

依附量表(成人版)

作答說明：

請就每一題所描述的狀況，以自己在人際關係中的實際情形加以圈選。

	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	不 太 符 合	還 算 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1.我想和別人親近，但真正親近時又會覺得不舒服-----	1	2	3	4	5	6
2.我一個人也可以過得很好，不需要任何親近的關係-----	1	2	3	4	5	6
3.我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害-----	1	2	3	4	5	6
4.我擔心別人不是那麼想跟我在一起-----	1	2	3	4	5	6
5.我不喜歡向別人提出請求-----	1	2	3	4	5	6
6.我很少擔心別人並不是真正地喜歡我-----	1	2	3	4	5	6
7.我覺得自己需要很大的空間-----	1	2	3	4	5	6
8.我發現自己和別人親近時還蠻自在的-----	1	2	3	4	5	6
9.我擔心別人會不接納我-----	1	2	3	4	5	6
10.當別人親近我時，我喜歡但又有壓力-----	1	2	3	4	5	6
11.對我來說，獨立和不需倚靠他人是非常重要的-----	1	2	3	4	5	6
12.我會刻意和別人保持距離，免得最後又會失望-----	1	2	3	4	5	6
13.我一直在尋求別人的認同-----	1	2	3	4	5	6
14.我覺得這個世界是美好而友善的-----	1	2	3	4	5	6
15.我寧可自己一個人比較自由-----	1	2	3	4	5	6
16.我想要與他人親近，但卻又發現很難完全信任別人-----	1	2	3	4	5	6
17.我很難欣賞我自己-----	1	2	3	4	5	6
18.親近的關係讓我有種窒息的感覺-----	1	2	3	4	5	6
19.我不需要別人認同我，因為我知道自己的價值-----	1	2	3	4	5	6
20.我太過於在乎別人對我的看法-----	1	2	3	4	5	6
21.我擔心別人不像我看重他們那樣地看重我-----	1	2	3	4	5	6
22.我接納自己的缺點，而且喜歡自己-----	1	2	3	4	5	6
23.我渴望緊密的關係，但又總是對對方失望-----	1	2	3	4	5	6
24.我可以向朋友自在地說自己的心事-----	1	2	3	4	5	6

【計分說明】

將各題號所圈選的數字填入下列空格中：

A(安全依附量尺)

$$\begin{array}{cccccccccccc} \text{題號} & 8 & + & 14 & - & \boxed{17} & + & 19 & + & 22 & + & 24 \\ \text{得分} & & + & & - & & + & & + & & + & & + & 7 & = & \end{array}$$

B(焦慮依附量尺)

$$\begin{array}{cccccccccccc} \text{題號} & 4 & - & \boxed{6} & + & 9 & + & 13 & + & 20 & + & 21 \\ \text{得分} & & - & & + & & + & & + & & + & & + & 7 & = & \end{array}$$

C(逃避依附量尺)

$$\begin{array}{cccccccccccc} \text{題號} & 2 & + & 5 & + & 7 & + & 11 & + & 15 & + & 18 \\ \text{得分} & & + & & + & & + & & + & & + & & = & & = & \end{array}$$

D(矛盾依附量尺)

$$\begin{array}{cccccccccccc} \text{題號} & 1 & + & 3 & + & 10 & + & 12 & + & 16 & + & 23 \\ \text{得分} & & + & & + & & + & & + & & + & & = & & = & \end{array}$$

		他人(世界)	
		好	不好
自己	好	A	C
	不好	B	D