

# Суицидті анықтау психологиялық тесті

Суицидті анықтау психологиялық тесті

Суицидке бейімділікті зерттеуге арналған сауалнама

Қазіргі таңда мектеп психологының ең бір маңызды жұмысының бірі оқушының өмірге деген құштарлығын арттыру, суицидтің алдын алу мәселесі. Дегенмен қазақша мәліметтер мен психологиялық тестер аз. Төмендегі психологиялық тест көмегімен СБЗ анықтауға болады. Берілген сауалдама 13 - 18 жас аралығындағы жасөспірімдердегі суицидалдық қауіпті нұсқамаларды анықтау үшін бағдарлаушы әдістеме ретінде құрылған, бірақ оны ересектерді зерттеу үшін де пайдалануға болады. Сауалдама невротикалық және күйзелістік жағдайларды анықтауға, сондай - ақ тез тіл табысқыштық деңгейін анықтауға арналған. Сауалдамадағы шкалалардың жалпы саны – 4, сауалдама ұйғарымдарының саны – 74.

1 шкала “И” – шынайылық шкаласы.

Нәтижелердің дұрыстығын анықтайды. 8 – 10 ұпай жауаптар шынайылығының жоғарғы деңгейін білдіреді; 4 – 7 ұпай – орташа деңгей; 0 – 3 ұпай жауаптардың шынайылығының төмен деңгейін білдіреді, тек қана әлеуметтік қолдауға бағытталған бағдарлаулар зерттеу нәтижелілігін төмендетеді.

2 шкала “Д” – күйзелістік шкаласы.

Күйзелістік жағдайға деген бейімділік деңгейін анықтайды. 17 – 21 ұпай – жоғарғы баға, бұл белгілер оның эмоцияналдық жағдайына, қоршаған әлеуметтік ортаға, өзіне деген көзқарасына, мінез - құлқына сай келеді. 8 – 16 орта деңгей, 1 – 7 ұпай – күйзелістіктің төмен деңгейі.

3 шкала “Н” – невротизациялықтың шкаласы.

Невротизациялықтың деңгейін анықтайды. 17 – 21 ұпай – жоғарғы баға, эмоциялық тұрақсыздықтан, мазасыздықтан көрінетін невротикалық белгілерге сай келуі мүмкін.

4 шкала “О” – тез тіл табысып кетушіліктің шкаласы.

Тез тіл табысып кетушіліктің деңгейін анықтайды. 17 21 ұпай – тез тіл табысып кетушіліктің жоғарғы деңгейі; 8 – 16 ұпай – орташа деңгей; 1 – 7 ұпай – төменгі деңгей. Тез тіл табысып кетушіліктің төмен деңгейі невротизацияның және күйзелістіктің жоғарғы көрсеткіштерімен бірігуі зерттелушінің «пассивті түрде өлімге келісім беруіне» дәрежесіне дейін апаратын қауіпті суицидалды нұсқаны білдіреді

Зерттелушіге арналған нұсқама

Сізді жақсы танитын және бұрыннан білетін адам сіздің айтқан сөздеріңізді сіздің атыңыздан айтатынын елестетіп көріңіз. Кейбір айтылған сөздері сізге сай келеді, кейбіреулері келіңкіремейді, сіз бұнымен келіспейсіз.

Жауаптар бланкісіне сіз келіспейтін ұйғарымдарды белгілеңіз, сіз келісетін

ұйғарымдарға “қосу” деген, ал келіспейтін ұйғарымдардың алдына сәйкесінше “алу” деген белгіні қойыңыз. Егер сіздің белгілегіңіз келмесе немесе белгілей алмасаңыз ұйғарым номерін дөңгелектеп қойыңыз. Ұқыпты болыңыз, тапсырма шектеулі уақыт ішінде орындалады. Дөңгелектеп белгілемей, мүмкіндігінше дәл жауап беруге тырысыңыз. Көп толғанып отырмауға тырысыңыз. Ең бірінші ойға келетін жауаптар ең дұрыс болып шығады.

Ұсынылатын ұйғарымдар  
(ұқыпты және мұқият болыңыз, нұсқаманы сақтаңыз)

