(94) 自我区分量表: 情绪割断量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 这些问题涉及您对自己以及与他人的关系的想法和感受。请仔细阅读每条陈述，并按 1（完全不）到 6（非常）的等级来决定该陈述对您一般而言有多正确。如果您认为某个项目与您不相关（例如，您目前尚未结婚或没有稳定的关系，或者您的父母之一或双双去世），请根据您对在这种情况下您的想法和感受的最佳猜测来回答该问题。请务必回答每一项，并尽量诚实、准确地回答。 | 非常不正确  | 不正确 | 有点不正确 | 有点正确 | 正确 | 非常正确 |
| 1. | 当别人与我太亲近时,我倾向与他/她保持距离。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 若我向配偶/伴侣表达我对某些事情真正的感受,他/她未必能接受。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 当别人与我太亲近时,我常感到不自在。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 我担心在亲密关系中失去我的独立自主。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | 我经常觉得我的配偶/伴侣向我要求太多。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 当其中的一段关系进展得非常密切,我感到有逃避倾向。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | 当我与配偶/伴侣一起时,我经常感到透不过气来。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | 当事情不顺意时,谈论这问题只会令事情更糟糕。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |