

Young Schemavragenlijst-S3

© 2020 Rijkeboer, M.M., Videler, A.C., Rossi, G., van Alphen, S.P.J., & Legra, M.J.H. Nederlandse vertaling van de Young Schema Questionnaire - Short Form Version 3 (YSQ-3S) van Young, J.E., & Brown, G. (2005).

Dutch translation approved by the International Society of Schema Therapy (ISST) and G. Brown, one of the original authors.

Naam..... Datum.....
Geboortedatum.....
Man/Vrouw

Instructies

Hieronder volgen een aantal beweringen die men kan gebruiken om zichzelf te beschrijven. Lees elke bewering en kijk hoe goed deze u, in het afgelopen jaar, beschrijft.

Als u niet zeker bent van uw antwoord, baseer uw antwoord dan op wat u emotioneel voelt en niet op wat u denkt dat waar is.

Een aantal beweringen vragen naar uw relaties met uw ouders of partner. Als één of meerdere van deze personen inmiddels overleden zijn, baseer dan uw antwoord op hoe uw relatie was toen zij nog leefden. Als u momenteel geen partner heeft, maar wel partners in het verleden hebt gehad, baseer dan uw antwoord op uw meest recente betekenisvolle partner.

Kies vervolgens de **score uit de cijfers 1-6** die op u van toepassing is en schrijf dit nummer op in de ruimte voor elke bewering.

Score-schaal

1= helemaal niet op mij van toepassing	4= gemiddeld op mij van toepassing
2= meestal niet op mij van toepassing	5= meestal op mij van toepassing
3= iets meer wel dan niet op mij van toepassing	6= geheel op mij van toepassing

Vragenlijst

1	Meestal was er niemand die voor me zorgde, dingen met me deelde of die het echt kon schelen wat er met me gebeurde.
2	Ik merk dat ik mij vastklamp aan mensen om wie ik veel geef, omdat ik bang ben dat ze me zullen verlaten.
3	Ik denk dat mensen misbruik van me zullen maken.
4	Ik pas er niet bij.
5	Geen enkele man of vrouw tot wie ik mij aangetrokken voel, zou nog van me kunnen houden, zodra hij of zij mijn tekortkomingen leert kennen.
6	Bijna niets van wat ik doe in mijn werk (of studie) haalt het bij wat andere mensen kunnen.

Score-schaal

1= helemaal niet op mij van toepassing	4= gemiddeld op mij van toepassing
2= meestal niet op mij van toepassing	5= meestal op mij van toepassing
3= iets meer wel dan niet op mij van toepassing	6= geheel op mij van toepassing

7		Ik voel me niet in staat me alleen te redden in het dagelijkse leven.
8		Ik kan maar niet aan het gevoel ontkomen dat er iets ergs staat te gebeuren.
9		Ik ben niet in staat geweest me los te maken van mijn ouder(s) zoals andere van mijn leeftijd dat wel lijken te hebben gedaan.
10		Wanneer ik zou doen wat ik wil, vraag ik alleen maar om moeilijkheden.
11		Uiteindelijk ben ik meestal degene die de zorg op zich neemt van mensen met wie ik me verbonden voel.
12		Ik ben te verlegen om positieve gevoelens aan anderen te tonen (bv. genegenheid tonen, laten merken dat ik om iemand geef).
13		Ik moet de beste zijn in bijna alles wat ik doe; ik accepteer geen tweede plaats.
14		Ik heb grote moeite een weigering te accepteren als ik iets van andere mensen wil.
15		Ik kan er maar niet toe komen om routinewerk te doen of vervelende taken af te maken.
16		Geld hebben en belangrijke mensen kennen zorgen ervoor dat ik me de moeite waard voel.
17		Zelfs als het goed lijkt te gaan, heb ik het gevoel dat dat slechts tijdelijk is.
18		Als ik een fout maak, verdien ik het om gestraft te worden.
19		Over het algemeen was er niemand die mij warmte, geborgenheid en genegenheid gaf.
20		Ik heb andere mensen zó hard nodig dat ik bang ben ze te verliezen.
21		Ik moet bij andere mensen op mijn hoede blijven, anders zullen ze me opzettelijk kwetsen.
22		Ik ben wezenlijk anders dan anderen.
23		Niemand van de mensen tot wie ik me aangetrokken voel, zou nog bevriend met me willen zijn, als hij/zij me echt zou kennen.
24		Zodra het op presteren aankomt, ben ik tot weinig in staat.
25		Ik vind mijzelf in het dagelijks functioneren een afhankelijk persoon.
26		Ik denk dat er ieder moment een ramp (in de natuur, of van criminele, financiële of medische aard) kan gebeuren.
27		Mijn ouder(s) en ik hebben de neiging om teveel betrokken te zijn bij elkaars levens en problemen.
28		Als ik niet toegeef aan de wensen van anderen, pakken ze me op de één of andere manier terug of wijzen ze me af.
29		Ik ben een goed mens omdat ik meer rekening houd met anderen dan met mezelf.
30		Ik schaam me ervoor om mijn gevoelens naar anderen te uiten.

