

分类号：
学号：20232201002

密级：公开
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文

高校学生成人依恋与人际困扰：心智化与人际情绪调节的作用机制

学位申请人	刘海龙
指导教师	苏昊 副教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	应用心理
研究领域	
所在学院	师范学院

中国·新疆·石河子
2026年5月

分类号：
学号：20232201002

密级：公开
单位代码：10759

石河子大学

硕士学位论文

高校学生成人依恋与人际困扰：心智化与人际情绪调节的作用机制

学位申请人	刘海龙
指导教师	苏昊 副教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	应用心理
研究领域	
所在学院	师范学院

中国·新疆·石河子
2026年5月

**Adult Attachment and Interpersonal Difficulties in College Students:
The Mechanisms of Mentalization and Interpersonal Emotion
Regulation**

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Applied Psychology

By

Liu Hailong

Dissertation Supervisor: Associate Prof. Su Hao

May, 2026

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名： 刘海龙

时间：2026年5月12日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名： 刘海龙

时间：2026年5月12日

导师签名： 苏昊

时间：2026年5月12日

摘要

随着社会变迁，个体的人际适应问题日益凸显，成为影响当代人心理健康的重要因素。大学生正处于身心发展的关键阶段，更易遭遇人际关系困扰。已有研究表明，人际困扰不仅与抑郁、焦虑等心理问题及社会功能受损密切相关，还可能通过互动过程形成自我维持的恶性循环，因而对其机制的探讨与干预策略的研究具有重要意义。在已有研究证实成人依恋与人际困扰具有密切关联的基础上，本研究引入心智化这一变量，旨在探讨三者之间的内在关系，并考察人际情绪调节在上述路径中的调节作用。进一步，本研究将在关系模型基础上，探索针对非安全依恋个体的心智化团体干预对提升其心智化水平、降低人际困扰的有效性，以期为大学生心理健康干预提供理论支持与实践参考。

研究一采用量化研究方法，通过问卷调查收集了 664 份有效数据，旨在考察大学生成人依恋、心智化、人际困扰及人际情绪调节之间的关系。结果显示，依恋回避和依恋焦虑正向预测人际困扰，而与心智化呈显著的负向关联。心智化在其中发挥中介作用。此外，人际情绪调节在依恋焦虑与心智化的关系路径中起显著调节作用。研究一还发现，女性群体表现出显著更高的依恋回避水平，而男性群体在心智化上的得分则显著高于女性。

研究二采用随机对照设计，将招募到的 40 名有效被试随机分为干预组 ($n=20$) 与对照组 ($n=20$)。两组均接受前测、后测及追踪测，其中干预组接受为期 8 周、每周 1 次的心智化主题团体干预，对照组则不施加任何实验处理。研究结果显示，心智化团体干预显著提升了干预组成员的心智化水平，且该提升间接降低了个体的人际困扰，提示心智化的改善可能是降低人际困扰的有效路径。

综上所述，本研究围绕大学生人际困扰这一现实问题，从“机制解释”与“干预应对”两个层面展开了系统探索。研究一证实，心智化是解释依恋如何影响人际困扰的核心过程，且这一机制在一定程度上受到人际情绪调节的影响，为理解个体差异提供了更精细的视角。研究二则进一步证实，通过系统的心智化团体干预，能够有效提升个体的心智化能力，进而缓解其人际困扰。本研究的发现不仅丰富了依恋理论与心智化研究的整合框架，也为高校心理健康教育及咨询干预提供了具有操作性的策略参考。后续研究可关注干预效果的迁移性及不同亚群体的差异化反应。

关键词：成人依恋；心智化；人际困扰；人际情绪调节；团体干预

Abstract

With social changes, interpersonal adaptation has become a significant factor affecting individuals' mental health. University students, in a critical developmental stage, are particularly susceptible to interpersonal difficulties. These difficulties are closely associated with psychological problems and impaired social functioning, and may form a self-maintaining cycle, highlighting the need to investigate underlying mechanisms and interventions. Building on established associations between adult attachment and interpersonal difficulties, this study introduces mentalization to examine their relationships and the moderating role of interpersonal emotion regulation. Furthermore, it explores the effectiveness of a mentalization-based group intervention in enhancing mentalization and reducing interpersonal difficulties among insecurely attached individuals.

