

Przekonania o Myślach Paranoicznych (BAPS)

(autorzy: Anthony Morrison i wsp., tłumaczenie: Joachim Kowalski i Adrianna Aleksandrowicz)

Myślami “paranoicznymi” określamy szczególne myśli dotyczące nieufności wobec innych osób, poczucia prześladowania i obaw, że ktoś chce nam zrobić krzywdę. Różne osoby doświadczają takich myśli w różnym nasileniu – od ich braku aż do bardzo częstej i intensywnej obecności. Dlatego w tym kwestionariuszu prosimy o ustosunkowanie się do poniższych stwierdzeń **jak gdybyś takich myśli doświadczał/a**.

	Nie zgadzam się	Trochę się zgadzam	Zgadzam się umiarkow anie	W pełni się zgadzam
1. Ważne jest mieć paranoję.				
2. Gdyby nie paranoja, inni mogliby mnie wykorzystać.				
3. Bycie paranoicznym zwiększa bezpieczeństwo.				
4. Paranoja utrzymuje mnie w gotowości.				
5. Paranoja sprawia, że jestem czujny/a.				
6. Paranoja mnie chroni.				
7. Moja paranoja wymyka się spod kontroli.				
8. Denerwuję się, gdy mam paranoiczne myśli.				
9. Paranoja utrudnia mi robienie rzeczy, które lubię.				
10. Martwią mnie moje paranoiczne myśli.				
11. Moja paranoja bywa przesadzona.				
12. Moja paranoja jest dla mnie obciążeniem.				
13. Każdy doświadcza czasem paranoi.				
14. Większość ludzi czasem popada w paranoję.				
15. Paranoja jest normalna.				
16. Każdy jest w jakimś sensie paranoiczny.				
17. Paranoja to coś, co w jakimś stopniu każdy ma.				
18. Bycie paranoicznym leży w ludzkiej naturze.				