jsme neměli k dispozici celé datum narození, ale pouze rok. Pro výpočet věku jsme proto předpokládali, že se narodili v polovině roku, tedy 1.7.

normalizovaný VARIMAX. Nejlépe interpretovatelné výsledky přineslo čtyřfaktorové řešení. Faktorové náboje a komunality položek shrnuje tabulka číslo 1.

Tabulka 1: Faktorové náboje z EFA na 20 položkách

Pol.	Faktor				Komunalita	Zkrácené znění
	1	2	3	4		
1	0,36	-0,06	0,44	0,23	38 %	Plány volného času s lidmi
2	0,12	0,69	-0,04	0,29	58 %	Strach, že ho opustí blízký
3	0,14	0,20	0,13	0,61	44 %	Důležité vědomí, že se může o někoho opřít
4	-0,10	0,56	0,00	0,13	34 %	Myšlenky, že zůstane sám
5	0,07	-0,02	0,65	0,01	43 %	Odchod ze setkání mezi posledními
6	0,50	0,43	0,13	0,18	49 %	Samota vede k pocitům úzkosti
7	-0,47	0,04	-0,04	-0,13	24 %	Spoléhání sám na sebe
8	0,16	0,70	0,04	0,10	52 %	Strach, že zůstane sám
9	0,58	0,21	0,10	0,06	39 %	Nemožnost představit si být týden sám
10	0,48	0,33	0,08	0,02	35 %	Vyhýbání se situacím, kde bude sám
11	-0,59	-0,06	-0,12	-0,15	39 %	Užívání samoty, umožňuje přemýšlení
12	0,12	0,16	0,67	0,11	51 %	Zůstat s lidmi co nejdéle
13	0,44	0,51	0,06	0,03	45 %	Pocit osamělosti vede k nevolnosti
14	-0,12	-0,19	0,05	-0,29	14 %	Nezabývání myšlenkami o vztazích v bud.
15	0,12	0,07	0,17	0,60	41 %	Pocit štěstí, když cítím vedle sebe blízkého
16	0,54	0,18	0,26	0,06	39 %	Netráví volný čas aktivitami, kdy je sám
17	0,49	0,28	0,26	-0,02	38 %	Pokud sám, kontaktuje blízké
18	-0,54	0,11	-0,15	-0,23	37 %	Rád tráví čas sám
19	0,15	0,72	0,11	0,02	55 %	Myšlenky, že ztratí kontakty
20	0,27	0,01	0,54	0,08	37 %	Vyhledává situace, kde je více lidí

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,40 jsou vytištěny šedě.

Tabulka 2: Faktorové náboje z EFA na 20 položkách, seřazené podle jednotlivých škál

Pol.	Vyhýb. samotě	Faktor			Komunalita
		Blízké vztahy	Soc. propojení	Opora	
11	-0,59	-0,06	-0,12	-0,15	39 %
18	-0,54	0,11	-0,15	-0,23	37 %
7	-0,47	0,04	-0,04	-0,13	24 %
9	0,58	0,21	0,10	0,06	39 %
16	0,54	0,18	0,26	0,06	39 %
6	0,50	0,43	0,13	0,18	49 %
17	0,49	0,28	0,26	-0,02	38 %
10	0,48	0,33	0,08	0,02	35 %
19	0,15	0,72	0,11	0,02	55 %
8	0,16	0,70	0,04	0,10	52 %
2	0,12	0,69	-0,04	0,29	58 %
4	-0,10	0,56	0,00	0,13	34 %
13	0,44	0,51	0,06	0,03	45 %
12	0,12	0,16	0,67	0,11	51 %
5	0,07	-0,02	0,65	0,01	43 %
20	0,27	0,01	0,54	0,08	37 %
1	0,36	-0,06	0,44	0,23	38 %
3	0,14	0,20	0,13	0,61	44 %
15	0,12	0,07	0,17	0,60	41 %
14	-0,12	-0,19	0,05	-0,29	14 %
Vysvětlený rozptyl	14 %	13 %	8 %	6 %	41 %

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,40 jsou vytištěny šedě.