1. Мен нұсқаманы мұқият тыңдадым және барлық сұрақтарға шынайы жауап беруге дайынмын.
2. Мен жұмыс істегенде көңілімді басқа нәрсеге тез аударамын, қиялшыл және ұмытшақ болып кетемін.
3. Мен мені қоршаған адамдарға қарағанда тез шаршаймын.
4. Кей кездері мен мақтанамын.
5. Жиі жағдайда менде көңіл - күйім көтеріңкі болып жүреді.
6. Мені көңілсіз ойлар жиі мазалайды.
7. Мен адамдармен қарым қатынаста болғанды ұнатамын.
8. Мен аяғымның және қолымның мұздайтынын немесе жансызданып қалғанын жиі сеземін.
9. Мен ренжігенім туралы ұмытып кетемін.
10. Кейбір кездері самайымның дүңкілдегенін және мойынымның аясындағы тамыр соғысын сезінемін.
11. Мен көңілді ортада көңіл көтергенді ұнатамын.
12. Менің отбасымда жүйкесі тозған адамдар бар.
13. Кей кездері мен өзім нашар білетін тақырыпта сенімді сөйлеуім мүмкін.
14. Кей уақытта мен өзімді қорғансыз сезінемін.
15. Менің көп жақсы достарым бар.
16. Менің басым жиі аурады.
17. Мен әрқашанда тез қозғаламын және белсендімін.
18. Егер мен отырған кезде тез тұра қалсам, менің көзім қарауытады және басым айналады.
19. Кей кездері мен проблемалардан қашу үшін ауруымды сылтауратамын.
20. Кей кездері мен тиым салынған тақырыптарға қызығушылық танытамын.
21. Менде жиі жағдайда жаман көңіл - күй болып тұрады.
22. Менің достарым менің жұмыскерлігіме және шаршамайтыныма таң қалады.
23. Мен сезімтал және тез қозғатын адаммын.
24. Өмірдегі барлық мәселелерді шешуге болады.
25. Менде қалтырау ұстамалары болады.
26. Мен көңілді анекдоттарды және көңілді әңгімелерді айтқанды ұнатамын.
27. Уақыт өте келе менің үйден мүлдем кетіп қалғым келеді.
28. Мен жиі түкке тұрғысыз нәрселерге бола қобалжимын.
29. Мен өзімді ақтау үшін кей кездері өтірік айтамын.
30. Кей кездері мен аяқ астынан тер басып кетеді.
31. Мен өз уәдемді орындамайтын кездер болады.

32. Кей кезде мен өзімді ештеңеге жарамсыз сезінемін.
33. Маған менің кейбір таныстарым ұнамайды.
34. Менің жиі тәбетім болмайды.
35. Мен ең көңілсіз ортаның көңілін көтеру қолымнан келеді.
36. Менің отбасы мүшелерімнің кейбір әдеттері ашуландырады.
37. Мен бейтаныс адамдармен де сөйлесетін тақырып табамын.
38. Маған мені үнемі бір күш басып тұратын сияқты сезінемін және мен босаңси алмаймын.
39. Менің жиі өлгім келеді.
40. Мені басқалар көңілді және тез тіл табысқыш адам деп ойлайды.
41. Мен барлығын жүрегіме жақын қабылдаймын.
42. Менің кеуде тұсымда және ішімде жағымсыз сезімдер пайда болады.
43. Мен таныс адамдармен және бейтаныс адамдармен сөйлесе кетуге дайынмын.
44. Егер мен бірдеңеге қатты ашуланып немесе толғанып тұрсам, оны мен барлық тәнімен сезінемін.
45. Мен көп армандаймын, бірақ бұл жайлы ешкімге айтпаймын.
46. Кей кездері мен өте белсендімін, ал кей уақытта белсенділігім тым төмен.
47. Мен әркез шындықты айта бермеймін.
48. Бәстескенде мен нені болса да істеуге дайынмын.
49. Менің қатты уайымдайтыным соншалық, ол менің миымнан көпке дейін кетпей жүреді.
50. Мен өзімді жиі шаршаңқы және әлсіз сезінемін.
51. Мен басқалардың үстінен қалжыңдағанды ұнатамын.
52. Басқалардың сыны мен ескертулері менің жаныма батады.
53. Менің түсіме қорқынышты түстер жиі кіреді.
54. Мен өз сезімдеріме бостандық беруге және жақсы ортада көңіл көтеруге бармын.
55. Кей кездері еш себепсіз мен өзімді әлсіз сезінемін.
56. Менің жиі ұйқым қашады.
57. Кей кездері мен өсек айтамын.
58. Мен барлығына жеңіл қараймын.
59. Егер сәтсіздіктер менің өкшемнен басып жүрмесе мен жақсырақ өмір сүрер едім деп күн сайын ойлаймын.
60. Мен – өз өзіме сенімді адаммын.
61. Мені кінәлілік сезімі жиі мазалайды.
62. Мен тез жүремін.
63. Мен сәттілікке деген үмітім оңай үзілетін жағдайларға жиі тап боламын.
64. Менің басыма неше түрлі ойлар кіре беретіндіктен, менің ұйқым қашады.
65. Маған басқалар менің сыртымнан күлетін сияқты болып көрінеді.
66. Мен – уайымым жоқ адаммын.
67. Кей кездері менің ойыма кісіні ұялтатын ойлар келеді.
68. Менің жүрек қағысым жиілеп кететін жағдайлар жиі болады.
69. Кейде адамдардың арасында да мен өзімді жалғыз сезінемін.
70. Кей кездері мен көп сөйлеймін және маған өзімді тоқтату қиын.
71. Мен мені түсінетін, сергітетін, жұбататын достарды үнемі қажет етіп

тұрамын.

72. Кей кездері мен өз күшіме сенбегендіктен бастаған ісімнен бас тартамын.

73. Олар басқа адамдарға солай әсер етпесе де, мені жарық шам, жарқын түстер қатты шу ашуландыратын кезеңдер болып тұрады.

74. Менің жаман әдеттерім бар.

Шкалалар бойынша ұпайларды санайтын кілт

“И” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74.

“Д” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72.

“Н” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30, 34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73.

“О” шкаласы. Жауаптар “қосу”: 5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70.