

ОПРОСНИК РАННИХ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ ЯНГА

REVISED/ПЕРЕСМОТРЕННАЯ ВЕРСИЯ (YSQ_R_RU)

Мужской вариант

Оригинал разработан: Jeffrey Young, Ph.D. & Gary Brown, Ph.D.
под редакцией Ozgur Yalcin, Ida Marais, PhD, Christopher Lee, PhD, & Helen Correia, PhD

Перевод на русский язык и адаптацию подготовили: Ялтонская А.В. Скрыбина М.И., Прокаева С.В., Пличко А.В.
и команда МИСТ SchemaLab

ИНСТРУКЦИЯ:

Ниже перечислены утверждения, которые могут быть использованы для описания себя. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько точно оно соответствует вам. Если вы не уверены в ответе, полагайтесь на свой эмоциональный отклик, а не на то, что, как вы думаете, вам подходит.

Выберите наиболее подходящий балл от 1 до 6 по рейтинговой шкале ниже, который лучше всего описывает вас, затем внесите свой ответ в графу перед каждым утверждением.

ШКАЛА ОЦЕНОК:

1 = Абсолютно не соответствует мне
2 = В основном не соответствует мне
3 = Скорее соответствует, чем нет

4 = В общем, соответствует
5 = По большей части соответствует
6 = Полностью соответствует мне

ПРИМЕР:

N.	4	Я беспокоюсь о том, что не понравлюсь людям.
----	---	--

ОПРОСНИК:

YSQ_R_RU пункт	Оценка	Описание
1		У меня не было достаточно любви и внимания.
2		По большей части мне не на кого было положиться в плане советов и эмоциональной поддержки.
3		Большую часть моей жизни у меня не было человека, который хотел бы сблизиться со мной и проводить со мной много времени.
4		Большую часть своей жизни я не чувствовал себя особенным для кого-то.

YSQ_R_RU пункт	Оценка	Описание
5		Рядом со мной редко был сильный человек, который мог бы дать мне разумный совет или подсказать направление, когда я не был уверен, что мне делать.
6		Я беспокоюсь, что близкие мне люди покинут или бросят меня.
7		Я чувствую, что важные отношения не будут длиться долго; я ожидаю, что они закончатся.
8		Я ощущаю себя зависимым от партнеров, которые не могут быть рядом со мной в полной мере.
9		Я расстраиваюсь, когда меня оставляют в одиночестве даже на короткое время.
10		Я не могу позволить себе по-настоящему сблизиться с другими людьми, потому что не могу быть уверен, что они всегда будут рядом.
11		Близкие мне люди были очень непредсказуемы: в один момент они доступны и милы со мной; в другой - они злы, расстроены, поглощены собой, ругаются и т.д.
12		Я так сильно нуждаюсь в других людях, что боюсь их потерять.
13		Если я буду собой или начну выражать свои настоящие чувства, люди меня бросят.
14		Я чувствую, что не могу расслабиться в присутствии других людей, иначе они намеренно причинят мне боль.
15		Меня рано или поздно предадут – это лишь вопрос времени.
16		Мне очень трудно доверять людям.
17		Я устраиваю людям "проверки", чтобы выяснить, говорят ли они мне правду и имеют ли благие намерения.
18		Я убежден: или контролируешь ты, или тебя.
19		Я в корне отличаюсь от других людей.
20		Я – одиночка и не принадлежу ни к какому "кругу".
21		Я всегда чувствую себя "за бортом" в компании.
22		Никто не понимает меня по-настоящему.
23		Иногда я чувствую себя чужаком.
24		Никто из тех, кого я желаю, не захочет оставаться рядом со мной, если узнает меня настоящего.
25		Я по своей сути уязвим и неполноценен.
26		Мне кажется, что меня нельзя полюбить.
27		Мои основные черты и качества слишком неприятны, чтобы раскрыться перед другими людьми.
28		Когда я нравлюсь людям, я чувствую, что ввожу их в заблуждение.

