恋爱中的过度投入行为测量问卷的编制

毛沛炫 余楚如 楼涵怿 潘宇航 秦翊嘉 周家瑞 欧阳树恒 崔好

(浙江大学心理与行为科学系, 杭州 310058)

摘 要

关键词

2 研究方法

2.1 条目开发

基于对四名目前在恋爱中以及四名目前单身的同学的访谈以及对非理性信念的研究了解，我们划分出恋爱中过度投入行为的五个维度，时间投入/社交投入、经济投入、注意投入、控制或僭越、过度幻想。

时间投入/社交投入指的是个体为了陪伴伴侣而推迟一些重要的事情以及减少自己的其他社交活动。非理性信念可能导致个体在恋爱关系中过度投入，包括牺牲自己的个人喜好、需要、职业发展、社交圈、健康，于是产生了/时间投入社交投入这一维度。

经济投入表现为超出自己的支付能力去购买对方喜欢的东西，这可能包括昂贵的礼物或不切实际的消费，从而可能导致财务压力和经济负担。

注意投入体现在个体频繁地给伴侣发消息、过分关注对方的社交媒体和朋友圈动态。这种行为可能会影响到个体的日常生活和工作，因为它们会消耗大量的时间和精力。

控制或僭越是指个体试图介入对方的生活，提出各种建议，甚至在没有被邀请的情况下对伴侣的决策进行干预。这种行为可能源于对伴侣的过度关心或不安全感，但往往会导致对方的反感和关系紧张。

过度幻想是指个体花费大量的时间和精力去想象对方或未来的关系，这可能包括对理想化的爱情场景的幻想或对未来的不切实际的期望。这种幻想可能会使个体忽视现实中的问题和挑战，从而影响关系的健康发展。

这些维度描述了个体在恋爱关系中可能表现出的过度投入现象，它们可能会导致个体在情感、时间、经济、注意力和心理层面的不平衡，进而影响个人的福祉和恋爱关系的稳定性。

基于上述五个维度以及对于恋爱阶段的划分（确认关系前、恋爱中、分手后），我们对恋爱中的过度投入行为测量问卷条目进行初步编写，随后对形成的问卷条目进行逐字逐句修改，最终形成了包含45个条目的五维度恋爱过度投入程度测量问卷。问卷采用7点量表，1表示非常不认同，7表示非常认同。具体条目见附录。

我们设计道题目来统计被试的情感状态（是否在恋爱中），以及情感经历（恋爱段数）。此外，我们还询问了一些人口统计学信息，包括性别、年龄；我们还设置了一道检测项，固定了选择答案；如果没有选择该规定的选择，则视为不认真填写，该份问卷会在数据分析前剔除。

正式实验数据收集

**AI数据**

本研究AI被试9名（1名女性），年龄M=24，SD=9.58。研究采用character.ai上的预设角色。4名从未有恋爱经历，4名有过恋爱经历，1名正在恋爱中。包括学生、工程师、艺术家等多样职业。为保证数据收集正常进行，首先与其进行简单交流，排除语气恶劣、性格较差个体。

首先向AI被试展示问卷中的指导语部分帮助其正确理解任务目标，且明确要求根据其身份进行回答，之后严格按照问卷中的题目进行对话式询问，此外向被试展示了7点量表的反应方式，确保被试理解7点量表后，再进行问卷具体条目的问答，如下图2-1所示。

指导语为：现在你已经与一位令你心动的特别的人建立了恋爱关系（下文用“他/她”来指代）。你们的关系充满了甜蜜和新鲜感，你们一起经历了许多难忘的时刻。你们可能会一同出去游玩约会，会在社交媒体上向朋友圈分享与彼此的点滴。日常生活中，你们会相互支持和鼓励，也会为对方准备小惊喜。你们在一起的时候，你会感到快乐和满足。请根据你对这个伴侣（下文用“他/她”来指代）的感觉和行为，诚实地回答以下问题。

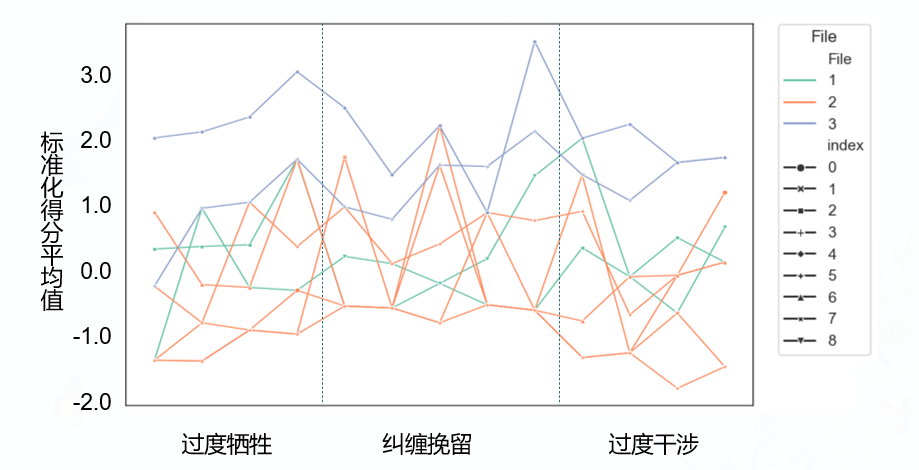
|  |
| --- |
|  |
|  |

图2-1 AI对量表的理解

在问卷收集过程中，7名被试无法通过测谎题，被试给出不符合测谎题的量表数字以及上面几题的理由，有2名被试通过了测谎题，我们全部收录。9名被试均全部完成所有试题，且均给出合理的解释，对于回答和解释不相符情况，要求其重新进行作答。

**AI数据分析**

对所得9名AI数据进行分析，按照三种分类标准同样可将其分成三类，即正常恋爱脑（2），正常人（5），吓人的恋爱脑（2）。其中正常AI的数据存在较大差异与波动，在个别试题表现出较为极端的回答。将所属类型反馈给对应的AI人格，均表示接受且个别AI对自己的行为进行反思。具体表现如下图所示。部分AI表现出与人类相符的行为特征，说明目前的AI已经可以根据设定，在行为上做出与性格相符的事情且具有一定稳定性，但对于一些较为抽象的情境并不能做出符合性格的行为。



图x AI对量表的理解

**附录**

**附录一 条目开发阶段题目**

|  |  |
| --- | --- |
| 维度 | 条目 |
| 确认关系前 | 我会花费大量时间浏览他/她的社交媒体主页，来更多地了解他/她 |
| 我经常推迟或取消其他计划，以便有机会与他/她相处 |
| \*我不会主动参加他/她可能参加的社交活动 |
| 我会十分频繁地通过共友或熟人询问他/她的信息，试图了解他/她的兴趣和动态 |
| 我经常为他/她购买礼物，即使他/她没有明确表示需要 |
| \*当与他/她约会时，我倾向于AA，而不会主动承担大部分费用 |
| 我为了和他/她约会，不惜花费超出自己经济能力的钱 |
| \*如果他/她没有给出明确的回应，我就不会频繁地主动联系他/她 |
| 我会经常查看手机，以确保不错过他/她的任何消息 |
| \*我很少关注他/她的社交媒体，不会在每一条动态下都点赞和评论 |
| 我会频繁在他/她面前展示自己的优点，试图赢得他/她的好感 |
| 我会经常幻想与他/她的未来生活，例如结婚、买房而乐在其中 |
| 当他/她回复“好的”，我会反复思考这是否意味着他/她已经失去了兴趣 |
| 我会试图介入他/她遇到的困难，即使这些问题并不需要我的介入 |
| 我会经常询问他/她的饮食起居情况 |
| \*我会尊重他/她的社交自由，不会试图影响他/她与朋友交往的方式和频率 |
| 我会试图限制他/她与其他潜在的竞争对手的交往，以确保自己的地位 |
| 恋爱期间 | 我经常会推掉推迟或取消其他计划，来陪伴他/她 |
| \*我不会为了与他/她相处，而减少与家人和朋友的联系 |
| 我只参加他/她也参与的社交活动 |
| 我倾向于优先和他/她一起参加社交活动，这使我不得不婉拒其他朋友的邀请 |
| 只要他/她喜欢，我愿意为他/她购买喜欢的东西，即便超出了我的经济能力 |
| \*在与他/她共同消费时，我不愿意承担大部分费用 |
| 即使他/她没有需要，我也会经常买过多的礼物送给ta |
| \*我不会主动共享财务，如共用银行账户或信用卡，以保持财务独立 |
| 我会频繁地和他/她联系，即使没有重要的事情要说 |
| 我会经常查看手机，以确保不错过他/她的任何消息 |
| 我会不管其他人的感受地经常地在社交媒体上分享与他/她的亲密照片或细节 |
| 我会经常幻想与他/她的未来生活，例如结婚、买房而乐在其中 |
| \*我不会因为他/她的回复很简单或者未接电话，而感到极度焦虑或沮丧 |
| 我经常对他/她的个人决策和行为感到担忧或不满，即使这些事与我无关 |
| 当他/她与其他异性交往时，我会感到非常不安或嫉妒 |
| 我会试图改变他/她的饮食习惯、穿着风格或个人爱好，以符合自己的期望 |
| \*我会尊重他/她的隐私，很少询问他/她在哪里、做什么事情 |
| 分手后 | 我发现自己仍然花费大量时间回忆与他/她共度的时光 |
| 我常常会想念他/她，这让我缺乏社交的动力，且很难对其他异性产生兴趣 |
| 我有时仍会考虑为他/她的经济需求提供帮助 |
| 我会尝试购买他/她喜欢但超出我经济能力的礼物来挽回这段感情 |
| 我依然会找机会与他/她进行沟通和交流情感问题 |
| \*我不再关注他/她的社交媒体动态和生活情况，以实现情感上的断绝 |
| 我会在社交媒体上表达对他/她的情感 |
| 我会经常幻想和他/她重燃旧情 |
| 我尝试通过各种方式与他/她保持日常的联系，即使他/她已经明确表示希望保持距离 |
| \*我不会与前任争论，不会尝试说服他/她复合，以避免不必要的冲突 |
| 我会通过共同的朋友或社交圈对他/她施加影响，试图挽回他/她 |
| 注：本问卷采用7点计分量表，1分和7分分别代表非常认同和非常不认同，其中带\*号题目为反向计分。 | |

**附录二 预实验分析后保留条目**

|  |  |
| --- | --- |
| 维度 | 条目 |
| 成本投入 | 在确认关系前，我为了和他/她约会，不惜花费超出自己经济能力的钱 |
| 在确认关系前，我经常推迟或取消其他计划，以便有机会与他/她相处 |
| 恋爱期间，只要他/她喜欢，我就愿意购买东西，即便超出了我的经济能力 |
| 关系控制 | 在确认关系前，我会频繁在他/她面前展示自己的优点，试图赢得他/她的好感 |
| 在确认关系前，我会经常幻想与他/她的未来生活，例如结婚、买房而乐在其中 |
| 在确认关系前，我会试图限制他/她与潜在的竞争对手交往，以确保自己的地位 |
| 恋爱期间，我经常对他/她的个人决策和行为感到担忧，即使这些事与我无关 |
| 恋爱期间，我会试图改变他/她的习惯、穿着风格或爱好，以符合自己的期望 |
| 社交焦虑 | 恋爱期间，我会频繁地和他/她联系，即使没有重要的事情要说 |
| \*恋爱期间，我会尊重他/她的隐私，很少询问他/她在哪里、做什么事情 |
| 恋爱期间，我会经常查看手机，以确保不错过他/她的任何消息 |
| 恋爱期间，当他/她与其他异性交往时，我会感到非常不安或嫉妒 |
| 拼命挽回 | \*分手后，我不会与前任争论，不会尝试说服他/她复合，以避免不必要的冲突 |
| 分手后，我会尝试购买他/她喜欢但超出我经济能力的礼物来挽回这段感情 |
| 分手后，我有时仍会考虑为他/她的经济需求提供帮助 |
| 分手后，我依然会找机会与他/她进行沟通和交流情感问题 |
| 分手后，我会经常幻想和他/她重燃旧情 |
| 分手后，我尝试通过各种方式与他/她保持日常的联系，即使他/她已经明确表示保持距离 |
| 分手后，我会通过共同的朋友或社交圈对他/她施加影响，试图挽回他/她 |
|  | |

**附录三 正式实验阶段题目**

|  |  |
| --- | --- |
| 维度 | 条目 |
| 生活重  心偏移 | 我只参加他/她也参与的社交活动，对其他活动不感兴趣 |
| 我会为了和他/她一起参加社交活动，而经常拒绝其他朋友的邀请 |
| 我会为了确认他/她当前在干什么，而频繁联系他/她 |
| 我会为了有时间陪伴他/她，而压缩自己十分重视的爱好和兴趣的时间 |
| 我会因为他/她不喜欢，而直接放弃自己十分重视的爱好和兴趣 |
| 成本投入 | 我会为了陪伴他/她，而经常推掉推迟或取消自己的其他计划 |
| 我为了和他/她约会，不惜花费超出我经济承受范围的钱 |
| 我会为了购买他/她喜欢的东西，不惜花费超出我经济承受范围的钱 |
| 我会因为他/她，而放弃未来更好的发展机会 |
| 我会经常买过多的礼物送给他/她，即使他/她明确表示没有需要 |
| 纠缠挽留 | 分手后，我会尝试购买他/她喜欢但超出我经济能力的礼物来挽回这段感情 |
| 分手后，我依然会找各种机会与他/她进行沟通和交流情感问题 |
| 分手后，我尝试通过各种方式与他/她保持日常的联系，即使他/她已经明确表示希望保持距离 |
| 分手后，我会经常在社交媒体通过各种方式表达对他/她的依恋 |
| 分手后，我会为了试图挽回他/她，通过共同的朋友或社交圈对他/她施加影响 |
| 过度干涉 | 我会在他/她处理与朋友或家人的关系时插手，试图用自己的方式解决问题 |
| 我会为了确保自己的地位，而过分限制他/她与其他异性的交往 |
| 我会在他/她遇到小问题时立刻介入，即使这些问题他/她可以轻松解决 |
| 我会在他/她的工作学习中提出自己的解决方案，即使他/她表示不需要建议 |
| 我会在他/她进行个人财务管理时提供帮助，即使他/她表示不需要帮助 |
| 一般自我  效能感  量表 | 如果我尽力去做的话，我总是能够解决问题的。 |
| 即使别人反对我，我仍有办法取得我所要的。 |
| 对我来说，坚持理想和达成目标是轻而易举的。 |
| 以我的才智，我定能应付意料之外的情况。 |
| 如果我付出必要的努力，我一定能解决大多数的难题。 |
| 我自信能有效地应付任何突如其来的事情。 |
| 我能冷静地面对困难，因为我可信赖自己处理问题的能力。 |
| 面对一个难题时，我通常能找到几个解决方法。 |
| 无论什么事在我身上发生，我都能够应付自如。 |
| 有麻烦的时候，我通常能想到一些应付的方法。 |
| 错失  焦虑  量表 | 我害怕其他人比我有更多精彩的经历、收获。 |
| 我害怕我的朋友比我有更多精彩的经历、收获。 |
| 当我发现我的朋友玩得很开心的时候没有我，我会感到烦恼。 |
| 当我不知道我的朋友在忙什么时，我会感到焦虑。 |
| 当我错过了和朋友见面的机会时，我会感到烦恼。 |
| 当我玩得开心时，在线与大家分享发生的事对我来说很重要（比如，更新状态）。 |
| 当我错过一个已经计划好的聚会时，我会感到烦恼。 |
| 当我外出旅行时，我仍密切关注朋友的最新动向。 |

注：本问卷采用7点计分量表，1分和7分分别代表非常认同和非常不认同。