

## Düsseldorf Resimli Çocuk Şema Ölçeği (DÇŞÖ)

8-14 yaş

İsmim: \_\_\_\_\_ Yaşım: \_\_\_\_\_ Bugünün tarihi: \_\_\_\_\_

Merhaba! Bu kitapçık birçok çocuğun sahip olduğu düşünceleri ve duyguları açıklıyor ve biz de seni daha yakından tanımak istiyoruz! Olabildiğince dürüst ol. Cevapların doğrusu ve yanlışı yok. Eğer bir soruyu cevaplamak istemezsen, cevap kutucuğunu boş bırakıp bir sonraki soruya geçebilirsin. Kitapçığı doldurup doldurmamak senin kararın, istediğin zaman bırakabilirsin.

İşte **örnek** bir soru: Bu çocuk bir hediye almış, ama hediye onu mutlu etmemiş. Kendini mutsuz hissediyor. Aşağıdaki cümleleri dikkatlice oku (A ve B) ve her bir soru için sana uygun olduğunu düşündüğün kutucuğa X işareti koy.

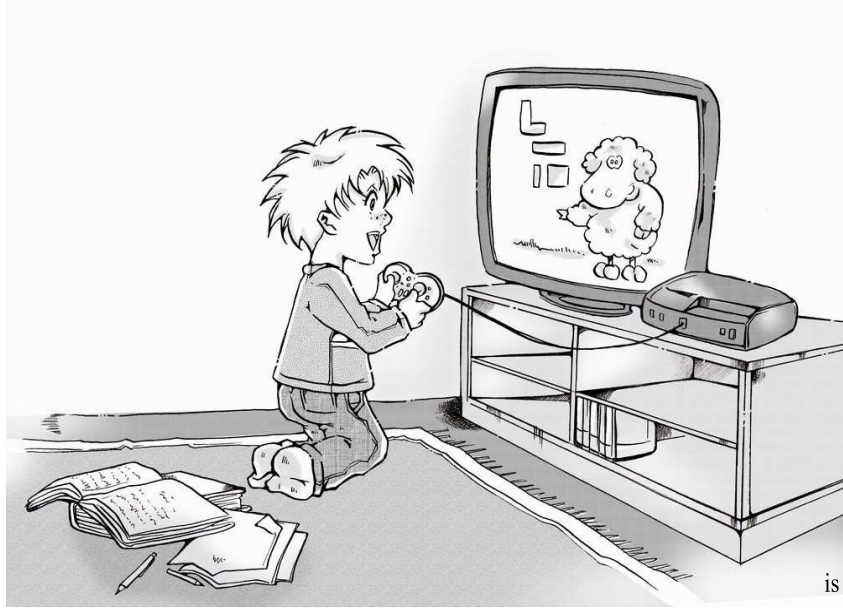


Örnek: Yanlış Hediye

Peki, hediye almak sana nasıl hissettirir?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
A. Hediye almak hoşuma gider.				
B. Mutsuz hissederim çünkü daha iyi ve daha güzel bir şey isterim.				

Kitapçığındaki bazı cümleler, mutlu duygularla ilgili (A gibi), bazıları da o kadar mutlu olmayan duygularla ilgilidir (B gibi). Lütfen cümleleri anlayabilmek için dikkatlice oku. Sonraki sayfalarda 18 tane resim göreceksin. Her resim için iki durum olacak. Biz bu düşüncelerin ve duyguların senin için ne kadar sık yaşandığını öğrenmek istiyoruz. Lütfen her örnek için sadece bir kutucuğu işaretle. Lütfen kutucuğun kenarına değil ortasına "X" koy. Eğer sorun varsa, lütfen yardım iste.

“Sıklıkla eğlenceli şeylerle oyalanır, ödevlerimi ertelerim. Dikkatim dağılır ve ödevimi bitiremem.”



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Bir şeyleri yapmak beklediğimden daha uzun sürerse, hemen canım sıkılır.				
2. Bir şeyleri beklemeye sabredemem.				