YSQ_R_RU пункт	Оценка	Описание
29		Я не могу понять, как кто-то мог бы полюбить меня.
30		Почти всё, что я делаю на работе (или на учебе) получается не так хорошо, как это делают другие люди.
31		Большинство людей способнее меня в плане работы (или учебы) и достижений.
32		Я неудачник.
33		Я не такой талантливый, как большинство людей в работе (или учебе).
34		Я часто чувствую себя неловко в окружении других людей, потому что мой уровень достижений не соответствует им.
35		Я часто сравниваю свои достижения с достижениями других людей и чувствую, что они гораздо успешнее.
36		Я не чувствую себя способным самостоятельно справиться с повседневной жизнью.
37		Я считаю, что другие люди лучше способны позаботиться обо мне, чем я сам.
38		Мне трудно решать новые задачи вне работы (или школы), если меня никто не направляет.
39		Я косячу во всем, что пробую сделать, даже если это не касается работы или учебы.
40		Если я положусь только на свое мнение в повседневных ситуациях, я приму неверное решение.
41		Я чувствую, что мне нужен человек, на которого можно положиться и с которым я мог бы советоваться по практическим вопросам.
42		Когда дело касается выполнения повседневных обязанностей, я ощущаю себя скорее ребенком, чем взрослым.
43		Я считаю повседневные обязанности непосильными.
44		Я чувствую, что в любой момент может произойти нечто ужасное (природная катастрофа, преступление, финансовый кризис или несчастный случай).
45		Я опасаюсь нападения.
46		Я принимаю большие меры предосторожности, чтобы не заболеть или не получить травму.
47		Несмотря на то, что врачи ничего не нашли, я все равно боюсь, что прямо сейчас у меня развивается серьезная болезнь.
48		Я много беспокоюсь о плохих вещах, происходящих в мире: преступности, загрязнении окружающей среды и т.д.
49		Мне кажется, что мир - опасное место.
50		Мы с родителями склонны чрезмерно вовлекаться в жизнь и решение проблем друг друга.
51		Мне и моим родителям трудно скрывать друг от друга личные сведения, не чувствуя себя при этом преданными или виноватыми.

YSQ_R_RU пункт	Оценка	Описание
52		Если мы с родителями не общаемся почти каждый день, кто-то из нас начинает чувствовать себя виноватым, обиженным, разочарованным или одиноким.
53		Зачастую я не чувствую себя целостной личностью, отдельной от личности моего партнера или кого-то из родителей.
54		Мне очень трудно сохранять дистанцию с людьми, с которыми я близко общаюсь; я испытываю сложности с ощущением себя отдельной личностью.
55		Я часто чувствую, что в отношениях с родителями или партнером у меня нет никакого личного пространства.
56		Я чувствую, что моих родителей очень ранит или ранило бы то, что я живу самостоятельно, вдали от них.
57		Я думаю, что если я буду делать то, что мне хочется, это непременно приведет к неприятностям.
58		В отношениях я обычно позволяю другому человеку быть главным.
59		Я всегда позволял другим выбирать за меня, поэтому я на самом деле не знаю, чего хочу.
60		Я много беспокоюсь о том, как угодить другим людям, чтобы они не отвергли меня.
61		Я приложу гораздо больше усилий, чем большинство людей, чтобы избежать открытого конфликта.
62		Я отдаю другим людям больше, чем получаю взамен.
63		В конечном итоге обычно именно я забочусь о близких мне людях.
64		Как бы я ни был занят, я всегда могу найти время для других.
65		Я всегда был тем, кто выслушивает проблемы всех остальных.
66		Люди считают, что я слишком много делаю для других и недостаточно для себя.
67		Сколько бы я ни давал, мне кажется, что этого всегда мало.
68		Я боюсь потерять контроль над своими действиями.
69		Я беспокоюсь, что могу навредить кому-то физически или эмоционально, если мой гнев выйдет из-под контроля.
70		Мне кажется, что я должен контролировать свои эмоции и импульсы, или произойдет что-то плохое.
71		Во мне скопилось много невыраженного гнева, возмущения и обиды.
72		Я слишком стесняюсь проявлять положительные чувства к другим (например, показывать привязанность, равнодушие).
73		Мне неловко показывать свои чувства другим.
74		Мне трудно быть открытым и раскованным.
75		Я настолько контролирую себя, что людям кажется, что у меня нет эмоций.

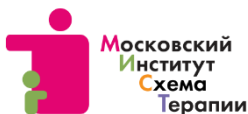
YSQ_R_RU пункт	Оценка	Описание
76		Люди считают меня эмоционально зажатым.
77		Я должен быть лучшим в большей части того, что я делаю; я не могу согласиться на второе место.
78		Я стремлюсь содержать почти все в идеальном порядке.
79		Мне нужно многого достичь, поэтому почти не остается времени, чтобы по-настоящему расслабиться.
80		Я должен выполнять все свои обязанности.
81		Я часто жертвую удовольствием и счастьем, чтобы соответствовать собственным стандартам.
82		Мне сложно снять с себя ответственность или найти оправдание своим ошибкам.
83		Я всегда должен быть первым по продуктивности и достижениям.
84		Мне очень трудно принять отказ, когда мне что-то нужно от других людей.
85		Я ненавижу, когда меня ограничивают или не дают делать то, что я хочу.
86		Я не чувствую себя обязанным соблюдать обычные правила и условности, как это делают другие люди.
87		Я часто замечаю, что настолько вовлечен в свои собственные приоритетные задачи, что у меня не остается времени на друзей и семью.
88		Люди часто говорят мне, что я чрезмерно контролирую то, как делаются дела.
89		Я не выношу, когда мне указывают, что делать.
90		Я не могу приучить себя выполнять рутинные или скучные задания.
91		Часто я позволяю себе идти на поводу у импульсов и выражать эмоции, которые чреваты для меня неприятностями или могут причинить боль другим людям.
92		Я очень быстро начинаю испытывать скуку.
93		Когда задания становятся трудными, я обычно не могу проявить настойчивость и завершить их.
94		Я не могу заставить себя делать то, что мне не нравится, даже если знаю, что это для моего же блага.
95		Мне редко удается придерживаться своих решений.
96		Я часто совершаю импульсивные поступки, о которых потом жалею.
97		Для меня важно нравиться большинству из тех, кого я знаю.
98		Я меняюсь и подстраиваюсь под людей, с которыми общаюсь, чтобы больше им понравиться.
99		Моя самооценка зависит главным образом от того, как меня оценивают другие люди.