Faktory, které nám vyvstaly pomocí faktorové analýzy, se liší od škál, podle kterých jsme definovali jednotlivé položky. První nalezený faktor, který je svázán s největším počtem položek, jsme označili jako *Vyhýbání se samotě*. Nevyšší náboj zde má položka č. 11 (-0,59) „*Užívám si samotu, protože mi umožňuje lépe přemýšlet.*“ nebo položka č. 9 (0,58) „*Nedokážu si představit týden strávený jen sám/sama se sebou.*“ Druhý faktor jsme označili jako *Blízké vztahy*, protože položky, které jej sytí, obsahují potřebu vztahů s blízkými lidmi. Faktor *blízké vztahy* sytí například položka č. 19 (0,72) „*Často se nemohu zbavit myšlenky, že bych mohl/a ztratit kontakt se všemi blízkými.*“ nebo položka číslo 8 (0,70) „*Bojím se, že se něco špatného stane mým blízkým a já pak zůstanu sám/sama.*“ Třetí faktor jsme označili jako *Sociální propojení*, jelikož popisuje chování, které vede k vyhledávání společnosti. Pod tento faktor patří například položka č. 12 (0,67) „*Když trávím čas s ostatními lidmi, snažím se zůstat v jejich přítomnost co nejdéle je to možné.*“ nebo položka č. 5 (0,65) „*Ze společenských setkání odcházím mezi posledními.*“ Čtvrtý faktor sytí tři položky: č. 3 (0,61) „*Je pro mě důležité vědomí, že se mohu v životě opřít o někoho dalšího.*“ a č. 15 (0,60) „*Jsem šťastný/á, když cítím vedle sebe přítomnost blízkého člověka.*“ Tento faktor jsme pojmenovali *Opora*.

Testové škály, výpočet hrubého skóru

Náš vzniklý inventář má celkově všech 20 položek uvedených v tabulce 3.

Tabulka 3: Subškály, jejich popisy a položky inventáře

Položka	Znění položky
Vyhýbání se samotě – vysoký skór na této škále indikuje potřebu jedince být v přítomnosti druhých lidí nebo se v případě samoty necítí dobře.	
6*	<i>Samota ve mně vyvolává pocit úzkosti.</i>
7	<i>Rád/a se spoléhám jen sám/sama na sebe.</i>
9*	<i>Nedokážu si představit týden strávený jen sám/sama se sebou.</i>
10*	<i>Pokud je to možné, vyhýbám se situacím, které bych musel/a zvládnout sám/ sama.</i>
11	<i>Užívám si samotou, protože mi umožňuje lépe přemýšlet.</i>
16*	<i>Ve svém volném čase se nerad/a věnuji aktivitám, které bych dělal/a sám/sama.</i>
17*	<i>Když jsem někde sám/sama, ihned se snažím kontaktovat své přátele nebo rodinu.</i>
18	<i>Rád/a dělám věci, které vyžadují pouze mou přítomnost.</i>
Blízké vztahy – vysoký skór na této škále značí vysokou potřebu jedince na blízkých vztazích.	
2	<i>Strachuji se, že mě opustí blízká osoba.</i>
4	<i>Často přemýšlím o tom, jaké by to bylo zůstat v životě sám/sama.</i>
8	<i>Bojím se, že se něco špatného stane mým blízkým a já pak zůstanu sám/sama.</i>
13	<i>Pocit osamělosti mi způsobuje nevolnost.</i>
19	<i>Často se nemohu zbavit myšlenky, že bych mohl/a ztratit kontakt se všemi blízkými.</i>
Sociální propojení – tato škála kvantifikuje chování, které vede k vyhledávání společnosti.	
1	<i>Když plánuji svůj volný čas, zaměřuji se na to, abych ho trávil/a co nejvíce s druhými lidmi.</i>
5	<i>Ze společenských setkání odcházím mezi posledními.</i>
12	<i>Když trávím čas s ostatními lidmi, snažím se zůstat v jejich přítomnost co nejdéle je to možné.</i>
20	<i>Vyhledávám prostory a situace, kde se nachází více lidí.</i>
Opora – tato škála kvantifikuje míru, do které je jedinec závislý na opoře druhých lidí.	
3	<i>Je pro mě důležité vědomí, že se mohu v životě opřít o někoho dalšího.</i>
14*	<i>Nezabývám se moc myšlenkami o podobě svých vztahů v budoucnu.</i>
15	<i>Jsem šťastný/á, když cítím vedle sebe přítomnost blízkého člověka.</i>

