

YSQ (L-3)

Nome:

Età:

Data:

Istruzioni

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 (o sicura), 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 alterare il significato originario dell'affermazione). Esempio: "Ho timore di non piacere alle persone" può diventare "Mi preoccupa 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 prima delle asserzioni

Punteggi

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

Esempio:

A. Ho timore di non piacere alle persone. (4)

-
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. ()
- *de**
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/a. ()
 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 solo per un breve periodo. ()
 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 vicino sono imprevedibili; certe volte sono disponibili e carine con me, altre volte sono arrabbiate, turbate, concentrati su se stesse, aggressive, ecc. ()
 25. Ho così tanto bisogno degli altri! ()
 26. Non posso essere me stesso/a o esprimere ciò che provo realmente. Altrimenti le persone mi lascerebbero. ()
- *ab**
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. È soltanto una questione di tempo ma, inevitabilmente, prima o poi le persone 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 se 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. ()
- *sa**
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 (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 stata sempre diversa dalle altre. ()
52. Certe volte mi sento come se fossi estraneo agli altri. ()
53. Se domani scomparissi, non se ne accorgerebbe nessuno. ()
- *es**
54. Nessun potenziale partner, che potrei desiderare, continuerebbe ad amarmi una volta scoperti 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, l'attenzione e il rispetto 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. ()
64. Ho dei segreti interni che non voglio fare sapere a coloro che mi stanno vicino. ()
65. È colpa mia se i miei genitori non mi amano abbastanza. ()
66. Non permetto alle persone di conoscermi realmente. ()
67. Una delle mie più grandi paure è che i miei difetti vengano scoperti. ()
68. Non riesco a capire come qualcuno possa amarmi. ()
- *iv**
69. La maggior parte di ciò che non riesco a realizzare nel mi lavoro (o a scuola), le altre persone invece lo sanno fare meglio di me. ()
70. Quando finalmente ottengo un successo, sono incompetente nella sua gestione. ()
71. Molte altre persone sono più competenti di me nelle aree lavorative e nel perseguire il successo. ()
72. Sono un fallito/a. ()
73. Non ho così tanto talento quanto ne hanno gli altri nel loro lavoro ()
74. Non sono così intelligente come la maggior parte delle persone dimostra di essere nelle attività lavorative o scolastiche. ()
75. Sono umiliato/a per i miei fallimenti e la mia inadeguatezza nella sfera lavorativa. ()
76. Mi sento imbarazzato in mezzo ad altre persone perché non sono alla loro altezza in termini di realizzazione. ()
77. Quando paragono i miei risultati con quelli ottenuti dagli altri, mi sento inadeguato/a. ()
- *fa**
78. Non mi sento in grado di cavarmela da solo/a nella vita di tutti i giorni. ()
79. Ho bisogno che ci sia sempre qualcuno pronto ad aiutarmi. ()
80. Non mi sento pronto a superare le sfide della vita da solo/a. ()
81. Penso che gli altri possano prendersi cura di me meglio di quanto potrei fare io stesso. ()
82. Ho problemi ad affrontare un compito nuovo fuori. ()
83. dal lavoro, a meno che non ci sia qualcuno a guidarmi. ()
84. Nello svolgere le attività di ogni giorno, mi ritengo una persona dipendente dagli altri. ()
85. Comprometto qualsiasi cosa in cui mi cimenti, anche fuori dal lavoro (o dalla scuola). ()
86. Sono poco efficiente in molti campi della vita. ()
87. Se, nelle situazioni quotidiane, mi baso sul mio giudizio, finisco per prendere la decisione sbagliata. ()

88. Mi manca il buon senso. ()
89. Il mio giudizio non è attendibile, nelle situazioni di ogni giorno. ()
90. Non mi sento sicuro/a della mia capacità di risolvere i problemi che sorgono ogni giorno. ()
91. Mi sento di aver bisogno di qualcuno su cui mi possa appoggiare per avere consigli su problemi pratici. ()
92. Mi sento più come un bambino che come un adulto quando devo gestire le responsabilità di ogni giorno. ()
93. Sento opprimenti le responsabilità della vita di ogni giorno. ()
- *di**
94. Non riesco a liberarmi dalla sensazione che qualcosa di brutto stia per accadere. ()
95. Sento che un disastro (naturale, dovuto ad eventi criminali, finanziari o medici) potrebbe colpirmi in qualsiasi momento. ()
96. Ho paura di finire in rovina. ()
97. Ho paura di essere oggetto di azioni ostili da parte degli altri. ()
98. Prendo grandi precauzioni per evitare di ammalarmi o farmi male. ()
99. Ho paura che mi si stia sviluppando una grave malattia, anche se il medico non ha diagnosticato niente di grave. ()
100. Sono una persona apprensiva. ()
101. Mi preoccupo molto di tutte le cose negative che accadono al mondo: crimini, inquinamento, ecc. ()
102. Sento di poter diventare pazzo. ()
103. Avverto sovente che mi sta per venire un attacco di ansia. ()
104. Spesso ho timore di poter avere un infarto o un cancro, anche se non ci sono motivi medici di cui preoccuparsi. Sento che il mondo è un posto pericoloso. ()
- *vu**
105. Non sono riuscito a separarmi dai miei genitori, cosa che le altre persone della mia età sembrano saper fare. ()
106. Io e i miei genitori siamo molto coinvolti emotivamente tra di noi. ()
107. È molto difficile, per me e i miei genitori, mantenere riservata qualunque cosa senza sentirci in colpa. ()
108. Io e i miei genitori dobbiamo parlarci spesso perché, altrimenti, ci sentiamo colpevoli, feriti, delusi o troppo soli. Spesso mi sento di non avere un'identità separata dai miei genitori o dal mio partner. ()
109. Spesso mi sento di non avere un'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. È molto difficile per me mantenere le distanze dalle persone care e ho problemi se non posso condividere con loro i miei sentimenti. ()
112. Sono talmente coinvolto/a con i miei genitori o con il mio partner, che arrivo spesso a non sapere veramente chi io sia e 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 miei genitori o il mio partner. ()
115. Sento che i miei genitori sono o potrebbero essere feriti per il fatto che io viva per conto mio, lontano da loro. ()
- *in**
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 voglio realmente per me stesso/a. ()
121. Sento che le più importanti decisioni che ho preso fino ad ora non sono state veramente mie. ()
122. Mi preoccupo 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/a, tendo ad avvicinarmi di nuovo alle persone, invece di manifestare la mia rabbia. ()
125. Cerco di mantenere una certa distanza da persone che mi incutono soggezione, pur di evitare il confronto. ()
- *so**
126. Antepongo le esigenze degli altri alle mie, altrimenti mi sento in colpa. ()
127. Mi sento veramente in colpa quando deludo o rattristo 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/a. ()
130. Se amo una persona, sopporto qualunque cosa da lui/lei. ()
131. Sono una brava persona perché penso più agli altri che a me stesso/a. ()
132. Al lavoro sono solitamente quello/a che si offre volontario/a 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/a 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 io 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. ()
142. È molto difficile per me chiedere agli altri di attenersi alle mie esigenze. ()
- *as**
143. Ho il 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 azioni 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 far 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. ()
151. Le persone mi giudicano ansioso. ()
- *ie**
152. Devo essere il migliore o la migliore nella maggior parte delle cose che faccio; non accetto di buon grado di essere il secondo o la seconda. ()
