



پرسشنامه دلایل زندگی

مقدمه:

بسیاری از افراد در زندگی خود حداقل یک بار به خودکشی فکر کرده‌اند. خیلی دیگر اصلاً به خودکشی فکر نکرده‌اند. آیا شما تا به حالا به خودکشی فکر کرده‌اید یا نه؟ ما علاقمند هستیم دلایلی را که باعث می‌شود شما خودکشی نکنید، در صورتی که فکر خودکشی به ذهن شما خطور کند و یا کسی خودکشی را به شما پیشنهاد بکند بدانیم. در صفحات پایین دلایلی را که مردم برای خودکشی کردن‌شان بیان کرده‌اند، آورده شده است. ما می‌خواهیم بدانیم که کدامیک از این دلایل موجود، هم‌اکنون تا چه اندازه برای شما مهم هستند و باعث می‌شود که شما خودکشی نکنید.

هر کدام از دلایل زیر از (اصلاً مهم نیست) تا ۶ (خیلی مهم است) درجه‌بندی شده است. اگر دلیلی برای شما مهم نیست و یا شما به آن اعتقادی ندارید گزینه ۱ را انتخاب کنید، لطفاً سعی کنید که از تمام گزینه‌ها برای جواب دادن استفاده کنید، نه این که فقط گزینه‌های میانه (۲، ۳، ۴، ۵) و یا فقط گزینه‌های انتهایی (۱ و ۶) را انتخاب کنید. در جای خالی عددی را که نشان‌دهنده میزان اهمیت هر دلیل برای شماست را بنویسید.

- ۱ - نسبت به خانواده‌ام مسئولیت و تعهد دارم.
- ۲ - معتقدم می‌توانم یاد بگیرم که با مشکلاتم سازش کنم و یا با آنها کنار بیایم.
- ۳ - معتقدم که بر زندگی و سرنوشت‌م کنترل دارم.
- ۴ - میل به زندگی دارم.
- ۵ - معتقدم که فقط خداوند حق دارد به زندگی خاتمه دهد.
- ۶ - از مرگ می‌ترسم.
- ۷ - معتقدم که مسائل انقدر ناامیدکننده و غم‌انگیز نیستند که مرگ را ترجیح دهم.
- ۸ - خانواده‌ام به من وابسته بوده و نیاز دارند.
- ۹ - نمی‌خواهم بمیرم.
- ۱۰ - می‌خواهم بزرگ شدن بچه‌هایم را ببینم.
- ۱۱ - زندگی همه چیزی است که داریم و از هیچی بهتر است.
- ۱۲ - بری آینده طرح‌هایی دارم و مشتاقم آنها را انجام دهم.
- ۱۳ - مهم نیست چه حس بدی داشته باشم، می‌دانم چندان طولانی نخواهد بود.
- ۱۴ - از ناشناخته‌ها می‌ترسم.
- ۱۵ - خانواده‌ام را خیلی دوست دارم و در کنار آنها لذت می‌برم و نمی‌توانم آنها را ترک کنم.
- ۱۶ - می‌خواهم همه چیزهایی را که زندگی عرضه می‌کند، تجربه کنم و تجارب بسیاری هست که نداشتم و می‌خواهم آنها را تجربه کنم.
- ۱۷ - از این می‌ترسم که روشم برای خودکشی ناموفق باشد.

