

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΜΑΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ (CATS)

Greek Translation

Όνομα:	Η σημερινή ημερομηνία:
Ηλικία / Τάξη:	Φύλο: Αγόρι / Κορίτσι

Οδηγίες: Παρακάτω υπάρχουν καταγεγραμμένες μερικές σκέψεις που τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν αναφέρει ότι περνούν από το μυαλό τους. Σε παρακαλώ, διάβασε την κάθε σκέψη προσεκτικά και αποφάσισε πόσο συχνά, εάν ποτέ, η συγκεκριμένη σκέψη πέρασε από το μυαλό σου κατά τη διάρκεια της **τελευταίας εβδομάδας**. Κύκλωσε την απάντησή σου αντίστοιχα:

	Ποτέ 0	Μερικές φορές 1	Αρκετά συχνά 2	Συχνά 3	Συνέχεια 4
Σκέψου πόσο συχνά, κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας, σου πέρασε από το μυαλό ότι.....	Ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Συχνά	Συνέχεια
1. Τα παιδιά θα σκεφτούν ότι είμαι χαζός/-η	0	1	2	3	4
2. Έχω το δικαίωμα να εκδικηθώ αν ο άλλος το αξίζει	0	1	2	3	4
3. Τίποτα πια δεν κάνω σωστά	0	1	2	3	4
4. Θα πάθω κάποιο ατύχημα	0	1	2	3	4
5. Τα άλλα παιδιά είναι ανόητα	0	1	2	3	4
6. Ανησυχώ ότι θα με κοροϊδέψουν	0	1	2	3	4
7. Οδηγούμαι στην τρέλα	0	1	2	3	4
8. Τα παιδιά θα γελάσουν μ' εμένα	0	1	2	3	4
9. Θα πεθάνω	0	1	2	3	4
10. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εναντίον μου	0	1	2	3	4
11. Δεν αξίζω τίποτα	0	1	2	3	4
12. Η μαμά και ο μπαμπάς μου θα πάθουν κακό	0	1	2	3	4
13. Τίποτα πια δεν πάει καλά για μένα	0	1	2	3	4
14. Θα φανώ ηλίθιος/-α	0	1	2	3	4
15. Δεν θα αφήσω κανέναν που με πειράζει, να ξεφύγει	0	1	2	3	4
16. Φοβάμαι ότι θα χάσω τον έλεγχο	0	1	2	3	4
17. Εγώ φταίω που τα πράγματα πήγαν άσχημα	0	1	2	3	4
18. Οι άνθρωποι σκέφτονται άσχημα για μένα	0	1	2	3	4
19. Αν κάποιος με πληγώσει, έχω το δικαίωμα να τον πληγώσω κι εγώ	0	1	2	3	4
20. Θα πληγωθώ	0	1	2	3	4

centreforemotionalehealth.com.au

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

Translated by:

© Giannopoulou, I., Argalia, E., & Zafiropoulou, M.



ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΜΑΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ (CATS)

Όνομα:	Η σημερινή ημερομηνία:
--------	------------------------

Σκέψου πόσο συχνά, κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας, σου πέρασε από το μυαλό ότι.....	Ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Συχνά	Συνέχεια
21. Φοβάμαι για το τι θα σκεφτούν τ' άλλα παιδιά για μένα	0	1	2	3	4
22. Μερικοί άνθρωποι αξίζουν αυτά που παθαίνουν	0	1	2	3	4
23. Έχω κάνει τη ζωή μου χάλια	0	1	2	3	4
24. Κάτι δυσάρεστο θα μου συμβεί	0	1	2	3	4
25. Φαίνομαι σαν ηλίθιος/-α	0	1	2	3	4
26. Ποτέ δεν θα είμαι τόσο καλός/-η όσο οι άλλοι	0	1	2	3	4
27. Πάντα με κατηγορούν για πράγματα για τα οποία δεν φταίω	0	1	2	3	4
28. Είμαι αποτυχημένος/-η	0	1	2	3	4
29. Τα άλλα παιδιά κάνουν πλάκα μ' εμένα	0	1	2	3	4
30. Δεν αξίζει να ζει κανείς	0	1	2	3	4
31. Όλοι με κοιτούν επίμονα	0	1	2	3	4
32. Φοβάμαι ότι θα γίνω ρεζίλι	0	1	2	3	4
33. Φοβάμαι ότι κάποιος μπορεί να πεθάνει	0	1	2	3	4
34. Ποτέ δε θα ξεπεράσω τα προβλήματά μου	0	1	2	3	4
35. Οι άλλοι προσπαθούν πάντα να με μπλέξουν	0	1	2	3	4
36. Κάτι δεν πάει καλά μ' εμένα	0	1	2	3	4
37. Κάποιοι άνθρωποι είναι κακοί	0	1	2	3	4
38. Μισώ τον εαυτό μου	0	1	2	3	4
39. Κάτι θα συμβεί σε κάποιον που νοιάζομαι γι' αυτόν	0	1	2	3	4
40. Οι κακοί άνθρωποι αξίζει να τιμωρούνται	0	1	2	3	4

