

VAIKŲ AUTOMATINIŲ MINČIŲ SKALĖ (CATS)

Lithuanian Translation

Vardas:	Pildymo data:	
Gimimo data:	Lytis: Vyras/Moteris	Klasė:

Instrukcija: Žemiau yra pateikti teiginiai, kuriuos vaikai ir paaugliai įvardija kaip galvose kylančias mintis. Atidžiai perskaityk kiekvieną mintį ir nuspręsk, kaip dažnai, ir ar iš viso kilo tam tikra mintis tavo galvoje per pastarąją savaitę. Pažymėk savo atsakymą pateikta tvarka:

Visiškai ne Kartais Gana dažnai Dažnai Visą laiką
0 1 2 3 4

Sau sakai: „per pastarąją savaitę aš pagalvoju...“	Visiškai ne	Kartais	Gana dažnai	Dažnai	Visą laiką
1. Vaikai pagalvos, kad aš esu kvailas (-a)	0	1	2	3	4
2. Aš turiu teisę atkeršyti žmonėms, jei jie to nusipelno.	0	1	2	3	4
3. Nieko negaliu padaryti gerai	0	1	2	3	4
4. Man nutiks kažkas negerai (nelaimingas atsitikimas)	0	1	2	3	4
5. Kiti vaikai yra kvailiai	0	1	2	3	4
6. Aš nerimauju, jog kiti gali mane erzinti	0	1	2	3	4
7. Aš tuoj išprotėsiu	0	1	2	3	4
8. Kiti vaikai iš manęs juoksis	0	1	2	3	4
9. Aš mirsiu	0	1	2	3	4
10. Dauguma žmonių yra nusiteikę prieš mane	0	1	2	3	4
11. Aš esu nieko vertas	0	1	2	3	4
12. Mano mama ar tėtis nukentės (susižalos)	0	1	2	3	4
13. Daugiau man niekas niekada nepavyks	0	1	2	3	4
14. Aš pasirodysiu kvailai	0	1	2	3	4
15. Aš neleisiu niekam savęs užgaulioti	0	1	2	3	4
16. Bijau, kad galiu prarasti kontrolę	0	1	2	3	4
17. Tai mano kaltė, kad nutiko blogi dalykai	0	1	2	3	4
18. Kiti žmonės blogai apie mane galvoja	0	1	2	3	4
19. Jei mane kas nors įskaudina, aš turiu teisę jiems atsilyginti tuo pačiu	0	1	2	3	4
20. Aš būsiu įskaudintas	0	1	2	3	4

centreforeemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health
Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Schniering & Rapee (2002)

Translated by:
Dovile Valiune, Loreta Gustainiene & Aidas Perminas



VAIKŲ AUTOMATINIŲ MINČIŲ SKALĖ (CATS)

Vardas:	Pildymo data:
---------	---------------

Sau sakai: „per pastarąją savaitę aš pagalvoju...“	Visiškai ne	Kartais	Gana dažnai	Dažnai	Visą laiką
21. Baisu, ką apie mane pagalvos kiti vaikai	0	1	2	3	4
22. Kai kurie žmonės gauna tai, ko nusipelno	0	1	2	3	4
23. Aš pridariau daug klaidų savo gyvenime	0	1	2	3	4
24. kažkas baisaus tuoj nutiks	0	1	2	3	4
25. Aš atrodau kaip kvailys	0	1	2	3	4
26. Aš niekada nebūsiu toks geras, kaip kiti žmonės	0	1	2	3	4
27. Aš visada esu kaltinamas dėl dalykų, kurių nepadariau	0	1	2	3	4
28. Aš esu nevykėlis	0	1	2	3	4
29. Kiti vaikai šaiposi iš manęs	0	1	2	3	4
30. Gyventi yra neverta	0	1	2	3	4
31. Visi į mane spokso	0	1	2	3	4
32. Bijau, kad apsikvailinsiu	0	1	2	3	4
33. Bijau, kad kas nors gali mirti	0	1	2	3	4
34. Aš niekada neįveiksiu savo problemų	0	1	2	3	4
35. Žmonės visada mane stengiasi įverti į bėdą	0	1	2	3	4
36. kažkas su manimi yra labai negerai	0	1	2	3	4
37. Kai kurie žmonės yra blogi	0	1	2	3	4
38. Aš nekenčiu savęs	0	1	2	3	4
39. kažkas nutiks tiems žmonėms, kurie man rūpi	0	1	2	3	4
40. Blogi žmonės nusipelno atpildo/bausmės	0	1	2	3	4