(94) 自我區分量表: 情緒割斷量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 當別人與我太親近時，我傾向與他/她保持距離。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 若我向配偶/伴侶表達我對某些事情真正的感受，他/她未必能接受。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 當別人與我太親近時，我常感到不自在。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 我擔心在親密關係中失去我的獨立自主。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | 我經常覺得我的配偶/伴侶向我要求太多。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 當其中的一段關係進展得非常密切，我感到有逃避傾向。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | 當我與配偶/伴侶一起時，我經常感到透不過氣來。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | 當事情不順意時，談論這問題只會令事情更糟糕。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |