

研究者編號：_____ 日期：___ / ___ / ___ 時間：□ 上午 □ 下午___時___分

愛情關係量表(第一階段)

親愛的朋友：

您好！非常感激您抽空填寫這份問卷。本問卷主要是給「有戀愛經驗」的您填寫的，此戀愛經驗指的是有實際交往行為，不包括單戀、或尚在曖昧階段。只要您符合以下任何一個條件，即可作答：

1. 您目前正在談戀愛，且戀情已超過一個月以上。
2. 您曾經談過戀愛，而且戀情超過一個月以上。

本問卷主要在進行一項關於愛情關係的研究，本研究資料僅純粹提供給學術研究之用，我們絕對保密不會將內容外洩，請您放心作答。

請在詳細閱讀以下每一大題的說明後，依照指示做完所有題項。非常謝謝您的協助，您的回答對於本項研究將有非常大的貢獻，若有疑問，請撥手機 0911360335，黃筱芸，或北教大校內研究室電話 02-27321104 轉 5078。最後再次謝謝您！

國立台北教育大學心理與諮商學系

孫頌賢 助理教授

李宜玫 副教授 敬上

2008/11/1

作答說明

1. 本問卷作答時間並無限制，大約可在 20 分鐘左右完成。

2. 作答內容無好壞之分，請依自己的直覺回答即可，這樣可更快速的做完。

3. 請您不要漏答任何一個題目，每個題目都非常的重要。

4. 請您完成問卷後，直接交還給施測者即可，再次謝謝您的協助。

個人的基本資料

一、就讀學校：_____； 系(所)別：_____； 年級：_____。

二、您的性別：☐男☐女； 出生年：民國____年； 星座：_____。

壹、愛情關係

說明：以下題目，請根據填寫參與回條時，作答的量表中所針對的「最近」戀情交往對象進行作答。(目前正在交往、或是曾經交往)。跟上次填寫的交往對象必須是同一位。

一、愛情關係量表(A)

請回想您與對方之間目前實際的相處情況，以直覺回答以下題目，並圈選適當的數字，以表示該描述是否符合您的實際狀況，且請不要漏答任何一個題目喔！

非常不符合 <-----> 非常符合

1 我害怕將失去對方的愛。

1 2 3 4 5 6 7

2	我比較不喜歡向對方表達內心深處的感受。	1	2	3	4	5	6	7
3	我時常擔心對方將不想要跟我在一起。	1	2	3	4	5	6	7
4	我能自在地跟對方分享內心私密的想法與感受。	1	2	3	4	5	6	7
5	我時常擔心對方不是真的愛我。	1	2	3	4	5	6	7
6	我發現，允許自己依賴對方是困難的。	1	2	3	4	5	6	7
7	我擔心對方將不會像我一樣地在意彼此。	1	2	3	4	5	6	7
8	我能夠很自在地與對方親近。	1	2	3	4	5	6	7
9	我時常希望對方對我的情感，能夠像我對他的情感一樣強烈。	1	2	3	4	5	6	7
10	敞開心胸與對方談話會令我感到不自在。	1	2	3	4	5	6	7
11	我很擔心我倆彼此的愛情關係。	1	2	3	4	5	6	7
12	我比較不喜歡與對方太親近。	1	2	3	4	5	6	7
13	當對方不在我身邊時，我擔心他可能會對其他人產生興趣。	1	2	3	4	5	6	7
14	當對方想跟我非常親近時，我會感到不自在。	1	2	3	4	5	6	7
15	當我向對方表達我對他的情感時，我害怕他對我沒有相同的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
16	我覺得親近對方是一件相當容易的事。	1	2	3	4	5	6	7
17	我很少擔心對方會離開我。	1	2	3	4	5	6	7
18	對我來說，要與對方親近並不困難。	1	2	3	4	5	6	7
19	對方會讓我感到對自己產生懷疑。	1	2	3	4	5	6	7
20	我通常會跟對方討論我的問題與憂慮。	1	2	3	4	5	6	7

非常不符合 <.....> 非常符合

21	我不會時常擔心被對方拋棄。	1	2	3	4	5	6	7
----	---------------	---	---	---	---	---	---	---

22	當我有需要的時候，找對方是有幫助的。	1	2	3	4	5	6	7
23	我發現對方並不想達到我所期盼的親密程度。	1	2	3	4	5	6	7
24	我會毫不隱瞞地告訴對方自己的事情。	1	2	3	4	5	6	7
25	對方有時會無故地改變對我的情感。	1	2	3	4	5	6	7
26	我會跟對方討論事情。	1	2	3	4	5	6	7
27	我渴望更加親密，有時會把對方給嚇跑。	1	2	3	4	5	6	7
28	當對方與我太親近時，我會緊張不安。	1	2	3	4	5	6	7
29	我害怕一旦對方認識到真實的我，他可能會不喜歡這個真實的我。	1	2	3	4	5	6	7
30	當我依賴對方時，我感到自在。	1	2	3	4	5	6	7
31	當我不能從對方身上獲取需要的感情與支持，會讓我感到抓狂。	1	2	3	4	5	6	7
32	我發現依賴對方是一件容易的事。	1	2	3	4	5	6	7
33	我擔心無法符合對方的期望。	1	2	3	4	5	6	7
34	一直深愛著對方對我來說是容易的。	1	2	3	4	5	6	7
35	對方似乎只有在我生氣的時候，才會對我比較關注。	1	2	3	4	5	6	7
36	對方的確瞭解我和我的需要。	1	2	3	4	5	6	7
37	我擔心對方不會喜歡真實的我。	1	2	3	4	5	6	7
38	我想與對方更親近，但我擔心對方並不這樣想。	1	2	3	4	5	6	7

二、愛情關係量表(B)

請回想您與對方之間目前實際的相處情況，以直覺回答以下題目，並圈選適當的數字，

以表示該描述是否符合您的實際狀況。

非常不符合 <-----> 非常符合

1	我不習慣向對方表達我內心深處的感覺。	1	2	3	4	5	6
2	我擔心被對方拋棄。	1	2	3	4	5	6
3	親近對方時，我會覺得不自在。	1	2	3	4	5	6
4	對於我的愛情關係，我有許多的擔心與焦慮。	1	2	3	4	5	6
5	每當對方想親近我時，我覺得自己會躲開。	1	2	3	4	5	6
6	我擔心對方對我的關心不會像我對他的關心一樣多。	1	2	3	4	5	6
7	當對方想跟我非常親近時，我會覺得不自在。	1	2	3	4	5	6
8	我很擔心會失去對方。	1	2	3	4	5	6
9	向對方開放表達自己，令我覺得不自在。	1	2	3	4	5	6
10	我經常希望對方對我的情感能夠像我對他的情感一樣強烈。	1	2	3	4	5	6
11	雖然我想要親近對方，但我卻總是躲開。	1	2	3	4	5	6
12	我經常希望能與對方完全融合成為一體永不分離，而且 這種想法有時會嚇到對方。	1	2	3	4	5	6
13	當伴侶太親近我時，我就會很不安。	1	2	3	4	5	6
14	我不喜歡獨處，只喜歡跟對方在一起。	1	2	3	4	5	6
15	我不太能跟對方分享內心的想法與感受。	1	2	3	4	5	6

16	我渴望與對方非常親密，但有時會把他給嚇跑。	1	2	3	4	5	6
17	我試著避免太親近對方。	1	2	3	4	5	6
18	我需要對方一再保證愛我。	1	2	3	4	5	6
19	我覺得親近對方是一件不容易的事。	1	2	3	4	5	6
20	有時我覺得自己強迫對方表達更多感情與承諾。	1	2	3	4	5	6
		非常不符合 <-----> 非常符合					
21	我覺得很難讓自己去依賴對方。	1	2	3	4	5	6
22	如果我不能吸引對方注意我，會令我感到不安或生氣。	1	2	3	4	5	6
23	我比較不喜歡太親近對方。	1	2	3	4	5	6
24	我總覺得對方不肯表現出我想要的親近。	1	2	3	4	5	6
25	我在對方面前，其實有很多保留。	1	2	3	4	5	6
26	若我失去了對方，我會感到焦慮與不安。	1	2	3	4	5	6
27	通常我不會跟對方討論我的問題與關切的事情。	1	2	3	4	5	6
28	當對方無法如我願陪在我身邊時，我就會覺得沮喪。	1	2	3	4	5	6
29	依賴對方時，我會覺得很不自在。	1	2	3	4	5	6
30	當我需要對方時，他卻無法適時出現時，我就會覺得挫折。	1	2	3	4	5	6
31	我很介意向對方尋求安慰、建議或協助。	1	2	3	4	5	6
32	當對方不贊同我的想法時，會令我覺得自己很糟糕。	1	2	3	4	5	6
33	當我需要幫助時，向對方求助是沒有用的。	1	2	3	4	5	6
34	我很不能忍受對方不在我身邊。	1	2	3	4	5	6
35	我不太會向對方尋求幫助，包括安慰與支持。	1	2	3	4	5	6

三、關係滿意度量表

以下題目是瞭解您對於這段關係的滿意程度，請直覺回答以下題目，並圈選適當的數字，以表示該描述是否符合您的實際情況。

非常不符合 <-----> 非常符合

1 他大部分都能夠迎合我的需要。	1	2	3	4	5	6
2 整體而言，我對我們之間的關係感到滿意。	1	2	3	4	5	6
3 與大部分的情侶相比，我覺得我們的關係很好。	1	2	3	4	5	6
4 我後悔進入這段關係。	1	2	3	4	5	6
5 目前我倆的關係符合我當初的期望。	1	2	3	4	5	6
6 我很愛對方。	1	2	3	4	5	6
7 我們的關係其實存有很多問題。	1	2	3	4	5	6

四、愛情關係量表(C)

請回想您與對方之間目前實際的相處情況，以直覺回答以下題目，並圈選適當的數字，
以表示該描述是否符合您的實際狀況。

非常不符合 <-----> 非常符合

1	與對方互動時，讓我覺得盡到了做情人的責任。	1	2	3	4	5	6
2	在對方面前，我可以表現出真實的自己。	1	2	3	4	5	6
3	與對方互動時，讓我有被關愛的感覺。	1	2	3	4	5	6
4	與對方互動時，讓我覺得自己是個好情人。	1	2	3	4	5	6
5	與對方相處，我感覺可以自由自在。	1	2	3	4	5	6
6	與對方互動時，讓我覺得有所依賴而感到安全。	1	2	3	4	5	6
7	在對方面前，我經常覺得自己是個沒能力的人。	1	2	3	4	5	6
8	與對方互動時，我覺得受到肯定。	1	2	3	4	5	6
9	與對方互動時，我覺得受到尊重。	1	2	3	4	5	6
10	與對方互動時，讓我有一種聯繫感。	1	2	3	4	5	6

五、愛情關係量表(D)

6

請回想您與對方之間目前實際的相處情況，以直覺回答以下題目，並圈選適當的數字，
以表示該描述是否符合您的實際狀況。

非常不符合 <-----> 非常符合

1	我可以決定自己什麼時候想做什麼，不會受到他的約束。	1	2	3	4	5	6
2	通常我會以他的標準和習慣為依歸。	1	2	3	4	5	6
3	在關係中，我知道自己想做什麼，並以自己的方式去完成。	1	2	3	4	5	6
4	在這段關係中，我會設法迎合他的想法。	1	2	3	4	5	6
5	和他在一起時，我可以決定自己的事。	1	2	3	4	5	6
6	即時他的決定我不贊同，我也會順從他的意見。	1	2	3	4	5	6
7	和他在一起時，我們可以分別做自己的事，不太會受到對方的約束。	1	2	3	4	5	6
8	我會對他讓步，照他的意思把事情完成。	1	2	3	4	5	6
9	我可以自由地決定，對他要表達多少內心的感受和想法。	1	2	3	4	5	6
10	我會放棄自己的想法，而聽從他的意見。	1	2	3	4	5	6
11	大部分時間，我可以和他談自己想談的話題。	1	2	3	4	5	6
12	我會擔心他的感受或看法，所以常常無法做決定。	1	2	3	4	5	6
13	我能直接、誠實而清楚的對他表達自己的立場。	1	2	3	4	5	6
14	他很相信自己的看法，所以我只好按照他的方式來做決定。	1	2	3	4	5	6
15	他不會給我太多壓力，讓我可以自由的展現自己。	1	2	3	4	5	6
16	我的意見與他不同時，他會出面影響我的決定。	1	2	3	4	5	6
17	我可以做我想做的事，而且不會擔心他的看法。	1	2	3	4	5	6
18	他會努力說明自己的方法或想法，所以我只好接受他的意見。	1	2	3	4	5	6
19	他不強迫我用他的方式來做決定。	1	2	3	4	5	6

20	他時常留意我做了什麼，並要求我該做什麼。	1	2	3	4	5	6
21	他不會干涉我該做什麼，或該怎麼做。	1	2	3	4	5	6
22	我通常會犧牲自己的需求，以配合他的要求。	1	2	3	4	5	6
23	在這段關係中，我可以自由自在的表現自己，不會有太多 的擔心。	1	2	3	4	5	6
24	我會壓抑自己的想法，盡量以對方的決定為主。	1	2	3	4	5	6
25	有時候我會隱藏自己的感覺與想法，盡量聽從他的意見。	1	2	3	4	5	6

六、愛情關係動機量表

請回想您與對方之間目前的相處情況，是什麼原因讓您願意待在這個關係中？請閱讀以下

題目，圈選適當的數字，以表示該描述是否符合您的實際狀況。

非常不符合 <.....> 非常符合

1	我也不知道。	1	2	3	4	5	6
2	因為週遭的人都很滿意我們在一起，我不想讓他們失望。	1	2	3	4	5	6
3	因為我曾經對伴侶有過承諾，我必須遵守。	1	2	3	4	5	6
4	我們可以在一起做一些我所重視的活動。	1	2	3	4	5	6
5	因為我可以和對方共同達成我所渴望的未來。	1	2	3	4	5	6
6	因為我非常喜歡對方。	1	2	3	4	5	6
7	我覺得很無奈，也許過不久我們就會分手。	1	2	3	4	5	6
8	因為我沒有其他更好的對象可以選擇。	1	2	3	4	5	6
9	因為我想要有人關心我和愛我。	1	2	3	4	5	6

10	因為有他，讓我有機會參與一些有意義的活動。	1	2	3	4	5	6
11	因為我希望他可以成為我長久的伴侶。	1	2	3	4	5	6
12	因為和對方在一起非常快樂。	1	2	3	4	5	6
13	雖然我們在一起，可是我想不出什麼好理由。	1	2	3	4	5	6
14	我怕分手後，週遭的人會用異樣的眼光看我。	1	2	3	4	5	6
15	因為我週遭的朋友都有伴侶，我不想落單。	1	2	3	4	5	6
16	因為和他在一起，是出自於我自己的選擇。	1	2	3	4	5	6
17	找來找去，結果只有他最好。	1	2	3	4	5	6
18	因為我已全心投入愛與被愛的感覺中。	1	2	3	4	5	6
19	其實在我心裡，我已經有分手的打算。	1	2	3	4	5	6
20	因為我擔心週遭的人會反對我們分手。	1	2	3	4	5	6
21	我們還會在一起，只是因為當時的承諾。	1	2	3	4	5	6
22	因為我想要的伴侶就是像他這樣。	1	2	3	4	5	6
23	因為我覺得他才是最適合我的。	1	2	3	4	5	6
24	因為這是一段充滿瘋狂與驚奇的經驗，而我喜歡這段經驗。	1	2	3	4	5	6
25	我實在是想不出來為何還要在一起。	1	2	3	4	5	6
26	因為跟對方在一起，有很多事情會變得有趣與新鮮。	1	2	3	4	5	6
27	因為當我們在一起的時候，有很多未來的憧憬可以一起規劃。	1	2	3	4	5	6
28	因為我瘋狂地愛上了對方。	1	2	3	4	5	6
29	其實我們的關係到了食之無味、棄之可惜的狀態。	1	2	3	4	5	6
30	因為當我們在一起的時候，我們可以做一些有趣新鮮的事情。	1	2	3	4	5	6

