

Young Schema Questionnaire (YSQ-L2)

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. ____ Människor har inte funnits till hands för att tillgodose mina känslomässiga behov. (ed)
2. ____ Jag har inte fått kärlek och uppmärksamhet.
3. ____ För det mesta har jag inte haft någon att vända mig till för att få råd och känslomässigt stöd.
4. ____ För det mesta har jag inte haft någon som tagit hand om mig, som jag fått komma nära, eller som verkligen brytt sig om hur jag har det.
5. ____ Större delen av mitt liv har jag inte haft någon som velat komma mig nära och tillbringa mycket tid med mig.
6. ____ I allmänhet har människor inte funnits till hands för att ge mig värme, trygghet och ömhet.
7. ____ Större delen av mitt liv har jag inte känt att jag har speciell betydelse för någon.
8. ____ För det mesta har jag inte haft någon som verkligen lyssnar på mig, förstår mig eller är uppmärksam på mina egentliga känslor och behov.
9. ____ Jag har sällan haft någon stark person som kunnat ge mig goda råd eller ledning när jag varit osäker på vad jag ska göra.
10. ____ Jag oroar mig för att de personer jag älskar kommer att dö snart, fast det inte finns någon medicinsk anledning att oroa sig för detta. (ab)
11. ____ Jag märker att jag gärna klamrar mig fast vid människor som står mig nära, eftersom jag är rädd för att de ska lämna mig.
12. ____ Jag oroar mig för att människor som står mig nära kommer att lämna mig eller överge mig.
13. ____ Jag känner att jag saknar en stabil grund av känslomässigt stöd.
14. ____ Jag känner inte att viktiga relationer kommer att bestå, utan förväntar mig att de kommer att ta slut.
15. ____ Jag känner mig beroende av partners som inte kan finnas till hands för mig helhjärtat.
16. ____ Till slut kommer jag att vara ensam.
17. ____ När jag känner att någon jag bryr mig om drar sig undan från mig, blir jag desperat.
18. ____ Ibland är jag så rädd för att folk ska lämna mig att jag stöter bort dem.
19. ____ Jag blir upprörd när någon lämnar mig ensam, även om det bara är för en kort stund.
20. ____ Jag kan inte räkna med att de människor som ger mig stöd kommer att finnas där regelbundet.
21. ____ Jag kan inte låta mig komma andra människor riktigt nära, då jag inte kan vara säker på att de alltid kommer att finnas kvar.

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

22. ____ Det verkar som om de viktiga människorna i mitt liv alltid kommer och går.
23. ____ Jag oroar mig mycket för att de människor jag älskar kommer att hitta någon annan som de föredrar och lämna mig.
24. ____ De människor som står mig nära har varit mycket oförutsägbara - i ena stunden är de tillgängliga och snälla mot mig, i nästa stund är de arga, upprörda, självupptagna, aggressiva osv.
25. ____ Jag behöver andra människor så mycket att jag oroar mig för att förlora dem.
26. ____ Jag känner mig så försvarslös om jag inte har människor som kan skydda mig, att jag oroar mig mycket för att förlora dem.
27. ____ Jag kan inte vara mig själv eller uttrycka vad jag verkligen känner, för då skulle människor lämna mig.
28. ____ Jag känner att folk kommer att utnyttja mig. (ma)
29. ____ Jag känner ofta att jag måste skydda mig från andra människor.
30. ____ 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.
31. ____ Om någon är vänlig mot mig, antar jag att han/hon är ute efter något.
32. ____ Det är bara en tidsfråga innan någon sviker mig.
33. ____ De flesta människor tänker bara på sig själva.
34. ____ Jag har mycket svårt att lita på folk.
35. ____ Jag är ganska misstänksam när det gäller andra människors motiv.
36. ____ Andra människor är sällan ärliga - vanligtvis är de inte vad de verkar vara.
37. ____ Jag håller vanligtvis utkik efter människors underliggande motiv.
38. ____ Om jag tror att någon tänker göra mig illa, försöker jag såra dem först.
39. ____ Om jag tror att någon är ute efter att skada mig, försöker jag såra honom/henne först.
40. ____ Jag testar andra människor för att se om de talar sanning och om de har goda avsikter.
41. ____ Jag tror på devisen kontrollera eller bli kontrollerad .
42. ____ Jag blir arg när jag tänker på de sätt som andra människor har behandlat mig illa under hela mitt liv.
43. ____ Under hela mitt liv har mina närstående utnyttjat mig eller använt mig för sina egna syften.
44. ____ Jag har blivit fysiskt, emotionellt eller sexuellt utnyttjad av viktiga personer i mitt liv.
45. ____ Jag passar inte in. (si)
46. ____ Jag är i grunden olik andra människor.
47. ____ Jag hör inte hemma någonstans; jag är en enstöring.
48. ____ Jag känner mig fjärrad från andra människor.
49. ____ Jag känner mig isolerad och ensam.
50. ____ Jag känner mig alltid utanför i grupper.
51. ____ Ingen förstår mig riktigt.
52. ____ Min familj var alltid annorlunda jämfört med andra familjer.

