(93) 自我區分量表：我的立場量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 這些問題涉及您對自己以及與他人的關係的想法和感受。請仔細閱讀每條陳述，並按 1（完全不）到 6（非常）的等級來來決定該陳述對您一般而言有多正確。如果您認為某個項目與您不相關（例如，您目前尚未結婚或沒有穩定的關係，或者您的父母之一或雙雙去世），請根據您對在這種情況下您的想法和感受的最佳猜測來回答該問題。請務必回答每一項，並儘量誠實、準確地回答。 | 非常  不正確 | 不正確 | 有點  不正確 | 有點正確 | 正確 | 非常正確 |
| 1. | 即使面對壓力，我也能保持相當的鎮静。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 無論發生甚麼事，我知道我永不會失去自我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 我通常不會為取悅別人而改變自己的行為。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 當我與人爭執時，我能將對事情的想法和對該人的感受分開。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | 為我不能改變的事情感到煩惱是沒有意思的。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 我相當接受自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | 即使我感到別人向我施壓，我也能夠向他們說「不! 」。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | 我在乎做到自己認為正確的事，多於得到別人的認同。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | 無論別人怎麼說，我常會做我相信是正確的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | 在壓力下我也能感到相當安全。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |