

YPI-1

Naam:

Datum:

Hieronder staan uitspraken die je zou kunnen gebruiken om je ouders te beschrijven. Lees elke uitspraak en bepaal hoe goed deze jouw ouders beschrijft. Kies de score (van 1 tot 6) die jouw moeder beschrijft toen je een kind was en de score (van 1 tot 6) die jouw vader beschrijft toen je een kind was. Schrijf het cijfer in de ruimten vóór elke uitspraak. Als iemand de plaats van je vader of je moeder innam, scoor dan de schaal voor die persoon. Als je geen moeder had of geen vader laat dan de betreffende kolom open.

Scores:

- 0 = volledig onwaar
- 1 = hoofdzakelijk onwaar
- 2 = meer waar dan onwaar
- 3 = nogal waar
- 4 = hoofdzakelijk waar
- 5 = volledig waar

	Nr.	Scores		Item
		Moeder	Vader	
	1			Hield van mij, behandelde mij als een bijzonder iemand.
	2			Bracht tijd met mij door en gaf mij aandacht.
	3			Gaf me nuttige leiding en richting.
	4			Luisterde naar mij, begreep mij en deelde gevoelens met mij.
Ed	5			Was warm en fysiek liefhebbend.
	6			Stierf of verliet het huis definitief toen ik kind was.
	7			Was humeurig, was onvoorspelbaar of was alcoholicus.
	8			Verkoos mijn broer(s) of zus(sen) boven mij.
Ab	9			Trok zich terug of liet mij voor langere periodes alleen.
	10			Log tegen mij, bedroog mij of heeft me verraden.
	11			Misbruikte me fysiek, emotioneel of seksueel.
	12			Gebruikte mij om zijn/haar behoeften te bevredigen.
Ma	13			Leek er plezier in te vinden mensen te kwetsen.
	14			Was extreem bezorgd dat ik me zou kwetsen.
	15			Was extreem bezorgd dat ik ziek zou worden.
	16			Was een angstig of fobisch persoon.
Vh	17			Overbeschermd me.
	18			Gaf me het gevoel dat ik niet kon vertrouwen op mijn beslissingen of oordeel.
	19			Deed teveel dingen voor mij in plaats van me die zelf te laten doen.
Di	20			Behandelde me alsof ik jonger was dan ik echt was.
	21			Gaf veel kritiek op mij.
	22			Gaf me het gevoel niet geliefd te zijn of verworpen te zijn.
	23			Behandelde me alsof er iets mis was met mij.
Ds	24			Deed mij me in belangrijke opzichten beschaamd voelen over mezelf.

Scores

0 = volledig onwaar

1 = hoofdzakelijk onwaar

2 = meer waar dan onwaar

3 = nogal waar

4 = hoofdzakelijk waar

5 = volledig waar

	Nr.	Scores		Item
		Moeder	Vader	
	25			Bracht me nooit de discipline bij die nodig was om te slagen op school.
	26			Behandelde me alsof ik dom of ongetalenteerd was.
	27			Wou niet echt dat ik zou slagen.
Fa	28			Verwachtte dat ik een mislukking zou zijn in het leven.
	29			Behandelde me alsof mijn meningen of verlangens niet meetelden.
	30			Deed wat hij/zij wou, ongeacht mijn behoeften.
	31			Controleerde mijn leven, zodat ik weinig keuzevrijheid had.
Sb	32			Stond erop dat alles gebeurde op zijn/haar voorwaarden.
	33			Offerde zijn/haar eigen behoeften op voor het gezin.
	34			Was niet in staat vele dagelijkse verantwoordelijkheden te dragen zodat ik meer dan mijn deel moest doen.
	35			Was vaak ongelukkig en rekende op mij voor steun en begrip.
Ss	36			Gaf me het gevoel dat ik sterk was en zorg zou moeten dragen voor andere mensen.
	37			Had erg hoge verwachtingen voor zichzelf.
	38			Verwachtte dat ik altijd mijn best zou doen.
	39			Was een perfectionist op veel gebieden; de dingen moesten precies gebeuren.
	40			Gaf me het gevoel dat haast niets wat ik deed goed genoeg was.
	41			Had strikte, strakke regels over wat goed of wat slecht was.
	42			Werd ongeduldig als de dingen niet goed of snel genoeg gebeurden.
Us	43			Vond dingen goed doen belangrijker dan plezier hebben of zich ontspannen.
	44			Verwende me, gaf me op veel gebieden teveel toe.
	45			Gaf me het gevoel dat ik speciaal was, beter dan de meeste anderen.
	46			Was veeleisend; verwachtte dat de dingen op zijn/haar manier gebeurden.
Et	47			Leerde me niet dat ik verantwoordelijkheden heb tegenover andere mensen.
	48			Zorgde maar voor heel weinig discipline of structuur voor mij.
	49			Legde me maar weinig regels of verantwoordelijkheden op.
	50			Liet me toe heel boos te worden of de controle te verliezen.
Is	51			Was een ongedisciplineerd persoon.
	52			We stonden zo dicht bij elkaar dat we elkaar bijna perfect begrepen.
	53			Ik voelde dat ik niet genoeg individualiteit of eigen "zelf" had, los van hem/haar.
	54			Ik had niet het gevoel dat ik eigen keuzes kon maken terwijl ik opgroeide, omdat hij/zij zo'n sterke persoon was.
Em	55			Ik had het gevoel dat we elkaar zouden kwetsen, als een van ons beiden zou weggaan.

Scores

0 = volledig onwaar

- 1 = hoofdzakelijk onwaar
 2 = meer waar dan onwaar
 3 = nogal waar
 4 = hoofdzakelijk waar
 5 = volledig waar

	Nr.	Scores		Item
		Moeder	Vader	
	56			Maakte zich veel zorgen om de financiële problemen van het gezin.
	57			Gaf me het gevoel dat er iets ergs zou kunnen gebeuren, als ik ook maar een kleine fout maakte.
	58			Had een pessimistische kijk, verwachtte vaak dat het ergste zou gebeuren.
Np	59			Lette vooral op de negatieve aspecten van het leven of op de dingen die verkeerd liepen.
	60			Moest alles onder controle hebben.
	62			Voelde zich ongemakkelijk bij het uiten van gevoelens of van kwetsbaarheid.,
	62			Was gestructureerd en georganiseerd, verkoos het vertrouwde boven verandering.
	63			Uitte zelfden kwaadheid.
Ei	64			Was gesloten, besprak zelden zijn/haar gevoelens.
	65			Werd boos of had hardvochtige kritiek als ik iets verkeerd deed.
	66			Strafte me zodra ik iets verkeerd deed.
	67			Schold me uit (voor "dommerik" of "idiot"), wanneer ik fouten maakte.
Pu	68			Verweet mensen wanneer iets fout ging.
	69			Was bezorgd over sociale status en voorkomen.
	70			Hechtte veel belang aan succes en wedijver.
	71			Was bezorgd dat mijn gedrag hem/haar in verlegenheid kon brengen in de ogen van andere mensen.
As	72			Leek meer van me te houden of meer aandacht aan met te schenken wanneer ik in iets uitblonk.

Scoringsblad YPI-1

Ongebondenheid en afwijzing (Disconnection and Rejection)			Scores Moeder	Scores Vader	maximaal haalbaar
1.	Verlating/instabiliteit (Abandonment/Instability)	Ab			20
2.	Wantrouwen/misbruik (Mistrust/Abuse)	Ma			20
3.	Emotioneel tekort (Emotional deprivation), scores spiegelen!	Ed			25
4.	Tekortschieten/schaamte/onvolwaardigheid/defect (Defectiveness/Shame)	Ds			20
Verzwakte autonomie en verzwakt functioneren (Impaired Autonomy and Performance)					
6.	Afhankelijkheid/incompetentie (Dependence/Incompetence)	Di			15
7.	Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar (Vulnerability to harm or illness)	Vh			20
8.	Kluwen/onderontwikkeld zelf (Enmeshment/Undeveloped Self)	Em			20
9.	Mislukken, falen (Failure to achieve)	Fa			20
Verzwakte grenzen (Impaired Limits)					
10.	Veeleisendheid/grootsheid/aanmatiging (Entitlement/Grandiosity)	Et			20
11.	Onvoldoende zelfcontrole/zelfdiscipline (Insufficient Self-Control/Self-Discipline)	Is			20
Gerichtheid op anderen (Other-Directedness)					
12.	Onderwerping (Subjugation)	Sb			20
13.	Zelfopoffering (Self-sacrifice)	Ss			20
14.	Goedkeuring/erkenning zoeken (Approval-seeking/Recognition-seeking)	As			20
Overmatige waakzaamheid en inhibitie (Over-vigilance and Inhibition)					
15.	Negativisme/pessimisme (Negativity/Pessimism)	Np			20
16.	Emotionele inhibitie/geremdheid (Emotional inhibition)	Ei			25
17.	Streng normen/overkritisch zijn/meedogenloze normen (Unrelenting standards/Hypercriticalness)	Us			35
18.	Bestraffendheid (Punitiveness)	Pu			20