

แบบวัดเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่

Reasons for living scale (Linehan et al., 1983)

คำชี้แจง:

หลายคนที่เคยคิดฆ่าตัวตายอย่างน้อยหนึ่งครั้ง แม้อันอื่น ๆ อาจจะไม่เคยคิดถึงสิ่งเหล่านี้ถึงแม้ว่าคุณจะคิดถึงมันหรือไม่ เราสนใจในเหตุผลที่คุณมีที่จะไม่ฆ่าตัวตาย ถ้าความคิดนั้นเกิดขึ้นกับคุณหรือใครบางคนแนะนำคุณ

ต่อไปนี้เป็นเหตุผลของการไม่ฆ่าตัวตายที่บางคนให้มา เราต้องการทราบเหตุผลต่าง ๆ ว่ามีความสำคัญอย่างไรในเวลาที่คิดถึงไม่ฆ่าตัวตาย ช่วยให้คะแนนในแต่ละคำถาม

แต่ละเหตุผลสามารถให้คะแนนจาก 1 (ไม่สำคัญเลย) ถึง 6 (สำคัญมาก) ถ้ามีเหตุผลใดไม่สำคัญ หรือถ้าคุณไม่เชื่อประโยคนั้นว่าเป็นจริง หรือไม่มีความสำคัญ คุณควรให้คะแนน 1 ควรใช้คะแนนทุกระดับ ไม่ควรให้คะแนนระดับกลางเพียงอย่างเดียว (2, 3, 4, 5) หรือระดับสูงสุดและต่ำสุดเท่านั้น (1, 6)

แต่ละข้อให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ที่บ่งบอกความสำคัญสำหรับคุณที่จะไม่ฆ่าตัวตาย

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่สำคัญเลย
- 2 คะแนน หมายถึง ไม่สำคัญ
- 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่สำคัญ
- 4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างสำคัญ
- 5 คะแนน หมายถึง สำคัญ
- 6 คะแนน หมายถึง สำคัญมาก

ถึงแม้ว่าคุณไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย คำตอบเหล่านี้ก็ยังเป็นประโยชน์ในที่นี้ ในกรณีที่ว่า
ทำไมการฆ่าตัวตายไม่อยู่ในความสนใจของคุณ

ผู้แปล : นางสาวนิสรา คำมณี
นิสิตคุุณภักดิ์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อความ	ระดับความสำคัญ					
	ไม่ สำคัญ เลย	ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง สำคัญ	สำคัญ	สำคัญ มาก
1. ฉันมีพันธะความรับผิดชอบต่อครอบครัวของฉัน						
2. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถเรียนรู้ที่จะปรับตัว หรือแก้ไขปัญหามาของฉันได้						
3. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถควบคุมชะตาชีวิตของตัวเองได้						
4. ฉันมีความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่						
5. ฉันเชื่อว่า พระเจ้าเท่านั้นที่มีสิทธิ์จะจบชีวิตคน ๆ หนึ่งได้						
6. ฉันกลัวความตาย						
7. ถ้าฉันฆ่าตัวตาย ครอบครัวของฉันอาจเชื่อว่าฉันไม่รักพวกเขา						
8. ฉันไม่เชื่อว่า สิ่งต่าง ๆ จะเลวร้ายหรือน่าสั่นหวงจนทำให้ฉันอยากตาย						
9. ครอบครัวของฉันยังต้องพึ่งฉัน และพวกเขาจำเป็นต้องมีฉันอยู่						
10. ฉันไม่อยากตาย						
11. ฉันต้องการที่จะเฝ้ามองลูก ๆ/ หลาน ๆ/ ญาติ ๆ ของฉันเติบโต						
12. ชีวิตคือทุกสิ่งที่มี และการมีชีวิตก็ดีกว่าการไม่มีอะไรเลย						
13. ฉันมีแผนในอนาคตที่ฉันเฝ้ารอคอยที่จะลงมือทำ						
14. ไม่ว่าฉันรู้สึกแย่มากเพียงใด ฉันก็รู้ว่ามันจะไม่คงอยู่ตลอดไป						
15. ฉันกลัวการถูกลืม						

