

## Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği Türkçe Formu (ÇODÖ) Turkish Version of Children Automatic Thoughts Scale (CATS)

İsim:	Bugünün tarihi:
Yaş:	Cinsiyet: Kız / Erkek

**Yönerge:** Lütfen her bir düşünceyi dikkatlice okuyunuz ve bunların hangi sıklıkta geçen hafta içerisinde zihninizden geçtiğine karar veriniz. Cevabınızı daire içerisinde alarak işaretleyin.

Hiçbir zaman 0 Bazen 1 Orta sıklıkla 2 Sık sık 3 Her zaman 4

Geçen hafta içerisinde kendinize söyleyip söylemediğinizi düşünün	Hiçbir zaman	Bazen	Orta sıklıkla	Sık sık	Her zaman
1. Diğer çocuklar aptal olduğumu düşünecek	0	1	2	3	4
2. Eğer insanlar hak ederlerse onlardan intikam almaya hakkım var	0	1	2	3	4
3. Her doğru olan şeyi yapamam	0	1	2	3	4
4. Başıma bir kaza gelecek	0	1	2	3	4
5. Diğer çocuklar aptal	0	1	2	3	4
6. Dalga geçileceğim diye endişelenirim	0	1	2	3	4
7. Delireceğim	0	1	2	3	4
8. Diğer çocuklar bana gülecekler	0	1	2	3	4
9. Öleceğim	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğu bana karşı	0	1	2	3	4
11. Değersizim	0	1	2	3	4
12. Annem ve babam incinecekler	0	1	2	3	4
13. Artık benim için hiç birşey işe yaramıyor	0	1	2	3	4
14. Aptal görüneceğim	0	1	2	3	4
15. Hiç kimsenin beni azarlayıp gitmesine müsaade etmeyeceğim	0	1	2	3	4
16. Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum	0	1	2	3	4
17. Eğer bir şeyler yanlış giderse, bu benim hatamdır	0	1	2	3	4
18. İnsanlar benim hakkımda kötü şeyler düşünüyorlar	0	1	2	3	4
19. Eğer birisi beni incitirse, benim de onları incitmeye hakkım var	0	1	2	3	4
20. İncitileceğim	0	1	2	3	4

centreforemotionalhealth.com.au

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

Translated by:

© Çeçen-Eroğul, A.R. (2013)  
Muğla Sitki Koçman Üniversitesi



## Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği (ÇODÖ)

İsim:	Bugünün tarihi:
-------	-----------------

Geçen hafta içerisinde kendinize söyleyip söylemediğinizi düşünün	Hiçbir zaman	Bazen	Orta sıklıkla	Sık sık	Her zaman
21. Başka çocukların benim için ne düşüneceklerinden korkarım	0	1	2	3	4
22. Bazı insanlar başlarına gelenleri hak ediyorlar	0	1	2	3	4
23. Kendi yaşamımı bu şekilde berbat ettim	0	1	2	3	4
24. Kötü birşeyler olacak	0	1	2	3	4
25. Geri zekalılara benziyorum	0	1	2	3	4
26. Diğer insanlar kadar asla iyi olamayacağım	0	1	2	3	4
27. Her zaman benim olmayan hatalar için suçlanıyorum	0	1	2	3	4
28. Başarısızım	0	1	2	3	4
29. Diğer çocuklar benimle alay ediyorlar	0	1	2	3	4
30. Yaşam yaşamaya değmez	0	1	2	3	4
31. Herkes bana dik dik bakıyor	0	1	2	3	4
32. Kendimi aptal konumuna düşürmekten korkarım	0	1	2	3	4
33. Birilerinin ölebileceğinden korkarım	0	1	2	3	4
34. Asla problemlerimin üstesinden gelemeyeceğim	0	1	2	3	4
35. İnsanlar benim başımı her zaman belaya sokmaya çalışırlar	0	1	2	3	4
36. Bende çok yanlış (ters) olan bir şeyler var	0	1	2	3	4
37. Bazı insanlar kötüdür	0	1	2	3	4
38. Kendimden nefret ederim	0	1	2	3	4
39. Önem verdiğim birinin başına birşeyler gelecek	0	1	2	3	4
40. Kötü insanlar cezalandırılmayı hak ediyorlar	0	1	2	3	4