Score-schaal

1= helemaal niet op mij van toepassing	4= gemiddeld op mij van toepassing
2= meestal niet op mij van toepassing	5= meestal op mij van toepassing
3= iets meer wel dan niet op mij van toepassing	6= geheel op mij van toepassing

31		Ik probeer mijn uiterste best te doen; ik neem geen genoegen met 'goed genoeg'.
32		Ik ben bijzonder en zou veel van de beperkingen, die voor andere mensen gelden, niet hoeven te accepteren.
33		Als het me niet lukt een gesteld doel te halen, raak ik gemakkelijk gefrustreerd en geef ik het op.
34		Prestaties zijn voor mij het meest waardevol als andere mensen ze opmerken.
35		Als er iets goeds gebeurt, maak ik me zorgen dat er waarschijnlijk iets ergs zal volgen.
36		Als ik niet mijn uiterste best doe, kan ik verwachten dat ik verlies zal lijden.
37		Ik heb zelden het gevoel gehad dat ik bijzonder ben voor iemand.
38		Ik maak me zorgen dat de mensen die me dierbaar zijn, mij in de steek zullen laten.
39		Het is slechts een kwestie van tijd voordat iemand me bedriegt.
40		Ik hoor nergens bij; ik ben een eenling.
41		Ik ben de liefde, de aandacht en het respect van anderen niet waard.
42		De meeste mensen kunnen meer dan ik op het gebied van werk en prestaties.
43		Het ontbreekt mij aan gezond verstand.
44		Ik ben bang aangevallen te worden.
45		Het is voor mijn ouder(s) en mij erg moeilijk om zeer persoonlijke zaken voor onszelf te houden, zonder ons daarover schuldig of verraden te voelen.
46		In relaties laat ik de ander de baas zijn.
47		Ik ben zo druk met anderen om wie ik geef, dat ik weinig tijd voor mijzelf overhoud.
48		Ik vind het moeilijk om warm en spontaan te zijn.
49		Ik moet aan al mijn verantwoordelijkheden voldoen.
50		Ik vind het heel vervelend als ik beperkt of verhinderd word om te doen wat ik wil.
51		Ik vind het erg moeilijk om iets aangenaams, wat ik meteen kan krijgen, op te offeren voor een doel dat nog ver weg is.
52		Als ik weinig aandacht van anderen krijg voel ik me minder belangrijk.
53		Je kunt niet voorzichtig genoeg zijn; er zal bijna altijd iets misgaan.
54		Als ik mijn werk niet goed doe, moet ik de gevolgen daarvan ondergaan.
55		Er zijn in mijn leven maar weinig mensen geweest die echt naar mij luisterden, me begrepen of die oog hadden voor mijn ware behoeften en gevoelens.
56		Wanneer ik merk dat iemand om wie ik geef, afstand van me neemt, word ik wanhopig.
57		Ik ben vrij wantrouwend over andermans motieven.