153. Mi sforzo di tenere quasi tutto in perfetto ordine. ()
154. La maggior parte del tempo devo apparire al meglio delle mie possibilità. ()
155. Cerco sempre di fare il mio meglio, perché non mi piace accontentarmi di meno. ()
156. Ho tante di quelle cose da fare che non ho molto tempo per rilassarmi realmente. ()
157. La maggior parte delle cose che faccio non sono abbastanza buone, penso sempre di poter fare di più. ()
158. Devo sempre far fronte perfettamente a tutte le mie responsabilità. ()
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. ()
160. Le mie relazioni non vanno bene perché sono sempre impegnato nel fare varie cose. ()
161. La mia salute ci sta rimettendo, perché mi metto eccessivamente sotto pressione pur di fare le cose al meglio. ()
162. Spesso sacrifico il piacere e la felicità pur di conseguire i miei obiettivi. ()
163. Quando commetto un errore merito delle critiche severe. ()
164. Non posso permettermi di contare sulla indulgenza degli altri oppure sul trovare scuse per i miei errori. ()
165. Sono una persona veramente competitiva. ()
166. Attribuisco molta importanza al denaro e allo status. ()
167. Devo essere sempre il numero uno, quando mi metto in una cosa. ()
- *ss**
168. Ho molti problemi ad accettare i rifiuti delle persone. ()
169. Spesso mi arrabbio o divento irritabile se non posso ottenere ciò che voglio. ()
170. Mi sento una persona speciale e non dovrei pertanto sottostare a molte delle restrizioni subite dagli altri. ()
171. Odio essere limitato/a o addirittura impedito/a nel fare ciò che voglio. ()
172. Non mi sento obbligato a rispettare le regole e le normali convenzioni che gli altri seguono. ()
173. Sento che ciò che posso dare è di ben più grande valore rispetto al contributo di altri. ()
174. Solitamente antepongo le mie esigenze a quelle degli altri. ()
175. Di solito sono così assorbito dalle mie priorità da non avere tempo da dedicare agli amici e alla famiglia. ()
176. Le persone spesso mi dicono che io appaio troppo assillante in merito al giusto modo di fare le cose. ()
177. Mi irrita molto quando le persone non fanno ciò che chiedo. ()
178. Non riesco a sopportare che le persone mi dicano cosa devo fare. ()
- *pr**
179. Ho grande difficoltà a smettere di bere, fumare, mangiare troppo e in genere a sospendere i comportamenti che riconosco nocivi. ()
180. Sembra che non riesca a disciplinarmi nel completare i compiti noiosi e di routine. ()
181. Sono spesso impulsivo/a ed esprimo le emozioni in modo tale che finisco per ferire le persone. ()
182. Se non riesco a raggiungere un obiettivo, divento facilmente frustrato/a e mi tiro indietro. ()
183. Sto passando un momento molto brutto, in quanto sacrifico ogni gratificazione pur di raggiungere gli obiettivi a lungo termine. ()
184. Spesso accade che quando inizio a sentire la rabbia non riesco a controllarla. ()
185. Tendo a fare le cose ad ogni costo, anche quando mi rendo conto che sono negative. ()
186. Mi annoio molto facilmente. ()
187. Quando i compiti diventano difficili, solitamente non riesco a perseverare e completarli. ()
188. Non riesco a concentrarmi su niente per molto tempo. ()
189. Non riesco a fare facilmente le cose noiose, anche quando so che sono per il mio bene. ()
190. Perdo facilmente il controllo alla minima offesa. ()
191. Raramente sono capace di mantenermi coerente con le mie decisioni. ()
192. Non nascondo mai come mi sento realmente, anche se ciò può provocare dei problemi. ()
193. Spesso mi comporto in maniera tanto impulsiva da dovermene poi pentire. ()
- *au**
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 a una assemblea, mi aspetto riconoscimenti e ammirazione. ()
207. Mi sento una persona interessante se ricevo molti elogi e complimenti. ()
- *rar**
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 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. ()
- *np**
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**

Copyright Jeffrey Young e Gary Brown, Versione italiana a cura di Tullio Scrimali, Istituto Superiore per le Scienze Cognitive, Enna 2004,