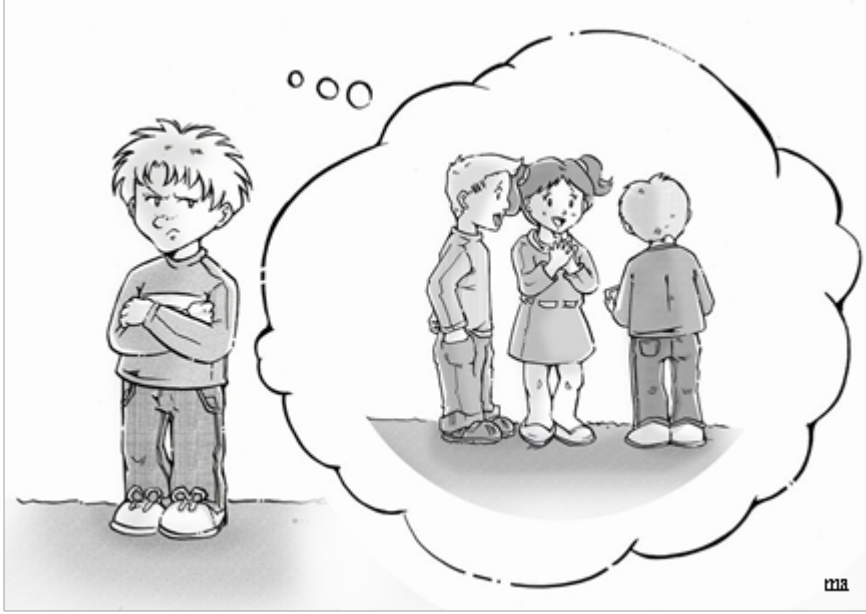
“Arkadaşlarım bana her istediklerini yaptırabilir. Kendi fikirlerimi paylaşmaktan kaçınırım, etrafımdakilerin söylediklerini yapmaya çalışırım.”



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
3. Tartışmamak için, başkalarının karar vermesine izin veririm.				
4. Başka insanların fikirleri benim fikirlerimden daha önemlidir.				

"Kesin benimle alay ediyorlar!"

Bu çocuk aslında diğer çocuklarla oyun oynamak istiyor ama onların kötü davranacağını düşünüyor.



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
5. Arkadaşlarımla her ya da geç bana ihanet edeceklerini düşünürüm.				
6. Diğer insanların beni kullandığını düşünürüm.				



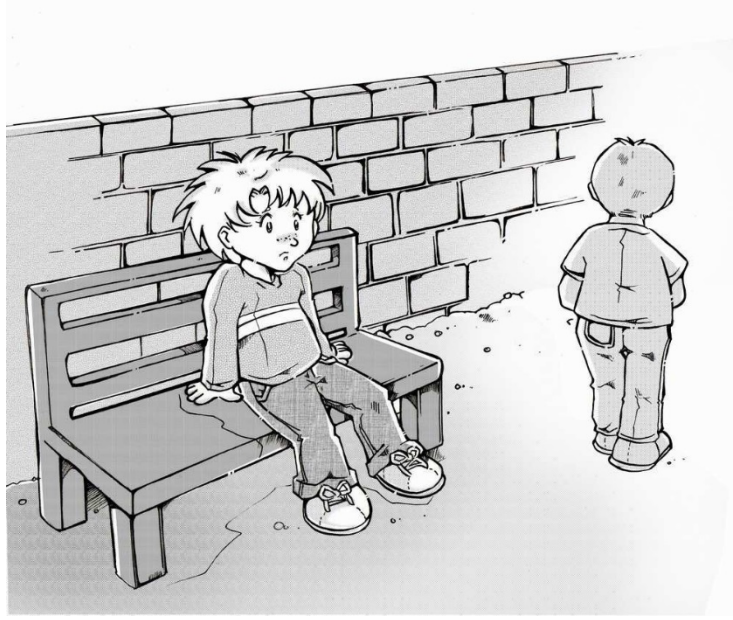
“Bazen kendimi çok değersiz hissediyorum, çünkü bazı şeylerde zorlanıyorum. Bu yüzden başka insanlar benden hoşlanmıyor. “

Bazen çocuklar kendilerini çok değersiz hissederler, özellikle hata yaptıklarında ya da başkalarını hayal kırıklığına uğrattıklarında.

Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
7. Bir insanın beni sevebileceğini düşünmüyorum.				
8. Sevilmeyi hak etmiyorum.				

“Bazen uyum sağlayamadığım hissine kapılıyorum. Herkesten daha farklı olduğumu düşünüyorum ve hissediyorum.”

Çocuklar böyle şeyler düşündüklerinde ve hissettiklerinde, diğerlerinden uzakta durabilirler.



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
9. Diğer insanlarla vakit geçirmekten hoşlanmam.				
10. Bir gruba dahil olmaktansa, tek başıma kalmayı tercih ederim.				



“Çoğu zaman kendimi bir şeyleri tek başıma yapamayacak kadar küçük ve cesaretsiz hissediyorum.”

**Senin için nasıl?**

11. Günlük işleri yapmak için yardıma ihtiyacım oluyor. Yardım alamadığımda çok zorlanıyorum.

12. Anne ve babamın yardımı olmadan, hiçbir şey yapamam.

	<b>Bu bana uygun</b>			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
11. Günlük işleri yapmak için yardıma ihtiyacım oluyor. Yardım alamadığımda çok zorlanıyorum.				
12. Anne ve babamın yardımı olmadan, hiçbir şey yapamam.				

“Yine kötü bir not aldım. Bazen tamamiyle bir işe yaramaz olduğumu düşünüyorum.”



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
13. Okulda ne yaparsam yapayım, diğerleri her zaman benden daha başarılı.				
14. Notlarım kötü ve bu durum her zaman böyle olacak.				



Bazı çocuklar, başlarına çok kötü şeylerin geleceğinden korkarlar (siyah bir kedi görüp kötü şans getirdiğini düşünüp kaygılanırlar).

Bazı çocuklar hasta olmaktan ya da ailelerinin aniden fakir olmasından korkarlar.

**Senin için nasıl?**

15. Her an bir felaket olabilir gibi hissediyorum.

16. Kötü bir şey olacağından korkuyorum.

**Bu bana uygun**

Her  
zaman

Sıklıkla

Nadiren

Hiçbir  
zaman

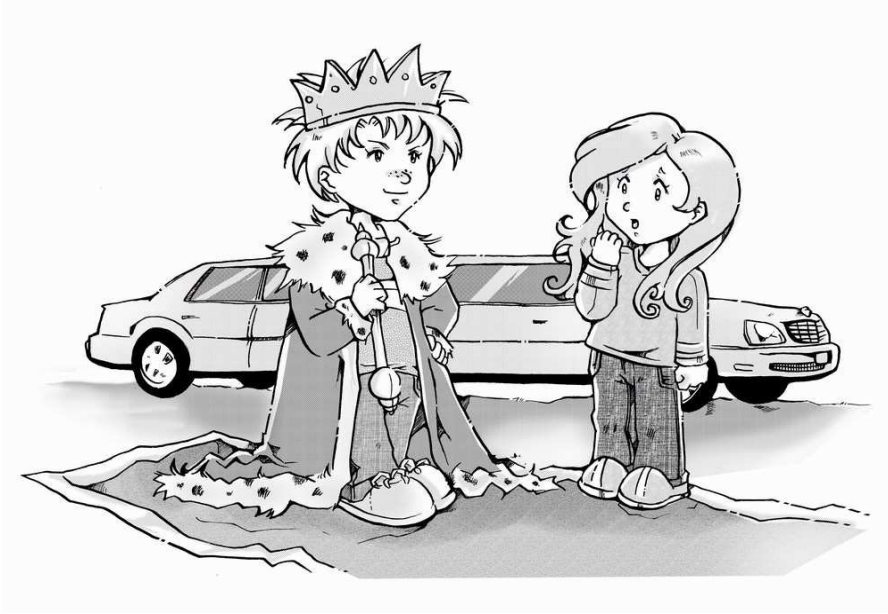
	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
15. Her an bir felaket olabilir gibi hissediyorum.				
16. Kötü bir şey olacağından korkuyorum.				

