

Young Schema Questionnaire (YSQ-Short version)

Utvecklat av Jeffrey Young, Ph.D. & Gary Brown, M.Ed.
Godkänd svensk översättning av Carlbring, Czyzykow, Lundh & Söderberg (1999).

Namn _____

Datum _____

*Nedan finns ett flertal påståenden som en person kan använda för att beskriva sig själv. Läs varje påstående och avgör hur väl det stämmer in på dig. Om du är osäker, basera ditt svar på vad du **känner**, inte vad du **tror**, är sant. Välj den högsta siffran (1-6) från skalan nedan som bäst beskriver hur väl påståendet stämmer in på dig. Skriv in siffran framför respektive påstående.*

Siffrorna har följande betydelse:

stämmer inte alls	stämmer inte särskilt väl	stämmer i viss mån	stämmer väl	stämmer mycket väl	stämmer fullständigt
1	2	3	4	5	6

1. ____ Större delen av mitt liv har jag inte haft någon som velat komma mig nära och tillbringa mycket tid med mig. (ed)
2. ____ I allmänhet har människor inte funnits till hands för att ge mig värme, trygghet och ömhet.
3. ____ Större delen av mitt liv har jag inte känt att jag har speciell betydelse för någon.
4. ____ För det mesta har jag inte haft någon som verkligen lyssnar på mig, förstår mig eller är uppmärksam på mina egentliga känslor och behov.
5. ____ Jag har sällan haft någon stark person som kunnat ge mig goda råd eller ledning när jag varit osäker på vad jag ska göra.
6. ____ Jag märker att jag gärna klamrar mig fast vid människor som står mig nära, eftersom jag är rädd för att de ska lämna mig. (ab)
7. ____ Jag behöver andra människor så mycket att jag oroar mig för att förlora dem.
8. ____ Jag oroar mig för att människor som står mig nära kommer att lämna mig eller överge mig.
9. ____ När jag känner att någon jag bryr mig om drar sig undan från mig, blir jag desperat.
10. ____ Ibland är jag så rädd för att folk ska lämna mig att jag stöter bort dem.
11. ____ Jag känner att folk kommer att utnyttja mig. (ma)
12. ____ Jag känner att jag inte kan sluta vara på min vakt när jag är med andra människor, annars kommer de medvetet att göra mig illa.
13. ____ Det är bara en tidsfråga innan någon sviker mig.
14. ____ Jag är ganska misstänksam när det gäller andra människors motiv.
15. ____ Jag håller vanligtvis utkik efter människors underliggande motiv.
16. ____ Jag passar inte in. (si)
17. ____ Jag är i grunden olik andra människor.
18. ____ Jag hör inte hemma någonstans; jag är en enstöring.
19. ____ Jag känner mig fjärrad från andra människor.
20. ____ Jag känner mig alltid utanför i grupper.
21. ____ Ingen man/kvinna som jag åtrår skulle kunna älska mig om han/hon såg mina fel och brister. (ds)
22. ____ Ingen jag åtrår skulle vilja förbli nära mig om han/hon kände mitt riktiga jag.

Stämmer inte alls 1	stämmer inte särskilt väl 2	stämmer i viss mån 3	stämmer väl 4	stämmer mycket väl 5	stämmer fullständigt 6
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

