修订版成人依恋量表（AAS）

请阅读下列语句，并衡量你对情感关系的感受程度。请考虑你的所有关系（过去的和现在的），并回答有关你在这些关系中通常感受的题目。如果你从来没有卷入进情感关系中，请按你认为的情感会是怎样的来回答。

请在量表的每题之后的括号里填写与你的感受一致的数字1~5。

1代表完全不符合，2代表较不符合，3代表不能确定，4代表较符合，5代表完全符合。

1.我发现与人亲近比较容易。（ ）

2.我发现要我去依赖别人很困难。（ ）

3.我时常担心情侣并不真心爱我。（ ）

4.我发现别人并不愿像我希望的那样亲近我。（ ）

5.能依赖别人让我感到很舒服。（ ）

6.我不在乎别人太亲近我。（ ）

7.我发现当我需要别人帮助时，没人会帮我。（ ）

8.和别人亲近使我感到有些不舒服。（ ）

9.我时常担心情侣不想和我在一起。（ ）

10.当我对别人表达我的情感时，我害怕他们与我的感觉会不一样。（ ）

11.我时常怀疑情侣是否真正关心我。（ ）

12.我对别人建立亲密的关系感到很舒服。（ ）

13.当有人在情感上太亲近我时，我感到不舒服。（ ）

14.我知道当我需要别人帮助时，总有人会帮我。（ ）

15.我想与人亲近，但担心自己会受到伤害。（ ）

16.我发现我很难完全信赖别人。（ ）

17.情侣想要我在情感上更亲近一些，这常使我感到不舒服。（ ）

18.我不能肯定，在我需要时，总找得到可以依赖的人。（ ）

计分方式

本量表包括3个分量表，分别是亲近、依赖和焦虑分量表，每个分量表由6个条目组成，共18个条目。本量表采用五级评分法，填几就得几分。其中，2、7、8、13、16、17、18题为反向计分条目，在评分时需进行反向计分转换。

先计算3各分量表的平均分数，再将亲近和依赖合并，产生1个亲近依赖复合维度。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 亲近分量表 | 题号 | 1 | 6 | 8 | 12 | 13 | 17 | 平均分 |
| 得分 |  |  |  |  |  |  |  |
| 依赖分量表 | 题号 | 2 | 5 | 7 | 14 | 16 | 18 | 平均分 |
| 得分 |  |  |  |  |  |  |  |
| 焦虑分量表 | 题号 | 3 | 4 | 9 | 10 | 11 | 15 | 平均分 |
| 得分 |  |  |  |  |  |  |  |

亲近依赖复合维度计算方法：亲近依赖均分=（亲近分量表总分+依赖分量表总分）÷12

依恋类型的划分

安全型：亲近依赖均分＞3，且焦虑均分＜3

先占型：亲近依赖均分＞3，且焦虑均分＞3

拒绝型：亲近依赖均分＜3，且焦虑均分＜3

恐惧型：亲近依赖均分＜3，且焦虑均分＞3