成人依恋量表-亲密关系经历量表ECR

下面给出了许多句子，都是描述恋爱关系中的每个人可能会有的感觉。在你的恋爱关系中，你自己的一般体验与每个句子描述的情况相似的地方有多大? 1表示非常不同意，7表示非常同意。请填写在题纸上。 注意，这里并不仅仅是指现在的恋爱经历，它针对的是你所有恋爱经历中常常体验到的感觉。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 非常不同意 | 不同意 | 有点不同意 | 中立 | 有点同意 | 同意 | 非常同意 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目内容 | 得分 | | | | | | |
| 01.总的来说,我不喜欢让恋人知道自己内心深处的感觉； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 02.我担心我会被抛弃； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 03.我觉得跟恋人亲近是一件惬意的事情；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 04.我很担心我的恋爱关系； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 05.当恋人开始要跟我亲近时,我发现我自己在退缩； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 06.我担心恋人不会象我关心他(/她)那样地关心我； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 07.当恋人希望跟我非常亲近时,我会觉得不自在； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 08.我有点担心会失去恋人； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 09.我觉得对恋人开诚布公,不是一件很舒服的事情； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.我常常希望恋人对我的感情和我对恋人的感情一样强烈； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11.我想与恋人亲近,但我又总是会退缩不前； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12.我常常想与恋人形影不离,但有时这样会把恋人吓跑； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.当恋人跟我过分亲密的时候,我会感到内心紧张； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14.我担心一个人独处； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15.我愿意把我内心的想法和感觉告诉恋人,我觉得这是一件自在的事情；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16.我想跟恋人非常亲密的愿望,有时会把恋人吓跑； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17.我试图避免与恋人变得太亲近； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18.我需要我的恋人一再地保证他/她是爱我的； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19.我觉得我比较容易与恋人亲近；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20.我觉得自己在要求恋人把更多的感觉,以及对恋爱关系的投入程度表现出来； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21.我发现让我依赖恋人,是一件困难的事情； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22.我并不是常常担心被恋人抛弃；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23.我倾向于不跟恋人过分亲密； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24.如果我无法得到恋人的注意和关心,我会心烦意乱或者生气； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25.我跟恋人什么事情都讲；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26.我发现恋人并不愿意象我所想的那样跟我亲近； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27.我经常与恋人讨论我所遇到的问题以及我关心的事情；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28.如果我还没有恋人的话,我会感到有点焦虑和不安； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29.我觉得依赖恋人是很自在的事情；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30.如果恋人不能象我所希望的那样在我身边时,我会感到灰心丧气； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31.我并不在意从恋人那里寻找安慰,听取劝告,得到帮助；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32.如果在我需要的时候,恋人却不在我身边,我会感到沮丧； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33.在需要的时候,我向恋人求助,是很有用的；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34.当恋人不赞同我时,我觉得确实是我不好； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35.我会在很多事情上向恋人求助,包括寻求安慰和得到承诺；(R) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36.当恋人不花时间和我在一起时,我会感到怨恨； | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

计分

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题目 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 累计 |
| 得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 题目 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 |  |
| 得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

分两部分计分，红色为回避-亲近维度，蓝色为焦虑-安全维度，分别加和；标注R的题目反向计分，即所得分数用8减之后，再加和。

计分方式

1. 首先将反向计分题进行反向计分，如a3=temp3
2. 计算维度分，依恋回避均分A=mean。18（a1，temp3，a5，a7……temp35）即基数项的平均数；依恋焦虑维度B=mean18（a2，a4，a6，……a36）即偶数项的平均数
3. 依照费舍尔线性判别公式

M1安全性=A×3.2893296+B×5.4725318-11.5307833

M2恐惧性=A×7.2371075+B×8.1776448-32.3553266

M3专注性=A×3.9246754+B×9.7102446-28.4573220

M4冷漠性=A×7.3654621+B×4.9392039-22.2281088

那个得分高极为哪个型，比如M1大于其他三个，则为安全型；M2大于另外三个则为恐惧性