

Ім'я _____

Дата _____

Інструкції: У багатьох людей хоча б раз в житті виникала думка про самогубство; у інших – ніколи. Замислювались ви про це чи ні, - нас цікавлять причини, які б **утримали** вас від скоєння самогубства, якби це спало вам на думку або хто-небудь запропонував би піти на це.

На сторінках нижче перелічені причини, які люди іноді наводять як такі, що **утримують** їх від суїциду. Ми хочемо дізнатися, наскільки важливою була б кожна з можливих причин для вас на сьогодні; що було б вагомою підставою **не** позбавляти себе життя. Будь-ласка, оцініть кожне з наведених тверджень.

Кожну причину можна оцінити від 1 (зовсім не важливо) до 6 (дуже важливо). Якщо твердження не стосується вас, або ви не вважаєте його вірним – воно імовірно неважливе і вам варто позначити «1». Просимо вас використовувати увесь діапазон можливих оцінок, аби не обирати виключно середні (2,3,4,5) або крайні позначення (1,6).

Поруч з кожним твердженням, позначте цифрою його важливість у тому, щоб **не** покінчити з життям.

1. Зовсім не важливо (не має ваги як причина **не** вбивати себе, **або** не має відношення до мене, я в це не вірю).
2. Скоріше не важливо
3. Частково не важливо
4. Частково важливо
5. Скоріше важливо
6. Дуже важливо (вагома причина **не** позбавляти себе життя, це справді має значення).

Навіть якщо ви ніколи не задумувались про самогубство, або ж твердо переконані, що в жодному разі не розглядали б всерйоз думку позбавити себе життя, - все ж важливо оцінити кожну причину. В цьому випадку оцінюйте, опираючись на те, **чому самогубство не є чи ніколи не було б вашим вибором.**

Позначте цифрою важливість кожної причини для того, щоб **не** чинити самогубства.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. Зовсім не важливо | 4. Частково важливо |
| 2. Скоріше не важливо | 5. Скоріше важливо |
| 3. Частково не важливо | 6. Дуже важливо |

_____ 1. У мене є відповідальність та зобов'язання перед моєю сім'єю.

_____ 2. Я вірю у свою спроможність пристосуватися до труднощів або справлятися з ними.

_____ 3. Я вірю, що самостійно визначаю свою долю та життя.

- _____ 4. У мене є бажання жити.
- _____ 5. Я вірю, що лише Бог має право визначати, коли людині час померти.
- _____ 6. Я боюсь смерті.
- _____ 7. Моя сім'я може подумати, що я не любив їх.
- _____ 8. Я не вважаю, що усе може бути настільки погано і безнадійно, що краще померти.
- _____ 9. Моя сім'я покладається на мене і потребує мене.
- _____ 10. Я не хочу помирати.
- _____ 11. Я хочу бачити, як зростають мої діти.
- _____ 12. Життя – це все, що ми маємо, і це краще, ніж нічого.
- _____ 13. У мене є плани на майбутнє, які я дуже хочу здійснити.
- _____ 14. Не має значення, як мені погано – я знаю, це не триватиме вічно.
- _____ 15. Мене лякає невідомість.
- _____ 16. Моя сім'я – моя радість і втіха, я б не покинув їх.
- _____ 17. Я хочу проживати все, що життя може запропонувати: є так багато речей, яких я ще не звідав і хочу пережити.
- _____ 18. Мене турбує, що мій спосіб покінчити з собою не спрацює.
- _____ 19. Мені на себе достатньо не байдуже задля того, аби жити.
- _____ 20. Життя – занадто прекрасне і цінне, щоб його закінчувати.
- _____ 21. Було б нечесно полишати турботи про дітей на інших людей.
- _____ 22. Я вірю, що можу знайти інші шляхи вирішення моїх проблем.
- _____ 23. Я боюсь потрапити в пекло.
- _____ 24. Я люблю життя.
- _____ 25. Я занадто витривалий, аби вдатися до самознищення.
- _____ 26. У мене не стало б мужності наважитися на самогубство.
- _____ 27. Мої релігійні переконання забороняють це.
- _____ 28. Це мало б згубні наслідки для моїх дітей.
- _____ 29. Мені цікаво жити, щоб знати, а що ж відбудеться в майбутньому.
- _____ 30. Це завдало б значного болю моїм близьким, а я не хочу, аби вони страждали.
- _____ 31. Мене непокоїть, що б інші подумали про мене.
- _____ 32. Я вірю, що в житті все відбувається на краще.

- _____ 33. Я б не зміг вирішити, де, коли та як саме зробити це.
- _____ 34. Я вважаю самогубство морально неправильним.
- _____ 35. У мене залишається безліч справ, які потрібно зробити.
- _____ 36. У мене є мужність мати справу з життям.
- _____ 37. Я щасливий і мене задовільняє моє життя.
- _____ 38. Я боюсь реальних компонентів самогубства (болі, крові, насилля).
- _____ 39. Я переконаний, що самогубством нічого не досягнеш, і це насправді не вирішило б нічого.
- _____ 40. Я сподіваюсь, що все налагодиться і майбутнє буде щасливішим.
- _____ 41. Інші подумали б, що я слабкий і егоїстичний.
- _____ 42. У мене є внутрішній стимул до виживання.
- _____ 43. Я б не хотів, аби люди думали, що я не керував своїм життям.
- _____ 44. Я вірю, що можу знайти ціль у житті, привід для того, щоб жити.
- _____ 45. Не бачу жодного сенсу квапити смерть.
- _____ 46. Я такий невдаха, що мій спосіб покінчити з життям не спрацював би.
- _____ 47. Я не хотів би, щоб моя сім'я почувалась винною після цього.
- _____ 48. Не хочу, аби мої близькі думали, що я був егоїстом або боягузом.

Додаткові твердження шкали Причини для життя

- _____ 49. Я б не зміг бачити наслідки моєї смерті для інших.
- _____ 50. Близькі друзі покладаються на мене і потребують мене.
- _____ 51. Я здатен побачити сенс у стражданні.
- _____ 52. У мене є друзі, яких я люблю надто сильно, аби залишити.
- _____ 53. Я занадто пишаюсь собою.
- _____ 54. Раціональні люди не знищують себе.
- _____ 55. Якби я був пригнічений такою мірою, щоб хотіти вмерти, - то мені не стало б сили заподіяти собі смерть.
- _____ 56. Я роблю внесок в суспільство.
- _____ 57. Суспільство не схвалює самогубство.
- _____ 58. У мене в житті є люди, які люблять мене і можуть вислухати та зрозуміти.
- _____ 59. Не бачу сенсу у тому, аби помирати і давати іншим можливість насолоджуватись усім, задля чого я працював.

- _____ 60. Це – ознака слабкості, а я не бажаю бути слабаком чи невдахою.
- _____ 61. Мені страшно, що моя смерть ні для кого не матиме значення.
- _____ 62. Остаточність цього вчинку зупинила б мене.
- _____ 63. Це накликало б значний сором на мою родину.
- _____ 64. Мої близькі друзі були б спустошені.
- _____ 65. Я відчуваю, що існують зобов'язання, яких я повинен дотриматися.
- _____ 66. Я б подумав про інших людей, яким набагато гірше, ніж мені.
- _____ 67. У мене є робота, в якій я залучений і потрібний.
- _____ 68. У мене є відповідальність і зобов'язання перед моїми друзями.
- _____ 69. Я б усвідомив, що ця думка про суїцид – несерйозна і вірогідно скоро мине.
- _____ 70. Переживати страждання – це важлива складова життя.
- _____ 71. Я б припинив жаліти себе.
- _____ 72. Сама думка про самогубство є абсолютно незбагненною для мене.

Reasons for Living Scale Copyright 1996 M. M. Linehan

Університет штату Вашингтон

Клініка поведінкових досліджень та терапії

Лайнехан і співавт., 1983

(с) Український переклад - Український інститут когнітивно-поведінкової терапії (www.i-cbt.org.ua)