“Çoğunlukla anne ve babamı yaşadıkları kötü bir şeyden dolayı mutsuz görüyorum. Aslında kendi problemlerim hakkında üzgün olmama rağmen, böyle durumlarda; aşağıdaki resimde olduğu gibi, anneme peçete vererek, onları sakinleştirmeye çalışırım.”



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
17. Anne ve babamın problemleri olduğunda, çok üzülürüm.				
18. Kendimi anne ve babam için sorumlu hissedirim.				

"Başkaları için geçerli olan kurallar, benim için geçerli değildir. Eğer gerçekten bir şey yapmak istersem, beni hiçbir şey durduramaz. "Hayır" cevabını kabullenmek benim için çok zordur."



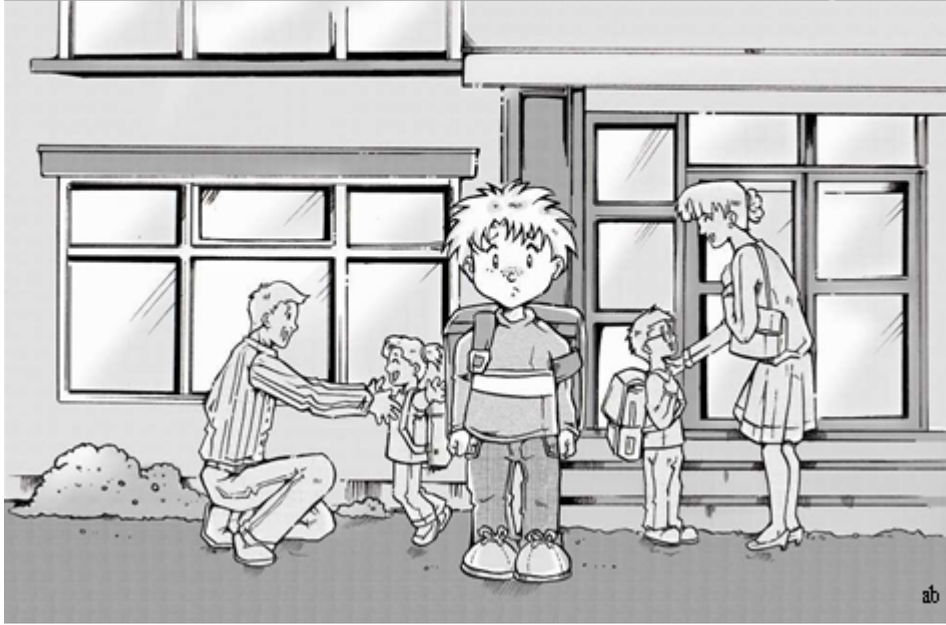
Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
19. İnsanlar bana patronluk tasladığımı söyler ve "çok bilmiş" diye hitap ederler.				
20. Diğerleri ben ne istersem onu yapmalıdır.				

"Ay, canım acıdı!" Resimdeki çocuk merdivenden düştü ama anne ve babası fark etmedi bile! Bu durum çocuğa, kimsenin kendisiyle gerçekten ilgilenmediğini ve hatta sevmediğini hissettiriyor.



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
21. Hiç ilgi ve sevgi alamıyorum.				
22. Kimse bana vakit ayırmıyor.				

“Of, hayır! Benim dışımda herkesi almaya geldiler.” Bazen çocuklar ihtiyaçları olduğunda kimsenin onların yanında olmayacağını hissederler.



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
23. Ailemin ve arkadaşlarımla her zaman yanımda olacağına eminim.				
24. Ailemin ve arkadaşlarımla her durumda yanımda olacaklarına inanıyorum.				

"Kendini iyi hissetmeyen çocuklara yardım ederim. Genellikle yardım eden kişi ben olurum. Bazen diğer insanlar benden faydalanır ve bana kötü davranırlar."



**Senin için nasıl?**

	<b>Bu bana uygun</b>			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
25. Benden yardım istersen, her şeyi yaparım. Bana kötü gelse bile, yardım ederim.				
26. Kendime hiç zamanım kalmıyor çünkü sürekli başkalarıyla ilgileniyorum.				

