

# Grunnleggende levereregler

Young Schema Questionnaire-75 (YSQ-75; J.E.Young, 1990, 2003)

Nr: .....

Dato: .....

**Instruksjon:** Nedenfor følger en liste med utsagn som folk ofte bruker for å beskrive seg selv. Vennligst les hvert utsagn og avgjør hvor godt det beskriver deg. Dersom du er i tvil, svar på grunnlag av hva du føler og ikke på grunnlag av hva du tror er riktig. Velg det tallet som best beskriver deg ved å skrive tallet på linjen til venstre for utsagnet!

**Tallkoder:** 1 = Beskriver meg ikke  
2 = Beskriver meg stort sett ikke  
3 = Beskriver meg litt  
4 = Beskriver meg ganske godt  
5 = Beskriver meg stort sett slik jeg er  
6 = Beskriver meg helt presis

**Eksempel:** A. 4 Jeg er bekymret for av folk ikke vil like meg

- 
- \_\_\_ 1. I mesteparten av tiden har jeg ikke hatt noen som har gitt meg omsorg eller som har brydd seg skikkelig om alt som har hendt meg
- \_\_\_ 2. Generelt kan jeg si at det ikke er noen som har gitt meg varme, kos og kjærlighet
- \_\_\_ 3. I stort sett hele mitt liv har jeg følt at jeg ikke er spesiell for noen
- \_\_\_ 4. Stort sett har jeg ikke hatt noen som egentlig lytter til meg, forstår meg eller oppfatter mine innerste behov og følelser
- \_\_\_ 5. Jeg har sjelden hatt en sterk person som kunne gitt meg gode råd eller veiledning når jeg ikke er sikker på hva jeg vil gjøre
- 
- \_\_\_ 6. Jeg klamrer meg til folk som står meg nær, fordi jeg er redd for at de vil forlate meg
- \_\_\_ 7. Jeg trenger andre så sterkt at jeg er redd for å miste dem
- \_\_\_ 8. Jeg er bekymret for at de som står meg nær vil forlate eller avvise meg

ed

- \_\_\_ 9. Når jeg føler at noen jeg bryr meg om trekkes bort fra meg, blir jeg desperat
- \_\_\_ 10. Noen ganger er jeg så bekymret for at andre skal forlate meg at jeg driver dem unna
- 
- \_\_\_ 11. Jeg føler at folk vil utnytte meg
- \_\_\_ 12. Jeg føler jeg må forsvare meg mot andre, ellers vil de forsøke å skade meg
- \_\_\_ 13. Det er bare et spørsmål om tid før noen forråder meg
- \_\_\_ 14. Jeg er nokså mistenksom på andre folks motiver
- \_\_\_ 15. Jeg er vanligvis på utkikk etter de baktanker med ting som andre har
- 
- \_\_\_ 16. Jeg passer ikke inn
- \_\_\_ 17. Jeg er fundamentalt forskjellig fra andre mennesker
- \_\_\_ 18. Jeg tilhører ingen steder, jeg er noe for meg selv
- \_\_\_ 19. Jeg føler meg fremmed overfor andre
- \_\_\_ 20. Jeg føler meg alltid utenfor i forhold til alle grupper
- 
- \_\_\_ 21. Ingen av de jeg begjærer vil elske meg hvis de så mine feil
- \_\_\_ 22. Ingen jeg begjærer ville stå meg nær dersom hun/han kjente hvordan jeg egentlig er
- \_\_\_ 23. Jeg fortjener ikke kjærlighet, omtanke og respekt fra andre
- \_\_\_ 24. Jeg føler at ingen vil kunne elske meg
- \_\_\_ 25. Det er for mye uakseptabelt ved meg til å avsløre meg for andre
- 
- \_\_\_ 26. Nesten ingenting jeg gjør på jobben (eller skolen) er så godt som det andre folk gjør

ab

ma

si

ds

- \_\_\_ 27. Jeg er inkompetent når det gjelder ferdigheter
- \_\_\_ 28. De fleste andre er mer kapabel enn meg når det gjelder arbeid og ferdigheter
- \_\_\_ 29. Jeg er ikke så talentfull som de fleste andre er i deres arbeid
- \_\_\_ 30. Jeg er ikke så intelligent som de fleste andre når det gjelder arbeid eller skole

---

fa

- \_\_\_ 31. Jeg føler meg ikke i stand til å klare meg på egen hånd i hverdagen
- \_\_\_ 32. Jeg tenker på meg selv som en avhengig, når det kommer til hvordan jeg fungerer til daglig
- \_\_\_ 33. Jeg mangler sunn fornuft
- \_\_\_ 34. Min dømmekraft kan ikke stoles på i hverdagssituasjoner
- \_\_\_ 35. Jeg er usikker på min egen evne til å løse de hverdagsproblemer som dukker opp

---

di

- \_\_\_ 36. Jeg klarer ikke å unngå å føle at noe galt snart vil skje
- \_\_\_ 37. Jeg føler at en katastrofe (natur, kriminalitet, økonomi, sykdom) kan oppstå hver øyeblikk
- \_\_\_ 38. Jeg er bekymret for å bli angrepet
- \_\_\_ 39. Jeg er bekymret for at jeg skal miste alle pengene mine og bli fattig
- \_\_\_ 40. Jeg er bekymret for at jeg skal få alvorlig sykdom, selv om intet alvorlig har blitt diagnostisert av legen

---

vh

- \_\_\_ 41. Jeg har ikke vært i stand til å selvstendiggjøre meg i forhold til mine foreldre på samme måte som mine jevnaldrende har
- \_\_\_ 42. Mine foreldre og jeg synes å være overinvolvert i hverandres liv og problemer
- \_\_\_ 43. Det er veldig vanskelig for både mine foreldre og meg å holde intime detaljer skjult for hverandre, uten å føle seg skyldbetinget eller sveket

\_\_\_ 44. Jeg føler ofte at foreldrene lever gjennom meg – Jeg har ikke mitt eget liv

\_\_\_ 45. Jeg føler ofte at jeg ikke har min egen identitet eller er forskjellig fra mine foreldre eller partnere

---

em

\_\_\_ 46. Jeg tror at hvis jeg gjør som jeg ønsker, ber jeg om bråk

\_\_\_ 47. Jeg føler at jeg ikke har annet valg enn å gi etter for andres ønsker, for ellers vil de slå tilbake eller avvise meg

\_\_\_ 48. I forholdet til andre lar jeg dem ha styringen

\_\_\_ 49. Jeg lar alltid andre gjøre valg for meg, så jeg vet egentlig ikke hva jeg vil

\_\_\_ 50. Jeg har store vansker med å kreve at mine rettigheter blir respektert og at man tar hensyn til mine følelser

---

sb

\_\_\_ 51. Jeg er den som vanligvis ender opp med å ta vare på personer som står meg nær

\_\_\_ 52. Jeg er et godt menneske fordi jeg tenker mer på andre enn meg selv

\_\_\_ 53. Jeg er så opptatt med å ordne for de jeg er glad i, så jeg får liten tid til meg selv

\_\_\_ 54. Jeg har alltid vært den som lytter til andres problemer

\_\_\_ 55. Folk ser meg som en person som gjør alt for mye for andre og ikke nok for meg selv

---

ss

\_\_\_ 56. Jeg er for sjenert til å vise positive følelser for andre (eks. varme, vise at jeg bryr meg)

\_\_\_ 57. Jeg synes det er flaut å gi uttrykk for mine følelser for andre

\_\_\_ 58. Jeg synes det er vanskelig å være varm og spontan

\_\_\_ 59. Jeg kontrollerer meg selv så mye at folk tror jeg ikke har følelser

- \_\_\_ 60. Folk ser på meg som følelsesmessig forknytt  
\_\_\_\_\_ ei
- 
- \_\_\_ 61. Jeg må være best i det aller meste av det jeg gjør, jeg aksepterer ikke å være  
nestbest
- \_\_\_ 62. Jeg prøver å gjøre mitt beste, jeg slår meg ikke til ro med "godt nok"
- \_\_\_ 63. Jeg må oppfylle alle mine forpliktelser
- \_\_\_ 64. Jeg føler at det er konstant press på meg for å oppnå resultater og få ting gjort
- \_\_\_ 65. Jeg lar meg ikke slippe unna lett eller lage unnskyldninger for mine feil  
\_\_\_\_\_ us
- 
- \_\_\_ 66. Jeg har store vansker med å akseptere nei for et svar når jeg ønsker noe fra  
andre mennesker
- \_\_\_ 67. Jeg er spesiell og skulle ikke akseptere mange av de begrensninger som pådyt-  
tes folk
- \_\_\_ 68. Jeg hater å bli hemmet eller tvunget fra å gjøre som jeg vil
- \_\_\_ 69. Jeg føler at jeg ikke trenger å følge de normale reglene og normene som andre  
folk følger
- \_\_\_ 70. Jeg føler at mine bidrag er mer verdifulle enn de bidrag andre kommer med  
\_\_\_\_\_ et
- 
- \_\_\_ 71. Jeg klarer ikke å disiplinere meg til å fullføre rutinemessige eller kjedelige  
oppgaver
- \_\_\_ 72. Hvis jeg ikke kan nå et mål blir jeg lett frustrert og gir opp
- \_\_\_ 73. Jeg har vanskelig med å utsette umiddelbar tilfredsstillelse for å oppnå lang-  
siktige mål
- \_\_\_ 74. Jeg kan ikke tvinge meg selv til å gjøre ting jeg ikke liker, selv om jeg vet at det  
er til mitt eget beste
- \_\_\_ 75. Jeg har sjelden klart å holde meg til det jeg har besluttet  
\_\_\_\_\_ is