

# 从依恋理论的视角探讨RRBS的前因后果

冯绍瑶

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2024年2月15日; 录用日期: 2024年4月7日; 发布日期: 2024年4月17日

## 摘要

浪漫依恋一直是依恋领域研究的一个重要分支。近年来,浪漫关系破裂(Romantic Relationship Breakups, RRBS)现象带来的自杀等创伤性事件引起了社会各界的广泛关注。相关研究中,RRBS的原因及影响众多,具有复杂性和多样性的特点,未能得出一致的结论,因而也无法提出针对性的有效干预手段。个体的浪漫依恋维度倾向影响着浪漫关系的方方面面,本文结合依恋理论与分手依赖模型将RRBS的原因总结为三个部分,并与其后不同个体受到的影响相照应,发现不同依恋维度的个体在经历RRBS的前因后果中仍存在分歧。未来的研究应扩大被试的范围,增加对依恋回避个体的关注,并展开纵向研究深研其发展过程,以此探讨更多干预措施。

## 关键词

RRBS, 依恋焦虑, 依恋回避, 依恋理论, 分手依赖模型

## Exploring the Antecedents and Consequences of RRBS through the Lens of Attachment Theory

Shaoyao Feng

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 15<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 7<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 17<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Romantic attachment has been an important branch of research in the field of attachment. In recent years, traumatic events such as suicide brought about by the phenomenon of Romantic Relationship Breakups (RRBS) have attracted widespread attention from all sectors of society. In re-

lated studies, the causes and effects of RRBS are numerous, characterized by complexity and diversity, failing to draw consistent conclusions and thus failing to propose targeted and effective interventions. Individuals' romantic attachment dimensional tendencies affect all aspects of romantic relationships. This paper summarizes the causes of RRBS into three parts by combining attachment theory and the breakup dependency model, and mirrors the impacts on different individuals in its aftermath, and finds that individuals with different attachment dimensions still diverge in the antecedents and consequences of experiencing RRBS. Future research should expand the scope of subjects, increase the focus on attachment-avoidant individuals, and conduct longitudinal studies to delve into the developmental process as a way to explore more interventions.

## Keywords

RRBS, Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, Model of Breakup Decisions

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

从“北大包丽案”到“玫瑰机枪手自杀”，因情感问题带来的悲剧引起了社会的广泛关注，“PUA” (Pick-up Artist)这一行为被诸多讨论，情侣的正确相处模式也成了热议的话题。建立浪漫关系本应是促进成年人发展的重要方面，然而，大部分大学生仍反映，浪漫关系破裂(下文简称 RRBS)成了主要压力事件之一。那么，导致 RRBS 的原因是什么？浪漫关系破裂事件带给人的影响是否存在个体差异？现有研究分别就与 RRBS 相关的不同方面展开了探讨。

依恋是个体与他人建立的一种长久、稳定的情感联结。在 Bowlby 的依恋理论中，个体与生俱来的依恋系统的激活会促使其寻求依恋对象的亲近与保护，在与依恋对象不同的交往经历中也形成了不同的依恋风格。从婴儿出生被母亲悉心呵护开始，依恋便形成并伴随着个体的一生，随着年龄的增大，不同阶段的经历使得依恋对象也可能发生转变(Bowlby, 1973)。由于成年伴侣间情感联结的形成类似于母亲与婴儿，20 世纪 80 年代末，Hazan 和 Shaver (1987)提出成年人之间的浪漫爱情也属于一种依恋，并将其与依恋理论相联系，提出了三种浪漫依恋类型的个体：安全型、回避型、焦虑型。当今研究一般采用两个维度来测量成年人依恋，即依恋焦虑(attachment anxiety)与依恋回避(attachment avoidance)，依恋焦虑与依恋回避得分均低的个体则为安全型依恋(Vaillancourt-Morel, Labadie, Charbonneau-Lefebvre, Sabourin, & Godbout, 2021)。依恋焦虑这个维度代表了一种自我模式，得分更高的个体依恋系统过度激活，高度警惕于伴侣拒绝的线索，在这种模式下，人们经常感到不值得爱，并怀疑他们的自我价值，害怕被拒绝或抛弃。依恋回避是对他人的一种负面模式，得分更高的个体依恋系统低激活，逃避与伴侣的情感亲密与接触行为，无法回应他人的情感需求(Cassidy, 2000; Lafontaine et al., 2021)。

个体成年以后，浪漫关系开始占据主要地位，形成和维持稳定、支持关系的能力是成年早期最重要的发展任务之一(Arnett, 2014)，而这种恋爱关系也是成年人获得幸福感的重要决定因素(Jamison & Sanner, 2021)。分手等浪漫关系的破裂属于常见的交往现象，但不同依恋风格的个体受到浪漫关系破裂的影响不同。尽管 RRBS 都不属于同质事件(Belu, Lee, & O'Sullivan, 2016)，但大量大学生报告，RRBS 会导致自身经历极大的痛苦，关系破裂后，个体还可能表现出创伤后应激障碍(Fang, Chung, & Watson, 2018)；当浪漫对象为依恋对象时，被伴侣拒绝，会带来更长久的负面影响(Acosta, Jansen, Nuscheler, & Kircher,

2018), 近年来, 国内因分手造成的大学生抑郁、自杀事件数量也极多。理解浪漫关系破裂背景下个体的行为特征及神经变化至关重要, 探讨浪漫关系破裂的影响因素对缓解因这种经历而造成的痛苦感受也十分重要, 能为干预手段提供一些支持与证据。回顾以往的研究, 没有一致的方向, 得出的结论也并不相同, 具有多样性和复杂性的特点, 依恋焦虑者在浪漫关系中充满着矛盾性, 而依恋回避者与 RRBS 现象的关系探讨的也并不深入。因此, 本文梳理了 RRBS 与依恋维度的研究, 基于依恋理论与分手依赖理论, 总结了其前因后果, 并对未来提出展望。

## 2. 理论基础

随着时间的推移, 人际关系是通过情境选择而展开的。在人际情境中, 相互依赖理论(interdependence theory)是较为常见的理论模型(Kelley & Thibaut, 1978)。相互依赖理论假设人类生来有许多不同的需求, 部分需求涉及人际关系, 成对或群体的环境是必要条件。若满足了这些需求, 人际的互动就是令人愉悦的。该模型认为人际交往中的情境结构有四个性质: 第一个为依赖水平, 指个人依赖与之互动的同伴的程度, 当这种程度逐渐加深时, 有利于关系和互动的长久维持。第二个为依赖相互性, 即两个人相互依赖的程度, 一个人的高依赖意味着另一个人的高权力。第三个性质为依赖的基础, 即这种依赖性是由于单方的控制还是联合控制, 单方的同伴控制会以交换的形式产生适应, 而联合控制则会以协调的形式产生适应。最后一个性质是利益的共变性, 指伴侣的结果对应个人结果的程度。利益冲突则会带来一些负面的情绪或想法。依赖性在一段关系中十分重要, 而承诺则产生于对特定伙伴的依赖。

相互依赖理论描述关系间的相互作用, 整合了一系列的子领域, 是一个抽象、全面的理论。然而由于覆盖范围之广, 这个理论仍过于笼统, Drigotas 和 Rusbult (1992)在扩展和补充相互依赖理论的基础上, 针对人际关系中对承诺的强调、建构满意度的操作化、可替代方案质量的操作化等争议提出了与浪漫关系相关的分手依赖模型(model of breakup decisions)。该模型假设浪漫关系在性质上是不同的, 认为做出分手决定的关键是对一段关系的依赖程度。而依赖则是指一段关系中最重要需求在这段关系中比在其他关系中得到更好地满足。当个体意识到伴侣可能无法再满足曾经满足过的需求, 这段关系的维持就会受到质疑, 对关系的依赖性也会随之减弱, 浪漫关系破裂很可能发生。满意度和可选择替代品的质量是相互依赖的结果, 也是重要的影响因素。而承诺和依赖是相关的概念, 它是体现对伴侣、利益关注的变量。

依赖和安全也是依恋关注的核心问题。安全型依恋个体倾向于依赖情境是安全的, 给予伴侣更多信任, 并采取有建设性的策略适应某些考验信任的情境, 也会为伴侣提供安全亲密关系的机会。不安全依恋的个体表现出不信任和破坏性的认知、动机及行为倾向: 回避型个体认为依赖是危险的, 通过利用他们的伴侣或避免依赖来解决这种困境; 焦虑型个体对依赖情境的认知不稳定, 十分矛盾, 在强烈的控制感和避免依赖风险之间交替。依赖情况问题越多, 依恋问题也越多(Rusbult & Lange, 2003)。依恋与依赖性之间息息相关, 互相影响, 依赖性为伴侣关系维持还是破裂的重要决定因素。因此本文将结合依恋理论, 从分裂依赖模型的视角探讨不同依恋取向个体造成浪漫关系破裂的前因后果, 梳理清晰依恋维度与 RRBS 现象的关系, 也为浪漫依恋领域中 RRBS 研究的发展及干预提供新思考。

## 3. 导致 RRBS 的原因

当受到不兼容、伴侣的争吵冲突以及不忠的威胁时, 通常会导致关系终止。不同个体在浪漫关系中经历的 RRBS 现象不同, 导致 RRBS 发生的原因也具有特异性与多样性。分手依赖模型中, 依赖性为浪漫关系破裂的关键因素, 承诺与之息息相关, 承诺水平预测了人际关系中的诸多因素及亲社会行为, 而满意度和替代品质量则与依赖能够相互预测。另一方面, 在浪漫关系的 RRBS 中, 冲突与分手是两个关键的时期, 解决策略也在其中发挥着不可替代的作用。因此, 本文将 RRBS 现象的原因归结为关系满意度、关系承诺、关系策略, 从三方面揭示依恋维度与 RRBS 的关系。

### 3.1. 关系满意度

亲密关系是指伴侣间频繁的、多样的、有影响的、持久的相互依赖的人际关系(闻学, 刘晓妍, 杜佳璇, 徐慰, 2021)。亲密关系满意度则是指个体对亲密关系质量的主观评价(孙嘉秀, 何赞, 马皓, 2020)。有关依恋与关系满意度的研究有很多, 得出了较一致的结果: 不安全型依恋与关系满意度呈显著的负相关。然而, 也有研究发现不同依恋维度与满意度的关系有所差异, 并且性别、关系维持时间等变量也会对两者的关系产生影响, 其中解释的原因也不一致。在一项对泰国年轻人的恋爱关系探究中发现, 浪漫依恋回避可以预测关系满意度的水平(Wongpakaran, Wongpakaran, & Wedding, 2012)。类似的研究里, Shrivastava & Burianova (2014)也发现了依恋焦虑与较低的关系满意度相关, 然而对比来说, 依恋回避维度是关系满意度的显著预测因子。他们认为回避维度较高的个体往往会逃避亲密关系、不信任伴侣, 无法给予伴侣更多的支持与关心, 保持自我的独立, 从而导致了关系中较少的积极结果。而对比这种行动上的投入, 焦虑仅仅体现在个人的情绪状况, 影响则较小。Mark 等(2018)扩大了样本量, 研究对象有异性恋、同性恋、双性恋等, 结果表明逃避型和焦虑型依恋都显著且负向地预测了亲密关系满意度, 但逃避型依恋类型在降低满意度水平方面的差异更大。在拉丁裔大学生中也得出了依恋焦虑、依恋回避与关系满意度呈显著负相关的结论(Rodriguez, Ratanasiripong, Hardaway, Barron, & Toyama, 2020)。近年来, 部分研究转向浪漫依恋对关系满意度的影响机制, 加入调节或中介变量, 或者将浪漫依恋维度看作介导因子, 去影响其它因素与满意度的关系。临时成人浪漫依恋模型(temporal adult romantic attachment model, TARA)中, 亲密关系持续的时间是重要的调节变量, 随着时间的增加, 焦虑和回避依恋与亲密关系满意度变得更加负相关(Hadden, Smith, & Webster, 2014)。在探讨依恋与亲密关系满意度的心理机制时, Qin 等(2021)采用横向研究, 对在恋爱关系中的女性进行了问卷调查, 结果表明, 高依恋焦虑和高依恋回避均与低关系满意度相关, 而自尊则在依恋不安全感与关系满意度之间起中介作用。同样的, 心理虐待也在依恋焦虑与关系满意度之间起中介作用(Gewirtz-Meydan & Finzi-Dottan, 2020)。关系满意度的好坏是预测RRBS 现象的重要因子, 而总结依恋维度与亲密关系满意度的研究发现, 不同文化背景下, 依恋不安全感均与亲密关系满意度呈负相关, 但这种关系会受到性别、自尊等变量的影响, 进而得到不同的结果。

