

Опросник «Шкала детской депрессивности» Ковач М.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

1А	0 - Я бываю грустным только иногда 1 - Я часто бываю грустный 2 - Мне всегда грустно
2Е	2 - У меня никогда ничего не получается 1 - Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится 0 - У меня все получается хорошо
3С	0 - Я практически все делаю хорошо 1 - Я много делю не так 2 - Я все делаю неправильно
4Д	0 - Многое приносит мне удовольствие 1 - Кое-что доставляет мне радость 2 - Меня ничего не радует
5В	2 - Я плохой всегда 1 - Я часто бываю плохим 0 - Я редко бываю плохим
6А	0 - Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое 1 - Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-то плохое. 2 - Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное
7Е	2 - Я ненавижу себя 1 - Я не люблю себя 0 - Я себе нравлюсь
8А	2 - Все плохое происходит в результате моих ошибок 1 - Многое плохое происходит в результате моих ошибок 0 - Плохое, как правило, происходит не по моей вине
9Е	0 - Я не думаю о том, чтобы покончить с собой 1 - Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его 2 - Я хочу убить себя
10А	2 - Я плачу каждый день 1 - Я часто плачу 0 - Я плачу редко
11А	2 - Я все время испытываю беспокойство 1 - Я часто испытываю беспокойство 0 - Я редко испытываю беспокойство
12В	0 - Мне нравится быть с людьми 1 - Мне не нравится быть с людьми 2 - Мне совсем не хочется быть с людьми
13А	2 - Я не могу решиться на многое 1 - Мне трудно на многое решиться 0 - Я легко принимаю решения
14Е	0 - Я выгляжу хорошо 1 - Кое-что в моем облике меня не устраивает 2 - Я выгляжу уродливо
15С	2 - Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания 1 - Мне часто приходится себя заставлять выполнять школьные задания

	0 - Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема
16Д	2 - Я плохо сплю каждую ночь 1 - Я часто сплю плохо 0 - Я сплю очень хорошо
17Д	0 - Я редко устаю 1 - Я часто устаю 2 - Я все время чувствую себя усталым
18Д	2 - В большинстве случаев не хочу есть 1 - Я часто не хочу есть 0 - Я ем очень хорошо
19Д	0 - Меня не беспокоят боли 1 - Меня часто беспокоят боли 2 - Меня все время беспокоят боли
20Д	0 - Я не чувствую себя одиноким 1 - Я часто чувствую себя одиноким 2 - Я всегда чувствую себя одиноким
21Д	2 - Школа никогда не приносит мне удовольствие 1 - Иногда школа мне приносит удовольствие 0 - Школа часто радует меня
22Д	0 - У меня много друзей 1 - У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше 2 - У меня нет друзей
23В	0 - С моей учебой все в порядке 1 - Я учусь не так хорошо, как прежде 2 - Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли хорошо.
24С	2 - Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята 1 - Если захочу я смогу стать таким хорошим, как другие 0 - Я такой же хороший как другие ребята
25Е	2 - Меня никто по-настоящему не любит 1 - Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит 0 - Я уверен в том, что меня любят
26В	0 - Обычно я делаю то, что мне сказали 1 - Как правило, я не делаю того, что мне говорят 2 - Я никогда не делаю того, что меня просят сделать
27В	2 - Я чувствую себя одиноким с людьми 1 - Я часто радуюсь 0 - Я все время радуюсь

Интерпретация теста Ковач

Основные уровни депрессивных проявлений:

- **0-10 баллов** — состояние без депрессии. Ребенок находится в нормальном эмоциональном состоянии, не испытывает значимых депрессивных симптомов.
- **11-16 баллов** — легкое снижение настроения. Наблюдаются незначительные колебания эмоционального фона, которые могут быть связаны с временными трудностями.
- **17-19 баллов** — субдепрессия (маскированная депрессия). Выражены признаки подавленного состояния, которые могут маскироваться под другие поведенческие проявления.
- **20 и более баллов** — критическое значение. Требуется углубленное изучение состояния ребенка, так как есть вероятность наличия депрессивного расстройства.

Анализ по шкалам:

- **Шкала А** (негативное настроение) — отражает общую эмоциональную подавленность, тревожность, ожидание неприятностей
- **Шкала В** (межличностные проблемы) — показывает сложности в общении, агрессивность, непослушание
- **Шкала С** (неэффективность) — выявляет проблемы с успеваемостью и самооценкой в учебной деятельности
- **Шкала D** (ангедония) — определяет снижение способности получать удовольствие, чувство одиночества
- **Шкала Е** (самооценка) — отражает негативное отношение к себе, включая возможные суицидальные мысли

Важно помнить, что интерпретация результатов должна проводиться специалистом, особенно при достижении критического порога в 20 баллов.