

مقیاس افکار خودآیند کودکان (CATS)

نام:	سن:
مقطع تحصیلی:	جنسیت:

دستورالعمل: لیست زیر شامل افکاری هستند که کودکان و نوجوانان در ذهن خود تکرار می کنند. لطفا هر عبارت را به دقت بخوانید و بگویید در طی هفته گذشته، هر یک از افکار زیر چقدر در ذهن شما تکرار شده اند؟ دور پاسخ خود یک دایره بکشید.

0 = هرگز 1 = خیلی کم 2 = متوسط 3 = اغلب 4 = همیشه

به خود بگوئید: " در طی هفته گذشته من فکر کردم که.... "

عبارت	اصلا	کم	متوسط	اغلب	همیشه
۱. بچه ها فکر می کنند من احمقم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲. من این حق را دارم که از مردم انتقام بگیرم اگر لایق آن باشند.	۰	۱	۲	۳	۴
۳. من نمی توانم هیچ کاری را درست انجام بدهم.	۰	۱	۲	۳	۴
۴. من تصادف خواهم کرد.	۰	۱	۲	۳	۴
۵. بقیه بچه ها احمق هستند.	۰	۱	۲	۳	۴
۶. من نگرانم مورد اذیت قرار بگیرم.	۰	۱	۲	۳	۴
۷. من دیوانه خواهم شد.	۰	۱	۲	۳	۴
۸. بچه ها به من خواهند خندید.	۰	۱	۲	۳	۴
۹. من دارم می میرم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۰. بیشتر مردم بر علیه من هستند.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۱. من بی ارزش هستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۲. پدر یا مادر من آسیب خواهند دید.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۳. هیچ کاری دیگر برای من فایده ندارد.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۴. من نادان به نظر می رسم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۵. من اجازه نخواهم داد هر کسی که مرا اذیت کرده از دستم فرار کند.	۰	۱	۲	۳	۴

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health

Macquarie University, Sydney, Australia

Original Publication: Schniering, C. A. & Rapee, R. M. (2002)

Translated by:

Rahim Rabieenejad rahimrabiee3@gmail.com

Parisa Ganje parisaganje@yahoo.com

The information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment.



همیشه	اغلب	متوسط	کم	اصلا	عبارت
4	3	2	1	0	۱۶. من می ترسم کنترل خود را از دست بدهم.
4	3	2	1	0	۱۷. تقصیر من است که کارها خراب می شود.
4	3	2	1	0	۱۸. مردم درباره من فکرهاى بدی می کنند.
4	3	2	1	0	۱۹. اگر کسی مرا اذیت کند، من هم حق دارم اذیتش کنم.
4	3	2	1	0	۲۰. من صدمه خواهم دید.
4	3	2	1	0	۲۱. نگرانم بقیه بچه ها درباره من چه فکری کنند.
4	3	2	1	0	۲۲. بعضی از مردم لیاقت دارند هر بلایی سرشان بیاید.
4	3	2	1	0	۲۳. من زندگی خودم را خراب کرده ام.
4	3	2	1	0	۲۴. به زودی اتفاقات بدی خواهد افتاد.
4	3	2	1	0	۲۵. من شبیه احمق ها هستم.
4	3	2	1	0	۲۶. من هیچ وقت به خوبی بقیه ی مردم نمی شوم.
4	3	2	1	0	۲۷. همیشه برای کارهایی که مقصرشان من نیستم سرزنش می شوم.
4	3	2	1	0	۲۸. من شکست خورده ام.
4	3	2	1	0	۲۹. بقیه بچه ها من را مسخره می کنند.
4	3	2	1	0	۳۰. زندگی ارزش زنده ماندن ندارد.
4	3	2	1	0	۳۱. همه به من خیره می شوند.
4	3	2	1	0	۳۲. می ترسم از خودم یک احمق بسازم.
4	3	2	1	0	۳۳. از اینکه ممکن است کسی بمیرد، می ترسم.
4	3	2	1	0	۳۴. من هیچ وقت بر مشکلاتم غلبه نخواهم کرد.
4	3	2	1	0	۳۵. مردم همیشه سعی می کنند من را به دردسر بیاندازند.
4	3	2	1	0	۳۶. عیب های بزرگی در من هست.
4	3	2	1	0	۳۷. بعضی از مردم بد هستند.
4	3	2	1	0	۳۸. من از خودم متنفرم.
4	3	2	1	0	۳۹. برای کسی که از من مراقبت می کند اتفاقاتی خواهد افتاد.
4	3	2	1	0	۴۰. مردم بد مستحق مجازات شدن هستند.