

成年期的依恋与探索

王小妍^{1 2} 郭永玉^{1 2}

(1. 华中师范大学 心理学院, 武汉 430079 2. 华中师范大学 人的发展与心理健康湖北省重点实验室, 武汉 430079)

摘 要 : 依恋和探索是依恋理论中密切相关且最重要的两种行为系统, 但后者受到的关注程度相对较少。在成人依恋研究的推动下, 已有相当的研究者关注到成人期的探索活动, 他们的研究视野扩展到各种领域, 包括工作、闲暇、学业、成就动机等, 既考察了探索过程的情感与体验、信息加工, 也考察了探索的结果层面。该文就已有研究的理论背景、方法和成果进行了概述, 并对成年期探索的界定、评估手段以及自我报告类的成人依恋测量工具进行了探讨。

关键词 : 成年期, 依恋, 探索

中图分类号 : B848

文献标识码 : A

文章编号 : 1003 - 5184(2008)01 - 0082 - 06

如果稍作留心, 就会发现一个普遍而有趣的现象: 当对自己取得的重要成就表达心声时, 人们往往会以饱含深情的语言提到他们生命中至爱的人, 如文艺或体育明星们获得大奖时所作的演说。在翻阅著作“后记”之类时, 也总能看到那些真挚动人的文字。这些都见证了亲密关系在人们心目中无比珍贵的地位。的确, 亲密关系是人们最为珍视的财富, 不仅在于它满足了人的情感需要, 还在于它提供了人们与周遭环境互动的基础。依恋理论正是一个理解亲密关系与对环境的探索之间联系的理论框架。在成人依恋研究背景下, 大量研究集中于依恋在成人亲密关系中的功能方面, 对成年期依恋与探索之间关系的研究则较为缺乏。但已有相当的研究者开始觉察到这一缺憾, 并在试图弥补这种不足。他们将研究视野扩展到各种领域, 既考察了探索过程的情感与体验、信息加工, 也考察了探索的结果层面如学业成绩, 对成人依恋与探索的关系提供了丰富的信息。文章将从理论背景入手, 介绍传统依恋理论对依恋与探索二者关系的相关论述, 并对成人依恋背景尤其是成人依恋测量工具作了简要回顾, 在此基础上重点概述成年期依恋与探索的关系研究, 最后对成年期探索的界定、评估手段以及自我报告类的成人依恋测量工具进行了探讨。

1 依恋与探索的关系 理论背景

依恋理论吸收了习性学与进化论的原则, 假设存在数种为生存与繁衍的生物学功能服务的天生行为控制系统, 其中最主要的行为控制系统即依恋系

统和探索系统^[1]。依恋系统的作用在于使婴儿与照顾者保持密切的接近, 并提供安全感。探索系统则促使婴儿进入周围世界, 去学习、了解环境, 从而提高其生存能力。如同婴儿天生具有与照顾者形成强烈的情感联结的能力一样, 婴儿天生就具有探索环境的动机。但探索活动本身对婴儿来说是危险且具挑战性的, 因而, 当婴儿害怕时, 依恋系统就会被激活, 促使婴儿从依恋对象那里寻求保护与支持; 而当依恋对象被看作为可得到的、支持的, 婴儿才会满怀信心地探索外部世界。在依恋理论那里, 这两种系统是相互补充且密切交融的, 尤其体现在 Ainsworth 的“安全基地 (secure base)”这一概念上, 即婴儿把照顾者当作一个安全基地, 并从那里出发以探索外部世界^[2]。

照顾者对婴儿不同的反应模式被认为塑造了婴儿不同的依恋模式, 进而与特定的探索模式相联系。Ainsworth 等人的陌生情境范式通过特定的情境引发了依恋系统与探索系统的直接交锋, 不仅识别了婴儿不同的依恋风格, 还发现了各自对应的探索行为特点^[2,3]。安全型婴儿的母亲对婴儿总是亲切的、反应的、可得到的, 使婴儿对照顾者形成了积极的信念, 即在需要时照顾者总是可得到的和支持的, 因而安全型婴儿在母亲在场时会很顺利地探索环境。焦虑—矛盾型婴儿的母亲对婴儿并不总是可得到的、热情的, 使婴儿对照顾者在需要时是否是可得到的和支持的抱有不确定感, 婴儿因为专注于这种不确定感而在探索过程中表现出焦虑和分心, 阻碍了探索活动。回避

型婴儿的母亲对婴儿是冷淡的、不反应的,使婴儿把照顾者看成是不可得到的,其探索活动是僵硬的,缺乏真正的兴趣,因为婴儿在防御性地应对照顾者的不可得性。总之,当照顾者不能总是作为一个安全基地起作用时,探索系统就会受到损害。

2 依恋理论与测量在成年期的延伸

尽管研究者的注意力主要集中在个体早期依恋关系上,但依恋理论仍是一个人生全程发展的理论。如 Bowlby 所言,依恋关系是一个人从摇篮到坟墓的终生发展过程。他同时指出,依恋关系所提供的安全基地是一个人一生幸福之所在^[4]。婴儿期的依恋模式由父母—儿童互动引起,并被认为是特定依恋关系的一种特性。但随着关于依恋的心理表征(即内部工作模型)的逐渐形成,依恋模式逐渐成为个体特征,而不是关系特征^[5]。内部工作模型这一概念的提出为依恋理论顺利延伸至成年期作了合理的铺垫,并成为解释人生早期依恋与后期依恋之间的联系的主要机制。

Hazan 与 Shaver 开创性地提出成人婚恋关系中的情感联结也可被理解为一种依恋关系^[6],此后便掀起一股成人依恋研究的热潮,同时伴有研究者们开发的各种测量工具。就社会与人格取向的研究而言,测量工具主要是自我报告类。最初成人依恋测量工具是 Hazan 与 Shaver^[6]构建的简短的三段式描述,通过迫选方式把成人分成安全型、回避型、焦虑—矛盾型三类(采用了和婴儿依恋相对应的分类体系)。后来在此基础上发展了更符合心理测量学标准的多项目问卷,如 Simpson 等人^[7]发展的 13 项目问卷,经因素分析产生了两个独立的维度——回避和焦虑。与前面三种依恋类型的分类标准不同,Bartholomew 与 Horowitz 认为是四种依恋类型^[8]。他们提出了自我—他人正交模型,根据自我与他人两维度把个体分为四种类型,即安全型(积极自我+积极他人)、专注型(消极自我+积极他人)、冷漠回避型(积极自我+消极他人)与恐惧回避型(消极自我+消极他人),并在这个模型的基础上发展了关系问卷(Relation Questionnaire, RQ)。这一测量工具与前述 Hazan 与 Shaver 的测量工具相似,不同之处只是分类为四种,而不是三种。由于依恋文献中同时存在多种测量工具,使用的模型各异,分类也不统一,针对这一混乱状态, Brennan 等人发展出亲密关系体

验量表(Experiences in Close Relationships Scales, ECRS)^[9],并提议用这一测量工具的两个维度,即焦虑与回避,作为连续测量方式,而不用类型的依恋图式。ECRS 是在所有有名的自我报告类成人依恋量表基础上形成的,由 36 个项目组成,并构成两个正交的维度,即焦虑与回避,与前面提到的自我—他人模型中两维度——自我维度与他人维度有相似的理论内涵,在这两维度的基础上也产生四种依恋类型(低焦虑+低回避,高焦虑+低回避,低焦虑+高回避,高焦虑+高回避)。

3 成年期的依恋与探索 相关研究

涉及到探索的研究背景很广泛,从动物行为研究到人类行为与发展研究均可见其踪迹,因而对探索的定义也就多种多样。但各观点有一共同点,即把探索视为对环境的参与,以及通过与世界互动而获取信息的动机^[10]。依恋理论对探索的说明也在这一框架内。如 Bowlby 认为,探索行为典型地由新鲜或复杂的刺激引发,并受到探索行为系统的调节,而该行为系统进化的特有功能就是从环境中吸取信息^[11]。对婴儿期的探索行为,研究者们通常操作化为玩玩具,与陌生人互动,而到成人期,探索在表现形式上则更加复杂化和多样化,不同的研究者往往有不同的理解,研究视角也不尽相同。但他们都对成年期依恋与探索的关系提供了有价值的信息。

3.1 工作、家庭、学业领域的探索取向和适应

一些研究者关注成人重要的活动领域,并直接把这些活动领域视为探索,进而考察依恋与这些领域的探索取向及适应的关系。Hazan 与 Shaver^[12]通过把工作界定为成人层面上的一种探索活动,从而开创了成人依恋与探索关系研究的先河。他们以自己的测量工具^[6]将被试划分成三种依恋类型,在此基础上比较被试在工作相关项目上的反应。这些与工作相关的项目包含的内容非常广泛,如工作满意度、与工作相联系的情感与体验、身心健康、工作取向。他们发现,成人依恋与工作的关系类似于婴儿期依恋与探索的关系。安全型被试在工作中是自信的,喜欢工作,较少有失败恐惧的负荷。同时,他们一方面认为工作有价值,一方面却更珍视亲密关系,通常不会让工作妨碍亲密关系。对焦虑—矛盾型被试来说,爱情担忧常常妨碍工作成绩,他们经常为不好的成绩而担心拒绝,工作时的主要动机是获得他

人的认可。回避型被试把工作当成回避社会互动的手段,认为工作妨碍亲密关系,对工作持更消极的感受。这一研究对成人浪漫依恋与工作的关系提供了丰富的描述,考察的这些内容也对后来的研究者有很大的启发。

Vasquez 等人的一项研究^[13]也考察了亲密关系与工作之间的平衡这一问题,但他们的研究样本更有代表性。他们以怀孕妇女及她们的配偶为对象,纵向考察了成人依恋风格在应对家庭和工作的挑战中的作用。研究者以自我—他人模型^[8]为基础,把被试划分为四种依恋类型,并在孩子出生后的一年、四年半的两个时间点收集了家庭满意度、工作满意度、压力、角色超载等方面的自我报告的资料。结果表明,安全型父母能成功地应对多领域的挑战,恐惧型父母在很多家庭领域和某些工作领域存在明显困难,冷漠型与专注型父母的表现处在前两者之间。另外,安全型与冷漠型两组比专注型和恐惧型两组在各领域的功能上得分都更高,暗示了积极自我比积极他人对工作、家庭功能的结果更具有影响力。

对处在求学阶段的大学生来说,学业方面的探索对他们的适应尤其重要,也是研究者们最关注的内容。Cutrona 等人的研究^[14]考察了感知到的父母的社会支持对大学生学业成就的预测作用。该研究发现,感知到的父母的社会支持,尤其是价值保证(reassurance of worth),预测了大学等级均分(对学业天资、家庭成就取向及家庭冲突进行了控制)。考虑到感知到的父母的社会支持与早期依恋的直接渊源——与早期照顾者建立一种安全关系的个体,形成的他人工作模型为可得到的和支持的,所以,此研究结果也间接说明依恋对学业成就的影响。

上述研究只考察了学业成就这一结果层面,其他研究者更关注学业探索过程,如其中的认知、情感、动机成分。Aspelmeier 和 Kerns^[15]针对大学生生活背景研究了大学生的依恋与探索的动力学。他们构建了测量探索的量表,除了有关好奇心的项目,其他很多内容与 Hazan 和 Shaver^[12]考察工作方面的探索非常相似。在依恋的测量上,研究者用了两个工具:关系问卷^[8]和 Simpson 的维度测量工具^[7]。结果显示,安全型评分越高,报告的学业成绩焦虑越小,对学业任务的社会方面(与他人一起工作,寻求他人帮助)持更积极的态度,好奇心也更高。回避这一维度

的低分端(即低回避)也呈现类似的特点。专注型和恐惧型两类上的评分越高,学业成绩上的焦虑更大,对学业任务的社会方面态度更消极。同时,焦虑维度的高分端(即高焦虑)也有这样的表现。