Pozn.: Položky označené * jsou skórovány reverzně.

Hrubý skór subškál se počítá jako součet bodů, které respondent získal za odpovědi na jednotlivé položky, kdy úplný souhlas je skórován 5 body a úplný nesouhlas 1. Položky, které jsou skórovány reverzně, jsou však skórovány naopak, kdy za úplný nesouhlas proband získává 5 bodů a za úplný souhlas 1.

Všechny čtyři subškály se pak skládají do celkové škály strachu z osamělosti. Celkově je v této škále možné získat 20 až 100 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění vnitřní reliability celkové škály i nově získaných faktorů jsme použili Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály dosahuje hodnoty 0,78. U faktoru *Vyhýbání se samotě* získal Cronbachův koeficient alfa hodnotu 0,62, u faktoru *Blízké vztahy* 0,79, u *Sociálního propojení* 0,70 a u *Opony* 0,48.

Jednotlivé položky můžeme prozkoumat a ověřit, zda nedochází k poškození reliability položkou. Přehled položek uvádíme v Tabulce 4.

Tabulka 4: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	Sm. odch.	R _{celek}	Alpha if
6	2,59	1,40	0,62	0,75
7	3,72	1,15	0,31	0,77
9	2,06	1,35	0,49	0,76
10	2,01	1,07	0,47	0,76
11	3,70	1,17	0,49	0,76
16	2,12	1,09	0,51	0,76
17	2,32	1,23	-0,57	0,83
18	3,39	1,09	0,39	0,77
2	3,26	1,42	0,43	0,76
4	2,97	1,39	0,23	0,78
8	3,13	1,41	0,37	0,77
13	1,81	1,14	0,54	0,76
19	2,37	1,29	0,44	0,76
1	2,99	1,23	0,42	0,76
5	2,75	1,32	0,24	0,78
12	2,95	1,18	0,42	0,76
20	2,31	1,11	0,40	0,77
3	4,36	0,97	0,40	0,77
14	2,52	1,32	0,22	0,78
15	4,45	0,71	0,36	0,77

Pozn.: Sloupec R_{celek} obsahuje korelační koeficient položky a součtu zbývajících 19 položek. Sloupec R_{subškála} obsahuje korelační koeficient položky a součtu zbývajících položek dané subškály.

Stabilita v čase

Naše respondenty jsme po týdnu požádali, aby dotazník vyplnili znovu. Na tuto výzvu zareagovalo 40 respondentů, ze kterých jsme vyřadili 2 respondenty kvůli nedbalému vyplnění (čas vyplnění dotazníku se pohyboval do 60 s). Po tomto kroku zbylo 38 respondentů (29 mužů a 9 žen). Časový rozestup mezi vyplněními se pohyboval od 7 do 18 dnů, medián 10 dnů. Nalezené hodnoty test-retest reliability obsahuje Tabulka 5.

Tabulka 5: Vnitřní konzistence, stabilita v čase a další deskriptivní statistiky škál inventáře

Škála	Počet pol.	Průměr	Směr. odchylka	Stabilita v čase	Vnitřní konz.
Vyhýbání se samotě	8	19,83	5,13	0,85	0,62
Blízké vztahy	5	13,53	4,91	0,83	0,79
Sociální propojení	4	11,00	3,52	0,83	0,70
Opora	3	11,29	2,17	0,71	0,48
Celkový skór	20	56,66	10,71	0,56	0,78

Důkazy o validitě metody

Kromě samotného inventáře jsme respondentům položili doplňkovou otázku: „Vyplňujete tento test o samotě?“ a odpovědi byly většinou vyjádřeny formou Ano/Ne. Tato otázka slouží jako kritérium pro posouzení kritériální validity naší Škály strachu z osamělosti. Předpokládáme, že jedinci s nižší mírou prožívané osamělosti budou test častěji vyplňovat v osamocení. Tento předpoklad nám umožňuje ověřit, zda skóre na naší škále souvisí s tímto objektivnějším ukazatelem, a tím přispět k potvrzení kritériální validity měřicího nástroje.

Otázka byla nepovinná, což vedlo k tomu, že někteří respondenti ji nevyplnili, zatímco jiné odpovědi nebyly poskytnuty ve formátu, který by umožňoval jejich zařazení. Celkově jsme získali využitelné odpovědi od 496 respondentů a 106 respondentů bylo vyřazeno, protože doplňkovou otázku vynechali. Pro přehled vkládáme tabulku 1. níže.

Kritériální validita metody

Získaná data jsme převedli tak, abychom získali dichotomickou nominální proměnnou. Kladným odpovědím „ano“ byla přiřazena hodnota 1 a záporným odpovědím „ne“ byla přiřazena hodnota 0. Absolutní a relativní četnosti uvádíme v tabulce 6.

Tabulka 6: Deskriptivní údaje

	Absolutní četnosti	Relativní četnosti
Celkový počet respondentů	496	100 %
"ano"	325	66 %
"ne"	65	13 %
Neuvedeno	106	21 %

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu jsme ověřovali vztah mezi touto dichotomickou nominální proměnnou a hrubým skórem prvního měření, který jsme spočítali jako součet bodů za jednotlivé položky. Absolutní hodnota r vyšla 0,078, což odpovídá pouze velmi slabé korelaci, a hodnota p vyšla 0,122, což značí, že zjištěný vztah není statisticky významný. Přestože korelační síla vyšla jen velmi slabá, pohybovala se námi očekávaným směrem v kladných hodnotách.

Faktorová validita

Původní soubor 20 položek byl podroben explorativní faktorové analýze (EFA), která nepotvrdila náš původní předpoklad, že strach z osamělosti je trojrozměrným konstruktem. Námi měřený konstrukt je tudíž rozdělen do faktorů: *Vyhýbání se samotě*, *Blízké vztahy*, *Sociální propojení* a *Opora*.

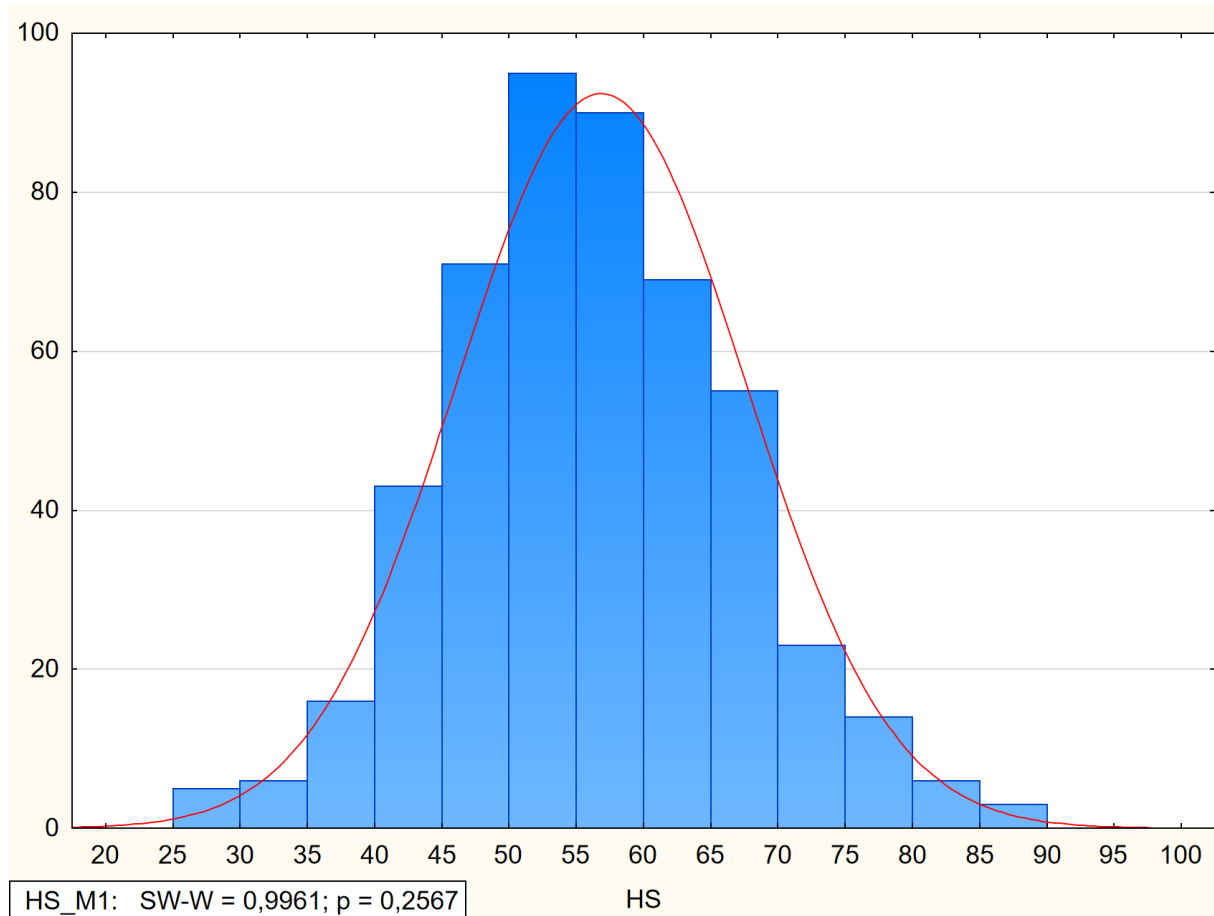
Pro ověření tohoto předpokladu jsme s pomocí EFA získali faktorové náboje. Čtyřfaktorové řešení s rotací VARIMAX a Kaiserovou normalizací obsahuje tabulka 2 výše, přičemž položky jsou seřazeny dle faktorů.

Z výsledků faktorové analýzy lze interpretovat následující závěry: Hodnoty komunality se v tabulce pohybují v rozmezí od 14 % do 55 %. Nejnižší komunalita byla zjištěna u položky č. 14, což znamená, že tato položka není dostatečně vysvětlena extrahovanými faktory a mohli bychom diskutovat o jejím vyřazení. Naopak nejvyšší komunalita byla zaznamenána u položky č. 19. Model vysvětluje 41 % rozptylu. Faktor *Vyhýbání se samotě* má vysvětlený rozptyl 14 %, což je nejvyšší hodnota mezi všemi faktory.

Orientační normy

Pro tvorbu norem jsme použili lineární transformaci, protože hodnoty hrubého skóru jsou rozloženy pomocí normálního rozdělení (viz obrázek 2). Normalitu jsme ověřovali pomocí Shapir-Wilkova testu, jehož hodnota vyšla 0,996 s p-hodnotou 0,257. Hrubý skór jsme převedli na Z-skór pomocí průměru a směrodatné odchylky (průměr = 56,67, směrodatná odchylka: 10,71). Tento z-skór byla pak převeden na staniny. Podle staninů jsme tabulku seřadili a všechny hodnoty pod 1 jsme nahradili číslem 1 a hodnoty nad 9 jsme nahradili číslem 9. Dle výsledků jsme pak vytvořili konečné normy, které udáváme v tabulce 7.

