

# QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS DE YOUNG – VERSÃO BREVE (YSQ – S3)

Jeffrey Young, Ph.D.

(Tradução e adaptação oficial para uso no Brasil por Lauren Heineck de Souza, Elisa Steinhorst Damasceno e Margareth da Silva Oliveira. Autorização exclusiva do Schema Therapy Institute.)

Nome:	Data:
-------	-------

## Instruções

Abaixo há uma lista de afirmações que as pessoas podem utilizar para descrever a si mesmas. Por favor, leia cada afirmação e então a classifique, baseando-se em quão bem ela descreve você **ao longo do último ano**. Quando você não tiver certeza, baseie sua resposta nos **seus sentimentos**, e não no que você acredita racionalmente que é verdade.

*Alguns dos itens se referem a sua relação com seus pais ou parceiro(s) amoroso(s). Se qualquer um deles já tiver falecido, por favor, responda a esses itens baseando-se na sua relação com eles enquanto eram vivos ou na sua relação com a pessoa que fez esse papel. Se você atualmente não tem um(a) parceiro(a) amoroso(a), mas teve parceiros(as) no passado, responda ao item baseando-se no parceiro(a) mais significativo que você teve recentemente.*

- 1 – Completamente falso sobre mim
- 2 – Em grande parte falso sobre mim
- 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim
- 4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
- 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
- 6 – Me descreve perfeitamente

1	Eu não tive ninguém para me dar afeto, cuidado e proteção, que partilhasse sua vida comigo, ou que se importasse de verdade com as coisas que me acontecem.
2	Eu percebo que me agarro às pessoas que são próximas de mim com medo de que elas me abandonem.
3	Eu sinto que as pessoas vão tirar vantagem de mim.
4	Eu não me encaixo.
5	Nenhum homem/mulher que eu deseje seria capaz de me amar depois de ver meus defeitos ou falhas.
6	Quase nada do que eu faço no trabalho (ou nos estudos) é tão bom quanto o que os outros são capazes de fazer.
7	Eu não me sinto capaz de me virar sem a ajuda dos outros no dia a dia.
8	Parece que eu não consigo parar de sentir que algo ruim está prestes a acontecer.

1 – Completamente falso sobre mim  
 2 – Em grande parte falso sobre mim  
 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim  
 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim  
 6 – Me descreve perfeitamente

9	Eu ainda não consegui me separar dos meus pais (ambos ou um deles) do jeito que as outras pessoas da minha idade parecem ter se separado.
10	Eu sinto que, se eu fizer o que quero, os outros não me apoiarão e poderão ficar bravos ou chateados comigo.
11	Geralmente sou eu quem acaba cuidando das pessoas que são próximas de mim.
12	Eu sou envergonhado demais para demonstrar sentimentos positivos para os outros (por ex.: afeto; demonstrar que me importo com eles).
13	Eu tenho que ser o melhor na maioria das coisas que eu faço; não consigo aceitar o segundo lugar.
14	Eu tenho muita dificuldade de aceitar um “não” quando quero algo dos outros.
15	Parece que eu não consigo me disciplinar para concluir a maioria das tarefas rotineiras ou entediantes.
16	Ter dinheiro e conhecer pessoas importantes faz com que eu me sinta uma pessoa com valor.
17	Mesmo quando as coisas parecem estar indo bem, eu sinto que é apenas questão de tempo para que elas comecem a dar errado.
18	Se eu cometer algum erro, mereço ser punido.
19	Eu não tenho quem me dê carinho, apoio e afeto.
20	Eu preciso tanto das pessoas que fico muito preocupado com a possibilidade de perdê-las.
21	Eu sinto que não posso baixar a guarda na presença de outras pessoas, senão elas irão me machucar de propósito.
22	Eu sou fundamentalmente diferente das outras pessoas.
23	Ninguém que eu deseje iria querer ficar perto de mim se conhecesse quem eu sou de verdade.
24	Eu sou incompetente quando se refere a realizações pessoais/profissionais.
25	Eu me vejo como uma pessoa dependente dos outros no que se refere ao meu funcionamento diário.
26	Eu sinto que uma tragédia (natural, financeira, criminal ou de saúde) pode acontecer a qualquer momento.
27	Eu e meu pai/mãe temos a tendência de nos envolver demais nos problemas e na vida uns dos outros.
28	Eu sinto como se eu não tivesse outra opção a não ser ceder aos desejos dos outros, senão eles irão ficar bravos, me rejeitar ou retaliar de alguma forma.
29	Sou uma boa pessoa por pensar mais nos outros do que em mim.
30	Eu acho constrangedor demonstrar o que eu sinto para as outras pessoas.

