

Skala depresji Kutchera dla młodzieży (Kutcher Adolescent Depression Scale)

Jakie miałeś/ miałaś najczęściej odczucia w zeszłym tygodniu?

1. Smutek, ponury nastrój, przygnębienie, depresję, ogólne zniechęcenie. a) prawie nigdy b) dość często c) przeważnie d) zawsze
2. Brak wiary w siebie, złe samopoczucie, poczucie bezużyteczności i beznadziejności, wrażenie, że rozczarowujesz innych lub że nie jesteś dobrym człowiekiem. a) prawie nigdy b) dość często c) przeważnie d) zawsze
3. Wyczerpanie fizyczne, zmęczenie, brak energii, brak motywacji, poczucie, że nie radzisz sobie ze sprawami, które dotąd nie sprawiały ci kłopotów, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku. a) prawie nigdy b) dość często c) przeważnie d) zawsze
4. Poczucie, że życie jest ciężkie, brak dobrego samopoczucia w sytuacjach, w których wcześniej zwykle czułeś/ czułaś się dobrze, brak przyjemności w sytuacjach, w których dotąd odczuwałeś/ odczuwałaś szczęście. a) prawie nigdy b) dość często c) przeważnie d) zawsze
5. Uczucie zmartwienia, zdenerwowania, paniki, napięcia, poirytowania, niepokoju. a) prawie nigdy b) dość często c) przeważnie d) zawsze
6. Czy myślałeś/ myślałaś, planowałeś/ planowałaś lub robiłeś/ robiłaś coś związanego z samobójstwem lub samookaleczeniem? a) prawie nigdy b) dość często c) przeważnie d) zawsze.

Skala depresji Kutchera dla młodzieży jest krótką i prostą w użyciu skalą samooceny. Polska wersja została opracowana w 2015 r. przez prof. Ewę Mojs. Według intencji autorów opracowane przez nich narzędzie może być ogólnie dostępne i powszechnie stosowane. Badanie składa się z sześciu pytań. Za każdą odpowiedź można otrzymać od 0 do 3 punktów: prawie nigdy – 0, dość często – 1, przeważnie – 2, zawsze - 3. Można przyjąć, że wynik równy lub wyższy niż 6 punktów świadczy o ryzyku depresji. Punkt odcięcia został określony na podstawie anglojęzycznej wersji badania. Wśród populacji polskiej nie przeprowadzono badań dotyczących trafności określenia punktu odcięcia.