七、衝突行為量表

8

兩人相處過程中，難免會因某些原因而發生衝突，請回想您與對方發生衝突時的情況，

請直覺回答以下情形，並圈選適當數字，以表示您的實際經驗。

	從來不曾發生	曾發生過一次	曾發生過二次	偶爾會發生	常常會發生	經常如此
1 我曾經辱罵他、或罵他很胖或很醜之類的話、或批評他是一個 沒用、沒有價值的人、或說過一些話來刁難他。	1	2	3	4	5	6
2 我曾經對他大吼大叫。	1	2	3	4	5	6
3 我曾經用力推、拉、撞、抓痛、或咬痛過他、或是拉扯他的頭髮 、或用力扭過他的手臂、或凹過他的手指。	1	2	3	4	5	6
4 我曾經打他耳光。	1	2	3	4	5	6
5 我曾經揍過他、或用腳踢、踹過他、或將他摔牆或推倒在地上、或掐過他脖子。	1	2	3	4	5	6
6 我曾經以自傷或自殺的方式來威脅他。	1	2	3	4	5	6
7 我曾經威脅要拿東西丟他或威脅要打他。	1	2	3	4	5	6
8 我曾經在他不願意的情況下強吻他、或強行抱他、或撫摸他。	1	2	3	4	5	6
9 在對方要求使用避孕措施時，我仍舊不用任何避孕方式而直接跟他做愛。	1	2	3	4	5	6

10	我曾經威脅他跟我發生性關係、或口交或肛交。	1	2	3	4	5	6
11	我曾用非暴力的手段，堅持要他跟我做愛、或進行口交或肛交。	1	2	3	4	5	6
12	我曾經拿會傷人的東西、刀、或武器丟他、打他、或攻擊他。	1	2	3	4	5	6
13	我曾經威脅要傷害他或他的家人或朋友。	1	2	3	4	5	6
14	我曾經試圖燒他或燙傷他。	1	2	3	4	5	6
15	我曾威脅要公布他的裸照或照片。	1	2	3	4	5	6
16	我曾經使用暴力(像是打他、抓住他、或使用武器等)，要他跟 我做愛、或進行口交或肛交。	1	2	3	4	5	6

第二階段施測調查

謝謝您願意參與本研究，在此致上十二萬分的謝意！真的很感謝您！我們將在過年

前後或開學前後再次跟您聯絡，以下將調查您的意願：

1.我們將依您的意願，接近第二階段施測時間時再跟您確認，請填寫比較適合聯絡您的

方式：(請複選)

☐ 直接打手機給我

☐ 直接傳簡訊給我

☐ 請寫 E-mail 給我

2.我們將於第二階段施測完後（約一個月內），附上您個人的分析結果，在未經您另一半

的同意下，我們不會給他/她看，您是否想要這份結果？

☐ 請給我一份個人的愛情風格分析結果

□ 我不需要這份結果，謝謝您，再聯絡！

(本次測驗會附上您之前填寫的基本資料，請核對您的聯絡方式是否正確)

作答完畢，謝謝您的幫助，請再檢查一次是否有漏答，
若無，即可將問卷交給施測者。



期待再相會！！