"Benim için en havalı ve en güzel görünen grup olmak önemlidir. İnsanlar beni övdüğünde daha iyi hissederim."



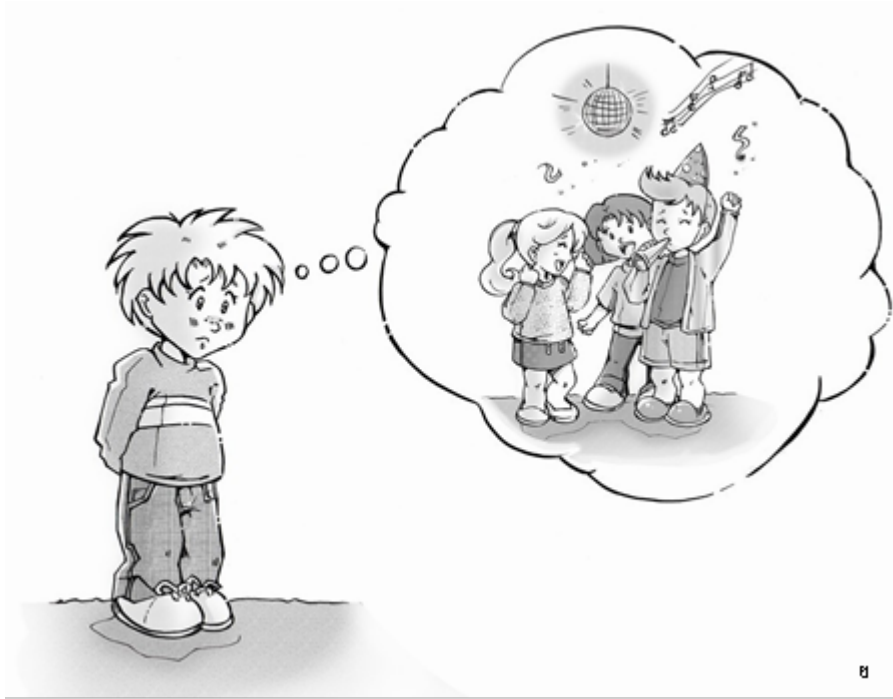
Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
27. Etrafımdaki insanların bana ne kadar harika olduğumu söylemesi önemlidir, yoksa kendimi iyi hissetmem.				
28. Gösterişli kıyafetlere sahip olmak ve popüler insanlar tanımak, bana önemli olduğumu hissettirir.				

Bazı çocuklar şans getireceklerine inandıkları objelerini yanlarından ayırmak istemezler, nazar boncuğu, şanslı oyuncak veya para gibi. Bazen bu şans getirmesi için söylenen, büyülü bir sözcük, bazen de uğurlu bir arkadaş olabilir. Eğer bu şans objelerini taşımazlarsa, başlarına kötü şeylerin geleceğine inanırlar.



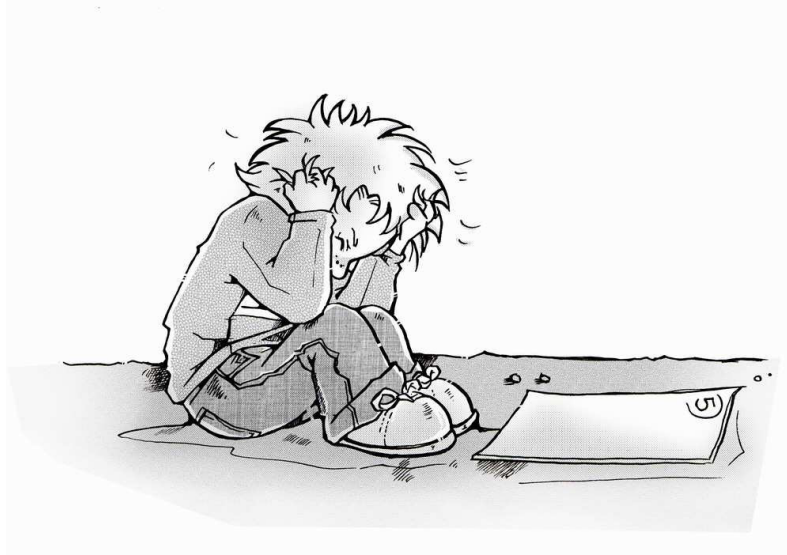
Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
29. Hayatımdaki birçok şey kötü gidiyor ya da kötü gidecek.				
30. Karar vermekte zorlanırım, çünkü olacıklardan korkarım.				

