

## ШКАЛА ОТНОШЕНИЯ

Возраст \_\_ Пол \_\_

Дата \_\_\_\_\_

Иногда нас несправедливо ранят люди, будь то в семье, среди друзей, в школе, на работе или в других ситуациях. Мы просим вас вспомнить самый недавний случай, когда вас глубоко и несправедливо ранили. В течение некоторого времени постарайтесь визуализировать сцены данного события. Постарайтесь представить человека, ранившего вас и пережить случившееся заново.

### 1. Как сильно вы были травмированы произошедшим инцидентом? (подчеркните один вариант)

- Нисколько не травмирован
- Незначительно травмирован
- Немного травмирован
- Сильно травмирован
- Довольно сильно травмирован

### 2. Кто ранил (обидел) вас?

Ребенок      Супруг/а      Родственник      Друг моего пола

Друг противоположного пола      Работодатель      Другое (укажите) \_\_\_\_\_

### 3. Жив ли этот человек?

Да      Нет

### 4. Как давно произошло это событие? (укажите количество прошедших дней/недель и т.д.)

дней назад      месяцев назад

недель назад      лет назад

### 5. Пожалуйста, кратко опишите, чем данный человек вас обидел:

---



---

Далее, пожалуйста, ответьте на несколько вопросов о вашем нынешнем отношении к этому человеку. Не следует указывать ваше отношение на тот момент. Укажите ваше отношение к нему/ней сейчас, обведя соответствующую цифру. Ваши ответы будут обрабатываться конфиденциально, поэтому, отвечайте, пожалуйста, искренне. Спасибо!

Шкала на следующей странице оценивает ваши чувства и эмоции относительно обидчика в данный момент. Постарайтесь оценить ваши фактические чувства к человеку по каждому пункту. В каждом пункте обведите число, наиболее соответствующее вашему состоянию – насколько вы согласны или не согласны с утверждением. Пожалуйста, не пропускайте ни одного пункта. Спасибо!

Я чувствую к нему/к ней \_\_\_\_\_ (отвечая на каждый пункт, мысленно вставьте соответствующее слово вместо пробела).

	Я чувствую _____	Полностью не согласен	Не согласен	Частично не согласен	Частично согласен	Согласен	Полностью согласен
1	теплоту	1	2	3	4	5	6
2	нежность	1	2	3	4	5	6
3	нелюбовь	1	2	3	4	5	6
4	_____	1	2	3	4	5	6
5	_____	1	2	3	4	5	6
6	_____	1	2	3	4	5	6
7	заботу	1	2	3	4	5	6
8	расположение	1	2	3	4	5	6
9	дружелюбие	1	2	3	4	5	6
10	_____	1	2	3	4	5	6

Следующие вопросы о вашем поведении в отношении обидчика в данный момент. Отвечая на вопросы, учитывайте то, как вы относитесь к обидчику или отнеслись бы к нему. В каждом пункте обведите число, наиболее соответствующее вашему поведению – насколько вы согласны или не согласны с утверждением. Пожалуйста, не пропускайте ни одного пункта. Спасибо!

По отношению к этому человеку я \_\_\_\_ или я бы \_\_\_\_ (отвечая на каждый пункт, мысленно заполните пропуск).

	Я _____ или я (бы) _____	Полностью не согласен	Не согласен	Частично не согласен	Частично согласен	Согласен	Полностью согласен
11	проявляю (проявил бы) дружелюбие	1	2	3	4	5	6
12	_____	1	2	3	4	5	6
13	_____	1	2	3	4	5	6
14	_____	1	2	3	4	5	6
15	не взаимодействую (не взаимодействовал бы)	1	2	3	4	5	6
16	предлагаю (предложил бы) помощь	1	2	3	4	5	6
17	_____	1	2	3	4	5	6
18	_____	1	2	3	4	5	6
19	оказываю (оказал бы) услугу	1	2	3	4	5	6
20	помогаю (помог бы) в беде	1	2	3	4	5	6

Следующие вопросы о том, что вы думаете об обидчике в данный момент. Подумайте о том, какие мысли занимают ваш разум в настоящее время, когда вы размышляете об этом человеке. В каждом пункте обведите число, наиболее соответствующее вашему поведению – насколько вы согласны или не согласны с утверждением. Пожалуйста, не пропускайте ни одного пункта. Спасибо!

Я считаю, что он/она \_\_\_\_\_ (отвечая на каждый пункт, мысленно заполните пропуск).

	Я считаю, что он/она _____	Полностью не согласен	Не согласен	Частично не согласен	Частично согласен	Согласен	Полностью согласен
21	ужасен	1	2	3	4	5	6
22	██████████	1	2	3	4	5	6
23	██████████	1	2	3	4	5	6
24	ничтожный	1	2	3	4	5	6
25	хороший человек	1	2	3	4	5	6
26	плохой человек	1	2	3	4	5	6
	<b>В отношении этого человека я _____</b>						
27	████████████████████	1	2	3	4	5	6
28	████████████████	1	2	3	4	5	6
29	██████████████████	1	2	3	4	5	6
30	желаю ему/ей успеха	1	2	3	4	5	6

Думая о человеке и событии, которое вы только что оценили, рассмотрите следующие заключительные вопросы.

		Полностью не согласен	Не согласен	Частично не согласен	Частично согласен	Согласен	Полностью согласен
31	Теперь, когда я задумался об этом, я вижу, что проблемы не было	1	2	3	4	5	6
32	██████████████████	1	2	3	4	5	6
33	██████████████████	1	2	3	4	5	6
34	██████████████████	1	2	3	4	5	6
35	То, что этот человек сделал, было справедливо	1	2	3	4	5	6