


# Becks håpløshetsskala (BHS)

Becks håpløshetsskala (BHS) er et psykometrisk verktøy for å kartlegge en persons subjektivt pessimistiske oppfatning av fremtiden, som påvirker sinnstilstanden og selvmordsrisikoen.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 20 spørsmål |
| Estimert tid | 6 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Beck Hopelessness Scale |
| Målgruppe | Ungdom, voksne |
| Forfattere | Aaron T. Beck, Arlene Weissman, Lester B. Kovacs (1974) |
| Kategori | Generelt |

## Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Jeg ser fremtiden i møte med håp og entusiasme.

Sant Usant

Jeg kan like gjerne gi opp, for jeg kan ikke gjøre noe for å få det bedre.

Sant Usant

Når ting går dårlig, hjelper det meg å vite at det ikke kan fortsette slik for alltid.

Sant Usant

Jeg kan ikke forestille meg hvordan livet mitt vil være om 10 år.

Sant Usant

Jeg har nok tid til å få gjort det jeg helst vil.

Sant | Usant

## Skåring og tolkning

Totalskåren beregnes ved å summere poengene på leddene, der hvert spørsmål gir 0 eller 1 poeng. Høy skår indikerer høyere grad av håpløshet.

## Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.

Gå til utgiverens nettsted