

QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS DE YOUNG, FORMA REDUZIDA (YSQ-S3)¹

Jeffrey Young, Ph.D.

(Tradução e Adaptação de J. Pinto Gouveia, D. Rijo e M.C. Salvador, 2005, revista)

Nome _____ Idade _____ Data _____

Estado Civil _____ Grau de Instrução _____ Profissão _____

INSTRUÇÕES: Estão indicadas, a seguir, algumas afirmações que podemos utilizar quando queremos nos descrever. Por favor, leia cada uma das afirmações e decida até que ponto ela se aplica a você, **ao longo do último ano**. Quando tiver dúvidas, responda baseando-se no que sente emocionalmente, e não no que pensa ser verdade.

Algumas das afirmações referem-se à sua relação com os seus pais ou companheiro(a). Se alguma dessas pessoas faleceu, por favor responda a essas questões com base na relação que tinha anteriormente com ela. Se, atualmente, não tem um(a) companheiro(a), mas teve relacionamentos amorosos no passado, por favor responda com base no seu relacionamento amoroso significativo mais recente.

Para responder até que ponto a afirmação o(a) descreve, utilize a escala de resposta abaixo indicada, escolhendo, entre as seis respostas possíveis, aquela que melhor se ajusta ao seu caso. Escreva o número da resposta no respectivo espaço em branco.

ESCALA DE RESPOSTA

- 1 = Completamente falso, isto é, não tem absolutamente nada a ver com o que acontece comigo
- 2 = Falso na maioria das vezes, isto é, não tem quase nada a ver com o que acontece comigo
- 3 = Ligeiramente mais verdadeiro do que falso, isto é, tem ligeiramente a ver com o que acontece comigo
- 4 = Moderadamente verdadeiro, isto é, tem moderadamente a ver com o que acontece comigo
- 5 = Verdadeiro a maioria das vezes, isto é, tem muito a ver com o que acontece comigo
- 6 = Descreve-me perfeitamente, isto é, tem tudo a ver com o que acontece comigo

01. ___ Não tenho tido ninguém que cuide de mim, que partilhe comigo a sua vida ou que se preocupe realmente com tudo o que me acontece.
02. ___ Costumo apegar-me demasiadamente às pessoas que me são mais próximas porque tenho medo de que elas me abandonem
03. ___ Sinto que as pessoas vão se aproveitar de mim.
04. ___ Sou um(a) desajustado(a).
05. ___ Nenhum(a) homem/mulher de quem eu goste pode gostar de mim depois de conhecer os meus defeitos ou fraquezas
06. ___ Quase nada do que faço no trabalho (ou na escola) é tão bom como o que os outros são capazes de fazer.
07. ___ Não me sinto capaz de me virar sozinho(a) no dia a dia.
08. ___ Não consigo deixar de sentir que alguma coisa ruim está para acontecer.
09. ___ Não tenho sido capaz de me separar dos meus pais, tal como fazem as outras pessoas da minha idade
10. ___ Sinto que, se fizer o que quero, só vou arranjar problemas.
11. ___ Sou sempre eu que acabo por tomar conta das pessoas que me são mais chegadas.

12. ___ Sou demasiado controlado(a) para revelar os meus sentimentos positivos aos outros (p. ex., afeto, mostrar que me preocupo)
13. ___ Tenho que ser o(a) melhor em quase tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.
14. ___ Tenho muita dificuldade em aceitar um “não” como resposta quando quero alguma coisa dos outros
15. ___ Não sou capaz de me forçar a ter disciplina suficiente para cumprir tarefas rotineiras ou entediantes
16. ___ Ter dinheiro e conhecer pessoas importantes me faz sentir uma pessoa com valor.
17. ___ Mesmo quando as coisas parecem estar correndo bem, sinto que isso é apenas temporário
18. ___ Se cometer um erro, mereço ser castigado.
19. ___ Não tenho pessoas que me deem carinho, apoio e afeto.
20. ___ Preciso tanto dos outros que me preocupo com o fato de poder perdê-los.
21. ___ Sinto que tenho sempre que me defender na presença dos outros, caso contrário eles me magoarão intencionalmente
22. ___ Sou fundamentalmente diferente dos outros.
23. ___ Ninguém que me agrada gostaria de ficar comigo depois de me conhecer tal como eu sou na realidade.
24. ___ Sou um(a) incompetente quando se trata de atingir objetivos ou cumprir uma tarefa no trabalho (ou na escola)
25. ___ Considero-me uma pessoa dependente relativamente ao que tenho que fazer no dia a dia.
26. ___ Sinto que uma desgraça (natural, criminal, financeira ou médica) pode me atingir a qualquer momento.
27. ___ Eu e os meus pais temos tendência a nos envolvermos demasiadamente na vida e nos problemas uns dos outros.
28. ___ Sinto que não tenho outro remédio senão ceder à vontade dos outros, caso contrário, eles irão retaliar, zangar-se ou rejeitar- me de alguma maneira.
29. ___ Sou uma boa pessoa porque penso mais nos outros do que em mim
30. ___ Considero embarçoso exprimir os meus sentimentos aos outros.
31. ___ Esforço-me por fazer o melhor; não me contento com ser suficientemente bom.
32. ___ Sou especial e não deveria ser obrigado(a) a aceitar muitas das restrições ou limitações que são impostas aos outros
33. ___ Se não consigo atingir um objetivo, fico facilmente frustrado(a) e desisto.
34. ___ Aquilo que consigo alcançar tem mais valor para mim se for algo em que os outros reparem
35. ___ Se algo de bom acontecer, preocupa-me que esteja para acontecer algo ruim a seguir.
36. ___ Se não me esforçar ao máximo, é de se esperar que as coisas corram mal
37. ___ Tenho sentido que não sou uma pessoa especial para ninguém.
38. ___ Preocupa-me que as pessoas a quem estou ligado(a) me deixem ou me abandonem
39. ___ Mais cedo ou mais tarde, acabarei sendo traído(a) por alguém.
40. ___ Sinto que não pertenço a grupo nenhum; sou um solitário.