YSQ_R_RU пункт	Оценка	Описание
100		Даже если мне кто-то не нравится, я все равно хочу нравиться ему или ей.
101		Когда я не получаю повышенного внимания, я чувствую себя недостаточно значимым.
102		Ты не можешь переборщить с осторожностью; почти всегда что-то может пойти не так.
103		Я беспокоюсь, что неверное решение может привести к катастрофе.
104		Я часто за цикливаю на незначительных решениях, так как последствия ошибки выглядят очень серьезными.
105		Я считаю, что лучше думать, что ничего не получится, чем испытывать потом разочарование, если дела пойдут плохо.
106		Я склонен к пессимизму.
107		Если люди слишком увлекаются чем-то, мне становится не по себе и меня тянет предупредить их о том, что может пойти не так.
108		Если я совершаю ошибку, я заслуживаю наказания.
109		Когда я совершаю ошибку – мне нет оправдания.
110		Если я не справлюсь с задачей, то должен буду пострадать от последствий.
111		Не имеет значения, почему я сделал ошибку – если я делаю что-то не так, то мне придется за это расплачиваться.
112		Я плохой человек, который заслуживает наказания.
113		Люди, которые не выполняют свою часть работы, должны быть каким-то образом наказаны.
114		Чаще всего я не принимаю оправданий, которые приводят другие люди – они просто не хотят брать на себя ответственность и расплачиваться за последствия.
115		Я продолжаю чувствовать обиду даже после того, как передо мной извинились.
116		Я злюсь, когда люди оправдывают себя или обвиняют других в своих проблемах.

© 2023, Московский Институт Схема-Терапии, г. Москва

Данный опросник предоставляется в бесплатное пользование для личного использования, работы с клиентами и исследовательской работы и предназначен для использования в исследовательских целях или как часть более широкого обследования, проводимого квалифицированным специалистом. Коммерческое использование, распространение и/или воспроизведение данного опросника не допускается без предварительного согласования.

Если вы считаете, что обнаружили ошибку в опроснике, или хотели бы задать вопрос, пожалуйста, напишите нам на info@schema-therapy.ru. Дополнительные материалы по YSQ-R_RU вы можете найти [на сайте МИСТ](#).



РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

ФИО анкетирваемого: _____

Возраст: _____ Образование: _____ Занятость: _____ Дата заполнения: _____. _____. _____

Σ - сумма баллов по ответам; Σ_1 – выраженность схемы в % = $\Sigma / \Sigma_{\max} * 100\%$; Σ_2 – доля 5-к и 6-к в % от кол-ва ответов.

* Схема считается выраженной, если значение Σ_2 превышает 50%. Подробнее – [в программе для подсчета результатов](#).

Схемы	№ вопросов	$\Sigma_{\max}$	Σ	Σ_1	Σ_2
1. Эмоциональная депривация	1, 2, 3, 4, 5	30			
2. Покинутость / Нестабильность	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	48			
3. Недоверие / Ожидание жестокого обращения	14, 15, 16, 17, 18	30			
4. Социальная отчужденность	19, 20, 21, 22, 23	30			
5. Дефективность / Стыд	24, 25, 26, 27, 28, 29	36			
6. Неуспешность	30, 31, 32, 33, 34, 35	36			
7. Зависимость / Беспомощность	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43	48			
8. Уязвимость	44, 45, 46, 47, 48, 49	36			
9. Спутанность / Неразвитая идентичность	50, 51, 52, 53, 54, 55, 56	42			
10. Покорность	57, 58, 59, 60, 61	30			
11. Самопожертвование	62, 63, 64, 65, 66, 67	36			
12. *Страх потери контроля над эмоциями	68, 69, 70, 71	24			
13. *Эмоциональная скованность	72, 73, 74, 75, 76	30			
14. Жёсткие Стандарты / Придирчивость	77, 78, 79, 80, 81, 82, 83	42			
15. Привилегированность / Грандиозность	84, 85, 86, 86, 88, 89	36			
16. Недостаточность самоконтроля	90, 91, 92, 93, 94, 95, 96	42			
17. Поиск одобрения	97, 98, 99, 100, 101	30			
18. Негативизм / Пессимизм	102, 103, 104, 105, 106, 107	36			
19. *Пунитивность (направленная на себя)	108, 109, 110, 111, 112	30			
20. *Пунитивность (направленная на других)	113, 114, 115, 116	24			