RS

Név: …….. Életkor: …….

Iskolai végzettség: ……. Dátum: ……..

A kérdőív húsz állítást (mondatot) tartalmaz. Kérjük, gondosan olvassa el mindegyiket.

Ha az állítás a múlt héten, a mai napot is beleértve jellemző volt Önre, írja mellé, hogy IGAZ. Amennyiben az állítás nem jellemző Önre, írja mellé, hogy HAMIS. Írhat egyszerűen I-t az IGAZ, H-t a HAMIS helyett. Kérjük, mindenképpen olvasson el minden egyes mondatot!

1. ____ Reményekkel telve és lelkesedéssel nézek a jövő elébe.
2. ____ Akár fel is adhatnám, mert nincs semmi, amit tehetnék azért, hogy a dolgok jobbra forduljanak a számomra.
3. ____ Amikor a dolgok rosszul mennek, azzal vigasztalom magam, hogy ez nem tarthat így örökké.
4. ____ Nem tudom elképzelni, hogy milyen lenne az életem tíz év múlva.
5. ____ A számomra legfontosabb dolgok megvalósítására tudok elég időt szakítani.
6. ____ Számítok rá, hogy a jövőben sikeres leszek azon a téren, ami a legfontosabb számomra.
7. ____ Sötéten látom a jövőmet.
8. ____ Nagyon szerencsés vagyok és bízom benne, hogy nekem több jó jut osztályrészül, mint egy átlagembernek.
9. ____ Egyszerűen nem vagyok szerencsés s nincs okom azt hinni, hogy a jövőben az leszek.
10. ____ Múltbeli tapasztalataim alaposan felkészítettek a jövőre.
11. ____ Csak a kellemetlen dolgokat látom a jövőben és nem a kellemeseket.
12. ____ Nem bízom benne, hogy elérem, amit igazán akarok.
13. ____ Amikor előre tekintek a jövőbe, remélem, hogy boldogabb leszek, mint amilyen most vagyok.
14. ____ Sosem fognak úgy alakulni a dolgok, ahogy én akarom.
15. ____ Erősen bízom a jövőben.
16. ____ Sosem sikerül elérnem azt, amit akarok, ezért őrültség bármit is akarni.
17. ____ Több mint valószínűtlen, hogy igazi elégedettséget érezzek a jövőben.
18. ____ A jövő homályosnak és bizonytalannak tűnik számomra.
19. ____ Több jóra, mint rosszra számíthatok a jövőben.
20. ____ Fölösleges igazán törni magam valamiért, amit akarok, mert valószínűleg úgysem érem el.

Reménytelenség Skála

A Reménytelenség Skálát (Beck Hopelessness Scale, BHS, Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L., 1974; ford. Perczel Forintos D., 2001) Beck és mtsai készítették el az öngyilkossági szándék, ill. késztetés felmérésére. A klinikai pszichológia legújabb kutatásai szerint a reménytelenség az öngyilkossági szándék legfontosabb előrejelzője. A kérdőív belső konzisztenciája igen magas (Cronbach alfa= 0.93), valamint magas reliabilitással és validitással bír. Prediktív értéke igen jónak bizonyult. Beck és mtsai (1993) a skála faktoranalízise során 3 faktort azonosítottak:
affektív faktor: jövővel kapcsolatos érzések (1, 5, 6, 13, 15, 19)
motivációs faktor: a motiváció elvesztése (2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20)
kognitív faktor: a jövővel kapcsolatos elvárások (4, 7, 8, 10, 14, 18)

Értékelés
A skála 20 állításból áll, melyek mindegyikére 1-1 pont adható az „igen" (fordított tételek esetén a „nem" válaszra). Fordított állítások: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 és 19–es tételek.
A maximálisan elérhető pontszám 20. 9 feletti pontszám komoly szuicid veszélyeztetettséget jelez (Perczel Forintos, D. és mtsai, 2001).

0-8 pont: enyhe reménytelenség
9-14 pont: magas reménytelenség
15-20 pont: súlyos reménytelenség

A mérőeszköz használatáról
A mérőeszköz szabadon haszálható.