41. ___ Não tenho valor suficiente para merecer o amor, a atenção e o respeito dos outros.
42. ___ A maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu no que diz respeito ao trabalho (ou à escola)
43. ___ Tenho falta de bom senso.
44. ___ Preocupa-me poder ser fisicamente agredido por alguém.
45. ___ É muito difícil, para mim e para os meus pais, termos segredos íntimos que não contamos uns aos outros sem nos sentirmos traídos ou culpados por isso.
46. ___ Nas minhas relações com os outros deixo que eles me dominem.
47. ___ Estou tão ocupado(a) fazendo coisas para as pessoas de quem gosto que tenho pouco tempo para mim
48. ___ Para mim é difícil ser caloroso(a) e espontâneo(a) com os outros.
49. ___ Devo estar à altura de todas as minhas responsabilidades e funções
50. ___ Detesto ser reprimido(a) ou impedido(a) de fazer o que quero.
51. ___ Tenho muita dificuldade em abdicar de uma recompensa ou prazer imediato a favor de um objetivo em longo prazo
52. ___ Sinto-me pouco importante, a não ser que receba muita atenção dos outros.
53. ___ Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa corre mal.
54. ___ Se não fizer bem o que me compete, mereço sofrer as consequências.
55. ___ Não tenho tido ninguém que me ouça atentamente, que me compreenda ou que perceba os meus verdadeiros sentimentos e necessidades.
56. ___ Quando sinto que alguém de quem eu gosto está se afastando de mim, sinto-me desesperado
57. ___ Sou bastante desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.
58. ___ Sinto-me afastado(a) ou desligado(a) dos outros
59. ___ Sinto que nunca poderei ser amado por alguém.
60. ___ Não sou tão talentoso(a) no trabalho como a maioria das pessoas
61. ___ Não se pode confiar no meu julgamento em situações do dia a dia.
62. ___ Preocupa-me poder perder todo o dinheiro que tenho e ficar muito pobre ou na miséria.
63. ___ Sinto frequentemente como se os meus pais vivessem através de mim — não tenho vida própria.
64. ___ Sempre deixei que os outros escolhessem por mim; por isso, não sei realmente aquilo que quero para mim
65. ___ Tenho sido sempre eu quem ouve os problemas dos outros.
66. ___ Controlo-me tanto que as pessoas pensam que não tenho sentimentos ou que tenho um coração de pedra
67. ___ Sinto sobre mim uma pressão constante para fazer coisas e atingir objetivos.
68. ___ Sinto que não deveria ter que seguir as regras e convenções habituais que as outras pessoas têm que seguir
69. ___ Não consigo me obrigar a fazer coisas de que não gosto, mesmo quando sei que é para o meu bem.

70. ____ Quando faço uma intervenção em uma reunião ou quando sou apresentado a alguém em um grupo, é importante para mim obter reconhecimento e admiração.
71. ____ Por mais que trabalhe, preocupa-me poder ficar na miséria e perder quase tudo o que posso.
72. ____ Não interessa por que cometi um erro; quando faço algo errado, hei de arcar com as consequências.
73. ____ Não tenho tido uma pessoa forte ou sensata para me dar bons conselhos e me dizer o que fazer quando não tenho certeza da atitude que devo tomar.
74. ____ Por vezes, a preocupação que tenho com o fato de as pessoas poderem me deixar é tão grande que acabo por afastá-las
75. ____ Estou habitualmente à procura de segundas intenções ou do verdadeiro motivo por detrás do comportamento dos outros
76. ____ Em grupo, sinto sempre que estou de fora.
77. ____ Sou demasiado inaceitável para poder me mostrar tal como sou às outras pessoas ou para deixar que me conheçam bem
78. ____ No que diz respeito ao trabalho (ou à escola), não sou tão inteligente como a maior parte das pessoas.
79. ____ Não tenho confiança nas minhas capacidades para resolver problemas que surjam no dia a dia.
80. ____ Preocupa-me poder estar desenvolvendo uma doença grave, ainda que não tenha sido diagnosticado nada de grave pelo médico.
81. ____ Sinto frequentemente que não tenho uma identidade separada da dos meus pais ou companheiro(a).
82. ____ Tenho imenso trabalho para conseguir que os meus sentimentos sejam levados em consideração e os meus direitos sejam respeitados.
83. ____ As outras pessoas consideram que faço muito pelos outros e não faço o suficiente por mim
84. ____ As pessoas acham que tenho dificuldade em exprimir o que sinto.
85. ____ Não posso descuidar das minhas obrigações de forma leviana nem desculpar-me pelos meus erros
86. ____ Sinto que o que tenho para oferecer tem mais valor do que aquilo que os outros têm para dar
87. ____ Raramente tenho sido capaz de levar as minhas decisões até o fim.
88. ____ Receber muitos elogios dos outros faz-me sentir uma pessoa que tem valor
89. ____ Preocupa-me que uma decisão errada possa provocar uma catástrofe.
90. ____ Sou uma pessoa má que merece ser castigada.

¹ © 2005 Jeffrey Young, Ph.D. Special thanks to Gary Brown, Ph.D., Scott Kellogg, Ph.D., Glenn Waller, Ph.D., and the many other dedicated therapists and researchers who have contributed items and feedback in the development of the YSQ. Unauthorized reproduction without written consent of the author is prohibited. For more information, write: Schema Therapy Institute, 36 West 44th St., Ste. 1007, New York, NY 10036.