

Kwestionariusz schematów Younga (YSQ-S3)

Kwestionariusz służy do identyfikacji schematów poznawczych, które prowadzą do problematycznych zachowań i postaw. Schematy te mogą powodować trudności w relacjach, w pracy i w regulacji emocji.

Liczba pytań	90 pytań
Szacowany czas	16 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Young Schema Questionnaire
Autorzy	Jeffrey Young
Kategoria	Ogólne

Podgląd 90 pytań

Nie miałem(-am) nikogo, kto pomagałby mi dorastać, dzielił się ze mną swoim wewnętrznym światem lub głęboko troszczył się o wszystko, co mnie spotyka.

Zupełnie nieprawdziwe w moim przypadku | W większości nieprawdziwe w moim przypadku | Raczej prawdziwe niż nieprawdziwe w moim przypadku | Dość prawdziwe w moim przypadku | W większości prawdziwe w moim przypadku | Opisuje mnie doskonale

Kurczowo trzymam się bliskich mi osób z obawy, że mnie opuszczą.

Zupełnie nieprawdziwe w moim przypadku | W większości nieprawdziwe w moim przypadku | Raczej prawdziwe niż nieprawdziwe w moim przypadku | Dość prawdziwe w moim przypadku | W większości prawdziwe w moim przypadku | Opisuje mnie doskonale

Mam wrażenie, że inni będą mnie wykorzystywać.

Zupełnie nieprawdziwe w moim przypadku | W większości nieprawdziwe w moim przypadku | Raczej prawdziwe niż nieprawdziwe w moim przypadku | Dość prawdziwe w moim przypadku | W większości prawdziwe w moim przypadku | Opisuje mnie doskonale

Nie pasuję do innych.

Zupełnie nieprawdziwe w moim przypadku | W większości nieprawdziwe w moim przypadku | Raczej prawdziwe niż nieprawdziwe w moim przypadku | Dość prawdziwe w moim przypadku | W większości prawdziwe w moim przypadku | Opisuje mnie doskonale

Żaden mężczyzna ani żadna kobieta, których pragnę, nie mogliby mnie pokochać, gdyby zobaczyli moje wady.

Zupełnie nieprawdziwe w moim przypadku | W większości nieprawdziwe w moim przypadku | Raczej prawdziwe niż nieprawdziwe w moim przypadku | Dość prawdziwe w moim przypadku | W większości prawdziwe w moim przypadku | Opisuje mnie doskonale

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne na platformie Mentaal. Aby korzystać z tego kwestionariusza w swojej praktyce, musisz mieć ważną licencję. Zachęcamy do wysłania go bezpośrednio ze strony wydawcy.