

# INVENTÁRIO DE COMPENSAÇÃO DE YOUNG (YCI)

Jeffrey Young, Ph.D.

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

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

## Instruções

Abaixo há afirmações que as pessoas podem usar para descrever a si mesmas. Leia cada afirmação e decida o quão bem elas descrevem você.

Se desejar, modifique as palavras da frase para que ela se torne ainda mais verdadeira para você. Então, escolha a classificação de 1 a 6, que melhor o descreva (incluindo suas revisões) e escreva o número na caixa ao lado de cada frase.

Exemplo:

A.	4	Me preocupo que as pessoas <sup>com quem me importo</sup> não gostarão 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

1	Eu descontro as minhas frustrações nos outros.
2	Muitas vezes eu culpo os outros quando as coisas dão errado.
3	Eu demonstro muita raiva quando as pessoas me decepcionam ou me traem.
4	Eu não consigo parar de sentir raiva até me vingar.
5	Quando eu sou criticado, fico na defensiva.
6	É importante que os outros admirem minhas realizações ou conquistas.
7	Para mim, é importante demonstrar o meu sucesso (p. ex., com carros caros, roupas, casa).
8	Eu me esforço muito para ficar entre os melhores ou mais bem-sucedidos.

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 considero importante ser popular (p. ex., fazer parte de um grupo seletivo).
10	Eu frequentemente tenho fantasias de sucesso, fama, riqueza, poder ou popularidade.
11	Eu gosto de ser o centro das atenções.
12	Eu flerto mais ou sou mais sedutor do que as pessoas em geral.
13	Eu dou muita importância à ordem na minha vida (p. ex., organização, estrutura, planejamento, rotina).
14	Eu gasto muita energia tentando evitar que as coisas deem errado.
15	Eu penso muito antes de tomar decisões para que eu não cometa um erro.
16	Eu sou bastante controlador em relação às pessoas à minha volta.
17	Eu gosto de estar em posições nas quais eu tenha controle ou autoridade sobre as pessoas ao meu redor.
18	Eu não gosto que as pessoas deem palpites sobre a minha vida.
19	Para mim, é muito difícil ceder ou chegar num consenso.
20	Eu não gosto de ser dependente de ninguém.
21	Eu considero essencial que eu tome as minhas próprias decisões e seja independente.
22	Eu tenho dificuldade de me comprometer com uma pessoa ou me manter em uma relação estável.
23	Eu gosto de ser uma pessoa livre, de ter liberdade para fazer o que eu quiser.
24	Eu tenho dificuldade de me limitar a um emprego ou carreira; eu gosto de ter liberdade de escolha.
25	Eu geralmente coloco as minhas próprias necessidades na frente das dos outros.
26	Muitas vezes eu sou exigente com as outras pessoas- eu gosto que tudo seja “exatamente como tem que ser”.
27	Eu preciso cuidar de mim primeiro, assim como fazem as outras pessoas.
28	Para mim, é muito importante que o meu ambiente seja confortável (p. ex., temperatura, luz, móveis).
29	Eu me considero uma pessoa rebelde; eu frequentemente vou contra a autoridade estabelecida.
30	Eu não gosto de regras e sinto satisfação quando as desrespeito.

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 gosto de não ser convencional, mesmo que isso me faça ser pouco popular ou que eu não me encaixe por isso.
32	Eu não procuro sucesso seguindo os padrões da sociedade (ex., riqueza, realizações, popularidade).
33	Eu sempre fui diferente; nunca fui atrás da maioria.
34	Eu sou uma pessoa muito reservada; não gosto que as pessoas saibam muito a respeito da minha vida particular ou dos meus sentimentos.
35	Eu tento sempre parecer forte para as outras pessoas, mesmo que me sinta vulnerável ou inseguro.
36	Às vezes eu sou muito possessivo e fico muito grudado com as pessoas que eu valorizo.
37	Eu frequentemente manipulo os outros para atingir meus objetivos.
38	Em vez de pedir o que eu quero diretamente, muitas vezes prefiro conseguir as coisas por meios indiretos.
39	Eu mantenho as pessoas à distância para que elas só vejam as partes de mim que eu quero que elas vejam.
40	Eu sou uma pessoa extremamente crítica.
41	Eu sinto que me pressiono demais para satisfazer os meus próprios padrões e responsabilidades.
42	Muitas vezes eu não tenho tato ou sou insensível ao me expressar.
43	Eu tento ser otimista o tempo todo; não me permito dar atenção aos aspectos negativos.
44	Eu acho que é importante parecer feliz, independentemente de como eu me sinto por dentro.
45	Várias vezes eu sinto inveja ou fico frustrado quando os outros são mais bem-sucedidos ou recebem mais atenção do que eu.
46	Eu irei até aonde for necessário para me certificar de que eu ganhe o que é meu por direito e que eu não seja enganado ou traído.
47	Eu busco maneiras de ser mais esperto do que os outros para que eles não tirem vantagem de mim ou me magoem.
48	Eu sei exatamente o que dizer ou fazer para que os outros gostem de mim (p. ex., elogiar, dizer aquilo que eles querem ouvir).

© 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)