

# Youngov vprašalnik shem (YSQ-S3)

(Young Schema Questionnaire – YSQ-S3; avtor: Jeffrey Young; Slovenska priredba: Nilvesa Fajčić in Gregor Žvelc)

Ime/šifra: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## NAVODILA:

Spodaj so navedene izjave, s katerimi lahko oseba opiše samo sebe. Prosim preberite vse izjave ter ocenite, kako dobro vas opisujejo glede na **preteklo leto**. Nekateri izmed izjav se nanašajo na vaš odnos s starši ali z ljubezenskim partnerjem. Če je kdo izmed njih pokojen, pri odgovarjanju izhajajte iz izkušenj v preteklosti. Če trenutno niste v ljubezenski zvezi, odgovarjajte na podlagi izkušenj iz odnosa, v katerem ste bili nazadnje in je bil za vas pomemben.

Kadar niste prepričani, podajte odgovor glede na to, kar **čutite** in ne glede na to, kar mislite da drži. Ustrezno oceno od 1 do 6 vpišite na črto pred izjavo.

## OCENJEVALNA LESTVICA

**1** = Zame to **nikakor ne drži**

**2** = Zame to **večinoma ne drži**

**3** = Zame to **rahlo drži**

**4** = Zame to **zmerno drži**

**5** = Zame to **večinoma drži**

**6** = Zame to **vsekakor drži**

- \_\_\_\_\_ Nimam nikogar, ki bi skrbel zame, z mano delil svoje misli ali bi mu/ji bilo resnično mar zame.
- \_\_\_\_\_ Oklepam se svojih bližnjih, saj se bojim, da me bodo zapustili.
- \_\_\_\_\_ Imam občutek, da me bodo ljudje izkoristili.
- \_\_\_\_\_ Imam občutek, da se ne vklapljam v družbo.
- \_\_\_\_\_ Noben/-a moški/ženska, ki mi je všeč, me ne bi mogel/-gla ljubiti po tem, ko bi spoznal/-a moje napake ali pomanjkljivosti.
- \_\_\_\_\_ V službi (ali v šoli) skoraj ničesar ne naredim tako dobro kot to zmorejo drugi.
- \_\_\_\_\_ V vsakdanjem življenju se ne počutim samostojno.
- \_\_\_\_\_ Ne morem se znebiti občutka, da se bo kmalu zgodilo nekaj slabega.
- \_\_\_\_\_ Nisem se sposoben/-na ločiti od staršev na način kot to zmorejo moji vrstniki.
- \_\_\_\_\_ Mislim, da če naredim to kar hočem, samo rinem v težave.
- \_\_\_\_\_ Ponavadi sem jaz tisti/-ta, ki na koncu poskrbi za bližnje.
- \_\_\_\_\_ Preveč mi je nerodno, da bi drugim pokazal/-a svoja pozitivna čustva (npr. naklonjenost ali da mi ni vseeno).
- \_\_\_\_\_ Pri večini svojih aktivnosti moram biti najboljši/-ša; ne morem sprejeti drugega najboljšega rezultata.
- \_\_\_\_\_ Ko od drugih nekaj želim, z veliko težavo sprejemem "ne" kot odgovor.
- \_\_\_\_\_ Ne zmorem se disciplinirati, da bi dokončal/-a rutinske ali dolge naloge.
- \_\_\_\_\_ Imeti denar in poznati pomembne ljudi mi daje občutek vrednosti.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

