

외로움·고립 자가진단

※ 본 설문조사는 외로움, 고립으로 어려움을 겪고 있는 당사자가 응답하는 설문입니다.

작성자: _____

관계단절상황 [5문항]

외로움 관련[지난 4주간(한달)의 상황에 대한 질문임]

- 1 나는 같이 있어 줄 사람이 부족하다고 자주 느낀다. ☐ 거의 없다 ☐ 조금 그렇다 ☐ 자주그렇다
- 2 나는 혼자 남겨진 것 같다고 자주 느낀다. ☐ 거의 없다 ☐ 조금 그렇다 ☐ 자주그렇다
- 3 나는 사람들 사이에서 고립되어 있다고 자주 느낀다. ☐ 거의 없다 ☐ 조금 그렇다 ☐ 자주그렇다

사회적 고립 관련(도움 줄 사람은 가족,친구,이웃,동료 및 공공기관 전문기관 담당자도 포함)

- 4 나는 몸이 아파서 도움이 필요할 때 도움 줄 사람이 있다. ☐ 있다 ☐ 없다
- 5 나는 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요할 때 들어 줄 사람이 있다. ☐ 있다 ☐ 없다

일상생활관리 상황(7문항)

일상생활유지와 은둔 외출 관련(지난 4주간(한달)의 상황에 대한 질문임)

- 6 개인위생과 집안 청소 등 관리가 되고 있다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다
- 7 끼니를 거르거나 폭식하지 않고 꾸준히 식사관리를 한다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다
- 8 생활비, 용돈을 계획하여 지출하며 공과금 등의 납부를 잘하고 있다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다
- 9 건강(신체적,정신적) 문제가 있을 때 병원에 방문하고, 약을 잘 챙겨먹는다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다
- 10 여가 시간에 혼자, 또는 누군가를 만나기위해 외출한다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다
- 11 다른 사람과 직접 만나서 대화하는 등 교류에 어려움이 없다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다
- 12 일상생활이나 수면 패턴이 규칙적이다. ☐ 아니다 ☐ 그렇다

*출처: 서울복지재단