

Kwestionariusz Relacji Interpersonalnej TRIM 12 – PI

Michael McCullough, PhD.

Pomyśl proszę o osobie, która kiedyś Ciebie skrzywdziła lub zraniła. Zastanów się, co do tej osoby czujesz, co o niej myślisz i w jakim stopniu, użyj do tego poniższej skali.

Zakreśl zatem, w jakim stopniu w chwili obecnej zgadzasz się lub nie zgadzasz z danym stwierdzeniem:

- 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. _____ Odplączę jej/jemu za to
2. _____ Postaram się trzymać od niej/niego z daleka
3. _____ Życzę mu/jej wszystkiego, co najgorsze
4. _____ Żyję tak, jakby ta osoba nie istniała
5. _____ Nie ufam jej/jemu.
6. _____ Chcę, żeby dostał/a to, na co zasłużyła
7. _____ Sprawia mi trudność być uprzejmą/ym i ciepłą/ym dla tej osoby
8. _____ Unikam go/jej
9. _____ Wyrównuję porachunki z nim/nią.
10. _____ Zerwałem relacje z nim/nią
11. _____ Chcę zobaczyć, jak on/ona cierpi
12. _____ Wycofuję się z relacji z nią/nim