

Young Schema Questionnaire-3

di Jaffrey Young e coll.

Nominativo: _____

età: _____ data: _____

Le affermazioni elencate più avanti descrivono alcuni modi di essere delle persone. Legga ogni singola affermazione e decida quanto accuratamente essa riesca a descrivere in lei quel determinato aspetto. Quando non si sente sicuro, basi la sua risposta su cosa “sente”, a livello emotivo, e **non** su ciò che pensa potrebbe essere giusto, in senso teorico. Se desidera può riformulare con parole nuove l’affermazione in modo tale che la descriva in modo più accurato, ma non deve venir alterato il significato dell’affermazione. Esempio: “Ho timore di non piacere alle persone” può diventare “Mi *preoccupo* di non piacere alle persone”. Per ogni affermazione scelga un punteggio da 1 a 6, considerando il punteggio più elevato come una indicazione che quella data affermazione **descrive veramente bene un suo aspetto**; la scelta di un punteggio più basso significherà, invece, che **quella frase risulta meno valida per lei**. Una volta scelto il punteggio, scriva il numero corrispondente nello spazio riportato subito dopo l’affermazione.

Punteggi:

- 1 Completamente falso
- 2 Abbastanza falso
- 3 Più vero che falso
- 4 Abbastanza vero
- 5 Notevolmente vero
- 6 Mi descrive perfettamente

	Item	
1	Le persone non soddisfano i miei bisogni emotivi.	(__)
2	Non ho ricevuto abbastanza amore e sufficienti attenzioni.	(__)
3	Per lo più, non ho avuto qualcuno a cui riferirmi per consigli e supporto emotivo.	(__)
4	Per la maggior parte del tempo, non ho avuto qualcuno che si prendesse cura di me, che condividesse gli eventi con me o che si interessasse profondamente a tutto ciò che mi accade.	(__)
5	Per la maggior parte della mia vita, non ho avuto qualcuno che mi sia stato veramente vicino e abbia trascorso molto tempo con me.	(__)
6	In generale, le persone non sono state presenti per darmi calore, partecipazione e affetto.	(__)
7	Per la maggior parte della mia vita, non mi sono sentito speciale per qualcuno.	(__)
8	Per la maggior parte della mia vita, non ho avuto qualcuno che realmente mi avesse ascoltato, capito, o sia stato in sintonia con i miei reali bisogni ed emozioni.	(__)
9	Ho avuto raramente accanto una persona forte che mi desse dei buoni consigli o direttive, quando ero insicuro su cosa fare.	(__)
10	Ho timore che le persone che amo possano morire presto, anche se non ci sono reali motivi medici che supportino la mia convinzione.	(__)
11	Mi reputo una persona troppo attaccata nei confronti di coloro che mi stanno vicino.	(__)
12	Ho timore che le persone che mi sono vicine, mi lascino, prima o poi.	(__)
13	Sento la carenza di un supporto emotivo stabile.	(__)
14	Non credo che i rapporti importanti durino a lungo; mi aspetto invece che finiscano presto.	(__)
15	Mi sento ansioso/a nelle relazioni con partner che non possono stare con me come io vorrei.	(__)
16	Alla fine, sarò solo.	(__)
17	Mi dispero quando sento che qualcuno, a cui tengo, si sta allontanando da me.	(__)
18	Qualche volta sono così preoccupato/a di essere lasciato/a da qualcuno, che lo allontano io stesso/a.	(__)
19	Mi turbo quando qualcuno mi lascia solo/a, anche per un breve periodo.	(__)

1 Completamente falso
2 Abbastanza falso

3 Più vero che falso
4 Abbastanza vero

5 Notevolmente vero
6 Mi descrive perfettamente

20	Non mi basta contare sulle persone che mi sostengono, quando sono presenti, vorrei che fossero sempre disponibili.	()
21	Non posso permettere a me stesso (o me stessa) di avvicinarmi molto ad altre persone, perché non sono sicuro/a che mi staranno poi sempre accanto.	()
22	Sembra che le persone importanti della mia vita, alla fine, vadano sempre via.	()
23	Ho molta paura che le persone che amo, prima o poi, preferiscano qualcun altro/a e mi lascino.	()
24	Le persone a me vicine sono imprevedibili; certe volte sono disponibili e carini con me, altre volte sono arrabbiati, turbati, concentrati su se stessi, aggressivi etc...	()
25	Ho così tanto bisogno degli altri!	()
26	Non posso essere me stesso/a o esprimere cosa provo realmente, altrimenti le persone mi lascerebbero.	()
27	Sento che gli altri mi sfruttano.	()
28	Spesso sento di dovermi proteggere dagli altri.	()
29	Sento di non poter abbassare la guardia in presenza degli altri, perché altrimenti mi ferirebbero intenzionalmente.	()
30	Se qualcuno si comporta in maniera gentile con me, presumo che ci sia qualcosa dietro.	()
31	E' soltanto una questione di tempo ma poi, inevitabilmente, le persone prima o poi mi tradiscono.	()
32	La maggior parte delle persone pensano solo a se stesse.	()
33	Ho una grande difficoltà a fidarmi degli altri.	()
34	Sono abbastanza sospettoso/a sulle reali intenzioni degli altri.	()
35	Le altre persone sono raramente oneste: non sono veramente ciò che appaiono.	()
36	Solitamente faccio molta attenzione a tutte le possibili intenzioni delle persone.	()
37	Se penso che qualcuno sia pronto a ferirmi, provo a ferirlo io, giocando di anticipo.	()
38	Le persone solitamente devono mostrare tutto ciò che sono, prima che io possa fidarmi.	()
39	Predispongo spesso dei trabocchetti per verificare se gli altri mi stanno dicendo la verità e se sono veramente ben intenzionati.	()

40	Io credo che si debbano controllare gli altri, se no si finisce per essere controllati.	()
41	Mi arrabbio quando penso al modo in cui, per tutta la mia vita, sono stato/a maltrattato/a dagli altri.	()
42	Per tutta la mia vita, le persone a me vicine hanno approfittato di me e mi hanno usato per i loro scopi.	()
43	Nella mia vita ho subito un abuso fisico, emotivo o sessuale da parte di persone importanti.	()
44	Non vado bene.	()
45	Sono fondamentalmente diverso/a dagli altri.	()
46	Non appartengo ad alcun gruppo, sono un solitario/a.	()
47	Mi sento alienato/a (allontanato, escluso) dagli altri.	()
48	Mi sento isolato/a e solo/a.	()
49	Mi sento sempre fuori dai gruppi.	()
50	Nessuno mi comprende veramente.	()
51	La mia famiglia è sempre stata diversa dalle altre.	()
52	Certe volte mi sento come se fossi estraneo agli altri.	()
53	Se domani scomparissi, nessuno se ne accorgerebbe.	()
54	Nessun potenziale partner, che potrei desiderare, continuerebbe ad amarmi, una volta conosciuti i miei difetti.	()
55	Nessuna persona vorrà starmi vicino, se mi conosce realmente.	()
56	Sono una persona piena di difetti e limitata.	()
57	Non importa quanto attivamente io ci provi, sento che non sarò capace di trovare un partner che mi rispetti e che mi trovi interessante.	()
58	Non merito l'amore, il rispetto e l'attenzione degli altri.	()
59	Sento di non essere amabile.	()
60	Sono così inaccettabile che ciò traspare subito agli altri.	()
61	Se gli altri scoprono i miei difetti, non posso più relazionarmi con essi.	()
62	Quando piaccio alle persone, sento di imbrogliarle.	()
63	Sono spesso chiuso/a nei confronti di coloro che mi criticano e mi rifiutano.	()

