

## 고독감 자가진단테스트

아래 문항을 읽고 자신이 얼마나 자주 그렇게 느끼는지를 번호로 체크하세요

0 : 전혀 아니다 / 1 : 아니다 / 2 : 그렇다 / 3: 매우 그렇다.

문 항	0	1	2	3
1. 나에겐 친한 친구가 없다고 느껴진다.				
2. 다른 사람을 믿는 것이 두렵다.				
3. 나에겐 이성친구가 없다고 느껴진다.				
4. 내 고민을 얘기하면 가까운 사람들이 부담스럽게 느끼는 것 같다.				
5. 나는 다른 사람에게 필요하지 않은, 중요하지도 않은 사람이라고 느낀다.				
6. 나는 누구와도 개인적으로 생각을 나누기 어렵다.				
7. 나는 다른 사람으로부터 이해받지 못하고 있다고 느낀다.				
8. 나는 다른 사람에게 다가가는 것이 편하지 않다.				
9. 나는 외로움을 느낀다.				
10. 나는 어떤 친목집단이나 조직에도 소속감을 느낄수 없다.				
11. 나는 오늘 다른 사람과 교류를 가졌다고 느끼지 않는다.				
12. 나는 다른 사람에게 할 말이 별로 없다.				
13. 나는 다른 사람과 있으면 평소의 내 모습과 달라지는 것 같다.				
14. 나는 다른 사람 앞에서 당황할까봐 두렵다.				
15. 나는 내가 재미있는 사람이 아니라고 생각한다.				
<b>총 점</b>				

※ 총점 :

점수	해석	점수	해석
0~10	거의 고독을 느끼지 않음	11~20	평균적인 수준의 고독감
21~28	높은 수준의 고독감	29점 이상	상당히 심한 고독감을 느끼고 있음

<출처>[http://mpcounsel.iscu.ac.kr/05\\_cyber/05.asp#none](http://mpcounsel.iscu.ac.kr/05_cyber/05.asp#none)