

YSQ-L2

Naam:

Man/Vrouw

Datum:

Geboortedatum:

Hieronder staan beweringen of uitspraken die men kan gebruiken om zichzelf te beschrijven. Lees elke bewering en kijk hoe goed deze u beschrijft.

*Als u niet zeker bent van uw antwoord, baseer uw antwoord dan op wat u emotioneel **voelt** en niet op wat u **denkt** dat waar is.*

*Als u wilt, mag u de bewering ook zo veranderen dat deze nog meer op u van toepassing is. Kies vervolgens **de score uit de cijfers 1 – 6** die op u van toepassing is (inclusief de wijzigingen die u aanbracht) en noteer het nummer in de ruimte voor de bewering.*

Scores:

1 = absoluut niet op mij van toepassing

2 = meestal niet op mij van toepassing

3 = iets meer wel dan niet op mij van toepassing

4 = gemiddeld op mij van toepassing

5 = meestal wel op mij van toepassing

6 = geheel op mij van toepassing

	Nr.	score	item
	1		Men was er niet voor mij destijds om mijn emotionele behoeften te vervullen
	2		Ik heb geen liefde en aandacht gekregen
	3		Voor het grootste deel heb ik n iemand gehad op wie ik kon steunen voor advies en emotionele ondersteuning
	4		De meeste tijd heb ik niemand gehad die mij verzorgde, koesterde, dingen met mij deelde of zich echt bekommerde om alles wat mij overkwam
	5		Voor een groot deel van mijn leven heb ik niemand gehad die een persoonlijke band met mij wilde aangaan en veel tijd met mij wilde doorbrengen.
	6		Over het geheel genomen waren er geen mensen om mij warmte, koestering en liefde te geven.
	7		Een groot deel van mijn leven heb ik niet het gevoel gehad dat ik bijzonder ben voor iemand / in iemands hart een plekje heb.
	8		Het grootste deel van mijn leven heb ik niemand gehad die echt naar mij luistert, mij begrijpt of zich richt op wat ik werkelijk nodig had of voelde.
	9		Zelden had ik een sterk iemand die mij duidelijke raad gaf of richting aangaf als ik niet zeker wist wat ik moest doen.
	ed		
	10		Ik pieker erover dat de mensen van wie ik houd spoedig zullen overlijden, ook al heb ik daar medisch gezien geen reden voor.
	11		Ik merk dat ik mij vastklamp aan mensen met wie ik een band heb omdat ik bang ben dat ze mij in de steek zullen laten.
	12		Ik maak me zorgen dat mensen met wie ik een band voel mij in de steek zullen laten.
	13		Ik heb het gevoel dat ik een stabiele basis van emotionele steun mis.
	14		Ik heb niet het gevoel da voor mij belangrijke relaties lang duren. Ik verwacht dat ze al snel eindigen.
	15		Ik voel me prettig bij partners die niet in staat zijn om er op een toegewijde manier voor mij te zijn.
	16		Uiteindelijk zal ik alleen blijven.