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

53. ____ Ibland känner jag som om jag kommer från en annan planet.
54. ____ Om jag försvann imorgon, skulle ingen lägga märke till det.
55. ____ Ingen man/kvinna som jag åtrår skulle kunna älska mig om han/hon såg mina fel och brister. (ds)
56. ____ Ingen jag åtrår skulle vilja förbli nära mig om han/hon kände mitt riktiga jag.
57. ____ Jag är full av fel och brister till min natur.
58. ____ Oavsett hur mycket jag försöker, känner jag att jag inte kommer kunna få någon man/kvinna av betydelse att respektera mig eller uppfatta mig som en värdefull person.
59. ____ Jag är inte värd andras kärlek, uppmärksamhet och respekt.
60. ____ Jag känner att jag inte går att älska.
61. ____ Jag är alltför otillräcklig i grunden för att kunna öppna mig för andra.
62. ____ Om andra upptäckte mina grundläggande fel och brister, skulle jag inte kunna se dem i ögonen.
63. ____ När folk tycker om mig, känner jag att jag lurar dem.
64. ____ Jag känner mig ofta dragen till människor som är mycket kritiska eller avvisar mig.
65. ____ Jag bär på hemligheter som jag inte vill att människor som står mig nära ska få reda på.
66. ____ Det är mitt fel att mina föräldrar inte kunde älska mig tillräckligt.
67. ____ Jag låter inte människor lära känna mitt riktiga jag.
68. ____ En av mina största farhågor är att mina fel och brister kommer att avslöjas.
69. ____ Jag kan inte förstå hur någon skulle kunna älska mig.
70. ____ Jag är inte sexuellt attraktiv. (su)
71. ____ Jag är för tjock.
72. ____ Jag är ful.
73. ____ Jag kan inte föra ett ordentligt samtal.
74. ____ Jag är torr och tråkig i sociala situationer.
75. ____ Människor som jag uppskattar skulle inte vilja vara med mig på min sociala status (t ex inkomst, utbildning eller yrke).
76. ____ Jag vet aldrig vad jag ska säga i sociala situationer.
77. ____ Folk vill inte ha med mig i grupper.
78. ____ Jag är mycket medveten om mig själv när jag är tillsammans med andra människor.
79. ____ Nästan ingenting av det jag gör på jobbet (eller i skolan) är lika bra som det andra kan göra. (fa)
80. ____ Jag är oduglig när det gäller prestationer.
81. ____ De flesta andra människor är mer kapabla än jag vad gäller arbete och prestationer.
82. ____ Jag är en misslyckad person.
83. ____ Jag är inte lika begåvad som de flesta andra är i sina arbeten.
84. ____ Jag är inte lika intelligent som de flesta andra när det gäller arbete (eller skola).

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

85. ____ Jag blir förödmjukad av mina misslyckanden och min otillräcklighet när det gäller arbete.
86. ____ Jag känner mig ofta besvärad tillsammans med andra, eftersom jag inte kan mäta mig med dem vad gäller prestationer.
87. ____ Jag jämför ofta mina prestationer med andras och känner att de är mycket mer framgångsrika.
88. ____ Jag känner mig oförmögen att klara mig på egen hand i vardagen. (di)
89. ____ Jag behöver andra människor för att klara mig.
90. ____ Jag känner inte att jag kan klara mig bra på egen hand.
91. ____ Jag tror att andra kan ta hand om mig bättre än vad jag kan ta hand om mig själv.
92. ____ Jag har svårt att hantera nya uppgifter utanför arbetet om jag inte har någon som vägleder mig.
93. ____ Jag ser mig som en osjälvständig person när det gäller sättet att fungera till vardags.
94. ____ Jag misslyckas med allt jag försöker göra, även utanför arbetet (eller skolan).
95. ____ Jag är oduglig på de flesta områden i livet.
96. ____ Om jag litar till mitt eget omdöme i vardagssituationer, kommer jag att fatta fel beslut.
97. ____ Jag saknar sunt förnuft.
98. ____ Det går inte att lita på mitt omdöme i vardagssituationer.
99. ____ Jag känner mig inte säker på min förmåga att lösa vardagliga problem som dyker upp.
100. ____ Jag känner att jag behöver någon som jag kan vända mig till för att få råd i praktiska angelägenheter.
101. ____ Jag känner mig mer som ett barn än som en vuxen när det gäller att klara av vardagliga förpliktelser.
102. ____ Jag upplever vardagens förpliktelser som överväldigande.
103. ____ Jag tycks inte kunna komma undan känslan av att något hemskt är på väg att hända. (vh)
104. ____ Jag känner att en katastrof skulle kunna inträffa när som helst (t ex en naturkatastrof, ekonomisk katastrof, sjukdom eller ett brott).
105. ____ Jag oroar mig för att bli en uteliggare eller lösdrivare.
106. ____ Jag oroar mig för att bli attackerad.
107. ____ Jag känner att jag måste vara mycket försiktig med pengar, för annars kanske jag blir utblottad.
108. ____ Jag vidtar många försiktighetsåtgärder för att undvika att bli sjuk eller skadad.
109. ____ Jag oroar mig över att jag kan förlora alla mina pengar och bli utblottad.
110. ____ Jag oroar mig över att jag håller på att få en allvarlig sjukdom, trots att ingen läkare har hittat något allvarligt fel med mig.
111. ____ Jag är en ängslig person.
112. ____ Jag oroar mig mycket över allt hemskt som händer i världen: brottslighet, miljöförstöring etc.
113. ____ Jag känner ofta att jag skulle kunna bli galen.
114. ____ Jag känner ofta att jag kommer få en ångestattack.
115. ____ Jag oroar mig ofta över att jag skulle kunna få en hjärtattack, trots att det inte finns några medicinska skäl till oro.
116. ____ Jag upplever att världen är farlig.
117. ____ Jag har inte kunnat frigöra mig från mina föräldrar på det sätt som andra i min ålder verkar ha kunnat göra. (em)