1 Completamente falso
2 Abbastanza falso

3 Più vero che falso
4 Abbastanza vero

5 Notevolmente vero
6 Mi descrive perfettamente

64	Ho dei segreti interni che non voglio fare sapere a coloro che mi stanno vicino.	()	86	Se, nelle situazioni quotidiane, mi baso sul mio giudizio, finisco per prendere la decisione sbagliata.	()
65	E' colpa mia se i miei genitori non mi amano abbastanza.	()	87	Mi manca il buon senso.	()
66	Non permetto alle persone di conoscermi realmente.	()	88	Il mio giudizio non è attendibile, nelle situazioni di ogni giorno.	()
67	Una delle mie più grandi paure è che i miei difetti vengano scoperti.	()	89	Non mi sento sicuro della mia capacità di risolvere i problemi che sorgono ogni giorno.	()
iv 68	Non riesco a capire come qualcuno possa amarmi.	()	90	Mi sento di aver bisogno di qualcuno su cui mi possa appoggiare per avere consigli su problemi pratici.	()
69	La maggior parte di ciò che non riesco a realizzare nel mio lavoro (o a scuola), le altre persone invece lo sanno fare meglio di me .	()	91	Mi sento più come un bambino, che come un adulto, quando devo gestire le responsabilità di ogni giorno.	()
70	Quando finalmente ottengo un successo, sono incompetente nella sua gestione.	()	di 92	Sento opprimenti le responsabilità della vita di ogni giorno.	()
71	Molte altre persone sono più competenti di me nelle aree lavorative e nel perseguire il successo.	()	93	Non riesco a liberarmi dalla sensazione che qualcosa di brutto stia per accadere.	()
72	Sono un fallito/a.	()	94	Sento che un disastro (naturale, dovuto ad eventi criminali, finanziari o medici) potrebbe colpirmi in qualsiasi momento.	()
73	Non ho così tanto talento quanto ne hanno gli altri nel loro lavoro.	()	95	Ho paura di finire in rovina.	()
74	Non sono così intelligente, come la maggior parte delle persone dimostra di essere nelle attività lavorative o scolastiche.	()	96	Ho paura di essere oggetto di azioni ostili da parte degli altri.	()
75	Sono umiliato/a per i miei fallimenti e la mia inadeguatezza nella sfera lavorativa.	()	97	Prendo grandi precauzioni per evitare di ammalarmi o farmi male.	()
76	Mi sento imbarazzato in mezzo ad altre persone perché non sono alla loro altezza in termini di realizzazione.	()	98	Ho paura che mi si stia sviluppando una grave malattia, anche se il medico non ha diagnosticato niente di male.	()
fa 77	Quando paragono i miei risultati con quelli ottenuti dagli altri, mi sento inadeguato/a.	()	99	Sono una persona apprensiva.	()
78	Non mi sento in grado di cavarmela da solo/a nella vita di tutti i giorni.	()	100	Mi preoccupa molto di tutte le cose negative che accadono nel mondo: crimini, inquinamento etc...	()
79	Ho bisogno che ci sia sempre qualcuno, pronto ad aiutarmi.	()	101	Sento di poter diventare pazzo.	()
80	Non mi sento di riuscire a superare le sfide della vita da solo/a.	()	102	Avverto sovente che mi sta per venire un attacco di ansia.	()
81	Penso che gli altri possano prendersi cura di me meglio di come potrei fare io stesso.	()	103	Spesso ho il timore di poter avere un infarto o un cancro anche se non ci sono motivi medici di cui preoccuparsi.	()
82	Ho problemi ad affrontare un compito nuovo fuori dal lavoro, a meno che non ci sia qualcuno a guidarmi.	()	vu 104	Sento che il mondo è un posto pericoloso.	()
83	Nello svolgere le attività di ogni giorno, mi ritengo una persona dipendente dagli altri.	()	105	Non sono riuscito a separarmi dai miei genitori, cosa che le altre persone della mia età sembrano saper fare.	()
84	Comprometto qualsiasi cosa in cui mi cimento, anche fuori dal lavoro (o dalla scuola).	()	106	Io e i miei genitori siamo molto coinvolti emotivamente tra di noi.	()
85	Sono poco efficiente in molti campi della vita.	()	107	E' molto difficile, per me e per i miei genitori, mantenere riservata qualunque cosa, senza sentirci in colpa.	()

1 Completamente falso
2 Abbastanza falso

3 Più vero che falso
4 Abbastanza vero

5 Notevolmente vero
6 Mi descrive perfettamente

108	Io e i miei genitori dobbiamo parlarci spesso perché, altrimenti, ci sentiamo colpevoli, feriti, delusi o troppo soli.	(__)
109	spesso mi sento di non avere una identità separata dai miei genitori o dal mio partner	(__)
110	Spesso mi sento come se i miei genitori stessero vivendo attraverso me e io non avessi una vita per conto mio.	(__)
111	E' molto difficile per me mantenere le distanze dalle persone care e ho dei problemi se non posso condividere con loro i miei sentimenti.	(__)
112	Sono talmente coinvolto/a con il mio partner o i miei genitori, che arrivo spesso a non sapere veramente chi io sia e che cosa voglia dalla vita.	(__)
113	Ho delle difficoltà a separare il mio punto di vista o opinione da quello dei miei genitori o da quello del mio partner.	(__)
114	Spesso mi sento di non avere privacy, quando ci sono i miei genitori o il mio partner	(__)
in 115	Sento che i miei genitori sono o potrebbero essere feriti per il fatto che io viva per conto mio, lontano da loro.	(__)
116	Lascio che gli altri facciano ciò che vogliono, pur di non avere noie.	(__)
117	Penso che se faccio quel che voglio, ciò possa provocare troppi problemi.	(__)
118	Sento di non avere altra scelta, se non cedere alle richieste degli altri, altrimenti essi reagiranno male e mi respingeranno.	(__)
119	Nelle relazioni, permetto alle altre persone di avere la meglio.	(__)
120	Ho sempre permesso agli altri di fare le scelte al posto mio, quindi non so cosa voglia realmente per me stesso/a.	(__)
121	Sento che le più importanti decisioni che ho preso fino ad ora, non sono state realmente mie.	(__)
122	Mi preoccupa molto di piacere alle altre persone affinché non mi rifiutino.	(__)
123	Ho molti problemi a chiedere che i miei diritti vengano rispettati e che le mie emozioni vengano considerate.	(__)
124	Quando vengo ferito, tendo a riavvicinarmi di nuovo alle persone, invece di manifestare la mia rabbia.	(__)
so 125	Cerco di mantener una certa distanza da persone che mi incutono soggezione, pur di evitare il confronto.	(__)
126	Antepongo le esigenze degli altri alle mie, altrimenti mi sento in colpa.	(__)
127	Mi sento veramente in colpa quando rattristo o deludo qualcuno.	(__)
128	Io do molto alle altre persone, più di quanto ricevo in cambio.	(__)

129	Sono quello che solitamente finisce con il prendersi cura delle persone a cui sono vicino.	(__)
130	Se amo una persona, sopporto qualunque cosa da lui/lei.	(__)
131	Sono una brava persona, perché penso agli altri più che a me stesso.	(__)
132	A lavoro sono solitamente quello/a che si offre volontario per svolgere i compiti più gravosi o noiosi.	(__)
133	Non importa quanto sia impegnato/a, riesco sempre a trovare del tempo per gli altri.	(__)
134	Posso cavarmela con poco, perché le mie pretese sono veramente basse.	(__)
135	Sono felice soltanto quando anche coloro che sono attorno a me stanno altrettanto bene.	(__)
136	Sono così occupato a fare le cose per gli altri a cui tengo, da avere poco tempo per me stesso.	(__)
137	Sono sempre stato quello/a che sa ascoltare i problemi degli altri.	(__)
138	Mi sento più soddisfatto quando faccio i regali, piuttosto che quando li ricevo.	(__)
139	Le altre persone dicono che faccio troppo per gli altri e non abbastanza per me stesso.	(__)
140	Non importa quanto dia agli altri, non è mai abbastanza.	(__)
141	Se faccio ciò che voglio, mi sento a disagio.	(__)
as 142	E' molto difficile per me chiedere agli altri di attenersi alle mie esigenze.	(__)
143	Ho timore di perdere il controllo delle mie azioni.	(__)
144	Ho paura che potrei seriamente fare del male a qualcuno, fisicamente ed emotivamente, se la mia rabbia si scatenasse.	(__)
145	Sento che devo sempre controllare le mie emozioni e i miei impulsi, altrimenti potrebbe accadere qualcosa di brutto.	(__)
146	Tutta la rabbia e il risentimento che non ho espresso, si sono ormai accumulati dentro di me.	(__)
147	Sono troppo controllato per fare trasparire le mie emozioni positive agli altri (ad esempio l'affetto o il far vedere che ci tengo).	(__)
148	Trovo imbarazzante esprimere i miei sentimenti a qualcuno.	(__)
149	Trovo difficile essere affettuoso/a e spontaneo/a.	(__)
150	Controllo me stesso/a così tanto, che gli altri pensano che io sia senza emozioni.	(__)