3.2 闲暇活动的偏好、动机及情感调节

与工作相对应的是闲暇。成人怎样度过闲暇时光,怎样看待闲暇活动与亲密关系的相配性,进行闲暇活动背后的原因是什么,这类问题也可放在依恋与探索关系的框架内考察。有一项研究^[16]发现,回避与不严肃的性取向有关,还与报告更多的酒精消费有关,焦虑和回避都与“饮酒应对”策略(饮酒以忘记烦恼)有关。Carmelley 和 Ruscher 的研究^[17]也表明,人们实际从事的闲暇活动及其原因与他们的依恋取向有关。研究者以大学生为被试,用 Brennan 等人的维度测量工具^[9]评估依恋,用感觉寻求量表 VI^[18]上的活动列表评估闲暇探索。研究表明,高焦虑的人更少参与兴奋和冒险寻求,可能是因为他们把亲密关系看得比这类活动更重要。高焦虑或高回避者从事闲暇活动是为了获得社会认可。高焦虑者还运用闲暇活动调节亲密关系上的消极情感。值得注意的是,回避维度没有与从事更多的闲暇活动相联系,也没有与运用闲暇活动调节亲密关系上的消极情感相联系。而从依恋理论出发,回避型个体为了应对依恋对象的忽视和调节消极情绪,他们转而学会参与到探索中去。研究者认为,可能在大学环境下,高回避者主要探索领域在学校工作上,再者可能因为项目涉及的活动对大学生群体不实际,所以导致高回避者没有从事更多闲暇探索。对于调节消极情感这点,原因可能在于回避者较少觉察到他们在依恋有关情境中的情感调节策略^[19]。

3.3 探索行为的特质层面及探索兴趣量表

与其他研究者集中在某种领域的探索活动不同,有些研究者把探索与某些人格概念联系起来,如好奇心、认知闭合性、成就动机,从而借助这些人格特质的测量对探索加以评估;或者根据探索的关键内涵,直接构建探索兴趣量表。Mikulincer 的一项研究^[20]从信息加工的视角考察探索行为,并把信息加工具体化为好奇心和认知闭合性(cognitive closure)两个概念加以考察。前者用了量表法、访谈法进行了测量,并设计了一个信息搜索的实验任务;后者也用了量表法,以及两个社会判断的实验任务。被试

的依恋风格根据 Hazan 与 Shaver 的工具^[6]分为三种类型。综合各项处理结果,该研究得到的结论是:安全型、焦虑—矛盾型个体比回避型个体对自己的描述是更好奇的,对好奇心的态度更积极;当信息搜索与社会互动有时间竞争时,回避型个体增加了信息搜索,焦虑—矛盾型个体减少了信息搜索,安全型个体则没有变化,在信息闭合性上,安全型个体比另两类非安全型个体报告了更少的认知闭合性偏好,在社会判断任务上更可能依靠新信息作判断。

该研究中的好奇心这一概念值得注意,它与探索有密切的关系,因为获取信息的动机通常就是指好奇心。而研究者在依靠好奇心这一概念评估探索时,并不局限于问卷法,如上述研究中设计的信息搜索实验任务。前面提到的 Aspelmeier 和 Kerns 的研究^[15]对好奇心及信息搜索方面的资料也用到行为观察法。他们设计了两个实验任务,一是操纵魔方,二是挑选约会对象,前者是对新奇物体的探索,后者是对潜在亲密关系信息的探索。结果发现,对男性来说,冷漠型评分越高,对新奇物体和潜在亲密关系信息的探索水平越低,焦虑维度的得分越高,对新奇物体的探索水平越低,对潜在亲密关系信息的探索水平越高。对女性来说,只发现冷漠型评分越高,对潜在亲密关系信息的探索水平越低。前面发现,冷漠型评分与问卷法测得的探索行为几乎不存在相关,而此处冷漠型评分与观察法评定的探索行为有较强的关系,这种矛盾引起研究者的思考。研究者分析,问卷法评估探索行为时,可能因为冷漠型个体运用了一种限制威胁信息的觉察及承认的情感调节策略^[21]。

尽管好奇心探测到个体对新奇刺激探索的人格特质方面,但缺少关于探索行为类型的信息。Green 和 Campbell^[3]的研究有所超越,而且还应用了社会认知方法。他们把探索定义为对新奇和复杂刺激的探索动机,据此构建了探索兴趣量表,包括物理环境、社会、智力三方面的探索。长期可及性的依恋模式是采用 Simpson^[7]的维度测量工具获得,情境可及性的依恋模式用启动方法实现,分为安全型、回避型、焦虑—矛盾型三种启动条件。结果表明,对长期可及性的依恋模式而言,焦虑、回避越高,探索兴趣越低,前者尤其体现在物理、智力环境探索上,后者尤其体现在社会环境探索上;对情境可及性的依恋

模式而言,安全型被试比另两种非安全型被试表现出更高的探索兴趣,焦虑—矛盾型被试在物理环境的探索上兴趣更低,两种非安全启动条件的被试都与更低水平的智力探索兴趣相联系。

Elliot 和 Reis 的一项研究^[22]对探索进行了全新的概念化。在理论上,依恋理论的探索系统概念与 White 的效能动机概念相联系,后者又与成就动机文献中最突出的两个构想即成就动机和成就目标相联系^[22]。因而研究者把探索概念化为成就动机和成就目标。他们的研究中对依恋的测量包含了维度的、类型的和连续的测量工具,对成就动机的测量既有自我报告测量,又有半投射测验,成就目标的测量也包含了一般规律的(nomothetic)和特殊规律的(idiographic)两种测量。结果显示了跨测量的一致性:安全依恋表现出趋近取向的成就动机特点,非安全依恋则表现出回避取向的成就动机特点。总之,在依恋理论与成就动机之间建立起有意义的联系,对两个领域都是极有价值的。特别对于依恋理论,从成就动机的角度考察成年期的探索是个崭新的构想,有助于对成年期探索的深入研究。

4 简评与展望

探索毋庸置疑是成年人生活中非常重要的内容,依恋理论为理解成人亲密关系与探索的联系提供了一个很好的理论参考框架。值得欣慰的是,已有相当的研究者关注到这一联系,并以具体研究对此提供了丰富的信息。他们寻找各种突破口以评估探索,有的侧重于具体领域中的探索表现,考察的内容灵活多样,有的借助于与探索密切相关的概念,用相应的量表或设计实验任务来评估,有的直接构建探索量表,评估被试在多个领域内的探索兴趣。同时,对依恋的评估也采用了各种测量工具。这样,他们展现了成年期依恋与探索多角度的关系。但是,总的看来,该领域的研究仍存在许多有待解决的问题。

首先,对成年期探索的界定还没有一致而清晰的想法。目前,研究者们往往根据自己对理论的把握选择了某个切入点,对探索加以评估,但从哪个角度考察探索能更有效地与依恋联系起来,现有的研究并不能提供答案。这种现状与探索一词宽泛的含义有关,在研究初级阶段,各种尝试都值得肯定。在对具体探索行为的考察上,有的研究者强调情境对个体的挑战性,这点值得借鉴。因为当个体面临挑战的压力情境

时,容易激活依恋系统,而在依恋系统激活的情况下考察依恋与探索的关系,能够提供更有价值的信息。尤其当考察的焦点在探索过程中的情感反应上时,设置恰当的探索情境就显得更为重要。

其次,对探索的评估采用以自我报告法为主的测量手段也存在一定的局限性。例如,回避型成人在实际任务中的表现和自我报告的探索行为不一致,很可能与其防御风格有关,研究者可结合生理测量指标对此作进一步的解释。再例如,探索意愿和实际探索行为也是有差异的,前者更容易受到社会称许性(social desirability)的影响。同样,涉及探索过程的情感和体验的项目也会遇到类似的问题。今后的研究者在问卷编制上应考虑这类因素,同时还可以设计巧妙的实验或选择合适的自然情境,观察被试的行为,以获得对探索更客观的评估。

第三,测量依恋的各种工具也存在问题。文章所谈到的研究中,对依恋的测量既有类型的,又有维度的,类型中又分三种类型的模型和四种类型的模型,而维度测量工具也存在多种,这样便使结果常常不一致,常给人以混乱之感。这种局面是成人依恋研究领域普遍存在的现象,在选择自我报告类的测量工具时无法回避。今后需要在整合这些研究上做更多的工作。另外,自我报告类的成人依恋测量针对的是对当前浪漫关系伴侣的一般心理表征,而现有的理论指出,成人的内部工作模型是一个包含多个层面的动态结构,其中不同依恋对象和不同的情境都会对其产生影响,因此,这样的测量会造成丢失有关依恋的信息。社会认知方法在依恋研究中的运用可望克服这类测量上的局限,比如启动实验方法,今后的研究中可以吸收它们的长处。

参考文献

- Rothbaum R, Weisz J, Pott M, et al. Attachment and culture: Security in Japan and the U. S. . *American Psychologist*, 2000, 55: 1093 - 1104.
- Ainsworth M D S, Blehar M C, Waters E, et al. . Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale NJ: Erlbaum, 1978.
- Green J D, Campbell W K. Attachment and exploration in adults: Chronic and contextual accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2000, 26: 452 - 461.
- Feeney B C. A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 2004, 87: 631 - 648.
- Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 2. Separation. Pimlico, London, 1973/1998.
- Hazan C, Shaver P R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52: 511 - 524.
- Simpson J A. Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59: 971 - 980.
- Bartholomew K, Horowitz L M. Attachment styles among young adults: A test of a four - category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61: 226 - 244.
- Brennan K, Clark C, Shaver P. Self - report measure of adult attachment: An integrative overview. In: J Simpson, W Rholes, Eds. Attachment theory and close relationships. New York, NY, US: Guilford Press, 1998, 46 - 76.
- Flum H, Kaplan A. Exploratory orientation as an educational goal. *Educational Psychologist* 2006, 41: 99 - 110.
- Bowlby J. Attachment and Loss: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
- Hazan C, Shaver P R. Love and work: An attachment - theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59: 270 - 280.
- Vasquez K, Durik A M, Hyde J S. Family and work: Implications of adult attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2002, 28(7): 874 - 886.
- Cutrona C E, Cole V, Colangelo N, et al. . Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 66: 369 - 378.
- Aspelmeier J E, Kerns K A. Love and School: Attachment/exploration dynamics in college. *Journal of Personal and Social Relationships* 2003, 20(1): 5 - 30.
- Brennan K A, Shaver P. Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1995, 21: 267 - 284.
- Carnelley K B, Ruscser J B. Adult attachment and exploratory behavior in leisure. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000, 15: 153 - 165.
- Zuckerman M. Experience and desire: A new formula for sensation seeking scales. *Journal of Behavioral Assessment*, 1984, 2: 101 - 114.
- Crittenden P M. The effect of early relationship experiences on relationships in adulthood. In: S Duck, Ed. Handbook of Person-

- al Relationships : Theory , Research and Interventions . 2nd Edition . Chichester , England : John Wiley & Sons , 1997 .
- 20 Mikulincer M . Adult attachment style and information processing : Individual differences in curiosity and cognitive closure . *Journal of Personality and Social Psychology* , 1997 , 72 : 1217 – 1230 .
- 21 Cassidy J , Kobak R R . Avoidance and its relation to other defensive processes . In : Belsky J , Nezworski T , Eds . *Clinical Implications of Attachment* . Hillsdale , NJ : Erlbaum , 1988 , 300 – 323 .
- 22 Elliot A J , Reis H T . Attachment and exploration in adulthood . *Journal of Personality and Social Psychology* , 2003 , 85 : 317 – 331 .

Attachment and Exploration in Adulthood

Wang Xiaoyan Guo Yongyu

(School of Psychology , Central China Normal University , Wuhan 430079)

Abstract : The attachment and exploration systems are the two most important behavioral systems in attachment theory which are closely interrelated , but the latter received relatively little attention . With the impetus of adult attachment research , considerable researchers have paid attention to the exploratory activities in adulthood . Their research field is extended to various domains , including work , leisure , schoolwork , achievement motivation , etc . They studied the affect , experiences , and information processing , which involved in the process of exploration , also they studied the outcomes of exploration . This article presents an overview of the currently available researches , including theory background , research approach and achievement . The definition and the assessment means of the exploration in adulthood , the self – report measures of adult attachment are discussed in the end .

Key words : adulthood ; attachment ; exploration .