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

118. ____ Mina föräldrar och jag tenderar att vara överdrivet engagerade i varandras liv och problem.
119. ____ 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.
120. ____ Mina föräldrar och jag måste tala med varandra nästan varje dag, i annat fall känner någon av oss sig skyldig, sårad, besviken eller ensam.
121. ____ Jag känner att jag inte har en egen identitet skild från mina föräldrar eller min partner.
122. ____ Jag känner ofta som om mina föräldrar lever genom mig - jag har inget eget liv.
123. ____ Det är mycket svårt för mig att hålla avstånd till de människor som står mig nära; jag har svårt att behålla en känsla av att vara en separat person.
124. ____ Jag är så involverad i min partner eller mina föräldrar att jag inte riktigt vet vem jag är eller vad jag vill.
125. ____ Jag har svårt att skilja ut mina åsikter eller uppfattningar från mina föräldrars eller min partners.
126. ____ Jag känner ofta att jag inte har något privatliv när det gäller mina föräldrar eller min partner.
127. ____ Jag känner att mina föräldrar är, eller skulle bli, mycket sårade över att jag bor själv och inte hos dem.
128. ____ Jag låter andra människor få sin vilja igenom eftersom jag är rädd för konsekvenserna. (sb)
129. ____ Jag tror att om jag gör som jag vill så blir det bara problem.
130. ____ 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.
131. ____ I förhållanden låter jag den andre (andra) ha övertaget.
132. ____ Jag har alltid låtit andra välja åt mig, så jag vet egentligen inte vad jag själv vill.
133. ____ Jag känner att de stora besluten i mitt liv egentligen inte var mina egna.
134. ____ Jag bekymrar mig mycket över att vara andra till lags, så att de inte kommer att avvisa mig.
135. ____ Jag har mycket svårt för att kräva att mina rättigheter ska respekteras och att man ska ta hänsyn till mina känslor.
136. ____ Jag ger igen på olika små sätt i stället för att visa min ilska.
137. ____ Jag går mycket längre än de flesta för att undvika konfrontationer.
138. ____ Jag sätter andras behov framför mina egna - i annat fall får jag skuld-känslor. (ss)
139. ____ Jag får skuld-känslor när jag sviker andra eller gör dem besvikna.
140. ____ Jag ger mer till andra än vad jag får tillbaka.
141. ____ Det är ofta jag som till slut tar hand om de människor som står mig nära.
142. ____ Det finns nästan ingenting som jag inte skulle stå ut med om jag älskade någon.
143. ____ Jag är en bra människa eftersom jag tänker mer på andra än på mig själv.
144. ____ Det är ofta jag som på arbetet erbjuder mig att utföra extra uppgifter eller arbeta övertid.
145. ____ Oavsett hur upptagen jag är, har jag alltid tid för andra.
146. ____ Jag kan klara mig med mycket litet, eftersom mina behov är minimala.

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

147. ____ Jag är bara glad när de runt omkring mig är glada.
148. ____ 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.
149. ____ Jag har alltid varit den som lyssnar på alla andras problem.
150. ____ För mig känns det bättre att ge en present än att få en.
151. ____ Andra människor tycker att jag gör för mycket för andra och inte tillräckligt för mig själv.
152. ____ Det spelar ingen roll hur mycket jag ger, det räcker ändå aldrig.
153. ____ Om jag gör det jag vill, känner jag mig mycket illa till mods.
154. ____ Det är mycket svårt för mig att be andra uppfylla mina behov.
155. ____ Jag oroar mig över att förlora kontrollen över mitt beteende. (ei)
156. ____ Jag oroar mig för att jag skulle kunna skada någon allvarligt fysiskt eller känslomässigt om jag tappade kontrollen över min ilska.
157. ____ Jag känner att jag måste kontrollera mina känslor och impulser för annars skulle något hemskt troligen hända.
158. ____ Mycket ilska och förbittring växer inom mig som jag inte uttrycker.
159. ____ Jag visar inte positiva känslor för andra (t ex ömhet eller omsorg) eftersom det skulle göra mig alldeles för generad.
160. ____ Jag tycker det är genant att uttrycka mina känslor inför andra.
161. ____ Jag tycker det är svårt att vara varm och spontan.
162. ____ Jag behärskar mig så mycket att folk tror att jag är känslökall.
163. ____ Folk uppfattar mig som känslomässigt återhållsam.
164. ____ Jag måste vara bäst på det mesta jag gör - jag kan inte acceptera att vara näst bäst. (us)
165. ____ Jag strävar efter att hålla så gott som allt i perfekt ordning.
166. ____ Jag måste se så bra ut som möjligt för det mesta.
167. ____ Jag försöker göra mitt bästa - jag nöjer mig inte med tillräckligt bra .
168. ____ Jag har så mycket att uträtta att det knappt finns någon tid att koppla av.
169. ____ Nästan ingenting jag gör är tillräckligt bra - jag kan alltid göra det bättre.
170. ____ Jag måste fullgöra alla mina förpliktelser.
171. ____ Jag känner mig konstant tvungen att prestera och få saker och ting gjorda.
172. ____ Mina relationer blir lidande eftersom jag pressar mig själv så hårt.
173. ____ Min hälsa blir lidande eftersom jag driver på mig själv så hårt för att prestera bra.
174. ____ Jag offerar ofta nöjen och lycka för att leva upp till mina krav.
175. ____ När jag gör ett misstag förtjänar jag stark kritik.
176. ____ Jag kan inte förlåta mig själv lätt eller finna ursäkter för mina misstag.
177. ____ Jag är en mycket tävlingsinriktad person.
178. ____ Jag fäster stor vikt vid pengar eller status.
179. ____ Jag måste alltid vara nummer ett när det gäller prestationer.

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

180. ____ Jag har mycket svårt att acceptera ett nej när jag vill ha något från andra människor. (et)
181. ____ Jag blir ofta arg eller irriterad om jag inte kan få vad jag vill ha.
182. ____ Jag är speciell och borde inte behöva acceptera samma begränsningar som gäller för andra.
183. ____ Jag avskyr att bli tillbakahållen eller att hindras från att göra det jag vill.
184. ____ Jag tycker att jag inte borde behöva följa de normala regler och konventioner som andra människor följer.
185. ____ Jag tycker att det jag har att erbjuda är av större värde än det som andra bidrar med.
186. ____ Jag brukar sätta mina egna behov framför andras behov.
187. ____ Jag märker ofta att jag är så upptagen av mina egna angelägenheter att jag inte har tid över för mina vänner eller familj.
188. ____ Folk säger ofta att jag verkar ha ett stort behov av att kontrollera hur saker och ting görs.
189. ____ Jag blir mycket irriterad när människor inte gör det jag ber dem om.
190. ____ Jag tål inte att andra säger åt mig vad jag ska göra.
191. ____ Jag har stora svårigheter att förmå mig att sluta dricka, röka, äta för mycket, eller andra ovanor. (is)
192. ____ Jag tycks inte kunna tvinga mig till att slutföra rutinmässiga eller tråkiga uppgifter.
193. ____ Ofta tillåter jag mig att följa impulser och att uttrycka känslor som försätter mig i knipa eller sårar andra.
194. ____ Om jag inte kan uppnå ett mål, blir jag lätt frustrerad och ger upp.
195. ____ Jag har mycket svårt att offra omedelbar tillfredsställelse för att uppnå ett långsiktigt mål.
196. ____ Det händer ofta att när jag väl börjar bli arg kan jag bara inte kontrollera min ilska.
197. ____ Jag har en benägenhet att gå till överdrift, fastän jag vet att det inte är bra för mig.
198. ____ Jag blir mycket lätt uttråkad.
199. ____ När uppgifter blir svåra, kan jag vanligtvis inte hålla ut och slutföra dem.
200. ____ Jag kan inte koncentrera mig på något alltför länge.
201. ____ 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.
202. ____ Jag tappar humöret vid minsta förolämpning.
203. ____ Jag har sällan kunnat hålla fast vid mina föresatser.
204. ____ Jag kan nästan aldrig låta bli att visa människor hur jag verkligen känner, oavsett vad konsekvenserna kan bli.
205. ____ Jag handlar ofta på ett impulsivt sätt som jag senare ångrar.