1 Completamente falso
2 Abbastanza falso

3 Più vero che falso
4 Abbastanza vero

5 Notevolmente vero
6 Mi descrive perfettamente

ie	151	Le persone mi giudicano ansioso.	(__)	173	Sento che ciò che io posso dare è di ben più grande valore rispetto al contributo di altri.	(__)	
	152	Devo essere il migliore (o la migliore) nella maggior parte delle cose che faccio; non accetto di buon grado di essere il secondo/a .	(__)	174	Solitamente metto i miei bisogni prima di quelli degli altri.	(__)	
	153	Mi sforzo di tenere quasi tutto in perfetto ordine.	(__)	175	Di solito sono così assorbito dalle mie priorità, da non avere tempo da dedicare agli amici e alla famiglia.	(__)	
	154	La maggior parte del tempo devo apparire al meglio delle mie possibilità.	(__)	176	Le persone mi dicono spesso che io appaio troppo assillante, in merito al giusto modo di fare le cose.	(__)	
	155	Cerco sempre di fare il mio meglio perché non mi piace accontentarmi di meno.	(__)	177	Mi irrito molto quando le persone non fanno ciò che chiedo.	(__)	
	156	Ho tante di quelle cose da fare che non ho molto tempo per rilassarmi realmente.	(__)	pr	178	Non riesco a sopportare che le persone mi dicano cosa devo fare.	(__)
	157	La maggior parte di ciò che faccio non è abbastanza buono, penso sempre di poter fare di più.	(__)	179	Ho grande difficoltà a smettere di bere, fumare, mangiare troppo e, in genere, a sospendere i comportamenti che riconosco nocivi.	(__)	
	158	Devo sempre far fronte perfettamente a tutte le mie responsabilità.	(__)	180	Sembra che io non riesca a disciplinarmi nel completare i compiti noiosi e di routine.	(__)	
	159	Sento che c'è in me una smania di ottenere risultati concreti e fare anche in modo che nessuna cosa venga lasciata in sospeso.	(__)	181	Sono spesso impulsivo/a ed esprimo le emozioni in modo tale che finisco per ferire le persone.	(__)	
	160	Le mie relazioni non vanno bene, perché sono sempre troppo impegnato nel fare varie cose.	(__)	182	Se non riesco a raggiungere un obiettivo, divento facilmente frustrato/a e mi tiro indietro.	(__)	
	161	La mia salute ci sta rimettendo, perché mi metto eccessivamente sotto pressione, pur di fare le cose al meglio.	(__)	183	Sto passando un momento molto brutto, in quanto sacrifico ogni gratificazione, pur di raggiungere gli obiettivi a lungo termine.	(__)	
	162	Spesso sacrifico il piacere e la felicità, pur di conseguire i miei obiettivi.	(__)	184	Spesso accade che quando inizio a sentire la rabbia non riesco a controllarla.	(__)	
	163	Quando commetto un errore, merito delle critiche severe.	(__)	185	Tendo a fare le cose ad ogni costo, anche quando mi rendo conto che sono negative.	(__)	
	164	Non posso permettermi di contare sulla indulgenza degli altri, oppure sul trovare scuse per i miei errori.	(__)	186	Mi annoio molto facilmente.	(__)	
	165	Sono una persona veramente competitiva.	(__)	187	Quando i compiti diventano difficili, solitamente non riesco a perseverare e a completarli.	(__)	
	166	Attribuisco molta importanza al denaro e allo status.	(__)	188	Non riesco a concentrarmi su niente per molto tempo.	(__)	
ss	167	Devo sempre essere il numero uno, quando mi metto in una cosa.	(__)	189	Non riesco a fare facilmente le cose noiose, anche quando so che sono per il mio bene.	(__)	
	168	Ho molti problemi ad accettare i rifiuti delle persone.	(__)	190	Perdo facilmente il controllo alla minima offesa.	(__)	
	169	Spesso mi arrabbio o divento irritabile, se non posso ottenere ciò che voglio.	(__)	191	Raramente sono capace di mantenermi coerente con le mie decisioni.	(__)	
	170	Mi sento una persona speciale e non dovrei pertanto sottostare a molte delle restrizioni subite dagli altri.	(__)	192	Non nascondo mai come mi sento realmente anche se ciò può provocare dei problemi.	(__)	
	171	Odio essere limitato/a o impedito/a nel fare ciò che voglio.	(__)	193	Spesso mi comporto in maniera tanto impulsiva da dovermene poi pentire.	(__)	
	172	Non mi sento obbligato a rispettare le regole e le normali convenzioni che gli altri seguono.	(__)	au			