### 3.2. 关系承诺

在浪漫关系中, 承诺往往是必不可少的东西, 爱情三角理论中, 承诺是爱情的组成部分之一(Sternberg, 1986)。投资模型指出, 浪漫关系承诺是一个动态的过程, 是个人与他们的伴侣之间的情感纽带, 以及他们在一段时间内坚持这段关系的愿望(Caryl, Christopher, Ximena, Kruglanski, & Tory, 2011)。它与关系满意度也息息相关。在生殖体系的视角中, 出于对后代的更大投资, 对比男性而言, 女性更有可能期望建立关系承诺(Kruger & Hughes, 2010)。然而, 不同依恋取向的个体对待承诺的态度也不同。安全依恋意味着对伴侣更大的承诺(Pistole, Clark, & Tubbs, 1995)。但当前的研究仍尚未明确浪漫关系中依恋维度与承诺的联系, 结论也并不一致。最初的研究采用自我报告的方式, 焦虑型个体表明更渴望关系承诺, 而回避型依恋个体排斥亲密, 对承诺闭口不谈(Morgan & Shaver, 1999)。然而, 个人主观的想法并不一定与实际行为一致。Schindler, Fagundes 和 Murdock (2010)通过在线评估追踪单身被试的约会行为(正式约会与非正式约会), 观测这段关系的发展, 探究其预测因素。结果表明, 依恋焦虑与承诺关系无关; 而依恋回避则与承诺关系的降低有关, 倾向依恋回避维度的个体也被认为是更不理想的约会对象。分手依赖理论中, 当个体发现他人也能满足自己大部分的需求时, 关系的结束就被考虑在内。因此, 在这个模型中, 替代品的质量也是浪漫关系破裂的重要因素, 承诺其实也相当于一种强大的约束力量。而有研究表明, 回避依恋与低承诺相关, 承诺的缺失使他们对其他选择更感兴趣, 倾向于发生出轨行为, 进而导致关系的破裂



(DeWall et al., 2011)。关于依恋焦虑维度,也有研究发现其与浪漫关系中高度的承诺相关(Feeney & Noller, 1990)。但这种关系始终无法得到一致的结论。目前公认的是依恋焦虑在浪漫关系中强烈的渴求亲密,对于伴侣有更强的控制欲。而 Joel 等(2011)认为之所以无法判断依恋焦虑与承诺的关系,是因为矛盾心理是依恋焦虑的核心,焦虑依恋个体在浪漫关系中感受到的低满意度引起了下行压力,对关系的渴求与依赖则造成了上行压力,承诺便是冲突与矛盾的所在,也带来了混乱的冲突行为。当然,这种矛盾情绪会由于本身的负面影响随着时间被个体采取各种策略平复。TARA 模型中预测,依恋焦虑和依恋回避与承诺的负相关会随着时间的增长而更加负相关。可见,浪漫关系持续时间也是一个重要的预测因子。

### 3.3. 关系策略

在长久的浪漫关系中,会出现各种人际情境,而在这些情境里发生的沟通、冲突、决策需要个体采取策略,包括关系维护策略、冲突策略等,分手策略的不恰当也会带来关系破裂后的痛苦。不同依恋维度的个体采取的策略不同。冲突是人际关系中破坏性较大的因素,在成人浪漫关系中,不安全依恋与破坏性冲突解决策略有关,即依恋焦虑得分高的个体倾向于投入冲突,他们渴望得到更多的关怀,但同时也害怕伴侣的拒绝,因此退出冲突策略。而依恋回避得分高的个体倾向于逃避沟通,从而避免冲突(Bonache, Gonzalez-Mendez, & Krahe, 2016)。有研究考察了青少年样本,同样发现了依恋焦虑与依恋回避个体倾向于退出策略并参与冲突,这也间接导致了浪漫关系受害(Bonache, Gonzalez-Mendez, & Krahé, 2017)。而 Paquette 等(2020)将冲突策略分为对关系有建设性的适应性冲突策略与对关系有破坏性的非适应性冲突策略,认为依恋类型对于冲突策略的选择由浪漫激情介导。在对年轻异性恋夫妇的一项研究中发现,依恋焦虑和回避维度较高的个体报告了更多功能失调的冲突解决方式,也因此对关系的满意度较低(González-Ortega, Orgaz, Vicario-Molina, & Fuertes, 2021)。综上,不安全依恋个体采取消极的冲突策略,令他们受到一些伤害与心理虐待,也为浪漫关系破裂埋下隐患。大部分分手并不是相互的,而想要结束关系的个体会倾向于使用一些分手策略来结束浪漫关系,然而分手策略引起的不恰当的分手方式往往会带来 RRBS 后的反复留恋与加倍痛苦。依恋回避程度高的个体偏好间接策略,比如冷战、逃避对方等,这也与更消极的分手后结果相关(Sprecher, Zimmerman, & Abrahams, 2010),依恋焦虑程度高的个体则偏好帮助他们满足个人需求的策略,例如自责、贬低自我等(Collins & Gillath, 2012),这也和重修于好与反复分手的恶循环相关(Dutton & Winstead, 2006)。依恋焦虑与依恋回避偏好的浪漫关系策略往往在解决问题上不够恰当,以至带来不好的结果。

