POLYÁNKI BALÁZS

A PSS (Paykel Suicide Scale),

PAYKEL ÖNGYILKOSSÁGI SKÁLA

rövid bemutatása

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

Eduardo Fonseca-Pedrero a spanyol *Universidad de La Rioja* pszichológiaprofesszora szerint az öngyilkosságmegelőzés egyik módszere az általános populáció szűrése, hogy megtalálják azokat, akik esetében ennek kockázata magas– például azáltal, hogy arról számolnak be, hogy öngyilkosságot terveznek elkövetni vagy korábban már megpróbálták megölni magukat. Miután kiszűrtük őket, akkor megfelelő kezeléssel a kockázat csökkenthető. Minél előbb detektáljuk és azonosítjuk őket és hatékony beavatkozást biztosítunk, annál jobb. A szűrésre alkalmazható egyszerű eszköz a PSS – Paykel Suicide Scale azaz Paykel Öngyilkosság Skála.

Az öngyilkosság megértése nem egyszerű, mert biológiai-pszichológiai-szociológiai faktorok komplex és dinamikus interakciójának eredményeként alakul ki az adott egyénben. Két ember teljesen más okok láncolata révén juthat ugyanazon öngyilkossági viselkedéshez. Ez az *ekvifinalitás* jelensége. Ugyanannyi mértékű rágódás és alvászavar egyik emberben öngyilkossághoz, egy másik esetében „csak” öngyilkossági szándékot okoz. Ez a *multifinalitás* jelensége. Ha folyamatként akarjuk elgondolni létrejöttének jelenségét, akkor három szekcióról beszélhetünk. Az első *a szuicid ideáció*, amikor megjelennek az öngyilkosság ideái, a meghalás vágya, az ötletek és végül elkészül az öngyilkossági terv. A második *az öngyilkosság kommunikációja*, amikor a személy öngyilkossággal kezd el fenyegetődzni, verbálisan vagy nonverbálisan kifejezi öngyilkossági szándékát. A harmadik *az öngyilkosság aktusa*, amikor az egyén megkísérli önmagát megölni és az utolsó pont a befejezett öngyilkosság.

A Paykel öngyilkossági skála az öngyilkosság kockázatát segít megállapítani a kitöltőkkel kapcsolatban. 5 kérdést tartalmaz, amelyek igennel vagy nemmel válaszolhatóak meg. Így 0 vagy 1 pont kapható rájuk. A magasabb pont magasabb kockázatot jelent. A skála eredményeként egy 0-tól 5-ig terjedő számot kapunk. A skála alkalmazható iskolai, egészségügyi vagy más szociális környezetben. A teszt szűrés eloszlása a lenti táblázatban látható. A PSS értékek korrelálnak a depresszióval. A Paykel kérdések fordítását megtekintheti a következő oldalon. A serdülők populációján kapott válaszok eloszlására vonatkozóan is talál adatokat, amelyek irányadóak lehetnek a jelenséggel kapcsolatban.

Önmagára vonatkozóan válaszolja meg az alábbi kérdéseket igennel vagy nemmel. Válaszait jelölje a VÁLASZOK táblázatban.

1-Érezte már úgy, hogy életét nem érdemes élni?

2-Kívánta-e azt, hogy bárcsak meghalna? (Például úgy, hogy soha többé nem ébred fel miután lefekszik aludni.)

3-Gondolkodott-e már azon, hogy eldobja magától az életet – akár úgy is, hogy ez nem állt valójában szándékában?

4-Elérkezett már életében olyan pontig, amikor ténylegesen azt mérlegelte, hogy véget vet az életének vagy eltervezte, hogyan fogja ezt megtenni?

5-Megpróbált már véget vetni az életének?

VÁLASZOK

Állítások száma	Nem	Igen
1		
2		
3		
4		
5		
Az igen válaszok száma összesen:		

Polyánki Balázs
www.blackribbon.hu
mail@blackribbon.hu
Tel: 06 70 978 3618

A vizsgált populációban mutatkozó értékek teljes eloszlása

Igen válaszok száma	Százalék
0	65,3%
1	15,6%
2	7,7%
3	6,2%
4	3,2%
5	2,1%

A mért viselkedés prevalenciája (%)	Teljes	Férfi	Nő
1	26,7	21,7	30,9
2	18,7	13,1	23,4
3	17,8	14,6	20,3
4	5,9	4,8	6,7
5	3,7	2,4	4,8

HIVATKOZÁSOK

Lee, Yeon Jung & Kweon, Yong-Sil & Kang, Yun & Yoon, Kyung & Lee, Mi-Sun & Bhang, Soo-Young. (2024). Suicide warning signs that are challenging to recognize: a psychological autopsy study of Korean adolescents. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. 18. 10.1186/s13034-024-00731-1.

Fonseca-Pedrero, E.; de Albéniz, A. P. (2020): ASSESSMENT OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENTS: THE PAYKEL SUICIDE SCALE. In: Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2020 Vol. 41(2), pp. 106-115 https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928

Martinez Galiano, Juan Miguel & Martinez Vazquez, Sergio & Molina, Rocío Adriana & Hernandez-Martinez, Antonio. (2024). Validation of the Paykel Suicide Scale and the Plutchik Suicide Risk Scale in Spanish Women during the Perinatal Period. Depression and Anxiety. 2024. 10.1155/2024/3741489.