Study 1 employed a quantitative design with 664 valid questionnaires. Results showed that attachment avoidance and anxiety positively predicted interpersonal difficulties and were negatively associated with mentalization, which mediated these relationships. Interpersonal emotion regulation moderated the attachment anxiety–mentalization pathway. Females reported higher attachment avoidance, while males scored higher on mentalization.

Study 2 used a randomized controlled design with 40 participants assigned to an intervention group ($n=20$) or control group ($n=20$). Both groups completed pre-test, post-test, and follow-up assessments. The intervention group received an 8-week mentalization-based group intervention (weekly). Results indicated that the intervention significantly enhanced mentalization, which indirectly reduced interpersonal difficulties.

This study systematically explored interpersonal difficulties among university students from both mechanistic and interventional perspectives. Study 1 identified mentalization as a core mechanism linking attachment to interpersonal difficulties, moderated by interpersonal emotion regulation. Study 2 demonstrated that enhancing mentalization through group intervention effectively alleviates interpersonal difficulties. These findings contribute to the integration of attachment theory and mentalization research, and provide practical implications for mental health education and counseling in universities. Future research should examine intervention effects across different subgroups and contexts.

Key words: adult attachment; mentalization; interpersonal difficulties; interpersonal emotion regulation; group intervention

目录

摘要	I
Abstract	II
1 引言	1
2 文献综述	3
2.1 人际困扰	3
2.1.1 人际困扰的概念	3
2.1.2 人际困扰的测量	4
2.1.3 人际困扰的相关研究	5
2.2 依恋	6
2.2.1 依恋的概念和类型	6
2.2.2 依恋的测量	7
2.2.3 依恋的相关研究	9
2.3 心智化	10
2.3.1 心智化的概念与理论	10
2.3.2 心智化的测量	12
2.3.3 心智化的相关研究	13
2.4 人际情绪调节	14
2.4.1 人际情绪调节的概念	14
2.4.2 人际情绪调节的测量	15
2.4.3 人际情绪调节的相关研究	16
2.5 依恋、心智化、人际困扰及人际情绪调节的关系	17
2.5.1 依恋与人际困扰的关系	17
2.5.2 心智化的中介作用	18
2.5.3 人际情绪调节的调节作用	19
2.5.4 心智化的干预	19
2.6 研究构想	20
2.6.1 问题提出	21
2.6.2 研究思路与假设	21
3 研究一 成人依恋、心智化、人际困扰及人际情绪调节的关系探究	23
3.1 研究目的	23
3.2 研究对象	23

3.3	测量工具	24
3.4	测量过程	25
3.5	数据分析	26
3.6	研究结果	26
3.6.1	共同方法偏差检验	26
3.6.2	描述性统计和相关分析	26
3.6.3	性别差异分析	26
3.6.4	成人依恋对人际困扰的回归效应检验	27
3.6.5	中介效应检验	27
3.6.6	调节效应检验	31
3.7	讨论	33
3.7.1	成人依恋、心智化、人际困扰及人际情绪调节的情况分析及人口学差异	33
3.7.2	成人依恋、心智化、人际困扰及人际情绪调节的关系探讨	34
3.8	研究小结	35
4	研究二 心智化团体干预对改善大学生人际困扰的干预研究	36
4.1	研究目的	36
4.2	研究对象	36
4.3	团体干预方案设计的理论依据	37
4.4	研究过程	38
4.4.1	研究程序	38
4.4.2	团体干预方案	39
4.4.3	团体具体实施过程	40
4.5	数据分析	43
4.6	研究结果	43
4.6.1	干预组和对照组的前测差异比较	43
4.6.2	干预组和对照组的重复测量方差分析	44
4.7	小结	46
5	总讨论	47
5.1	成人依恋与人际困扰的关系	47
5.2	心智化在成人依恋与人际困扰间的中介作用	47
5.3	人际情绪调节在依恋焦虑路径中的调节作用	48
5.4	心智化的可塑性与干预效果	48
5.5	整合模型的讨论	49

5.6 理论贡献	50
5.7 实践启示	50
5.8 研究局限与未来展望	51
参考文献	52
附录：研究所用问卷	63
附录一 《人际关系综合诊断量表》	64
附录二 亲密关系经历量表	65
附录三 中文版心智化问卷	67
附录四 人际情绪调节量表	68
致谢	69
导师评阅表	71

1 引言

人际关系是个体在与他人互动中建立的心理联结，它既是满足情感归属的需要，也是衡量心理健康与社会适应的重要参考。对于大学生而言，人际互动既是获得情感支持的重要来源，同时也是压力与冲突的重要场域。已有研究显示，当前大学生群体中人际关系困扰的检出率持续处于较高水平，52.37%的大学生存在不同程度的人际困扰，其中严重困扰者占 15.06% (胡伟, 2016; 赵鑫, 2020)，已成为影响其学习、生活和心理健康的重要风险因素。因此，大学生群体的人际困扰现象需得到重视。

依恋是基于个体早期社会性互动中形成的认知—情感图式，这种内在心理模式通过婴幼儿与主要照料者（通常为父母）的持续情感交流得以塑造，并在发展进程中逐步内化为关于人际关系和自我认知的内在表征系统 (Bowlby, 1982)，为理解个体在人际互动中的反应模式提供了解释框架。成人依恋通过依恋焦虑与依恋回避两个正交维度，分别反映了个体对亲密关系的过度激活与去激活策略 (Mikulincer & Shaver, 2016)。高依恋回避者害怕亲密与被控制，强调独立，刻意回避情感和距离，容易出现疏离、孤独或不信任他人；高依恋焦虑者害怕被抛弃，渴望亲密，过度寻求关注，容易陷入抑郁、焦虑，强烈的不安。现有研究已充分证实成人依恋与人际困扰之间存在显著的关联，但对于这背后的心理加工机制缺乏系统地探讨。依恋理论虽然反映了个体在人际关系中的反应模式，但主要基于稳定的内部工作模型，不足以充分解释“当下”人际互动中的动态变化与个体差异。为什么同样具有相似不安全依恋背景的个体，在面对同样的人际冲突时，有的能灵活应对，有的却迅速陷入僵化 (Mosannenzadeh et al., 2024; Gauvin et al., 2024)。这种差异表明，在稳定的依恋模式之外，可能还存在着一个更近端的心理加工过程，决定着我们对当下情境的解读与反应。

心智化是个体理解和推测自我与他人心理状态的能力 (Fonagy, 1991)，帮助我们更精准地把握拒绝的时机和方式，减少冲突和误解。心智化使个体能在互动中保持好奇与开放，区分主观感受与客观事实，并对他人行为提出多元可能解释。心智化的形成与早期安全的母婴依恋关系密不可分，婴儿在养育者准确的情绪镜映中，逐渐发展出识别和调节自我情绪的能力，反之，如果这一过程受阻，个体可能出现心智化受损，表现为情绪觉察、自我反思、情绪调节能力的缺失，以及将内在体验等同于外部现实的认知偏差 (Probst et al., 2018)。因此，不安全依恋的个体在面对互动时，更容易在心智化过程中出现偏差，将中性信息解读为威胁，可能正是这种认知加工偏差才是引发人际困扰的直接原因。因此，心智化可能在依恋与人际困扰之间发挥重要作用。

此外，心智化在依恋与人际困扰间的作用可能受到个体人际情绪调节的影响。人际

情绪调节是个体通过社会互动有意识地影响自身或他人情绪的能力，相较于个体内在情绪调节具有更强的人际交互属性 (Zaki & Williams, 2013; 胡娜等, 2020)。研究表明，依恋水平较高的个体更倾向于采用适应性的人际情绪调节策略，如观点采择与积极情绪分享，从而获得更多社会支持与情绪修复 (黄霁川, 2025; 刘盼玉, 2025)。由此可以推测，人际情绪调节很可能构成了依恋通过心智化影响人际困扰的边界条件。因此，本研究引入人际情绪调节作为调节变量，旨在揭示依恋影响人际适应的边界条件，为大学生心理干预提供更具针对性的理论依据。

由于依恋模式形成于个体早年，具有跨情境的相对稳定性，难以通过短期的干预改变 (Bowlby, 1988)。本研究者在从事临床心理咨询的实践中也有同感，这一现实促使本研究将目光转向依恋影响人际困扰的可塑中介路径。相较于依恋模式的稳定性，心智化具有更高的可塑性，可通过系统的心理干预得以提升。已有研究将心智化治疗 (MBT) 应用于非临床群体的团体干预，如正念训练、情绪调节等，团体中成员间的互动、反馈与情感联结能够为心智化的发展提供丰富的练习场景，有助于个体在真实人际情境中体验并反思自己与他人的心理状态 (Allen et al., 2008)，但目前国内尚缺乏使用其干预大学生心智化的研究。因此，本研究旨在搭建依恋、心智化、人际困扰及人际情绪调节的关系模型，引入心智化团体干预对非安全依恋的大学生的进行干预，为改善大学生的人际困扰体验提供新思路。

2 文献综述

2.1 人际困扰

2.1.1 人际困扰的概念

自 20 世纪 50 年代以来，人际关系一直是社会心理学领域的研究焦点之一。梅奥 (Mayo, 1946) 根据霍桑试验首先提出了“人际关系”的思想，强调人际关系质量对个体行为与情绪的重要影响。罗杰斯 (Rogers, 1962) 从个体需求满足的角度出发，强调通过与他人建立友好和谐关系的重要性。国内学者结合本土化语境，借鉴西方“自我”的核心概念 (杨宜音, 1995)，将人际关系界定为个体间的心理距离与行为倾向。王晓霞 (2000) 聚焦中国文化的特殊性，指出本土人际关系更看重“人伦”与“亲情”，通过“亲缘”强化情感联结。随着研究的深入，学界开始关注特定群体的人际关系特征。李宏翰与赵崇莲 (2004) 聚焦大学生群体，将人际关系细化到校园环境中的生生、师生关系及宿舍关系；陈红梅 (2008) 进一步指出，人际关系是包含朋友、夫妻、亲子、同学、师生、同事等多种类型的心理关系。尽管研究视角各异，但学界普遍认为，人际关系是一种通过个体与他人直接交往而建立并维系的、动态的心理联系。

在理解人际关系的基础上，关于人际困扰 (interpersonal difficulties)，不同的学者从不同视角给出解释。汪婷婷 (2014) 将人际关系困扰定义为个体在进行对话交流时，因未能取得良好的开始与结束而产生的负面主观情绪，以及由此引发的情绪困扰或心理压力，强调交流过程本身的流畅性对个体情绪体验的影响。李笑燃 (2024) 等认为人际困扰是指在人际互动过程中持续体验到紧张、冲突、回避、关系不适等负面情绪，并伴随显著痛苦感、不适感的一系列经验状态，强调了个体的主观感知与情绪体验，人际困扰不仅是客观关系冲突的结果，更是内在心理状态与外部人际环境交互作用的产物。

大学生人际关系既是其进行社会交往的基础，更是渗透到日常生活、学习、就业甚至人生发展的各个层面。良好的人际关系有助于培养具备社会责任感与合作精神的新时代青年，是促进社会和谐、推动国家进步的重要基石。

本研究基于张灵、郑雪和严标宾 (2007) 对人际关系的定义，即人际关系是指人们在交往过程中心理上产生的直接距离，是社会大众因交往而构成的相互依存、相互联系的社会关系。由此，本研究将人际关系困扰界定为：个体在人际交往过程中，因认知、情绪或行为层面的不协调而感受到的不适应与冲突，并阻碍相互依存、相互联系的良性社会关系的建立与维持。