23. ____ Jag är inte värd andras kärlek, uppmärksamhet och respekt.
24. ____ Jag känner att jag inte går att älska.
25. ____ Jag är alltför otillräcklig i grunden för att kunna öppna mig för andra.
26. ____ Nästan ingenting av det jag gör på jobbet (eller i skolan) är lika bra som det andra kan göra. (fa)
27. ____ Jag är oduglig när det gäller prestationer.
28. ____ De flesta andra människor är mer kapabla än jag vad gäller arbete och prestationer.
29. ____ Jag är inte lika begåvad som de flesta andra är i sina arbeten.
30. ____ Jag är inte lika intelligent som de flesta andra när det gäller arbete (eller skola).
31. ____ Jag känner mig oförmögen att klara mig på egen hand i vardagen. (di)
32. ____ Jag ser mig som en osjälvständig person när det gäller sättet att fungera till vardags.
33. ____ Jag saknar sunt förnuft.
34. ____ Det går inte att lita på mitt omdöme i vardagssituationer.
35. ____ Jag känner mig inte säker på min förmåga att lösa vardagliga problem som dyker upp.
36. ____ Jag tycks inte kunna komma undan känslan av att något hemskt är på väg att hända. (vh)
37. ____ Jag känner att en katastrof skulle kunna inträffa när som helst (t ex en naturkatastrof, ekonomisk katastrof, sjukdom eller ett brott).
38. ____ Jag oroar mig för att bli attackerad.
39. ____ Jag oroar mig över att jag kan förlora alla mina pengar och bli utblottad.
40. ____ Jag oroar mig över att jag håller på att få en allvarlig sjukdom, trots att ingen läkare har hittat något allvarligt fel med mig.
41. ____ Jag har inte kunnat frigöra mig från mina föräldrar på det sätt som andra i min ålder verkar ha kunnat göra. (em)
42. ____ Mina föräldrar och jag tenderar att vara överdrivet engagerade i varandras liv och problem.
43. ____ Det är mycket svårt för mig och mina föräldrar att avstå från att berätta personliga detaljer för varandra, utan att vi känner oss svikna eller skyldiga.
44. ____ Jag känner ofta som om mina föräldrar lever genom mig - jag har inget eget liv.
45. ____ Jag har svårt att skilja ut mina åsikter eller uppfattningar från mina föräldrars eller min partners.
46. ____ Jag tror att om jag gör som jag vill så blir det bara problem. (sb)
47. ____ Jag känner inte att jag har något annat val än att ge efter för andras önskemål, för annars kommer de att hämnas eller avvisa mig på något sätt.
48. ____ I förhållanden låter jag den andre (andra) ha övertaget.
49. ____ Jag har alltid låtit andra välja åt mig, så jag vet egentligen inte vad jag själv vill.
50. ____ Jag har mycket svårt för att kräva att mina rättigheter ska respekteras och att man ska ta hänsyn till mina känslor.
51. ____ Det är ofta jag som till slut tar hand om de människor som står mig nära. (ss)
52. ____ Jag är en bra människa eftersom jag tänker mer på andra än på mig själv.

Stämmer inte alls 1	stämmer inte särskilt väl 2	stämmer i viss mån 3	stämmer väl 4	stämmer mycket väl 5	stämmer fullständigt 6
----------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

53. ____ Jag är så upptagen med att göra saker och ting för dem jag bryr mig om, att jag inte har mycket tid för mig själv.
54. ____ Jag har alltid varit den som lyssnar på alla andras problem.
55. ____ Andra människor tycker att jag gör för mycket för andra och inte tillräckligt för mig själv.
56. ____ Jag visar inte positiva känslor för andra (t ex ömhet eller omsorg) eftersom det skulle göra mig alldeles för generad. (ei)
57. ____ Jag tycker det är genant att uttrycka mina känslor inför andra.
58. ____ Jag tycker det är svårt att vara varm och spontan.
59. ____ Jag behärskar mig så mycket att folk tror att jag är känslokall.
60. ____ Folk uppfattar mig som känslomässigt återhållsam.
61. ____ Jag måste vara bäst på det mesta jag gör - jag kan inte acceptera att vara näst bäst. (us)
62. ____ Jag försöker göra mitt bästa - jag nöjer mig inte med tillräckligt bra .
63. ____ Jag måste fullgöra alla mina förpliktelser.
64. ____ Jag känner mig konstant tvungen att prestera och få saker och ting gjorda.
65. ____ Jag kan inte förlåta mig själv lätt eller finna ursäkter för mina misstag.
66. ____ Jag har mycket svårt att acceptera ett nej när jag vill ha något från andra människor. (et)
67. ____ Jag är speciell och borde inte behöva acceptera samma begränsningar som gäller för andra.
68. ____ Jag avskyr att bli tillbakahållen eller att hindras från att göra det jag vill.
69. ____ Jag tycker att jag inte borde behöva följa de normala regler och konventioner som andra människor följer.
70. ____ Jag tycker att det jag har att erbjuda är av större värde än det som andra bidrar med.
71. ____ Jag tycks inte kunna tvinga mig till att slutföra rutinmässiga eller tråkiga uppgifter. (is)
72. ____ Om jag inte kan uppnå ett mål, blir jag lätt frustrerad och ger upp.
73. ____ Jag har mycket svårt att offra omedelbar tillfredsställelse för att uppnå ett långsiktigt mål.
74. ____ Jag kan inte tvinga mig själv att göra saker som jag inte tycker om, inte ens när jag vet att det är för mitt eget bästa.
75. ____ Jag har sällan kunnat hålla fast vid mina föresatser.

COPYRIGHT 1990 Jeffrey Young, Ph.D., and Gary Brown, M.Ed. Unauthorized reproduction without written consent of the authors is prohibited. For more information, write: Cognitive Therapy Center of New York, 120 East 56th St., Suite 530, New York, NY 10022. (www.schematherapy.com)

Svensk kontaktperson: Per Carlbring (Carlbring@kbt.nu).