(20) 感知个人转变量表：自我连结量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请在以下每句句子中选择最能描述您情况的答案。 | 非常  不同意 | 不同意 | 有些  不同意 | 有些  同意 | 同意 | 非常  同意 |
| 1. | 我欣赏自己愿意面对困难。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 我留意到我在遇到压力时的情绪反应。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 我愿意花时间去了解自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 我能感受到我的活力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | 当我感到不安或困惑时，我以好奇心去观察和了解自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 我愿意作出改变。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |