

**Skala Przywiązania w Psychozie, wersja poprawiona
(Revised – Psychosis Attachment Measure, R-PAM)**

Wszyscy różnimy się w tym, jak nawiązujemy relacje z innymi ludźmi. Kwestionariusz ten przedstawia różne myśli, uczucia i sposoby zachowania się w relacjach z innymi. Myśląc ogólnie o tym, jak odnosisz się do kluczowych osób w swoim życiu, zaznacz w jakim stopniu poniższe **stwierdzenia odnoszą się do Ciebie**. Kluczowymi osobami mogą być członkowie rodziny, przyjaciele, partnerzy lub pracownicy zajmujący się zdrowiem psychicznym. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Stwierdzenie	Wcale	Trochę	W znacznym stopniu	Bardzo
1. Wolę nie pozwalać, aby inni ludzie poznali moje "prawdziwe" myśli i uczucia.				
2. Bliskie relacje są dla mnie przytłaczające.				
3. Łatwo mi polegać na wsparciu innych ludzi w sytuacjach trudnych lub problemowych.				
4. Czuję strach w bliskich relacjach.				
5. Mam skłonność, aby się denerwować, czuć niepokój lub złość, jeśli nie ma przy mnie innych ludzi, kiedy ich potrzebuję.				
6. Zwykle rozmawiam o swoich problemach i obawach z innymi ludźmi.				
7. Martwię się, że w przyszłości nie będzie przy mnie osób kluczowych w moim życiu.				
8. Uważam, że ludzie, z którymi jestem w bliskich relacjach, są nieprzewidywalni w swoich działaniach i zachowaniu.				
9. Proszę innych ludzi, aby zapewniali mnie, że im na mnie zależy.				

10. Bardzo mnie denerwuje, jeśli inni ludzie nie pochwalają czegoś, co robię.				
11. Trudno mi przyjmować pomoc od innych ludzi, gdy mam problemy lub trudności.				
12. Kiedy próbuję się do kogoś zbliżyć, czasami zamykam się w sobie i trudno mi myśleć lub wykonać jakiś ruch.				
13. Gdy jestem w stresie, to pomaga mi zwrócenie się do innych ludzi.				
14. Obawiam się, że jeśli inni ludzie poznają mnie lepiej, to przestaną mnie lubić.				
15. Czasami mam zamęt odnośnie moich uczuć do innych.				
16. Bardzo martwię się o moje relacje z innymi ludźmi.				
17. Chcę bliskich związków, ale bycie blisko sprawia, że czuję strach.				
18. Często zastygam w bezruchu, gdy próbuję się do kogoś zbliżyć.				
19. Ze stresującymi sytuacjami staram się radzić sobie sam(a).				
20. Obawiam się, że jeśli inni nie będą ze mnie zadowoleni, to nie będą już chcieli mnie znać.				
21. Chcę być blisko z innymi, ale kiedy już jestem, to często się od nich odsuwam.				
22. Martwię się, że z problemami i trudnymi sytuacjami będę musiał(a) radzić sobie sam(a).				
23. Kiedy tworzę bliskie relacje, to tracę poczucie tego, kim jestem.				

Zliczanie wyników R-PAM

	Wcale	Trochę	W znacznym stopniu	Bardzo
	0	1	2	3
Zdezorganizowany	2, 4, 8, 12, 15, 17, 18, 21, 23			
Unikający	1, 3, 6, 11, 13, 19,			
Lękowy	5, 7, 9, 10, 14, 16, 20, 22			