ข้อความ	ระดับความสำคัญ					
	ไม่ สำคัญ เลย	ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง สำคัญ	สำคัญ	สำคัญ มาก
16. ฉันรักและมีความสุขกับครอบครัว ของฉันมากและฉันไม่สามารถทอดทิ้ง พวกเขาไป						
17. ฉันต้องการได้รับประสบการณ์ ทั้งหมดของชีวิตและยังมีประสบการณ์ อีกมากมายที่ฉันยังไม่ได้สัมผัสมัน ซึ่งฉันอยากจะได้รับ						
18. ฉันกลัวว่าวิธีการฆ่าตัวตายของฉัน จะไม่ได้ผล						
19. ฉันรักตัวเองมากพอที่จะมีชีวิตอยู่						
20. การมีชีวิตอยู่มันสวยงามและล้ำค่ามาก เกินกว่าที่จะจบมันลง						
21. มันไม่ยุติธรรมที่ฉันจะทิ้งลูก ๆ/ ญาติ ๆ ไว้ให้คนอื่นเป็นผู้ดูแลพวกเขา						
22. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถหาทางออก ให้กับปัญหาของฉันได้						
23. ฉันกลัวจะตกนรก						
24. ฉันรักชีวิตของฉัน						
25. ฉันตั้งใจอย่างมากที่จะฆ่าตัวตาย						
26. ฉันเป็นคนขี้ขลาดและไม่กล้าพอที่จะ ฆ่าตัวตาย						
27. ศาสนาของฉันห้ามไม่ให้ฆ่าตัวตาย						
28. ลูก ๆ/ ญาติ ๆ ของฉัน อาจเป็นอันตรายได้						
29. ฉันอยากรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับฉัน ในอนาคต						

ข้อความ	ระดับความสำคัญ					
	ไม่ สำคัญ เลย	ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง สำคัญ	สำคัญ	สำคัญ มาก
30. ถ้าฉันฆ่าตัวตาย ครอบครัวของฉัน จะต้องเจ็บปวดเป็นอย่างมากและ ฉันก็ไม่อยากให้พวกเขาต้องทุกข์ใจ						
31. ถ้าฉันฆ่าตัวตาย ฉันกังวลว่าผู้อื่น จะคิดอย่างไรกับฉัน						
32. ฉันเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีทาง แก้ปัญหาได้						
33. ฉันไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ฉันจะฆ่าตัวตายที่ไหน เมื่อไร และจะอย่างไร						
34. ฉันคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่ ผิดศีลธรรม						
35. ฉันยังมีอีกหลายสิ่งที่ต้องทำ						
36. ฉันมีความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับ การมีชีวิตอยู่ต่อ						
37. ฉันมีความสุขและพอใจกับชีวิต ของฉัน						
38. ฉันกลัว “การกระทำ” ในการฆ่าตัวตายของฉัน (ความเจ็บปวด, เลือด, ความรุนแรง)						
39. ฉันเชื่อว่าการฆ่าตัวตายไม่สามารถ แก้ไขปัญหาได้อย่างแท้จริง						
40. ฉันหวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น และในอนาคตฉันจะมีความสุข มากกว่าเดิม						
41. คนอื่น ๆ จะคิดว่าฉันอ่อนแอ และเห็นแก่ตัว ถ้าฉันฆ่าตัวตาย						
42. ฉันมีพลังที่จะมีชีวิตอยู่						

ข้อความ	ระดับความสำคัญ					
	ไม่ สำคัญ เลย	ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง ไม่ สำคัญ	ค่อนข้าง สำคัญ	สำคัญ	สำคัญ มาก
43. ฉันไม่อยากให้คนอื่นคิดว่า ฉันไม่สามารถจัดการชีวิตตัวเองได้						
44. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถค้นพบเป้าหมาย ในชีวิตคือ เหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่						
45. ฉันมองไม่เห็นเหตุผลที่จะรีบตาย						
46. ฉันไม่มีความสามารถพอที่จะหา วิธีการฆ่าตัวตายที่เหมาะสมได้						
47. ฉันไม่อยากให้ครอบครัวของฉัน รู้สึกผิด ถ้าฉันฆ่าตัวตาย						
48. ถ้าฉันฆ่าตัวตาย ฉันไม่อยากให้ ครอบครัวคิดว่าฉันเป็นคนเห็นแก่ตัว หรือขี้ขลาด						

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือ