

LIITE 5: TOIVOTTOMUUDEN ARVIOINTIASTEIKKO (HS)

Nimi: _____

Täyttöpäivä: _____

Sosiaaliturvatunnus: _____

Yhteispistemäärä: _____

Tässä kyselylomakkeessa on 20 väittämää. Lue ne huolellisesti. Jos väittämä kuvaa asenteitasi viime viikolla ja myös tänään, laita rasti kysymyksen kohdalla olevan kyllä vaihtoehdon kohdalle. Jos taas väittämä ei ole kokemuksesi mukainen, laita rasti ei-vaihtoehdon kohdalle.

KYLLÄ

EI

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti ja innostuneesti. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. On parasta luovuttaa, koska ei voi tehdä mitään parantaakseen elämää. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Kun asiat menevät huonosti, minua auttaa tieto, ettei näin voi jatkaa ikuisesti. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. En pysty kuvittelemaan, millaista elämäni tulee olemaan kymmenen vuoden kuluttua. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä tärkeimmiksi kokemani asiat. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Uskon tulevaisuudessa menestyväni tärkeimmiksi kokemissani asioissa. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Tulevaisuuteni näyttää synkältä. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Pidän itseäni erityisen onnekkaana ja odotan saavani osakseni enemmän hyvää kuin ihmiset yleensä. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. En ole saanut onnistumisen mahdollisuuksia enkä usko saavani niitä tulevaisuudessakaan. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Aiemmat kokemukseni luovat hyvän perustan tulevaisuudelleni. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Tulevaisuuteni näyttää minusta surkealta eikä siihen näytä mahtuva ilonaiheita. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. En odota saavuttavani, mitä todella toivon. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Kun mietin tulevaisuutta, odotan olevani onnellisempi kuin tällä hetkellä. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Asiat eivät suju suunnitelmieni mukaisesti. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. Uskon lujasti tulevaisuuteen. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. En koskaan saa, mitä haluan, joten on tyhmää toivoa mitään. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. On hyvin epätodennäköistä, että saan mistään todellista tyydytystä tulevaisuudessa. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. Tulevaisuus näyttää mielestäni epäselvältä ja epävarmalta. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. Odotan elämältäni enemmän hyviä kuin huonoja aikoja. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. Minun ei todellakaan kannata yrittää mitään, mitä haluan, koska en todennäköisesti tule saavuttamaan sitä. |

TOIVOTTOMUUDEN ARVIOINTIASTEIKKO: pisteytysohje

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| KYLLÄ | EI | |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 1. Suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti ja innostuneesti. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 2. On parasta luovuttaa, koska ei voi tehdä mitään parantaakseen elämää. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 3. Kun asiat menevät huonosti, minua auttaa tieto, ettei näin voi jatkaa ikuisesti. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 4. En pysty kuvittelemaan, millaista elämäni tulee olemaan kymmenen vuoden kuluttua. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 5. Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä tärkeimmiksi kokemani asiat. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 6. Uskon tulevaisuudessa menestyväni tärkeimmiksi kokemissani asioissa. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 7. Tulevaisuuteni näyttää synkältä. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 8. Pidän itseäni erityisen onnekkana ja odotan saavani osakseni enemmän hyvää kuin ihmiset yleensä. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 9. En ole saanut onnistumisen mahdollisuuksia enkä usko saavani niitä tulevaisuudessakaan. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 10. Aiemmat kokemukseni luovat hyvän perustan tulevaisuudelleni. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 11. Tulevaisuuteni näyttää minusta surkealta eikä siihen näytä mahtuva ilonaiheita. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 12. En odota saavuttavani, mitä todella toivon. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 13. Kun mietin tulevaisuutta, odotan olevani onnellisempi kuin tällä hetkellä. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 14. Asiat eivät suju suunnitelmieni mukaisesti. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 15. Uskon lujasti tulevaisuuteen. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 16. En koskaan saa, mitä haluan, joten on tyhmää toivoa mitään. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 17. On hyvin epätodennäköistä, että saan mistään todellista tyydytystä tulevaisuudessa. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 18. Tulevaisuus näyttää mielestäni epäselvältä ja epävarmalta. |
| ■ | <input type="checkbox"/> | 19. Odotan elämältäni enemmän hyviä kuin huonoja aikoja. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | 20. Minun ei todellakaan kannata yrittää mitään, mitä haluan, koska en todennäköisesti tule saavuttamaan sitä. |

PISTEYTYSOHJE: Laske yhteen yllä olevan pisteytyksen mukaiset vastaukset, mustamaton ruutu = yksi piste. Pisteiden yhteenlaskettu summa on potilaan toivottomuusindeksi.

0-3	ei merkittävää toivottomuutta
4-8	lievää toivottomuutta
9-14	kohtalaista toivottomuuden kokemusta, kohonnut itsemurhavaara
15-20	kliinisesti vakava-asteista toivottomuutta, huomattava itsemurhavaara. Arviointi ja interventiot tarpeellisia.