

LASTEN JA NUORTEN AUTOMAATTISTEN AJATUSTEN ARVIOINTIASTEIKKO (CATS)

Finnish Translation

Nimi:	
Ikä:	Sukupuoli: poika / tyttö

Alla on ajatuksia, joita lapset ja nuoret ovat sanoneet toisinaan pälkähtävän päähänsä. Ole hyvä ja lue kukin ajatus huolellisesti ja valitse, kuinka usein, jos lainkaan, kukin ajatus tuli mieleesi menneen viikon aikana. Ympyröi sopivin vaihtoehto:

ei ollenkaan	joskus	melko usein	usein	koko ajan
0	1	2	3	4

Sano itseksesi ”Kuluneen viikon aikana ajattelin että	ei ollenkaan	joskus	melko usein	usein	koko ajan
1. Lapset / nuoret ajattelevat että olen typerä	0	1	2	3	4
2. Minulla on oikeus kostaa ihmisille jos he ansaitsevat sen	0	1	2	3	4
3. En osaa tehdä mitään oikein	0	1	2	3	4
4. Minulle tulee tapahtumaan onnettomuus	0	1	2	3	4
5. Toiset lapset / nuoret ovat typeriä	0	1	2	3	4
6. Minua huolestaa että tulen kiusatuksi	0	1	2	3	4
7. Minä sekoan	0	1	2	3	4
8. Toiset lapset / nuoret tulevat nauramaan minulle	0	1	2	3	4
9. Tulen kuolemaan	0	1	2	3	4
10. Useimmat ihmiset ovat minua vastaan	0	1	2	3	4
11. Olen arvoton	0	1	2	3	4
12. Äiti tai isä tulee vahingoittumaan	0	1	2	3	4
13. Mikään ei enää onnistu minulta	0	1	2	3	4
14. Tulen näyttämään hölmöltä	0	1	2	3	4
15. En jätä ketään rankaisematta minun nokkimisestani	0	1	2	3	4
16. Pelkään menettäväni kontrolli	0	1	2	3	4
17. On minun vikani, että asiat ovat menneet pieleen	0	1	2	3	4
18. Ihmiset ajattelevat ikäviä asioita minusta	0	1	2	3	4
19. Jos joku vahingoittaa minua, on minullakin oikeus vahingoittaa heitä	0	1	2	3	4
20. Minä tulen vahingoittumaan	0	1	2	3	4

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health
Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Schniering, C. A. & Rapee, R. M. (2002)

Suomenkielinen käännös:
© R Heikkinen & K Ranta 2014



LASTEN JA NUORTEN AUTOMAATTISTEN AJATUSTEN ARVIOINTIASTEIKKO (CATS)

Nimi:	Ikä:
-------	------

Sano itsekseesi ”Kuluneen viikon aikana ajattelin että	ei ollenk aan	joskus	melko usein	usein	koko ajan
21. Pelkään sitä, mitä toiset lapset/nuoret ajattelevat minusta					
22. Jotkut ihmiset saavat mitä ansaitsevat					
23. Olen todella sotkenut elämäni	0	1	2	3	4
24. Jotakin kauheaa tulee tapahtumaan	0	1	2	3	4
25. Näytän idiootilta	0	1	2	3	4
26. En tule koskaan olemaan yhtä hyvä kuin muut	0	1	2	3	4
27. Minua aina syytetään asioista jotka eivät ole syytäni	0	1	2	3	4
28. Olen epäonnistunut yksilö	0	1	2	3	4
29. Toiset lapset / nuoret pitävät minua pilkkanaan	0	1	2	3	4
30. Elämä ei ole elämisen arvoista	0	1	2	3	4
31. Kaikki tuijottavat minua	0	1	2	3	4
32. Pelkään että teen itsestäni hölmön	0	1	2	3	4
33. Pelkään että joku voisi kuolla	0	1	2	3	4
34. En tule koskaan kukistamaan ongelmiani	0	1	2	3	4
35. Ihmiset yrittävät aina saada minut vaikeuksiin	0	1	2	3	4
36. Minussa on jotain todella pahasti vialla	0	1	2	3	4
37. Jotkut ihmiset ovat pahoja	0	1	2	3	4
38. Vihaan itseäni	0	1	2	3	4
39. Jotain tulee tapahtumaan jollekulle josta välitän	0	1	2	3	4
40. Pahat ihmiset ansaitsevat rangaistuksen	0	1	2	3	4