	Nr.	score	item
	17		Wanneer ik merk dat iemand om wie ik geef zich van mij terugtrekt, word ik wanhopig.
	18		Soms ben ik er zo bezorgd over dat mensen mij in de steek zullen laten, dat ik ze wegstuur.
	19		Ik raak over mijn toeren wanneer iemand mij alleen laat, zelfs al is het maar voor een korte periode.
	20		Ik kan er niet op rekenen dat mensen die mij steunen er meestal zijn.
	21		Ik kan mijzelf niet toestaan om echt vertrouwd / intiem te worden met andere mensen, omdat ik er niet zeker van kan zijn dat ze er altijd zullen zijn.
	22		Het lijkt er op dat de belangrijkste mensen in mijn leven altijd maar komen en gaan.
	23		Ik maak me veel zorgen dat de mensen om wie ik geef iemand anders zullen vinden aan wie ze de voorkeur geven en mij dan in de steek zullen laten.
	24		De mensen die mij nabij zijn waren erg onvoorspelbaar. Het ene moment waren ze beschikbaar en aardig voor mij. Het andere moment waren ze boos, van streek, alleen maar met zichzelf bezig, ruziënd, enzovoort.
	25		Ik heb andere mensen zo hard nodig dat ik steeds pieker dat ik hen zal verliezen.
	26		Ik voel me zo weerloos als ik geen mensen heb die mij beschermen, dat ik er veel over moet piekeren dat ik hen kwijt zal raken.
	27		Ik kan niet echt mijzelf zijn of laten merken wat ik echt voel, omdat mensen mij anders in de steek zullen laten.
ab			
	28		Ik heb het gevoel dat mensen van mij willen profiteren.
	29		Ik heb vaak het gevoel dat ik mij moet beschermen tegen andere mensen.
	30		Ik heb het gevoel dat ik op mijn hoede moet blijven in de aanwezigheid van andere mensen, omdat ze me anders bewust pijn zullen doen.
	31		Als iemand aardig tegen mij doet, houd ik er rekening mee dat die persoon op iets uit is.
	32		Het is slechts een kwestie van tijd voordat iemand mij verraadt / beduvelt.
	33		De meeste mensen denken alleen aan zichzelf.
	34		Ik heb er veel moeite mee om mensen te vertrouwen.
	35		Ik ben tamelijk achterdochtig over de motieven van andere mensen.
	36		Mensen zijn zelden eerlijk. Ze zijn gewoonlijk niet wat ze lijken.
	37		Ik ben gewoonlijk op mijn hoede voor de geheime motieven van mensen.
	38		Als ik denk dat iemand eropuit is mij schade te berokkenen, probeer ik als eerste hem schade toe te brengen.
	39		Mensen moeten zich gewoonlijk eerst aan mij bewijzen voordat ik hen kan vertrouwen.
	40		Ik zet valkuilen op voor andere mensen om te zien of ze mij de waarheid vertellen en het goed bedoelen.
	41		Ik onderschrijf de mening: heers of word overheerst.
	42		Ik word boos wanneer ik denk aan de manieren waarop ik door andere mensen gedurende mijn leven gemeen ben behandeld.
	43		Gedurende mijn leven tot nu toe hebben diegenen met wie ik leef van mij geprofiteerd of mij gebruikt voor hun eigen voordeel.
	44		Ik ben lichamelijk, emotioneel of seksueel misbruikt door belangrijke mensen in mijn leven.
Ma			
	45		Ik hoor er niet bij.
	46		Ik ben fundamenteel anders dan andere mensen
	47		Ik hoor nergens bij. Ik ben een "loner", een Einzelgänger.
	48		Ik voel me vervreemd van andere mensen.
	49		Ik voel me geïsoleerd en alleen.
	50		Ik voel me altijd buiten groepen staan.
	51		Niemand begrijpt mij echt.
	52		Mijn gezin was altijd anders dan andere gezinnen.
	53		Soms heb ik het gevoel dat ik een buitenaards wezen ben.

