

TRIM-18

(McCullough, Root, Cohen, 2006)

Instrukcja: Pomyśl proszę o osobie, która kiedyś Ciebie skrzywdziła lub zraniła. Zastanów się, co do tej osoby **w tej chwili** czujesz, co o niej myślisz i w jakim stopniu, użyj do tego poniższej skali. Zakreśl, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z danym stwierdzeniem.

Wiek: _____

Płeć: _____

Wykształcenie: _____

1= zdecydowanie nie zgadzam się (zdecydowanie nie myślę tak/nie czuję tak)

2= nie zgadzam się (nie myślę tak/nie czuję tak)

3= jest mi to obojętne

4= zgadzam się (myślę tak/ czuję tak)

5= zdecydowanie się zgadzam (zdecydowanie myślę tak/ czuję tak)

1. _____ Odplącę jej/jemu za to
2. _____ Staram się trzymać od niej/niego z daleka
3. _____ Pomimo, że mnie skrzywdził/a życzę jemu/jej wszystkiego dobrego
4. _____ Chciałbym/Chciałabym, aby spotkało go/ją jakieś nieszczęście
5. _____ Żyję tak, jakby ta osoba nie istniała
6. _____ Chcę zakopać topór wojenny i kontynuować naszą relację
7. _____ Nie ufam jej/jemu
8. _____ Pomimo tego co zrobił/a, pragnę abyśmy pozostali w dobrych relacjach
9. _____ Chcę, żeby dostał/a to, na co zasłużył/a

10. _____ Sprawia mi trudność być uprzejmą/ym i ciepłą/ym dla tej osoby
11. _____ Unikam go/jej
12. _____ Pomimo, że mnie skrzywdził/a odsuwam na bok urazy, abyśmy mogli odbudować relację
13. _____ Mam zamiar wyrównać rachunki z nim/nią
14. _____ Wyzbyłem/am się złości i urazy
15. _____ Zerwałem/am relacje z nim/nią
16. _____ Wyzbyłem/am się gniewu, aby móc pracować nad poprawą relacji między nami
17. _____ Chcę zobaczyć, jak on/ona cierpi i jak jest nieszczęśliwy/a
18. _____ Wycofuję się z relacji z nią/nim