**Шкала М. Ковач**

***Инструкция:*** Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и поставьте рядом галочку с высказыванием, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.

 2) У меня часто бывает грустное настроение.

 3) У меня все время грустное настроение.

2. 1) У меня никогда ничего не получится.

 2) Я не уверен, что у меня все получится.

 3) У меня все получится.

3. 1) В основном я все делаю правильно.

 2) Я многое делаю не так.

 3) Я все делаю неправильно.

4. 1) Многое для меня является забавным.

 2) Некоторые вещи меня забавляют.

 3) Ничто меня не забавляет.

5. 1) Я все время себя плохо чувствую.

 2) Я часто себя плохо чувствую.

 3) Я редко себя плохо чувствую.

6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от времени

 2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.

 3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.

7. 1) Я себя ненавижу.

 2) Я себе не нравлюсь.

 3) Я доволен собой.

8. 1) Все плохое происходит по моей вине.

 2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.

 3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.

9. 1) Я не думаю о самоубийстве.

 2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.

 3) Я хочу покончить с собой.

10. 1) Желание заплакать я испытываю каждый день.

 2) Желание плакать появляется у меня довольно часто.

 3) Желание заплакать я испытываю редко.

11. 1) Меня все время что-то беспокоит.

 2) Меня часто что-то беспокоит.

 3) Меня редко что-то беспокоит.

12. 1) Я люблю находиться среди людей.

 2) Я не люблю часто бывать с людьми.

 3) Я вообще не хочу быть с людьми.

13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.

 2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем-либо.

 3) Я легко изменяю свое мнение

14. 1) Я выгляжу хорошо.

 2) В моей внешности есть недостатки.

 3) Я выгляжу безобразно.

15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.

 2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.

 3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.

16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.

 2) Я часто плохо сплю.

 3) У меня нормальный сон.

17. 1) Я редко чувствую себя усталым.

 2) Я часто чувствую себя усталым.

 3) Я все время чувствую себя усталым.

18. 1) У меня часто нет аппетита.

 2) Иногда у меня нет аппетита.

 3) Я всегда ем с удовольствием.

19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.

 2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.

 3) Я все время испытываю боль или недомогание.

20. 1) Я не чувствую себя одиноким.

 2) Я часто чувствую себя одиноким.

 3) Я все время чувствую себя одиноким.

21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.

 2) В школе мне бывает приятно только время от времени.

 3) Мне часто радостно в школе.

22. 1) У меня много друзей.

 2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.

 3) У меня совсем нет друзей.

23. 1) С учебой у меня все хорошо.

 2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.

 3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались

 легко.

24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как

 другие.

 2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.

 3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.

25. 1) Меня никто не любит.

 2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.

 3) Я уверен, что меня кто-то любит.

26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.

 2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.

 3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.

27. 1) Я хорошо лажу с людьми.

 2) Я часто ссорюсь.

 3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.