1 – Completamente falso sobre mim  
 2 – Em grande parte falso sobre mim  
 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim  
 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim  
 6 – Me descreve perfeitamente

31		Eu tento fazer o meu melhor; eu não consigo me conformar em ser “bom o suficiente”.
32		Eu sou diferenciado e não deveria ter que aceitar muitas das restrições ou limitações impostas às outras pessoas.
33		Se não consigo atingir um objetivo, eu logo me frustro e desisto.
34		Minhas conquistas têm mais valor para mim se forem notadas pelas outras pessoas.
35		Se algo de bom acontece, fico preocupado e pensando que algo ruim provavelmente vai acontecer depois.
36		Se eu não der o meu melhor, eu tenho que me dar mal mesmo.
37		Eu nunca me senti especial para ninguém.
38		Eu me preocupo muito com a possibilidade de que pessoas próximas a mim me deixem ou me abandonem.
39		É só uma questão de tempo até alguém me trair.
40		Eu não faço parte: sou uma pessoa solitária.
41		Eu não sou digno de receber amor, atenção e o respeito dos outros.
42		A maioria das pessoas é mais capaz do que eu no trabalho e nas realizações pessoais.
43		Me falta bom senso.
44		Eu me preocupo muito em ser agredido fisicamente por alguém.
45		Eu e meu pai/mãe temos dificuldades de deixar de contar detalhes íntimos uns para os outros sem nos sentirmos culpados.
46		Nos relacionamentos, eu geralmente deixo que a outra pessoa tome as decisões e esteja no controle.
47		Eu passo tanto tempo fazendo coisas para as pessoas com quem me importo que acabo tendo pouco tempo para mim mesmo.
48		Eu acho difícil me sentir livre e ser espontâneo perto de outras pessoas.
49		Eu tenho que dar conta de todas as minhas responsabilidades.
50		Eu detesto me sentir obrigado a fazer algo ou que me impeçam de fazer aquilo que eu quero.
51		Para mim, é muito difícil abrir mão de prazeres imediatos para atingir objetivos de longo prazo.
52		Se as pessoas não me dão muita atenção, eu me sinto menos importante.

1 – Completamente falso sobre mim	4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
2 – Em grande parte falso sobre mim	5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim	6 – Me descreve perfeitamente

