

(TRIM-R)

בכל אחד מהפריטים הבאים, ציין בבקשה את הרגשות והמחשבות שלך כרגע לגבי האדם שפגע בך – כלומר אנחנו מתעניינים באיך אתה מרגיש לגבי האדם הזה כרגע. ליד כל פריט הקיף את המספר שמייצג בצורה הטובה ביותר את המחשבות והרגשות שלך ברגע זה.

מאוד מסכים	מסכים	ניטראלי	לא מסכים	מאוד לא מסכים	
5	4	3	2	1	1. אני אגרום לו לשלם על כך
5	4	3	2	1	2. אני שומר מרחק ממנו עד כמה שניתן
5	4	3	2	1	3. למרות הכול, אני מאחל לו כל טוב
5	4	3	2	1	4. הייתי רוצה שיקרה לו משהו רע
5	4	3	2	1	5. אני מתעלם מעצם קיומו
5	4	3	2	1	6. אני סולח לאדם הזה
5	4	3	2	1	7. אני לא בוטח בו
5	4	3	2	1	8. למרות הכול, אני רוצה שתהיה לי מערכת יחסים חיובית עם האדם הזה
5	4	3	2	1	9. הייתי רוצה שיקבל את מה שמגיע לו
5	4	3	2	1	10. אני חש קושי להתנהג אליו בחום
5	4	3	2	1	11. אני מתחמק ממנו
5	4	3	2	1	12. למרות שהוא פגע בי, אני מניח את הפגיעה בצד כדי שנוכל לחדש את היחסים בינינו
5	4	3	2	1	13. אני הולך להחזיר לו
5	4	3	2	1	14. אני מוותר על הכעס והטינה שלי
5	4	3	2	1	15. אני מפסיק את מערכת היחסים שלי איתו
5	4	3	2	1	16. שחררתי את הכעס שלי כך שאוכל לעבוד על שיקום היחסים שלנו למצב בריא
5	4	3	2	1	17. הייתי רוצה לראות אותו פגוע ואומלל
5	4	3	2	1	18. אני מתחמק ממנו