

Eine Skala zur Messung von Hoffnungslosigkeit/Pessimismus des Klienten

von Günter Krampen

Universität Erlangen-Nürnberg, Fachbereich 11 – Psychologie I

Im folgenden wird die deutsche Version eines Kurzfragebogens zur Messung von Hoffnungslosigkeit/Pessimismus versus Optimismus vorgelegt (vgl. BECK et al. 1974; KRAMPEN 1979). Das instrumentalitätstheoretische Konzept der Hoffnungslosigkeit tritt vor allem in neueren Ansätzen zur Depressionsforschung in den Vordergrund (vgl. etwa STOTLAND 1969; BECK 1972; SELIGMAN 1975; HOFFMANN 1976). Darüberhinaus ist Hoffnungslosigkeit bei einer Vielzahl psychischer und physischer Krankheiten ein meist undifferenziert diagnostiziertes Symptom. Seine theoretischen Bezüge weisen eine Reihe ableitbarer praxeologischer Implikationen auf. Definiert als System von negativen Erwartungen einer Person über sich selbst und über die eigene Zukunft hat das Konstrukt Hoffnungslosigkeit gerade für therapeutische Interventionen wesentliche Bedeutung. Die H-Skala (Hoffnungslosigkeit-Skala) taugt also nicht nur zur Evaluation des Therapieerfolges, sondern auch als Entscheidungsgrundlage für die Beachtung bestimmter Punkte in der ersten Phase einer Therapie. Ein häufig auftretendes Problem bei Therapiebeginn (nicht nur bei Depressiven) ist die Generalisierung von negativen Erwartungen und Hoffnungslosigkeit auf die Therapiesituation und den Therapeuten. Folge sind meist Motivationsmängel, Passivität und stereotype, pessimistische Äußerungen des Klienten bezüglich des Therapieerfolges bei der eigenen Person ("die Therapie mag ja helfen – aber bei mir sicher nicht"), die auch durch eine Beachtung der JAKOBI (1976) aufgeführten explorativen und informativen Leitpunkte für Erstgespräche nicht immer aufgefangen werden können. Bei hoffnungslosen, pessimistischen Klienten muß also in der ersten Phase der Therapie die Hoffnungslosigkeit des Klienten der Therapie gegenüber aufgehoben und seine aktive Mitarbeit angestrebt werden (HOFFMANN et al. 1976). Nützlich sind dabei die "Techniken" der "beruhigenden Versicherung" (THORNE 1968), die von HOFFMANN et al. (1976, p. 230-235) ausführlich dargestellt wurden. Voraussetzungen für ein solches Vorgehen ist die Realisierung der klient-zentrierten Grundvariablen. Auf dieser Basis werden verhaltenstherapeutische Maßnahmen mit dem Vorgehen der Gesprächspsychotherapie verbunden.

Die H-Skala ist ein ökonomisch einsetzbares Verfahren zur Grobdiagnose von Hoffnungslosigkeit und zur Evaluation therapeutischer Interventionen. Testhalbierungsreliabilität und interne Konsistenz sind zufriedenstellend; genaue Angaben dazu, sowie Hinweise auf die Validität der H-Skala finden sich bei KRAMPEN (1979). Im folgenden ist die H-Skala in der Originalform (zum Kopieren) abgedruckt. Für die Auswertung muß beachtet werden, daß 11 Items umgekehrt gewichtet werden müssen. Es sind dies die Items 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 und 20. Der Mittelwert einer Stichprobe von nicht-auffälligen Personen (N = 42) beträgt $\bar{x} = 25,93$ mit

einer Standardabweichung von $s = 4,682$ (Polung auf Hoffnungslosigkeit d.h., bei "optimistischen" Antworten erhält die Person 1 Punkt, bei "pessimistischen" 2 Punkte).