Obrázek 2: Normální rozložení hrubých skórů (hrubé skóry na ose x, počet zodpovězení na ose y)



Tabulka 7: Výsledné normy

stanin	rozpětí HS
1	20-37
2	38-43
3	44-48
4	49-53
5	54-59
6	60-64
7	65-70
8	71-75
9	76-100

Orientační normy jednotlivých škál

Staninové normy jsme vypočítali také pro jednotlivé škály. U škál *Vyhýbání se samotě*, *Blízké vztahy* a *Sociální propojení* jsme využili pro převod lineární transformaci. U poslední škály *Opora* bylo nutné využít nelineární transformaci. Výsledné normy udáváme v tabulkách č. 8, 9, 10 a 11.

Tabulka 8: Výsledné normy faktoru *Vyhýbání se samotě*

stanin	rozpětí HS
1	1–10
2	11–13
3	14–15
4	16–18
5	19–21
6	22–23
7	24–26
8	27–28
9	29–40

Tabulka 9: Výsledné normy faktoru *Blízké vztahy*

stanin	rozpětí HS
1	1–4
2	5–7
3	8–9
4	10–12
5	13–14
6	15–17
7	18–19
8	20–22
9	23–25

Tabulka 10: Výsledné normy faktoru *Sociální propojení*

stanin	rozpětí HS
1	1–4
2	5–6
3	7–8
4	9–10
5	11
6	12–13
7	14–15
8	16–17
9	18–20

Tabulka 11: Výsledné normy faktoru *Opora*

stanin	rozpětí HS
1	1–8
2	9–10
3	11
4	12
5	13
6	14
7	15
8	–
9	–

Zhodnocení metody

Představený inventář je rychlým screeningovým nástrojem pro zjištění míry strachu z osamělosti. Nástroj však neprokázal dostatečnou validitu ani reliabilitu na hlavní škále.

Inventář rovněž pokrývá pouze čtyři aspekty strachu z osamělosti, a nemusí tak poskytovat úplný obrázek měřeného konstruktů.

Neuspokojivá je taky práce s reverzně skórovanými položkami. Aby správně fungovaly, měly by být rozprostřeny napříč celým testem. Ačkoli se reverzní položky v našem původním trojrozměrném konstruktů objevují rovnoměrně, po faktorové analýze se jejich umístění na čtyřech faktorech stalo nerovnoměrným.

Zdroje

American Psychological Association. (květen, 2022). Are we in a “loneliness pandemic”? (Ep. 190) [Audio podcast]. In Speaking of Psychology. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/loneliness-pandemic>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Chapter Three - Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 1 <https://doi.org/10.1016/j.aesp.2018.03.003>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>

Shahyad, S., Saadat, S. H., Ahmadi, K., Hosseinalhashemi, M., & Pakdaman, S. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9S), 268–274. <https://doi.org/10.31002/3028>

Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (Eds.). (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Grada.

Taylor, H. O., Cudjoe, T. K. M., Bu, F., & Lim, M. H. (2023). The state of loneliness and social isolation research: Current knowledge and future directions. *BMC Public Health*, 23(1049). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3>

Turner, S., Punter, A., Birdwell, J., & Wilson, J. (2024). Loneliness: Adolescents’ perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. *Children and Youth Services Review*, 157(1). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107442>

Ventura-León, J., Sánchez-Villena, A. R., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., & Rubio, A. (2020). Fear of loneliness: Development and Validation of a Brief Scale. *Frontiers in Psychology*, Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.583396>

Verity, L., Piltch, C., McEwan, C., & Hainsworth, J. (2021). Tell me about Loneliness: Interviews with young People about What Loneliness Is and How to Cope with it. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11904). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211904>