"Duygularımı ifade etmek, benim için gerçekten çok zor. Diğer çocuklar mutluken ve eğlenirken, ben onların sevincini paylaşamıyorum."



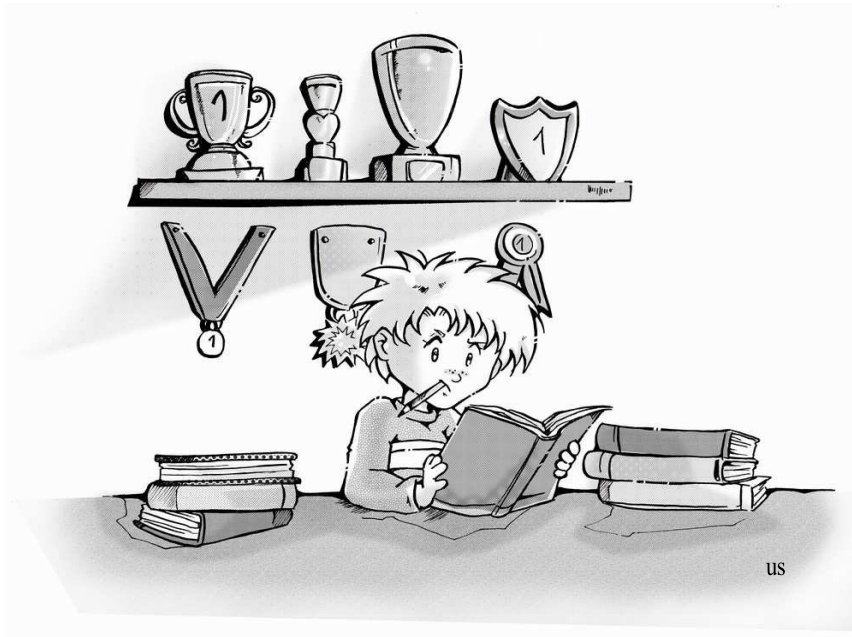
Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
31. Duyguları göstermek utanç vericidir.				
32. Kaygılı, öfkeli veya üzgün olduğumu insanların görmesinden hoşlanmam.				

“Bazen hata yaparım. Ama sonra saçımı yolmak isterim! Birileri hata yaparsa mutlaka cezalandırılmalıdır.”



Senin için nasıl?	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
33. Hata yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.				
34. Hata yapan herkes cezalandırılmalıdır! Bunun yanlışlıkla olup olmaması önemli değildir!				

“Birinci olmalıyım, ikinci olursam üzülürüm.”



**Senin için nasıl?**

35. Kendime ve diğerlerine ne kadar iyi olduğumu göstermek için, kendimi zorlarım.

36. Okulda başarılı olmak hayatımdaki en önemli şeydir.

**Bu bana uygun**

Her zaman

Sıklıkla

Nadiren

Hiçbir zaman

	Bu bana uygun			
	Her zaman	Sıklıkla	Nadiren	Hiçbir zaman
35. Kendime ve diğerlerine ne kadar iyi olduğumu göstermek için, kendimi zorlarım.				
36. Okulda başarılı olmak hayatımdaki en önemli şeydir.				

Son

Başardın. Lütfen tüm cevaplarını kontrol et, her soru için sana uygun olan cevap kutucuğuna “X” işareti koyduğundan emin ol. Eğer cevap vermek istemediğin bir soru varsa, “X” işareti koymadan, boş bırakabilirsin. Eğer iki kutucuk arasındaki çizgiye “X” işareti koyarsan, lütfen, iki kutucuktan hangisini seçtiğine karar ver.

Paylaşımın için sana çok teşekkür ederiz.

Soruların varsa, lütfen bizimle paylaşmaktan çekinme.