17. \_\_\_\_\_ Tudi takrat, ko se zdi da mi gre v življenju dobro, imam občutek, da je to le začasno.
18. \_\_\_\_\_ Ko naredim kaj narobe, si zaslužim kazen.
19. \_\_\_\_\_ Nimam ljudi, ki bi mi nudili toplino, oporo in ljubezen.
20. \_\_\_\_\_ Druge ljudi potrebujem tako močno, da me skrbi, da jih bom izgubil/-a.
21. \_\_\_\_\_ V družbi drugih ljudi se ne morem sprostiti, ker imam občutek, da me bodo sicer namenoma prizadeli.
22. \_\_\_\_\_ V osnovi sem drugačen/-na od ostalih ljudi.
23. \_\_\_\_\_ Nihče, ki mi je všeč, ne bi hotel ostati ob meni, če bi me resnično poznal.
24. \_\_\_\_\_ Nisem sposoben/-na doseganja uspehov.
25. \_\_\_\_\_ Kar se tiče dejavnosti vsakdanjega življenja, o sebi menim, da sem odvisen/-a od drugih ljudi.
26. \_\_\_\_\_ Občutek imam, da se lahko vsak trenutek zgodi kriminalno dejanje, naravna nesreča ter finančna ali zdravstvena katastrofa.
27. \_\_\_\_\_ S starši smo pretirano vpleteni v življenja in probleme drug drugega.
28. \_\_\_\_\_ Občutek imam, da nimam druge izbire, kot da se uklonim željam drugih ljudi, sicer mi bodo vrnilo milo za drago, se razjezili ali me na nek način zavrnili.
29. \_\_\_\_\_ Sem dobra oseba, saj na druge mislim več kot nase.
30. \_\_\_\_\_ Nerodno mi je izražati svoja čustva drugim.
31. \_\_\_\_\_ Poskušam dati najboljše od sebe; ne morem se zadovoljiti »z dovolj dobrim«.
32. \_\_\_\_\_ Sem nekaj posebnega in ni mi treba upoštevati veliko pravil ali omejitev, ki veljajo za druge ljudi.
33. \_\_\_\_\_ Če ne zmorem doseči cilja, me to zlahka spravi iz tira in odneham.
34. \_\_\_\_\_ Moji dosežki imajo zame največjo vrednost, ko jih opazijo drugi ljudje.
35. \_\_\_\_\_ Kadar se zgodi nekaj dobrega, me skrbi, da bo temu zelo verjetno sledilo nekaj slabega.
36. \_\_\_\_\_ Če se ne potrudim po svojih najboljših močeh, lahko pričakujem neuspeh.
37. \_\_\_\_\_ V življenju ne čutim, da bi komu veliko pomenil/-a.
38. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bodo ljudje, ki so mi blizu, odšli ali me zapustili.
39. \_\_\_\_\_ Samo vprašanje časa je, kdaj se mi bo kdo izneveril.
40. \_\_\_\_\_ Ne pripadam nikomur. Sem samotar/-ka.
41. \_\_\_\_\_ Nisem vreden/-na ljubezni, pozornosti in spoštovanja drugih.
42. \_\_\_\_\_ Večina drugih ljudi je na področju dela in dosežkov bolj sposobnih od mene.
43. \_\_\_\_\_ V praktičnih situacijah se ne znajdem.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

44. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bi me kdo napadel.
45. \_\_\_\_\_ S starši zelo težko zadržimo intimne podrobnosti drug pred drugim, ne da bi se pri tem počutili krive ali izdane.
46. \_\_\_\_\_ V medosebnih odnosih ponavadi prepustim premoč drugim.
47. \_\_\_\_\_ Tako sem zaposlen/-a s skrbjo za tiste ljudi, ki jih imam rad/-a, da mi ostane le malo časa zase.
48. \_\_\_\_\_ Težko sem spontan in sproščen v družbi drugih ljudi.
49. \_\_\_\_\_ Izpolniti moram vse svoje obveznosti.
50. \_\_\_\_\_ Sovražim to, da mi je onemogočeno ali ovirano početi, kar si želim.
51. \_\_\_\_\_ Zelo težko se mi je odpovedati takojšnjemu zadovoljstvu v korist dolgoročnega cilja.
52. \_\_\_\_\_ Če mi drugi ne posvečajo veliko pozornosti, se počutim manj pomembnega/-o.
53. \_\_\_\_\_ Človek nikoli ne more biti dovolj previden; skoraj vedno bo šlo nekaj narobe.
54. \_\_\_\_\_ Če dela ne opravim kot je treba, moram trpeti posledice.
55. \_\_\_\_\_ Nimam nikogar, ki bi mi resnično prisluhnil/-a, me razumel/-a in poznal/-a moje prave potrebe in čustva.
56. \_\_\_\_\_ Ko se zdi da se nekdo, ki mi veliko pomeni, začne izogibati ali odmikati od mene, se počutim obupan/-a.
57. \_\_\_\_\_ Precej sem sumničav/-a glede namer drugih ljudi.
58. \_\_\_\_\_ Čutim se odtujenega/-no ali odrezanega/-no od drugih ljudi.
59. \_\_\_\_\_ Čutim, da me ni mogoče ljubiti.
60. \_\_\_\_\_ Nisem tako nadarjen/-na, kot je večina ljudi pri svojem delu.
61. \_\_\_\_\_ Ne morem se zanašati na svojo presojo v vsakdanjih situacijah.
62. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bom izgubil/-a ves svoj denar, postal/-a zelo reven/-na ali obubožal/-a.
63. \_\_\_\_\_ Pogosto se počutim, kot da moji starši živijo preko mene – nimam lastnega življenja.
64. \_\_\_\_\_ Vedno pustim drugim, da se odločajo namesto mene in zato sploh ne vem česa si želim zase.
65. \_\_\_\_\_ Vedno sem jaz tisti/-ta, ki prisluhne problemom vseh drugih ljudi.
66. \_\_\_\_\_ Tako močno se imam pod nadzorom, da mnogi ljudje mislijo, da ne čustvujem ali da sem brezčuten/a.
67. \_\_\_\_\_ Čutim, da sem pod nenehnim pritiskom doseči cilje in izpolniti obveznosti.
68. \_\_\_\_\_ Čutim, da mi ni treba slediti običajnim pravilom in dogovorom, ki veljajo za druge ljudi.
69. \_\_\_\_\_ Ne morem se prisiliti, da bi počel/-a stvari, ki me ne veselijo, tudi ko se zavedam, da so koristne zame.
70. \_\_\_\_\_ Kadar na sestankih kaj pripomnim ali sem predstavljen/-a nekomu v družabni situaciji, mi je pomembno biti deležen/-a odobravanja in občudovanja.
71. \_\_\_\_\_ Naj še tako trdo delam, me vseeno skrbi, da bom ob ves svoj denar in premoženje.