	Nr.	score	item
	54		Als ik morgen zou verdwijnen, zou niemand dat merken.
Si			
	55		Geen man / vrouw naar wie ik verlang zou van mij kunnen houden als hij / zij mijn tekorten / defecten zou zien.
	56		Niemand naar wie ik verlang zou graag in mijn directe nabijheid willen blijven als hij / zij mijn echte ik zou kennen.
	57		Ik ben in wezen gebrekkig en niet in orde.
	58		Hoe hard ik het ook probeer, ik heb het gevoel dat ik niet in staat zal zijn te zorgen dat een man / vrouw die ik belangrijk vind, mij zal respecteren of zal vinden dat ik waardevol ben.
	59		Ik ben de liefde, de aandacht en het respect van anderen niet waard.
	60		Ik heb het gevoel dat ik niet beminnenswaardig ben.
	61		Ik ben fundamenteel te onacceptabel om mijzelf aan anderen te kunnen laten zien.
	62		Als anderen mijn fundamentele fouten of tekorten zouden ontdekken zou ik mijn gezicht niet meer kunnen laten zien.
	63		Wanneer mensen mij mogen, heb ik het gevoel dat ik hen beduvel.
	64		Vaak voel ik mij aangetrokken tot mensen die erg kritisch zijn naar mij of mij afwijzen.
	65		Ik ben innerlijke geheimen waarvan ik niet wil dat mensen in mijn directe omgeving die ontdekken.
	66		Het is mijn schuld dat mijn ouders niet genoeg van mij hielden.
	67		Ik laat mensen mijn ware zelf niet kennen.
	68		Mijn grootste angst is dat mijn tekorten zichtbaar zullen worden.
	69		Ik kan niet begrijpen hoe iemand van mij zou kunnen houden.
ds			
	70		Ik ben seksueel niet aantrekkelijk.
	71		Ik ben te dik.
	72		Ik ben lelijk.
	73		Ik kan geen behoorlijk gesprek gaande houden.
	74		Ik ben stom en niet interessant in sociale situaties.
	75		Mensen die ik waardeer willen niet met mij omgaan vanwege mijn sociale status (d.w.z. inkomen, opleidingsniveau, carrière).
	76		Ik weet in sociale situaties nooit wat ik moet zeggen.
	77		Mensen willen mij niet in hun groepen opnemen.
	78		Ik ben mij erg van mijzelf bewust bij andere mensen.
Su			
	79		Bijna niets van wat ik op mijn werk / school doe is zo goed als wat andere mensen doen.
	80		Ik ben onbekwaam wanneer ik iets moet bereiken / presteren.
	81		De meeste andere mensen hebben meer in hun mars dan ik op het gebied van werk en carrière.
	82		Ik ben een mislukkeling.
	83		Ik ben niet zo talentvol als de meeste mensen op mijn werk / school.
	84		Ik ben niet zo intelligent als de meeste mensen wanneer het op werk of school aankomt.
	85		Ik voel mij vernederd door mijn tekorten en ontoereikendheden in de werksfeer.
	86		Ik voel me vaak van mijn stuk raken bij andere mensen omdat ik niet tegen hen op kan wat betreft mijn prestaties / vaardigheden.
	87		Vaak vergelijk ik mijn prestaties met die van anderen en heb ik het gevoel dat zij veel succesvoller zijn.
fa			
	88		Ik voel me niet in staat om mijzelf te redden / staande te houden in het dagelijkse leven.
	89		Ik heb andere mensen nodig om mij te helpen me te redden / te handhaven / staande te houden.
	90		Ik heb niet het gevoel dat ik op eigen kracht de dingen aankan.
	91		Ik geloof dat andere mensen beter voor mij kunnen zorgen dan dat ik dat zelf kan.

	Nr.	score	item
	92		Ik heb er moeite mee om naast mijn werk nieuwe taken aan te kunnen, tenzij ik iemand heb die mij leidt.
	93		Ik zie mijzelf als een afhankelijk persoon wanneer het gaat om het dagelijks functioneren.
	94		Ik maak van alles wat ik probeer een puinhoop, zelfs buiten mijn werk.
	95		Ik ben onhandig op de meeste levensgebieden.
	96		Wanneer ik op mijn eigen oordeel vertrouw in dagelijkse situaties, neem ik de verkeerde beslissing.
	97		Ik mis gezond verstand.
	98		Op mijn oordeel kan in dagelijkse situaties niet vertrouwd worden.
	99		Ik heb niet het gevoel te kunnen vertrouwen op mijn vermogen om dagelijkse problemen die zich voordoen op te lossen.
	100		Ik heb het gevoel dat ik iemand nodig heb om op te vertrouwen, die mij raad geeft over praktische zaken.
	101		Ik voel me meer als een kind dan als een volwassene wanneer het aankomt op het hanteren van dagelijkse verantwoordelijkheden.
	102		Ik vind dat de verantwoordelijkheden van alledag mij overweldigen.
di			
	103		Ik schijn niet aan het gevoel te kunnen ontsnappen dat er een of ander onheil staat te gebeuren.
	104		Ik heb het gevoel dat een ramp (natuurramp, criminaliteit, financieel of medisch) op elk moment kan toeslaan.
	105		Ik maak me er zorgen over dat ik op straat zal komen te staan of een zwerver zal worden
	106		Ik maak me er zorgen over dat ik aangevallen zal worden.
	107		Ik heb het gevoel dat ik heel goed op mijn geld moet passen of anders alles zal verliezen.
	108		Ik neem bijzondere voorzorgsmaatregelen om te voorkomen da ik ziek zal worden of gewond zal raken.
	109		Ik maak me zorgen dat ik al mijn geld zal verliezen en armlastig zal worden ; op een uitkering zal zijn aangewezen.
	110		Ik maak me zorgen dat ik een ernstige ziekte zal krijgen, ook al is er niets ernstigs geconstateerd door de dokter.
	111		Ik ben een angstig mens.
	112		Ik maak me veel zorgen over de kwade dingen die er in de wereld gebeuren: misdaad, vervuiling, en dergelijke.
	113		Vaak heb ik het gevoel dat ik gek word.
	114		Ik heb vaak het gevoel dat ik een angstaanval zal krijgen.
	115		Vaak maak ik mij zorgen dat ik een hartaanval krijg, ook al is er weinig medische reden om bezorgd te zijn.
	116		Ik heb het gevoel dat de wereld een gevaarlijke plaats is.
vh			
	117		Ik ben niet in staat geweest om mij los te maken van mijn ouder(s) op de manier zoals andere mensen van mijn leeftijd dat schijnen te doen.
	118		Mijn ouder(s) en ik hebben de neiging om overbetrokken te zijn op elkaars levens en elkaars problemen.
	119		Het is erg moeilijk voor mijn ouder(s) en mij om intieme details voor zich te houden, zonder het gevoel verraden te worden of schuldig te zijn.
	120		Mijn ouder(s) en ik moeten elkaar bijna iedere dag spreken of anders voelt een van ons zich schuldig, pijn gedaan, teleurgesteld of alleen.
	121		Vaak heb ik het gevoel dat ik geen aparte identiteit heb, los van mijn ouders of partner.
	122		Vaak heb ik het gevoel alsof mijn ouders leven door mij; ik heb geen leven voor mijzelf.
	123		Het is erg moeilijk voor mij om afstand te bewaren tot de mensen met wie ik een band heb; ik heb er moeite mee om een apart zelfgevoel te hebben.

	Nr.	score	item
	124		Ik ben zo betrokken op mijn partner (mijn ouders), dat ik niet echt weet wie ik ben of wat ik wil.
	125		Ik heb er moeite mee om mijn visie of mening los te maken van die van mijn ouders of mijn partner.
	126		Vaak heb ik het gevoel dat ik geen privacy heb wanneer ik bij mijn ouders of mijn partner ben.
	127		Ik heb het gevoel dat ik mijn ouders veel pijn doe wanneer ik op mijzelf ga wonen of ver weg van hen.
em			
	128		Ik geef andere mensen hun zin, omdat ik bang ben voor de gevolgen.
	129		Ik denk dat ik vraag om moeilijkheden als ik doe wat ik zelf wil.
	130		Ik heb het gevoel dat ik geen andere keus heb dan toe te geven aan de verlangens van andere mensen, omdat ze anders wraak zullen nemen of mij op een of andere manier zullen afwijzen.
	131		In relaties laat ik de andere persoon de baas spelen.
	132		Ik heb altijd anderen keuzes voor mij laten maken, dus ik weet werkelijk niet wat ik zelf wil.
	133		Ik heb het gevoel dat de belangrijkste beslissingen in mijn leven niet echt mijn eigen beslissingen waren.
	134		Ik maak me er altijd een hoop zorgen over of ik het de ander naar de zin maak, zodat ze mij niet zullen afwijzen.
	135		Ik heb er grote moeite mee om te eisen dat mijn rechten worden gerespecteerd en dat met mijn gevoelens rekening wordt gehouden.
	136		Ik pak mensen op subtiele manieren terug in plaats van openlijk mijn boosheid te tonen.
	137		Ik zal veel verder gaan dan de meeste mensen om confrontaties te vermijden.
sb			
	138		Ik plaats andermans behoeften boven die van mijzelf, anders voel ik mij schuldig.
	139		Ik voel mij schuldig wanneer ik andere mensen laat vallen of hen teleurstel.
	140		Ik geef meer aan andere mensen dan ik terugkrijg.
	141		Ik ben degene die altijd moet zorgen voor de mensen direct om mij heen.
	142		Ik accepteer bijna alles van iemand die ik liefheb.
	143		Ik ben een goed mens omdat ik meer aan anderen denk dan aan mijzelf.
	144		Op het werk ben ik meestal degene die vrijwillig extra taken doet of extra tijd investeert.
	145		Het maakt niet uit hoe druk ik het heb, ik kan altijd tijd voor anderen vrij maken.
	146		Ik kan mezelf met heel weinig redden omdat mijn behoeften minimaal zijn.
	147		Ik ben alleen gelukkig wanneer de mensen om mij heen gelukkig zijn.
	148		Ik ben zo druk bezig dingen te doen voor mensen om wie ik geef, dat ik weinig tijd heb voor mijzelf.
	149		Ik ben altijd degene geweest die luistert naar de problemen van een ander.
	150		Ik voel me meer op mijn gemak als ik een cadeau geef dan wanneer ik een cadeau krijg.
	151		Andere mensen zien mij als iemand die te veel doet voor anderen en niet genoeg voor zichzelf.
	152		Het maakt niet uit hoeveel ik geef, het is nooit genoeg.
	153		Als ik doe wat ik wil voel ik mij erg ongemakkelijk.
	154		Het is erg moeilijk voor mij om anderen te vragen voor mijn behoeften te zorgen.
ss			
	155		Ik maak me zorgen dat ik de controle verlies over mijn handelen.
	156		Ik maak me zorgen dat ik iemand lichamelijk of emotioneel ernstig zou kunnen verwonden of pijn doen als ik de controle verlies over mijn woede.
	157		Ik heb het gevoel dat ik mijn emoties en impulsen onder controle moet houden om te zorgen dat er niets naars gebeurt.
	158		Er ligt een hoop woede en wrok in mij opgestapeld die ik niet uit.
	159		Ik let te veel op mijzelf om positieve gevoelens naar anderen te kunnen tonen (bijv.

	Nr.	score	item
			warmte, laten zien dat ik om de ander geef).
	160		Ik word er verlegen van als ik mijn gevoelens naar anderen uit.
	161		Ik vind het moeilijk om warm en spontaan te zijn.
	162		Ik heb mijzelf zo onder controle dat mensen denken dat ik geen emoties heb.
	163		Mensen zien mij als een gespannen iemand.
ei			
	164		Ik moet de beste zijn bij alles wat ik doe; ik kan niet een tweede plaats accepteren.
	165		Ik streef ernaar om bijna alles perfect in orde te hebben.
	166		De meeste tijd moet ik er op mijn best uitzien.
	167		Ik probeer mijn uiterste best te doen; ik neem geen genoegen met "goed genoeg".
	168		Ik moet zo veel doen dat ik bijna geen tijd heb om echt te ontspannen.
	169		Bijna niets wat ik doe is goed genoeg. Het kan altijd beter.
	170		Ik moet al mijn verantwoordelijkheden nakomen.
	171		Ik voel dat er constant een druk op mij ligt om te presteren en om dingen gedaan te krijgen.
	172		Mijn relaties lijden eronder dat ik mijzelf zo opzweep / opjaag.
	173		Mijn gezondheid lijdt eronder dat ik mijzelf zo onder druk zet om de dingen goed te doen.
	174		Ik offer vaak mijn genoegens en pleziertjes op om te kunnen voldoen aan de eisen die ik aan mezelf stel.
	175		Wanneer ik een fout maak, verdien ik ongezoeten kritiek.
	176		Ik stel zulke hoge eisen aan mijzelf dat, als ik een fout maak, ik mijzelf niet gemakkelijk vergeef of me excuseer voor mijn fouten.
	177		Ik ben een erg competitief / wedijverend persoon.
	178		Ik hecht veel belang aan geld of status.
	179		Ik moet wat betreft mijn optreden altijd "nummer één" zijn.
Us			
	180		Ik heb er grote moeite mee om "neen" als antwoord te accepteren wanneer ik iets van andere mensen wil.
	181		Ik word vaak boos of geïrriteerd wanneer ik niet kan krijgen wat ik wil.
	182		Ik ben een bijzonder mens en zou niet zo veel van de beperkingen moeten hoeven accepteren die aan andere mensen worden opgelegd.
	183		Ik haat het om ingeperkt te worden of weerhouden te worden van wat ik wil doen.
	184		Ik heb vaak het gevoel dat ik niet de regels en conventies hoeft te volgen zoals andere mensen.
	185		Ik heb het gevoel dat wat ik te bieden heb van grotere waarde is dan de bijdragen van anderen.
	186		Gewoonlijk geef ik aan mijn behoeften voorrang boven de behoeften van anderen.
	187		Vaak merk ik dat ik zo bezig ben met mijn eigen prioriteiten dat ik geen tijd kan vrijmaken voor vrienden of familie.
	188		Mensen zeggen mij vaak dat ik erg de controle houd over de manier waarop dingen gedaan worden.
	189		Ik raak erg geïrriteerd wanneer mensen niet doen wat ik van hen vraag.
	190		Ik kan het niet verdragen als andere mensen mij vertellen wat ik moet doen.
Et			
	191		Ik heb er grote moeite mee om te stoppen met drinken, roken, teveel eten, of met andere problematische gedragingen.
	192		Ik schijn mijzelf niet de discipline op te kunnen leggen om routinetaken of vervelende taken af te maken.
	193		Vaak sta ik mijzelf toe om toe te geven aan mijn impulsen en uiting te geven aan mijn emoties, wat me in moeilijkheden brengt of andere mensen pijn doet.
	194		Wanneer ik mijn doel niet bereik, raak ik gemakkelijk gefrustreerd en geef ik op.
	195		Ik vind het erg moeilijk om onmiddellijke bevrediging op te geven om een langere