Literatur

- BECK, A.T. 1972. Depression. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- BECK, A.T., WEISSMAN, A., LESTER, D. & TRAXLER, L. 1974. The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting & Clinical Psychology* 42, 861-865.
- HOFFMANN, N. (Ed.) *Depressives Verhalten*. Salzburg: Müller.
- HOFFMANN, N., FRESE, M. & HARTMANN-ZEILBERGER, J. 1976. Psychologische Therapie bei Depressionen. In: HOFFMANN, N. (Ed.) *Depressives Verhalten*. Salzburg: Müller, p. 218-269.
- JACOBI, B. 1976. Leitfaden für das Erstgespräch bei der Gesprächspsychotherapie unter besonderer Berücksichtigung von Erwartungseffekten. *GwG-Info* 24, 9-13.
- KRAMPEN, G. 1979. Hoffnungslosigkeit bei stationären Patienten. Ihre Messung durch einen Kurzfragebogen. *Medizinische Psychologie*, 1979, Heft 1.
- SELIGMAN, M.E.P. 1975. Helplessness. On depression, development, and death. San Francisco: Freeman.
- STOTLAND, E. 1969. *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- THORNE, F.E. 1968. *Psychological case handling. Volume I*. Brandon: **Clinical Psychology**.

Anschrift des Verfassers:

Dipl.-Psych. Günter Krampen
Universität Erlangen-Nürnberg
Fachbereich 11 – Psychologie I
Regensburger Str. 160
8500 Nürnberg

Anhang:

G. Krampen (1978)

H-SKALA

Instruktion: Geben Sie bitte bei den 20 folgenden Aussagen an, ob sie für Sie persönlich zutreffen oder nicht. Tun Sie dies, indem Sie den entsprechenden Kreis für RICHTIG oder FALSCH ankreuzen.

	RICHTIG	FALSCH
1. Ich blicke mit Optimismus und Begeisterung in die Zukunft	0	0
2. Häufig möchte ich alles hinschmeißen, weil ich es doch nicht besser machen kann.	0	0
3. Wenn einmal alles schief läuft, geht es mir besser, wenn ich daran denke, daß es ja auch wieder aufwärts gehen wird.	0	0
4. Ich kann mir nicht vorstellen, wie mein Leben in 10 Jahren aussehen wird.	0	0
5. Ich habe genug Zeit, um die Sachen, die mir Spaß machen, zu tun.	0	0
6. Ich glaube, daß ich in der Zukunft mit dem, was mich im Moment am meisten beschäftigt, Erfolg haben werde.	0	0
7. Die Zukunft liegt für mich im Dunkel.	0	0
8. Ich erwarte, in meinem Leben mehr Schönes zu erleben als der durchschnittliche Mensch.	0	0
9. Ich kriege einfach keine richtigen Chancen im Leben.	0	0
10. Meine Erfahrungen sind eine gute Vorbereitung für künftige Probleme.	0	0
11. Alles, was ich so im Moment vor mir liegen sehe, ist eher unschön als schön und angenehm.	0	0
12. Ich glaube nicht, daß ich jemals das im Leben bekomme, was ich mir in Wahrheit wünsche.	0	0
13. Ich glaube, daß ich in künftigen Zeiten glücklicher sein werde als heute.	0	0
14. Die Dinge laufen einfach nicht so, wie ich es gerne hätte.	0	0
15. Ich setze große Hoffnungen in die Zukunft.	0	0
16. Ich bekomme einfach nie das, was ich will; es ist also Unsinn, überhaupt noch etwas zu wollen.	0	0
17. Es ist sehr unwahrscheinlich, daß das Leben mir noch Befriedigung und Freude bringt.	0	0
18. Die Zukunft erscheint mir sehr unsicher.	0	0
19. Das Leben wird mir noch viel mehr schöne Zeiten bringen als schlechte.	0	0
20. Es nützt nichts, etwas anzustreben, das ich gerne hätte, da ich es wahrscheinlich ja doch nicht erreiche.	0	0