53	Todo cuidado é pouco, quase sempre algo vai dar errado.
54	Se eu não fizer minhas tarefas de forma correta, devo sofrer as consequências.
55	Eu não tive ninguém que realmente me escutasse, compreendesse, ou estivesse conectado com as minhas verdadeiras necessidades e sentimentos.
56	Quando alguém importante para mim parece estar se fechando ou se afastando, eu fico desesperado.
57	Eu desconfio bastante das intenções das outras pessoas.
58	Eu me sinto isolado ou desconectado dos outros.
59	Eu sinto que sou alguém que não pode ser amado.
60	Eu não sou tão talentoso no trabalho quanto a maioria das pessoas.
61	Não se pode contar com meu julgamento em situações do dia a dia.
62	Eu tenho medo de perder todo o meu dinheiro, de passar necessidades ou ficar muito pobre.
63	Eu frequentemente sinto como se meus pais vivessem a minha vida ou vivessem através de mim – é como se eu não tivesse uma vida própria.
64	Eu sempre deixei as outras pessoas escolherem por mim, então nem sei o que eu quero para mim mesmo.
65	Eu sempre fui aquele que escuta os problemas de todo mundo.
66	Eu me controlo tanto que muitas pessoas acham que eu não tenho emoções ou sou insensível.
67	Sinto que há uma pressão constante para que eu conquiste e termine as coisas.
68	Eu sinto que não deveria ter que seguir as regras e normas que as outras pessoas têm que seguir.
69	Eu não consigo me forçar a fazer coisas que eu não goste, mesmo quando sei que é para o meu próprio bem.
70	Quando eu faço comentários em uma reunião, ou sou apresentado a alguém em uma situação social, para mim é importante receber reconhecimento e admiração.
71	Independentemente de quanto eu trabalhe, preocupo-me com a ideia de ter problemas financeiros sérios e perder quase tudo que tenho.
72	Não importa os motivos que me levaram a cometer um erro. Quando faço algo errado, devo sofrer as consequências.
73	Eu não tenho tido uma pessoa forte ou sábia para me dar conselhos úteis ou orientação quando não tenho certeza do que fazer.
74	Às vezes eu me preocupo tanto que as pessoas possam me abandonar que as afasto de mim.

1 – Completamente falso sobre mim  
 2 – Em grande parte falso sobre mim  
 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim  
 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim  
 6 – Me descreve perfeitamente

75	Eu geralmente estou atento aos motivos ocultos e às segundas intenções das outras pessoas.
76	Eu sempre me sinto deslocado ou de fora dos grupos.
77	Sou inaceitável demais para mostrar para as pessoas como eu sou ou deixar que elas me conheçam bem.
78	Não sou tão inteligente no trabalho (ou estudos) quanto a maioria das pessoas.
79	Não tenho confiança na minha habilidade de resolver os problemas que surgem no dia a dia.
80	Eu me preocupo com a possibilidade de desenvolver uma doença grave, mesmo que nada sério tenha sido diagnosticado por um médico.
81	Eu muitas vezes sinto que não tenho uma identidade separada da do meu pai/mãe ou companheiro(a).
82	Para mim, é muito difícil exigir que meus direitos sejam respeitados e que meus sentimentos sejam levados em consideração.
83	As pessoas consideram que faço demais pelos outros e não faço o suficiente por mim mesmo.
84	As pessoas me veem como alguém mais fechado emocionalmente.
85	Eu não posso “pegar leve” comigo mesmo ou ficar arranjando desculpas pelos meus erros.
86	Eu sinto que o que tenho a oferecer tem muito mais valor quando comparado ao que os outros têm para dar.
87	Eu raramente consigo seguir com minhas resoluções ou projetos pessoais/profissionais.
88	Receber muitos elogios dos outros faz com que eu me sinta uma pessoa de valor.
89	Eu me preocupo que uma decisão errada possa causar um desastre.
90	Sou uma pessoa má e que merece ser punida.

© 2014 Jeffrey Young, Ph. D

A reprodução ou tradução sem autorização por escrito do autor são proibidas. A pequena marca d'água é a garantia de que você está utilizando uma versão autorizada deste inventário. Contato postal: Nos **Estados Unidos** - Schema Therapy Institute, 561 10th Ave., Ste. 43D, New York, NY 10036. E-mail: [institute@schematherapy.com](mailto:institute@schematherapy.com) / No **Brasil** - Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapias Cognitivas e Comportamentais, coordenado pela pesquisadora Dra. Margareth da Silva Oliveira - Av. Ipiranga, 6681, prédio 11, sala 941, Partenon, 90619-900 - Porto Alegre - RS. E-mail: [gaapcc.esquemas@gmail.com](mailto:gaapcc.esquemas@gmail.com)

Agradecimento especial para Gary Brown, Ph.D., Scott Kellogg, Ph.D., e os muitos outros terapeutas e pesquisadores que contribuíram para o desenvolvimento do YSQ 3ª edição.