	Nr.	score	item
			termijn doel te bereiken.
	196		Vaak gebeurt het dat ik mij niet kan beheersen als ik boos word.
	197		Ik heb de neiging om dingen te overdrijven, ook al weet ik dat dat niet goed voor me is, zoals dagelijks overwerken tot 21.00 uur.
	198		Ik verveel me erg gemakkelijk.
	199		Wanneer taken moeilijk worden, kan ik gewoonlijk niet doorzetten en ze afmaken.
	200		Ik kan me niet al te lang op iets concentreren.
	201		Ik kan mijzelf niet dwingen om dingen te doen die ik niet leuk vind, zelfs niet als ik weet dat het in mijn eigen belang is.
	202		Ik verlies mijn zelfbeheersing bij de geringste belediging.
	203		Ik ben zelfden in staat om vast te houden aan mijn besluiten.
	204		Ik kan mijzelf bijna nooit inhouden om mensen te laten zien hoe ik mij echt voel, ongeacht wat de consequentie van mijn gedrag kan zijn.
	205		Vaak doe ik dingen impulsief, waar ik later spijt van heb.
is			

Scoring YSQ-L2:

In deze lijst komen 16 van de 18 vroege disfunctionele schema's voor. Niet vertegenwoordigd zijn: as (approval-seeking) / recognition en pu (Punitiveness).

Sociale onwenselijkheid (su) is waarschijnlijk een subset van de ds-schema.

Elk schema op de YSQ-L2 heeft een verschillend aantal items om het te meten. De schemamatrix is ontwikkeld als manier van aanpassing aan de verschillen in aantallen items door de ruwe scores voor elk schema om te zetten in een percentage van het totale aantal items voor elk schema. Wanneer de scores op de matrix worden uitgezet, geeft de matrix een plaatje van de hoog- en laagscorende schema's van de cliënt.

De volgorde waarin schema's zijn gegroepeerd op de vragenlijst correspondeert met hun volgorde op de schemamatrix.

Scores voor elk schema worden gevonden door het totale aantal items binnen een schema te tellen die 5 of 6 scoren. Dit aantal wordt uitgezet in de bijbehorende rij van de schemamatrix.

Als voorbeeld: een cliënt die op 1 item van het ed-cluster een 5 scoort en op 2 items een 6, zou 3 scoren op emotionele deprivatie. Deze totale score van 3 wordt in de matrix ingebracht door 3 te noteren in de cel naast emotionele deprivatie, en dan een punt te tekenen midden tussen de 2 en 4 in die rij.

Nadat de scores voor elk schema op deze wijze als punten ingevuld zijn, wordt een lijn getrokken die de punten met elkaar verbindt. Dit profiel toont visueel de relatieve invloed van elk van de schema's.

De koppen boven aan de matrix vertalen de totale score op een schema in een percentage van 0 – 100%. Het percentage items met een score 5 of 6 kan bepaald worden door deze omzettingskaart te gebruiken.

Bijvoorbeeld, een cliënt die 6 scoort op ed heeft ongeveer 79% van de items van ed een 5 of 6 toegekend.

Percentage scores kunnen gebruikt worden om het relatieve belang van elk schema voor de cliënt te vergelijken.

Interpretatie van de scores

Op de lange vorm beschouwen we over het algemeen elke score van 3 of meer op een schema als betekenisvol.

Op de korte vorm (waar elk schema door 5 items is vertegenwoordigd) is elke score van 2 of meer gewoonlijk betekenisvol (significant).

Nadat de YSQ gescoord is leggen we aan de cliënt uit welke schema's matig hoge scores kregen en welke zeer hoge scores kregen. We leggen dan uit wat elk schema betekent in gewone mensentaal, en moedigen de cliënt aan om de bespreken hoe elk schema relevant is geweest in hun leven.

We moedigen de cliënt ook aan om de hoofdstukken te lezen uit "Leven in je leven" die relevant zijn voor hun schema's.

