

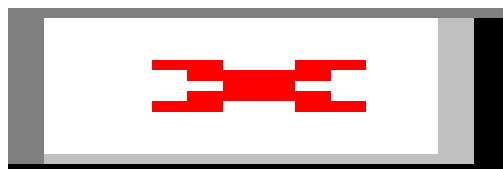
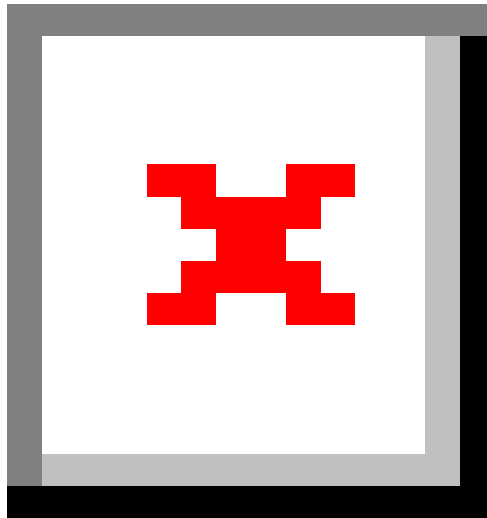
【亲密关系体验量表 ERC】

此量表由加州大学戴维斯分校的 Phillip Shaver 教授等人在已有的成人依恋量表的基础上，通过分析及实际施测编制完成，是目前国外运用最为广泛的亲密关系测评问卷之一。

本量表共包含两个分量表：回避（对亲近和依赖他人感到不舒服）和焦虑（害怕被拒绝和遗弃），从这两个维度的得分可以计算出你的依恋类型，它将帮助你深度了解自己在恋爱中的表现，帮助你更好的经营好自己的恋爱关系。

以下选项与你在恋爱关系中的感受有关，如果你尚未有恋爱经历，请根据与你最亲近的朋友的交往情况作答。请你准备一张纸和一支笔，仔细阅读表格中的每一道题，然后根据你的实际情况，在纸上写下你所对应答案的数字。每一道题目中都有七个选择，即（1）“非常不赞成”，（2）“比较不赞成”，（3）“有点不赞成”，（4）“不确定”，（5）“有点赞成”，（6）“比较赞成”，（7）“非常赞成”。

测试开始



计算方式



注意：本表分两部分计分，红色为回避—亲近维度，蓝色为焦虑—安全维度；其中第 3、15、19、22、25、27、29、31、33 和 35 题为反向记分题，（如 7=1, 6=2）。

你需要创造临时变量，这些变量就可以在不改变进行反向记分，可记做 tempi，所得分数用 8 减去即是 tempi 分。具体计算方法如下：

1、首先将反向计分题进行反向计分，如第三题 A3 的计分为 $A3 = \text{temp}i3$ (1 分=7 分)；

2、计算维度分，依恋回避分 $A = \text{mean}18(A1, \text{temp}i3, A5, A7, A9, A11, A13, \text{temp}i15, A17, \text{temp}i19, A21, A23, \text{temp}i25, \text{temp}i27, \dots, \text{temp}i35)$ 即 18 项奇数项的平均数；

依恋焦虑维度 $B = \text{mean}18(A2, A4, A6, A8, A10, A12, A14, A16, A18, A20, \text{temp}22, A24, A26, A28, A30, A38)$ 即偶数项的平均数。

3、依照费舍尔线性判别公式来计算依恋类型，如下：

M1 安全型 $= A * 3.2893296 + B * 5.4725318 - 11.5307833$.

M2 恐惧型 $= A * 7.2371075 + B * 8.1776448 - 32.3553266$

M3 专注型 $= A * 3.9246754 + B * 9.7102446 - 28.4573220$.

M4 冷漠型 $= A * 7.3654621 + B * 4.9392039 - 22.22810880$

这四种类型由依恋焦虑和依恋回避两个因子所决定：

安全型—低回避、低焦虑；

迷恋型—低回避，高焦虑；

恐惧型—高回避、高焦虑；

冷漠型—高回避、低焦虑。

哪个得分高则为哪个型，比如 M1 大于其他三个，则为安全型。

依恋类型：

安全型

能获得更高的关系满意感;对于亲昵行为感到舒服,更多地看到与恋人在一起的好处坚信他人的良好愿望,尊重、信任恋人,同时也能够容忍恋人含糊和消极的行为;投入更多的努力去保持亲密关系;不回避婚姻和恋爱关系中出现的矛盾和冲突,并以乐观的态度和积极的方式来解决问题;对恋人的态度更加开放,更善于自我表露,坚信恋爱的长久。

迷恋型

对婚姻恋爱关系中度满意;在交往中,扮演依赖者的角色,需要他人的照顾;常常表现出对恋人的过分控制,从而导致恋人的疏远,恋人的疏远行为又会强化他们的不安全感和担心,他们为了寻求安全感,在交往中又会更加控制;难以坚信恋爱的稳定,容易为此焦虑。

冷漠型

婚姻恋爱关系中度满意;较少主动与恋人发生亲密的接触;回避情感的卷入、自我表露和相互依赖,压抑与依恋有关的想法和情感;逃避面对关系中的紧张和冲突;认为恋爱关系不必刻意维持也能很稳定。

恐惧型

对婚姻和恋爱关系最为不满;对恋爱进行灾难性的评估,从而导致永久的消极情感反应和冲突的升级;不愿倾听和处理恋人的烦恼;较少主动与恋人发生亲密的接触。