Hivatkozás
Beck, A., T., Weissman, A., Lester, D. és Trexler, L. (1974): The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42: 861-865.
Beck, A. T., Steer, R. A., Beck., J. S., Newman, C. F. (1993): Hopelessness, depression, suicidal ideation and clinical diagnosis of depression. *Suicide & Life-Threatening Behav.*, 23(2):139-145.
Perczel Forintos, D., Sallai, J., Rózsa S. (2001): A Beck-féle Reménytelenség skála pszichometriai vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 16 (6): 632-643.
Perczel Forintos D., Kiss Zs. (2008): Negatív életesemények, megküzdési módok és reménytelenség vizsgálata pszichotikus betegek körében. *Psychiatria Hungarica*, 23 (1), 56-63
Ajtay Gy., Hegyi Nóra, Petruska É., Perczel Forintos D. (2008): A háziorvosi szolgálatban megforduló személyek reménytelenségének vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 23 (1), 34-42.
Perczel Forintos D., Sallai J., Rózsa S. (2010): Adaptation of the Beck Hopelessness Scale in Hungary. *Psychological Topics,* 19, 2, 307-321
Mészáros, V., Perczel Forintos, D., Ajtay Gy., Boross V., Udvardy–Mészáros Á., Vizin G. (2012, publikálásra beküldve): Factorial validity of the Beck Hopelessness Scale.

RS – rövidített változat

A kérdőív négy állítást tartalmaz. Kérjük, gondosan olvassa el mindegyiket, és az alábbi skála alapján írjon mindegyik mellé egy számot, mennyire volt jellemző Önre az állítás az elmúlt héten, a mai napot is beleértve:

0 – egyáltalán nem igaz
1 – részben igaz
2 – nagymértékben igaz
3 – teljes mértékben igaz

1____ Sötéten látom a jövőmet.

2____ Sosem fognak úgy alakulni a dolgok, ahogy én akarom.

3____ Fölösleges igazán törni magam valamiért, amit akarok, mert valószínűleg úgysem érem el.

4____ Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog változni.

Reménytelenség Skála - rövidített változat

Beck és mtsai valamint Perczel Forintos és mtsai külföldi tapasztalatok, illetve saját vizsgálati eredményeik alapján azt találták, hogy a Reménytelenség skála 20 tétele közül 3 megfelelően reprezentálja az eredeti, 20 tételes skálát. Kiegészítve a BDI-R 2. tételével "Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog változni", megalkották a kérdőív négy tételes, rövidített változatát (Short-Form BHS, SBHS, Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L., 1974; ford. Perczel Forintos D., 2001), amely szintén nagyon jó pszichometriai tulajdonságokkal rendelkezik, belső konzisztenciája kiváló (Cronbach alfa=0,85).

Értékelés

Minden tételen 0-3 pontot, így a 4 tételen összesen 0-12 pontot lehet elérni.
Mivel a rövidített skálán 6 pont az elérhető pontszám fele, ez reális leválasztási kritériumnak tűnik, 6 pont feletti skálaértéknél az egyén veszélyeztetettnek tekintendő az öngyilkosság szempontjából: igaz, hogy a skála olyan eseteknél is jelezni fog, akiknél nincs komoly öngyilkossági szándék, viszont minden veszélyeztetett személy „fennakad a hálón". Mivel a Reménytelenség Skála rövidítésével az a célunk, hogy stabil, nagy szenzitivitású szűrőeszközhöz jussunk, szuicid prevenciós programok tervezéséhez ennek a 6 pontos határértéknek a figyelembe vétele ajánlatos.

Ez a négy tételből álló, kiváló pszichometriai mutatókkal rendelkező skála teljes mértékben alkalmas az öngyilkossági veszélyeztetettség szűrésére akár a háziorvosi, akár a pszichiátriai gyakorlatban.

A mérőeszköz használatáról

A mérőeszköz szabadon haszálható.

Hivatkozás

Aish, A.M., Wasserman. D. (2001): Does Beck's Hopelessness Scale really measure several components? Psychological Medicine, Vol.31(2), 367-372.