**1 = Zame to nikakor ne drži**  
**2 = Zame to večinoma ne drži**  
**3 = Zame to rahlo drži**

**4 = Zame to zmerno drži**  
**5 = Zame to večinoma drži**  
**6 = Zame to vsekakor drži**

72. \_\_\_\_\_ Ni važno, zakaj sem nekaj naredil/a narobe. Ko ga polomim, moram plačati za posledice.
73. \_\_\_\_\_ Ob meni ni močne ali modre osebe, ki bi mi dala pameten nasvet ali me usmerila, kadar ne vem kaj storiti.
74. \_\_\_\_\_ Včasih sem tako zaskrbljen/-a, da me bodo ljudje zapustili, da jih s tem odvrnem od sebe.
75. \_\_\_\_\_ Ponavadi sem pozoren/-a na skrite motive drugih ljudi.
76. \_\_\_\_\_ V skupinah se vedno počutim, kot da ne spadam vanje.
77. \_\_\_\_\_ V sami osnovi sem preveč nesprejemljiv/-a, da bi se razkril/-a drugim ljudem ali jim pustil/-a, da me bolje spoznajo.
78. \_\_\_\_\_ Nisem tako inteligenčen/-na, kot je večina ljudi pri svojem delu (ali v šoli).
79. \_\_\_\_\_ Ne zaupam v svojo sposobnost reševanja vsakdanjih problemov.
80. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da postajam hudo bolan/-a, čeprav zdravnik ni ugotovil ničesar resnega.
81. \_\_\_\_\_ Pogosto se mi zdi, da nimam lastne identitete, ki bi bila ločena od identitete staršev ali partnerke/-ja.
82. \_\_\_\_\_ Zelo težko mi je zahtevati, da ljudje spoštujejo moje pravice in upoštevajo moja čustva.
83. \_\_\_\_\_ Ljudje me vidijo kot nekoga, ki naredi preveč za druge in premalo zase.
84. \_\_\_\_\_ Ljudje me vidijo kot čustveno zavrto osebo.
85. \_\_\_\_\_ Ne zmorem si zlahka odpustiti svojih napak.
86. \_\_\_\_\_ Zdi se mi, da je to, kar jaz lahko ponudim, vredno več od prispevkov drugih ljudi.
87. \_\_\_\_\_ Redko mi uspe, da se držim svojih sklepov.
88. \_\_\_\_\_ Če prejmem veliko pohval in komplimentov, mi to daje občutek, da sem vredna oseba.
89. \_\_\_\_\_ Skrbi me, da bi napačna odločitev lahko pripeljala do katastrofe.
90. \_\_\_\_\_ Sem slaba oseba, ki si zasluži biti kaznovana.