1 Completamente falso
2 Abbastanza falso

3 Più vero che falso
4 Abbastanza vero

5 Notevolmente vero
6 Mi descrive perfettamente

194	Per me è importante piacere a quasi tutte le persone che conosco.	(__)
195	Cambio il mio modo di essere in base alle persone con cui sto, così piacerò loro di più.	(__)
196	Mi sforzo di sentirmi accettato.	(__)
197	La mia autostima è basata in gran parte su come le persone mi vedono.	(__)
198	Se avrò soldi e intelligenza le persone importanti mi faranno sentire interessante	(__)
199	Spendo molto tempo ad occuparmi del mio aspetto fisico, così le persone mi stimeranno di più.	(__)
200	I miei risultati hanno più valore se gli altri se ne accorgono.	(__)
201	Sono così concentrato a sentirmi accettato che qualche volta non so chi sono.	(__)
202	Trovo difficile perseguire i miei obiettivi senza tenere in considerazione come gli altri risponderanno alle mie scelte.	(__)
203	Se guardo alle decisioni prese nella mia vita mi accorgo che ho preso la maggior parte di queste considerando l'approvazione degli altri.	(__)
204	Anche se qualcuno non mi piace, voglio lo stesso piacere a lui / a lei.	(__)
205	Mi sento poco importante se non ricevo molte attenzioni da parte degli altri.	(__)
206	Se faccio una osservazione durante una riunione o vengo presentato ad una assemblea, mi aspetto riconoscimenti e ammirazione.	(__)
207	Mi sento una persona interessante se ricevo molti elogi e complimenti	(__)
208	Anche quando sembra che le cose vanno bene, sento che è solo una situazione temporanea.	(__)
209	Se succede qualcosa di buono, mi preoccupa che avverrà presto qualcosa di brutto.	(__)
210	Non si è mai abbastanza attenti, qualcosa andrà comunque quasi sempre male.	(__)
211	Temo di restare senza soldi, non importa quanto duramente io lavori.	(__)
212	Temo che una decisione sbagliata possa provocare un disastro	(__)
213	Spesso mi tormento anche sulle decisioni meno importanti, perché le conseguenze di un errore sembrano essere troppo serie.	(__)
214	Preferisco pensare che le cose non andranno a buon fine, in modo tale da non restare deluso se andranno male.	(__)
215	Mi concentro più sugli eventi e sugli aspetti della vita negativi che su	(__)

rar

	quelli positivi.	(__)
216	Tendo ad essere pessimista.	(__)
217	Le persone a me vicino mi considerano una persona ansiosa e/o apprensiva.	(__)
218	Se le persone si entusiasmano troppo per qualcosa, mi infastidisco e sono portato ad avvertirli sulle cose che potrebbero andare male.	(__)
219	Se faccio errori, merito di essere punito.	(__)
220	Se non cerco di fare del mio meglio, mi devo aspettare di perdere.	(__)
221	Se faccio errori, non ci sono scuse.	(__)
222	Le persone che non danno il massimo, dovrebbero essere in qualche modo punite.	(__)
223	La maggior parte delle volte non accetto le scuse che le altre persone fanno. Semplicemente non vogliono accettare le responsabilità e ne pagheranno le conseguenze.	(__)
224	Se non adempio al mio dovere, ne pagherò le conseguenze.	(__)
225	Penso spesso agli errori che ho fatto e mi arrabbio con me stesso.	(__)
226	Quando qualcuno sbaglia ho difficoltà a mettere in pratica la frase: "perdona e dimentica".	(__)
227	Mantengo rancore anche dopo che qualcuno si è scusato.	(__)
228	Mi infastidisco quando penso che qualcuno si è tirato fuori dai guai troppo facilmente.	(__)
229	Mi arrabbio quando le persone si scusano o danno ad altri la colpa dei loro problemi.	(__)
230	Non importa perché commetto un errore, se faccio qualcosa di sbagliato devo pagarne le conseguenze.	(__)
231	Mi colpevolizzo duramente per le cose che non riesco ad ottenere.	(__)
232	Sono una persona cattiva che merita di essere punita.	(__)

pu