Perczel Forintos D., Rózsa S., Kopp M. (2007): A Beck-féle Reménytelenség Skála rövidített változatának vizsgálata Magyarországon egy országos reprezentatív felmérés tükrében. Psychiatria Hungarica, 22 (5), 379-389. oldal

Perczel Forintos D., Sallai J., Rózsa S. (2010): Adaptation of the Beck Hopelessness Scale in Hungary. Psychological Topics, 19, 2, 307-321.

Hanna, D. et al. (2011): The structure of the Beck Hopelessness Scale: a confirmatory factor analysis in UK students. Personality and Individual Differences, 51 (1). pp. 17-22.

Perczel Forintos D., Rózsa, S., Pilling, J., Kopp, M. (2012, publikálásra beküldve): Proposal for a short version of the Beck Hopelessness Scale.

Mészáros, V., Perczel Forintos, D. Ajtay, Gy., Boross, V., Udvardy–Mészáros, Á., Vizin, G. (2012, publikálásra beküldve): Factorial validity of the Beck Hopelessness Scale.

SSI

Név: …….. Dátum:…….

I. ÉLETTEL / HALÁLLAL KAPCSOLATOS ATTITŰDÖK JELLEMZŐI

1. Élni akarás
   0. közepestől erősig
   1. gyenge
   2. nincs

2. Halálvágy
   0. hiányzik
   1. gyenge
   2. közepestől erősig

3. Az élet/halál mellett szóló érvek
   0. az élet mellett szóló érvek erősebbek, mint a halál mellett szólók
   1. körülbelül egyforma erősségűek
   2. a halál mellett szóló érvek erősebbek, mint az élet mellett szólók

4. Az öngyilkosság tényleges megkísérlésének vágya
   0. hiányzik
   1. gyenge
   2. közepestől erősig

5. Passzív öngyilkossági kísérlet
   0. óvintézkedéseket tesz élete megmentésére
   1. a túlélést a véletlenre bízná (pl. vigyázatlan átkelés egy forgalmas úttesten)
   2. elkerülné a túléléshez szükséges lépéseket
      (pl. cukorbetegként nem adná be magának az inzulint)

II. AZ ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATOK / VÁGYAK JELLEMZŐI

6. Időtartam
   0. rövid, múló időszakok
   1. hosszabb időszakok
   2. állandó (krónikus), vagy szinte állandó

7. Gyakoriság
   0. ritka, esetleges
   1. visszatérő
   2. tartós vagy állandó

8. A gondolattal /vággyal kapcsolatos attitűd
   0. elutasító
   1. ambivalens, közömbös
   2. elfogadó

9. Az öngyilkos végrehajtása / végrehajtási vágya feletti kontroll
   0. van kontroll érzés
   1. a kontroll bizonytalan
   2. nincs kontroll érzés

10. Az öngyilkosság megkísérlését elrettentő tényezők (pl. család, vallás, sikertelenség esetén fellépő súlyos sérülések)
    0. egy elrettentő tényező miatt nem követne el öngyilkosságot
    1. valamennyire foglalkoztatják az elrettentő tényezők
    2. ezekkel a tényezőkkel alig vagy egyáltalán nem törődik

Ha vannak ilyen visszahúzó tényezők, kérjük nevezze meg azokat:

……

11. Az öngyilkosság fontolgatásának oka
    0. a környezet manipulálása, figyelemfelkeltés, bosszú
    1. a „0” és a „2” válaszok valamilyen kombinációja
    2. menekülés, valaminek véget vetés, problémamegoldás

III. AZ ÖNGYILKOSSÁGI KÍSÉRLET FONTOLGATÁSÁNAK JELLEMZŐI

12. Módszer: részletek / terv
    0. nincs elgondolása
    1. gondolkodott rajta, de nem részletekbe menően
    2. részletesen, alaposan kidolgozott

13. Módszer: kivitelezhetősége / lehetősége
    0. a módszer nem kivitelezhető, nincs rá lehetőség
    1. a módszer kivitelezése idő / energia igényes; nincs túl jó lehetőség
    2./a a módszer kivitelezhető és lehetséges
    2./b a jövőben lesz lehetőség a módszer kivitelezésére

14. „Képesnek” érzi-e magát az öngyilkosság megkísérlésére
    0. nem elég bátor, túl gyenge, fél, képtelen
    1. bátorságával, képességével kapcsolatban bizonytalan
    2. biztos abban, hogy elég bátor és képes lesz rá

