

## Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)

שם	תאריך
תאריך לידה	מין: זכר / נקבה
	כיתה

הוראות: ברשימה הבאה כתובות מספר מחשבות שילדים ומתבגרים אומרים שהן עוברות להם בראש. בבקשה תקרא כל אחת מהתשובות בתשומת לב ותחליט באיזו תדירות, אם בכלל, כל אחת מהמחשבות עברה לך בראש בשבוע האחרון. הקף בעיגול את תשובתך באופן הבא:

0 אף פעם      1 לפעמים      2 לעיתים קרובות למדי      3 לעיתים קרובות      4 כל הזמן

תאמר לעצמך: "במהלך השבוע האחרון חשבתי ש..."	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות למדי	לעיתים קרובות	כל הזמן
1	0	1	2	3	4
2	0	1	2	3	4
3	0	1	2	3	4
4	0	1	2	3	4
5	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
7	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
9	0	1	2	3	4
10	0	1	2	3	4
11	0	1	2	3	4
12	0	1	2	3	4
13	0	1	2	3	4
14	0	1	2	3	4
15	0	1	2	3	4
16	0	1	2	3	4
17	0	1	2	3	4
18	0	1	2	3	4
19	0	1	2	3	4
20	0	1	2	3	4

## Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)

שם		תאריך				
כל הזמן	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות למדי	לפעמים	אף פעם	תאמר לעצמך: "במהלך השבוע האחרון חשבתי ש..."	
21	4	3	2	1	0	אני חושש ממה שילדים אחרים יחשבו עליי
22	4	3	2	1	0	יש אנשים שמגיע להם מה שהם מקבלים
23	4	3	2	1	0	עשיתי בלגן מהחיים שלי
24	4	3	2	1	0	עומד לקרות משהו נורא
25	4	3	2	1	0	אני נראה כמו אידיוט
26	4	3	2	1	0	אף פעם לא אהיה טוב כמו אנשים אחרים
27	4	3	2	1	0	תמיד מאשימים אותי בדברים שלא עשיתי
28	4	3	2	1	0	אני לא מוצלח
29	4	3	2	1	0	ילדים אחרים עושים ממני צחוק
30	4	3	2	1	0	החיים לא שווים
31	4	3	2	1	0	כולם מסתכלים עליי
32	4	3	2	1	0	אני מפחד שאעשה מעצמי צחוק
33	4	3	2	1	0	אני חושש שמישהו עלול למות
34	4	3	2	1	0	אף פעם לא אתגבר על הבעיות שלי
35	4	3	2	1	0	כולם תמיד מנסים לסבך אותי
36	4	3	2	1	0	יש בי משהו מאוד לא בסדר
37	4	3	2	1	0	חלק מהאנשים הם רעים
38	4	3	2	1	0	אני שונא את עצמי
39	4	3	2	1	0	יקרה משהו למישהו שחשוב לי
40	4	3	2	1	0	לאנשים רעים מגיע להיענש