Als er heel weinig of geen schema's hoog scoren voor een bepaalde cliënt nemen we meestal aan dat de cliënt een schemavermijder is, en focussen we niet op de resultaten van de vragenlijst met de cliënt. In plaats daarvan vertrouwen we op andere assessment strategieën om te bepalen welke schema's waarschijnlijk relevant zijn voor de cliënt. Op een later tijdstip zullen we dan direct ingaan op de vermijdende copingstijl, en nemen dan de YRAI af.

Scoreformulier voor de YSQ-L2

Naam:

Geboortedatum:

Man/vrouw

Datum:

Schema	Afk.	score	0%		20%		40%		60%		80%	100%
Emotional deprivation (Emotionele deprivatie)	Ed				2		4		6		8	9
Abandonment / instability (Verlating / instabiliteit)	Ab		2	4	6	8	10	12	14	16	18	
Mistrust / abuse (Misbruik / wantrouwen)	Ma		2	4	6	8	10		12	14	17	
Social isolation (Sociale isolatie)	Si			2		4		6		8	10	
Defectiveness / shame (Defect / schaamte)	ds		2	4		6	8	10		12	15	
Social undesirability (Sociale onaantrekkelijkheid)	Su			2		4		6		8	9	
Failure to achieve (Falen)	Fa			2		4		6		8	9	
Dependence / incompetence (Afhankelijkheid / incompetentie)	Di		2	4		6	8	10		12	15	
Vulnerability to harm / illness Kwetsbaarheid voor schadelijke invloeden	Vh		2	4		6	8		10	12	14	
Enmeshment (Kluwen, verstrengeling)	Em		2		4		6		8		11	
Subjugation (Onderwerping)	Sb			2		4		6		8	10	
Selfsacrifice (Zelfopoffering)	Ss		2	4	6	8	10		12	14	17	
Emotional inhibition (Emotionele geremdheid)	Ei			2		4		6		8	9	
Unrelenting standards (Streng normen)	Us		2	4	6		8	10	12	14	16	
Entitlement / grandiosity Aanmatiging / grandiositeit	Et		2		4		6		8		11	
Insufficient selfcontrol / selfdiscipline Onvoldoende zelfcontrole / zelfdiscipline	Is		2	4	6		8	10	12	14	16	
					20%		40%		60%		80%	100%
TOTAAL			10	31	51	72	92		133		174	205

Overzicht van domeinen en schema's:

Domein	Schemanaam (ned)	Afkorting (ned)	Schemanaam (engels)	Afkorting (eng)
I. onverbondenheid / afwijzing	Emotionele deprivatie	em	Emotional deprivation	ed
	Verlating / instabiliteit	ve	Abandonment / instability	ab
	Wantrouwen / misbruik	wa	Mistrust / abuse	Ma
	(sociale isolatie / vervreemding)	si	Social isolation	Si
	Onvolwaardigheid / defect/ schaamte	ov	Defect / shame	Ds
II. Verzwakte autonomie en verzwakte prestatie	Sociaal niet getalenteerd /	so	Social undesirability	Su
	Mislukking, falen	Mi	Failure to achieve	Fa
	Afhankelijkheid / incompetentie	Af	Dependence / incompetence	Di
	Kwetsbaarheid voor schadelijke invloeden (gevaar / ziekte)	kw	Vulnerability to harm / illness	Vh
	Kluwen / niet ontwikkeld zelf / verstrengeling / onvoldoende eigenheid	vg	enmeshment	Em
III. Verzwakte grenzen	Aanmatiging / grandeur / aanspraak maken op / gerechtigd zijn / grandiositeit	aa	Entitlement / grandiosity	et
	Ontoereikende zelfcontrole of zelfdiscipline	oz	Insufficient selfcontrol / selfdiscipline	Is
IV. Gerichtheid op anderen	Onderwerping	od	Subjugation	Sb
	Zelfopoffering	ze	Selsacrifice	Ss
	Goedkeuring zoeken / erkenning zoeken		Approval-seeking / recognition-seeking	as
V. Overmatige waakzaamheid en inhibitie	Negativiteit / pessimisme	ng	Negativity / pessimism	np
	Emotionele geremdheid (inhibitie) / overmatig gecontroleerd	eg	Emotional inhibition	Ei
	Meedogenloze normen / overkritische houding	mn	Unrelenting standards	us
	Bestraffende houding	be	Punitiveness	pu