15. Az öngyilkosság megkísérlésével kapcsolatos előrejelzés / elvárás
    0. nem
    1. bizonytalan, nem biztos
    2. igen

IV. A FONTOLGATOTT KÍSÉRLET AKTUALIZÁLÁSA

16. Tényleges előkészítés
    0. nincs
    1. részleges (pl. gyógyszerek gyűjtése)
    2. teljes (pl. összegyűjtött gyógyszerek, borotvapenge; megtöltött pisztoly)

17. Öngyilkosságra utaló feljegyzés, búcsúlevél
    0. nincs
    1. hozzáfogott, de nem fejezte be vagy nem hagyta hátra; csak gondolt rá
    2. elkészítette és hátrahagyta

18. Az öngyilkossági kísérletet megelőző utolsó tettek (biztosítás, végrendelet, ajándékok)
    0. nincsenek
    1. gondolt rá, vagy bizonyos lépéseket már meg is tett
    2. részletesen megtervezte, vagy már mindent el is rendezett

19. Az öngyilkosság fontolgatásának titkolása / rejtegetése
    0. nyíltan elmondta elképzeléseit (szándékait)
    1. igyekezett nem feltárni azokat
    2. megpróbálta eltitkolni, elrejteni, hazudni azzal kapcsolatosan

Szuicid Gondolatok Skála

A Szuicid Gondolatok Skála (Scale for Suicide Ideation, SSI, Beck, A. T., Kovacs, M., Weissman, A., 1979; ford. Perczel Forintos D., 1998) a leggyakrabban használt mérőeszköz az öngyilkossági szándék felmérésére. A kérdőívet a vizsgáló tölti ki a beteggel végzett interjú alapján, a tételek az aktuális állapotra vonatkozó öngyilkossággal kapcsolatos attitűdök intenzitását, tervek és előkészületek mértékét regisztrálják .
Az itt bemutatott eredeti skálát Beck és mtsai (1979) dolgozták ki, pszichiátriai populációban validálták, később más kutatócsoportok normál populációs mintában is validálták, valamint elkészítették a skála önkitöltős változatát is.
A kérdőív belső konzisztenciája magas (Cronbach alfa = 0.83-0.89), valamint magas reliabilitással és validitással bír. Fő erőssége, hogy a Reménytelenség Skálához hasonlóan nagyon jó a prediktív validitása, azaz jól előrejelzi a befejezett öngyilkossági kísérleteket (Brown, 2000).

Értékelés
A skála 19 tételből áll, az egyes tételek háromféle megállapítást tartalmaznak, 0-1-2 súlyossági sorrendben. Összpontszámot számolunk, a minimum pontszám 0, a maximum 38. Minél magasabb az összpontszám annál nagyobb öngyilkossági rizikóval kell számolni.
Beck és mtsai (1979) öngyilkossági veszélyeztettség miatt hospitalizált páciensek esetében 9,5 átlagpontszámot találtak, míg ambuláns kezelésben részesülő depressziós páciensek körében az átlag pontérték 4,5 volt. Későbbi vizsgálatok is alátámasztották, hogy 8 feletti pontszám komoly szuicid veszélyeztetettséget jelez (Brown, 2000, Grasmo, 2009).

A mérőeszköz használatáról
A mérőeszköz szabadon haszálható.

Hivatkozás
Beck, A., T., Kovacs, M., Weissman, A. (1979): Assessment of suicidal intention: the Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47: 342-352.
Beck, A., T., Brown, G.K., Steer, R.A. (1997): Psychometric characteristics of the Scale for Suicide Ideation with psychiatric outpatients. *Behavior Research and Therapy, 35:1039-1046.*
Brown, G.K., Beck, A., T., Steer, R.A., Grisham J.R. (2000): Risk factors for suicide in psychiatric Outpatients: a 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68: 371-377.
Grasmo, I. (2009): Scale for Suicidal Ideation best for predicting suicide in BD patients. *Journal of Affective Disord*ers 118: 48–54.
Beck, A., T., Rush A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (2001): *A depresszió kognitív terápiája*. Animula