Score-schaal

1= helemaal niet op mij van toepassing	4= gemiddeld op mij van toepassing
2= meestal niet op mij van toepassing	5= meestal op mij van toepassing
3= iets meer wel dan niet op mij van toepassing	6= geheel op mij van toepassing

58		Ik voel me vervreemd van andere mensen.
59		Ik voel dat ik iemand ben waar niemand van kan houden.
60		Ik heb niet zoveel talent als de meeste mensen in hun werk.
61		Mijn oordeel in alledaagse situaties is niet betrouwbaar.
62		Ik ben bang dat ik al mijn geld kwijtraak en arm word.
63		Mijn ouder(s) zijn vaak zo overbetrokken en opdringerig, dat ik niet mijn eigen leven kan leiden.
64		Ik heb altijd anderen keuzes voor me laten maken, dus ik weet werkelijk niet wat ik zelf wil.
65		Ik ben altijd degene die luistert naar de problemen van anderen.
66		Ik houd me zo in de hand, dat andere mensen denken dat ik geen gevoelens heb.
67		Ik voel me constant onder druk staan om te presteren en dingen gedaan te krijgen.
68		Ik vind dat ik niet hoeft te voldoen aan de normale regels en afspraken.
69		Ik kan mezelf er niet toe zetten dingen te doen die ik vervelend vind, ook al weet ik dat het voor mijn eigen bestwil is.
70		Als ik opmerkingen maak tijdens een vergadering of voorgesteld word in een sociale situatie, vind ik het belangrijk om erkenning en bewondering te krijgen.
71		Hoe hard ik ook werk, ik maak me zorgen dat ik financieel in de problemen kom en bijna alles verlies.
72		Het maakt niet uit waarom ik een fout maak. Als ik iets verkeerd doe, moet ik daarvoor de prijs betalen.
73		Op momenten dat ik niet wist wat ik moest doen, was er zelden een sterk persoon die me wijze raad kon geven of me op weg kon helpen.
74		Soms ben ik zo bang dat mensen me verlaten, dat ik ze juist wegjaag.
75		Meestal ben ik op mijn hoede voor de verborgen beweegredenen van mensen.
76		Ik voel me in groepen altijd een buitenstaander.
77		In mijn diepste wezen ben ik te verwerpelijk om mezelf aan anderen bloot te geven.
78		In mijn werk of studie ben ik niet zo intelligent als de meeste mensen.
79		Ik heb geen vertrouwen in mijn vermogen om alledaagse problemen op te lossen.
80		Ik ben bang dat ik een ernstige ziekte onder de leden heb, ook al is er door de dokter niets ernstigs geconstateerd.
81		Ik heb vaak het idee dat ik geen eigen identiteit heb ten opzichte van mijn ouder(s) of partner.
82		Ik vind het erg moeilijk om te eisen dat mijn rechten worden gerespecteerd en dat er rekening wordt gehouden met mijn gevoelens.
83		Andere mensen vinden dat ik teveel doe voor anderen en te weinig voor mijzelf.
84		Mensen vinden mij emotioneel geremd.

Score-schaal

1= helemaal niet op mij van toepassing	4= gemiddeld op mij van toepassing
2= meestal niet op mij van toepassing	5= meestal op mij van toepassing
3= iets meer wel dan niet op mij van toepassing	6= geheel op mij van toepassing

85		Ik ben erg streng voor mijzelf en vind het moeilijk om me mijn fouten te vergeven.
86		Wat ik te bieden heb, is van meer waarde dan wat andere mensen bieden.
87		Ik heb me bijna nooit aan mijn voornemens kunnen houden.
88		Het krijgen van veel lof en complimenten zorgen ervoor dat ik me een waardevol persoon voel.
89		Ik maak me zorgen dat een verkeerde beslissing tot een ramp kan leiden.
90		Ik ben een slecht persoon die het verdient om gestraft te worden.