2.1.2 人际困扰的测量

人际关系困扰的测量方法主要包括社会测量法、参照测量法、Bales 测量法以及量表测量法等多种形式，这些方法从不同角度对个体或群体的人际关系质量进行评估。

(1) 社会测量法

社会测量法由美国心理学家莫里诺 (Jacob Levi Moreno) 于 1934 年创立，以小群体为分析单位，通过考察成员在特定情境下的选择倾向，揭示群体内部的人际关系结构。该方法的理论基础在于，个体在人际互动中的选择行为能够真实反映其心理距离与情感倾向 (孙宇晴, 2024)。具体操作时，首先需制定合理的测量标准，选择约 4 条可直接观测的具体条目；其次，在明确指导语的前提下让被试在限定范围内做出选择；最后，通过列表法、图示法或指数分析法对数据进行处理 (李宁宁, 1987; 时蓉华, 1998)。社会测量法的优势在于能够直观揭示群体结构分布与成员间的吸引或排斥关系，但其结果易受情境因素影响，且难以深入探究人际困扰的内在心理机制。

(2) 参照测量法

参照测量法由前苏联心理学家彼得罗夫斯基 (Petrovsky) 于 1970 年提出，旨在发现群体中最具权威性和影响力的核心人物。该方法基于个体选择动机能够有效反映人际关系实际状况的理论假设。其应用程序包括：全体成员相互评价、将评价内容存入各自信封、允许成员指定自己心中最有见解的 3~4 人查看对自己的评价、统计提名次数以确定群体中的权威人物。参照测量法不仅能够呈现个体的情绪关系，还可以揭示权威人物的个性品质与行为方式 (时蓉华, 1998)。然而，该方法容易受到权力因素的影响，不适用于独立性差、依赖情感维系的团体 (李宁宁, 1987)。

(3) Bales 测量法

贝尔斯 (Bales) 于 1950 年根据社会行为分类理论提出了 Bales 测量法，通过观察群体内相互作用的整个过程来发现人际关系的基本特点。该方法将群体互动因素分为情感因素 (如支持、赞赏、反对、贬低等) 和功能因素 (如询问资料、给予意见等)，并进一步细分为积极的肯定情感、消极的否定情感、提出问题过程和解决问题过程四个类别 (郑雪, 2004)。Bales 测量法的优势在于能够深入分析互动过程的动态特征，但由于其实验室测量的局限性，外部效度不够理想，适用范围主要限于小团体或跨文化比较研究 (郑雪, 2004)。

(4) 量表测量法

量表测评法是当前人际关系困扰研究中使用最为广泛的方式，主要有三种不同取向：一类是以人际问题模式为核心的量表，以人际问题量表 (IIP-32) 及其简版作为代表，能够细致描绘人际问题的类型轮廓，但条目较多、维度结构偏临床导向 (孙启武, 江光荣, 2010)；另一类是针对关注社交焦虑、人际敏感等维度的量表，以社交焦虑量表、人际

敏感分量表为代表,虽然在测量对负性评价的担忧、社交回避倾向或对他人态度的过度敏感等方面具有优势,但其测量内容通常聚焦于人际困扰的某一侧面,难以全面反映日常人际互动情境中反复出现的人际困扰状态(陈雪峰等,2007;余思,张春阳,&徐蔚,2022);第三类是强调具体交往情境中的综合评估量表,以大学生日常人际交往经验为背景,覆盖人际交往、交谈、待人接物及异性交往等多个维度,能够较为直接地捕捉个体在现实互动情境中的人际困扰表现,其在生态效度和情境贴合度方面具有一定优势,尤其适用于大学生群体的人际困扰研究,以人际关系综合诊断量表(ICDS)为代表(张胜男,2024)。郑日昌等人(1999)编制的人际关系综合诊断量表是国内该领域的基础性工具,专门用于评估大学生群体的人际困扰程度,含有四个因素,涉及交谈、交际、待人待物以及异性交往等方面的苦恼。

综上所述,人际关系综合诊断量表(ICDS)在当下国内对人际困扰的测量中广泛使用,信效度得到了众多大学生人际关系研究的证实,与本研究所采用的人际困扰的概念相对应,因此本研究选用此量表对大学生的人际困扰进行测量。

2.1.3 人际困扰的相关研究

(1) 发展与现状

人际关系困扰的研究可追溯至20世纪初的人际关系学说。Hickman(2000)通过大量实证研究发现,个体对自身的积极或消极评价会显著影响其人际关系质量:自信、勇于表达的学生能够自如交流,从而减少人际困扰;而缺乏自信、担心被嘲笑的个体则倾向于自我封闭,这种模式往往是人际困扰的根源。Wells(1998)进一步指出,存在人际困扰的个体通常对他人评价持消极态度,对外界反应敏感脆弱,并倾向于回避社交互动(孙宇晴,2024)。

在大学生群体中,人际问题始终是心理咨询领域的核心议题。根据中国科学院心理研究所2024年发布的基于60782名大学生的大规模调查报告,人际关系是大学生面临的多重挑战之一,超过80%的大学生心理咨询涉及人际关系问题。王正荣(2019)的研究发现,45.5%的大学生存在普遍的人际困扰,其中20.8%困扰程度较为严重。尽管80.0%的大学生知晓学校提供免费心理咨询服务,但实际使用率仅为2.8%,提示需求与服务获取之间存在显著差距。人际困扰与大学生心理健康状况密切相关,因此,帮助存在人际困扰的学生成为高校心理健康工作的重要任务。

(2) 影响因素

综合国内外研究,人际困扰的影响因素可从个体与环境两个层面进行分析。

个体因素方面,心理特质与情绪调节策略是重要内在来源。拒绝敏感性能够显著正向预测人际困扰程度(陈明英,2016),即对拒绝信号过度警觉的个体更容易在模糊人际

线索中感知威胁,产生紧张、回避等困扰体验。依恋取向作为个体早期形成的内部工作模式,对人际适应具有深远影响:依恋关系质量越高,个体的人际困扰越少(岳海燕,2020;贺梦真,2021),提示安全依恋能够为个体提供稳定的情绪基础与关系安全感。情绪调节自我效能感同样关键,大学生情绪调节自我效能感能够显著降低人际关系困扰水平,通过管理消极情绪和表达积极情绪分别缓解社交焦虑与抑郁症状(郭蒲佳等,2024)。

环境因素方面,家庭教养方式与家庭成员间的亲密度是重要影响因素。消极的家庭教养方式会对儿童的人际适应产生负面影响(刘红梅,2010)。房超和方晓义(2003)的研究表明,良好的亲子沟通有助于青少年的社会适应。据此可推论,家人间的亲密关系能够促使个体建立良好的亲子沟通模式,进而可能减少其社会交往中的人际困扰。赵崇莲与郑涌(2009)的研究表明,价值观、自尊水平、人际安全感、人际张力及家庭教养方式等因素共同作用于个体的人际适应状态,提示人际困扰的形成是个体因素与环境因素交互作用的结果。

此外,大学生人际困扰与宿舍关系、恋爱关系、社会支持等密切相关。贾杭与赵冬梅(2025)基于全国6省市9所高校1347名大学生的调查发现,拒绝敏感性可显著负向预测宿舍人际关系质量。国际研究也呈现高度一致性:一项基于66项研究的元分析显示,人际问题与抑郁、焦虑、低幸福感显著相关(Iovoli, et al, 2025),表明人际困扰可能是贯穿多类心理风险的共同因素。一项覆盖113个国家、153万人的盖洛普世界民意调查(2009~2021)数据显示,青年群体的情感困扰持续上升,与社会功能受损、孤独感高度相关(Yildirim, 2025; Daly, 2023)。人际困扰一旦形成,又会对个体的心理健康与行为适应产生负面影响(林丽妮等,2021),这使得探究其形成机制,寻找有效干预靶点显得尤为迫切。

2.2 依恋

2.2.1 依恋的概念和类型

依恋理论(attachment theory)是解释个体从出生至成年后如何与重要他人建立持久情感联结,并以此为基础发展人格、适应社会的重要心理学理论。该理论最初源于鲍尔比(Bowlby)对母婴分离影响的临床观察。Bowlby(1958)通过对母婴分离的临床观察发现,长期处于不稳定养育环境或照料者频繁更替中的婴幼儿,其人格发展将遭受持续性损害。据此,Bowlby(1969)将依恋(attachment)定义为个体生命早期与主要照料者(通常为父母)之间形成的一种稳定而持久的情感联结。

从功能上看,依恋系统是个体与生俱来的一套行为调节系统,具有重要的生存适应意义(Bowlby, 1982)。当个体面对压力、威胁或感到不适时,依恋系统会被激活,驱使

其向依恋对象寻求亲近、支持与安慰，以释放压力、恢复心理稳定和内在安全感，这一过程体现了依恋的“安全港”功能；而当安全感得以重建，个体则会以依恋对象为“安全基地”，更加自由、自主地去探索外部环境 (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016)。通过与养育者的持续性互动，婴儿逐步形成关于自我和他人的“内部工作模式” (Internal Working Models)，即对自我价值（是否值得被关爱）和他人可靠性（是否可获得支持）的相对稳定的心理表征 (Bowlby, 1973)。这一心理表征一旦形成，便具有相当的稳定性，会持续塑造个体对人际信息的注意偏向、解释风格以及后续的应对策略 (Mikulincer & Shaver, 2016; Thompson, 2022)。若照料者能对婴幼儿的需求给予及时、一致的积极回应，个体便会形成“自己是有价值的、他人是值得信赖的”积极内部工作模式，从而发展出安全型依恋；反之，则可能形成不安全型依恋 (Ainsworth et al., 1978)。

依恋理论是一个“从摇篮到坟墓”的毕生发展理论 (Bowlby, 1979)。20 世纪 80 年代中后期，哈赞 (Hazan) 和谢弗 (Shaver, 1987) 将依恋理论引入成人恋爱关系研究，标志着成人依恋 (adult attachment) 领域的正式开启。他们指出，个体在童年期形成的依恋风格会延续至成年，并体现在与伴侣等重要他人的情感互动中 (Hazan & Shaver, 1987)。与儿童依恋的单向寻求照顾不同，成人依恋具有交互性，关系双方互为对方的“安全港”和“安全基地”，共同维持心理稳定 (Berman & Sperling, 1991; 刘泽文等, 2014)。国内学者在整合发展与认知学派、人格与社会学派观点的基础上，提出成人依恋是个体对早期依恋经历的回溯性认知重构，及其对当前与伴侣、密友等依恋对象之间情感联结的解释性评估 (吴薇莉, 方莉, 2004; 李同归, 加藤和生, 2006)。

在成人依恋的测量与类型划分上，Brennan、Clark 与 Shaver (1998) 提出的二维模型已成为主导范式。该模型认为，成人依恋包含依恋回避和依恋焦虑两个维度。具有依恋回避特征的个体往往因担忧自主性受损而刻意疏离，抗拒亲密卷入；而具有依恋焦虑特征的个体则往往因持续恐惧被抛弃而过度渴求情感确认，担忧关系丧失。基于这两个维度的不同组合，巴塞洛缪 (Bartholomew) 和霍洛维茨 (Horowitz, 1991) 提出了四分法模型，即安全型、恐惧回避型、疏离回避型以及痴迷型。近年来的研究认为依恋特征兼具相对稳定性与情境敏感性。据此，Mikulincer 与 Shaver (2017) 将依恋区分为“特质性依恋”与“状态性依恋”，前者指个体长期形成的稳定依恋模式，反映内部工作模式的持久特征；后者则指个体在具体情境中呈现的暂时性心理与行为表现。

基于成人依恋的长期稳定性特征，本研究将成人依恋的操作性定义设定为个体与其重要他人之间相对稳定持久的情感联结和评价倾向。在测量上，采用依恋焦虑与依恋回避两个维度评估个体的特质性依恋水平。

2.2.2 依恋的测量