## 4. RRBS 对不同依恋倾向个体的负面影响

恋爱关系是幸福感的重要来源,而关系破裂也意味着孤独和痛苦。恋爱关系可能会因为各种原因而结束,但并非所有的 RRBS 现象都会产生严重的后果,这也受到依恋维度等因素的影响,比如安全依恋的个体可能就不会在浪漫关系破裂后遭受极大的痛苦和创伤性应激障碍(post-traumatic stress disorder, PTSD) (Van der Watt et al., 2021)。一般关系破裂的痛苦体现在压力和应对两方面,表明其是一个可以忍受的过程,创伤后成长(Posttraumatic growth, PTG)更是将这种痛苦描述为积极的、成长导向的过程(Tedeschi & Calhoun, 2004),然而大部分研究结果显示 RRBS 带来了极致的痛苦,是抑郁症、自杀、暴力、犯罪等事件的预测因子之一(Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999)。尤其是在大学生中,RRBS 被描述为严重的痛苦事件(Owenz & Fowers, 2018)。一项研究中,当让被试列出创伤性事件时,关系破裂是最痛苦的事件之一(Anders, Frazier, & Frankfurt, 2011)。由此可见,探讨 RRBS 带来的负面影响是极有必要的。

大量研究表明,个体在遭遇分手后会产生悲伤、愤怒等负面情绪。这种负面情绪通常会持续很长时间,

并且会有一段时间的抑郁症状(Najib, Lorberbaum, Kose, Bohning, & George, 2004)。随着时间的增长, 负面情绪会随之平复, 但不同依恋维度个体恢复速度不同, 研究表明, 依恋安全是从愤怒情绪中恢复的预测因子(Sbarra, 2006)。依恋焦虑个体面对 RRBS 会更加情绪化, 且无法进行调节, 因为难以压抑住反复的思考和情绪, 他们会陷入更深的痛苦; 而依恋回避者逃避、抑制情绪和思考, 但若是认知负荷增加, 他们也可能遭到反噬(Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken, & Mikulincer, 2005)。如前文指出, 承诺是浪漫关系维持与破裂的重要因子, 分手依赖模型中, 依赖性与恋爱关系之外的选择的价值是承诺的影响因素。而恋爱关系破裂后, 焦虑依恋与选择的价值和承诺呈正相关, 而逃避依恋与选择的价值呈正相关, 与承诺呈负相关, 更高层次的承诺与分手后更大的痛苦有关(Fox & Tokunaga, 2015)。由于分手导致的个体生理上等特征的变化也引发了身体的不适、严重的行为后果。有研究指出, 分手会增加犯罪与酒精等药物的使用, 并与一系列反社会行为相关(Larson & Sweeten, 2012)。依恋回避个体在遭受 RRBS 后, 会逃避情绪, 采取非社会应对策略, 比如过度使用酒精、药物等(Davis, Shaver, & Vernon, 2003)。依恋焦虑者偏好的分手策略意味着他们对关系的回转仍抱有期盼, 而这与非必要追求(unwanted pursuit behavior, UPB)联系在一起, 在这种为了达成浪漫关系而造成的一系列重复的、不想要的、侵犯隐私的骚扰乃至犯罪行为中, 前伴侣代表更大的追求群体, 这也给经历分手的个体带来了困扰与伤害(De Smet, Loeys, & Buysse, 2013)。综合看待不同依恋维度个体遭受 RRBS 之后的反应, Van der Watt 等(2021)也认为 RRBS 可以作为后创伤应激综合征(post-traumatic stress syndrome, PTSS)或 PTSD 发展的潜在创伤性事件。

如今, 关于 RRBS 对不同依恋维度个体的影响已经在神经生理层面上得到了一些证据与支持。Najib 等人(2004)的一项功能性磁共振成像(functional magnetic resonance imaging, fMRI)研究中, 比较了女性在想到恋爱关系破裂和想到认识较长时间的同伴两种情况下大脑的区域活动, 发现在失恋情境下, 被试在早期悲伤成像研究中确定的区域的大脑活动, 包括小脑(the cerebellum)、前颞叶皮层(anterior temporal cortex)、岛叶(insula)、前扣带(anterior cingulate)、前额叶皮层(prefrontal cortex)会发生改变。患有重度抑郁症的女性对于拒绝的情绪反应更加激烈(Yttredahl et al., 2018)。有研究探索浪漫拒绝和接受对成年人情绪影响的神经反应模式, 发现在社交反馈过程中, 男性的左侧腹外侧前额叶皮层(ventrolateral prefrontal cortex, vlPFC)和前脑岛(anterior insula, AI)的激活程度明显高于女性, 而 vlPFC 被认为能够减少社会排斥中的痛苦(Hsu et al., 2020)。从上述研究中可以看出, 浪漫关系中的拒绝、排斥、分离会给个体带来长久的负面影响, 包括负面情绪等心理及生理不适, 但这些影响也存在性别差异, 具体表现为男性可能比女性更易调节情绪。RRBS 会给个体带来身体与心理上的痛苦。Kross 等(2011)让经历过分手的被试观看前伴侣照片, 联想被拒绝的场景, 同时观看被试的大脑激活状况, 发现社交排斥和身体疼痛在次级躯体感觉皮层(secondary somatosensory cortex)、后背侧脑岛(dorsal posterior insula)等活跃区域的重叠。在面对负性事件时, 安全依恋的个体会倾向于减轻这种痛苦, 而非安全依恋个体则会加剧对这种痛苦的评估, 逐渐恶化(Shaver & Mikulincer, 2008)。浪漫关系破裂后, 比起依恋安全者能更快的从悲伤和愤怒情绪中恢复、依恋回避者能应对短暂的分离与痛苦, 依恋焦虑者更易受到情绪的困扰, 焦虑与痛苦加剧(Sbarra, 2006)。Acosta 等(2018)收集了 198 名健康成人的神经影像学数据, 对比经历过感情破裂与未经历过感情破裂的被试脑成像数据, 发现与焦虑型依恋个体相比, 回避型依恋个体的前脑岛体积减少: 这表明依恋回避个体相比于依恋焦虑个体在情绪处理程度和主观感觉状态上有所减少, 左额部局部体积与回避依恋呈负相关, 与焦虑依恋呈正相关: 这说明依恋回避与依恋焦虑个体情绪自我调节策略可能不同。Gillath 等(2005)让被试想象“与伴侣分手”“与伴侣争吵”等情景, 使用 fMRI 探索不同依恋风格被试情绪调节的神经基础, 结果表明高依恋焦虑被试在思考负性事件(如分手)时, 与情绪相关的脑区表现出更高的激活。依恋焦虑与颞前极(the anterior temporal pole, ATP) (与悲伤相关的区域)的较高激活有关, 与眶额叶皮层(orbitofrontal cortex, OFC) (与情绪调节相关的区域)的较低激活有关, 且与海马(medial prefrontal

cortex)的更高激活、背侧前扣带回皮层(anterior cingulate cortex, ACC)的激活相关。也就是说, 依恋焦虑者可能会引起较高的情绪激活和有较低的情绪调节能力, 且在思考负面事件时可能会引起其它的负面回忆。这些也与之前的论述相符合。在这种持续的负性情绪激活中, 对“不被人喜欢”的反复思考会导致低自尊(Leary & Baumeister, 2000), 这也是重度抑郁症(major depressive disorder, MDD)的重要原因(Sowislo & Orth, 2013)。

## 5. 小结与展望

近年来, 抑郁症、自杀等事件的频繁发生使得 RRBS 现象受到了社会的广泛关注。浪漫依恋领域中有关 RRBS 的研究众多, 从行为层面到神经层面, RRBS 的原因多样, 造成的影响不同, 且受到依恋维度的调节。基于社会现状, 本文从分手依赖模型的视角, 将 RRBS 有关的因子分为三个基础变量, 探讨依恋维度与浪漫依恋中关系满意度、关系承诺、关系策略的联系, 同时对应其导致的负面影响, 为探索 RRBS 的内在机制提供了新思考, 也为 RRBS 造成的创伤性事件的干预提供了一些启示。未来可以从以下几部分进行更深一步的探讨:

### 5.1. 扩大样本量与样本范围

纵观探讨依恋与 RRBS 关系的研究, 大部分都为女性被试。这很好理解, 就社会调查来说, 女性在分手后患抑郁症几率更高, 且研究表明, 女性分手后比男性更容易受到情绪困扰(Hsu et al., 2020)。然而, 男性的内敛不代表其不会受到困扰, 性别在 RRBS 中的影响需要得到进一步关注。同时, 从研究选择对象来看, 一般为有过恋情经历的不同依恋维度个体。但浪漫关系并不止一个人的参与, 不同依恋维度的个体也会相互作用, 相互影响。另一方面, 从浪漫依恋的角度来看, 也是趋于主流, 大部分研究选择的是异性恋群体。但相对来说, 同性群体出于社会等方面的压力, 受 RRBS 的影响可能会更大。Guzmán-González 等(2020)在一个智利同性恋人的样本中检验浪漫依恋和关系满意度之间的关系, 仅发现了依恋回避和关系满意度之间存在负相关, 且不存在性别调节效应。Trachtenberg-Ray & Modesto (2021)也对男同性恋样本进行了检验, 但却得出了不一样的结论。他们认为焦虑和回避依恋程度与关系满意度和幸福感之间存在负相关。由此可见, 同性恋与异性恋群体的研究可能存在较大差异。同性恋人在维持关系的同时, 还可能因性别认同等问题受到社会的排斥与歧视, 这增加了 RRBS 的风险, 也会导致他们心理健康出现问题的概率增加(Brown, Ramirez, & Schniering, 2013)。目前有关 RRBS 的研究中关注同性恋人的并不多, 而依恋风格被认为是同性伴侣关系运作的一个强有力的预测因子(Mohr, Selterman, & Fassiniger, 2013), 未来研究可以在探索依恋与 RRBS 的影响机制时, 将同性恋作为重点关注群体。

### 5.2. 增加对 RRBS 现象中依恋回避个体的关注

在依恋与 RRBS 相关的研究中, 依恋焦虑这一维度更被重视。这可能是因为依恋焦虑个体的行为争议较大。一方面, 在经历过 RRBS 后, 依恋焦虑个体更容易情绪化, 但情绪调节能力不足, 在反复的回忆思考中, 还可能引发其它负面回忆, 导致负面情绪维持时间更久, 受到创伤。另一方面, 依恋焦虑个体由于自身的矛盾心理, 在关系满意度、关系承诺等因素中, 尚未得到一致的结论。依恋回避的特征是逃避与排斥, 无论是在浪漫关系中还是在浪漫关系破裂后, 依恋回避个体均倾向于逃避亲密与依赖, 逃避负面情绪, 保持自我独立。但是正如研究指出的, 这种抑制能力在个体认知负荷不断增加中, 可能会面临崩塌(Gillath et al., 2005)。所谓的逃避只是埋下了隐患, 一经爆发, 带来的严重后果无法想象。并且, 依恋回避者在逃避、摆脱 RRBS 带来的痛苦时, 一般会借助酒精、药物等麻痹自己, 这些物质的过度使用也会破坏身心健康。因此未来研究可以以 RRBS 带来严重影响的依恋回避者为主要对象, 检验认知负荷的调节作用, 也为 RRBS 创伤性事件的干预提供一些借鉴。



### 5.3. 用发展的角度看待 RRBS 现象中的浪漫依恋变化

依恋是一种长久而复杂的联结，它会伴随着人的一生。尽管依恋理论中，生命早期形成的依恋心理具有相对稳定性(Bowlby, 1973)，但已有研究证明了早期依恋模式与之后每个年龄阶段依恋模式相关性并不高(Fraley & Roisman, 2019)。浪漫依恋同样如此，经历过 RRBS 这种最痛苦的事件之一，个体的浪漫依恋类型可能也会发生改变。浪漫关系可以追溯到青少年时期，由于青春期的到来，青少年开始寻求家庭之外的更多联系，浪漫关系得以形成(Nickerson & Nagle, 2005)。在 Jorgensen-Wells 等(2021)构建的理论模型中，青少年恋爱关系的发展可能影响成年期的恋爱关系。该模型指出，青少年浪漫的重要因素有情绪表露和身体情感，没有这些过程，依恋安全的发展可能会受阻。个体的依恋类型是由内部工作模型决定的，二者互相影响(Van der Watt et al., 2021)。在成年期间，RRBS 的发生在带给个体创伤的同时，也可能影响内部工作模型的建构，从而影响浪漫依恋状态。并且，也可能是受到依恋风格的影响，RRBS 后还会出现分分合合、藕断丝连的关系或者某些犯罪行为。因此未来可以从发展的视角展开纵向研究，探究青少年时期、成年时期完整的 RRBS 过程，比较两个时期的不同，推断依恋发展的内在机制。

### 5.4. 探讨更多的干预方式

回顾以往有关 RRBS 与个体依恋维度的研究，得出的结论并不一致，虽然在考察 RRBS 对于不同依恋类型个体的影响时，发现了一些脑区的变化，但观察到的激活的脑区并不全都相同。这也表明了 RRBS 现象的复杂性，或许更应专注于其造成痛苦与创伤的原因，而不是结果，以对症下药，探讨更多针对性的干预方式。有证据表明，把 RRBS 的责任归结到自己身上，会对心理调节产生双重不利影响；但自我同情可以应对这种分手带来的负面影响(Zhang & Chen, 2017)。Langeslag & Sanchez (2018)测试了三种有助于从 RRBS 中恢复的调节策略，发现在浪漫关系破裂的背景下，对爱情消极的重新评价是一种有效的爱情下调策略，而分心是一种有效的积极情绪上调策略。这些均属于对干预方式的检测，是否受到依恋维度的影响可能还需要进一步探讨，将 RRBS 现象细化，找到创伤的根源，探讨更多干预方式，这也是当前研究的最终意义所在。

### 参考文献

- 孙嘉秀, 何赞, 马皓(2020). 成人依恋对关系满意度的影响: 拒绝敏感性与关系真实性的链式中介. *中国临床心理学杂志*, 28(6), 1226-1229, 1234.
- 闻学, 刘晓妍, 杜佳璇, 徐慰(2021). 正念与亲密关系满意度的关系: 动态的证据. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 819-823.
- Acosta, H., Jansen, A., Nuscheler, B., & Kircher, T. (2018). A Voxel-Based Morphometry Study on Adult Attachment Style and Affective Loss. *Neuroscience*, 392, 219-229. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.06.045>
- Anders, S. L., Frazier, P. A., & Frankfurt, S. B. (2011). Variations in Criterion A and PTSD Rates in a Community Sample of Women. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 176-184. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.018>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Belu, C. F., Lee, B. H., & O'Sullivan, L. F. (2016). It Hurts to Let You Go: Characteristics of Romantic Relationships, Breakups and the Aftermath among Emerging Adults. *Journal of Relationships Research*, 7, e11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2016.11>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahe, B. (2016). Adult Attachment Styles, Destructive Conflict Resolution, and the Experience of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34, 287-309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahe, B. (2017). Romantic Attachment, Conflict Resolution Styles, and Teen Dating Violence Victimization. *Journal of Youth Adolescence*, 46, 1905-1917. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0635-2>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Basic Books.



- Brown, J., Ramirez, O. M., & Schniering, C. (2013). Finding Love: Passion, Intimacy, and Commitment in the Relationships of Gay Men. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 34, 32-53. <https://doi.org/10.1002/anzf.1004>
- Caryl, E., Christopher, A., Ximena, A., Kruglanski, H. A., & Tory, E. (2011). The Investment Model of Commitment Processes. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 4, 218-231.
- Cassidy, J. (2000). Adult Romantic Attachments: A Developmental Perspective on Individual Differences. *Review of General Psychology*, 4, 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.111>
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, Breakup Strategies, and Associated Outcomes: The Effects of Security Enhancement on the Selection of Breakup Strategies. *Journal of Research in Personality*, 46, 210-222. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.008>
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style. *Personality Social Psychology Bulletin*, 29, 871-884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
- De Smet, O., Loeys, T., & Buysse, A. (2013). Ex-Couples' Unwanted Pursuit Behavior: An Actor-Partner Interdependence Model Approach. *Journal of Family Psychology*, 27, 221-231. <https://doi.org/10.1037/a0031878>
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond Jr., R. S., Deckman, T., Finkel, E. J., Fincham, F. D. et al. (2011). So Far away from One's Partner, Yet So Close to Romantic Alternatives: Avoidant Attachment, Interest in Alternatives, and Infidelity. *Journal of Personality Social Psychology*, 101, Article 1302. <https://doi.org/10.1037/a0025497>
- Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I Stay or Should I Go? A Dependence Model of Breakups. *Journal of Personality Social Psychology*, 62, 62-87. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.1.62>
- Dutton, L. B., & Winstead, B. A. (2006). Predicting Unwanted Pursuit: Attachment, Relationship Satisfaction, Relationship Alternatives, and Break-Up Distress. *Journal of Social Personal Relationships*, 23, 565-586. <https://doi.org/10.1177/0265407506065984>
- Fang, S., Chung, M. C., & Watson, C. (2018). The Impact of Posttraumatic Stress Symptoms, Posttraumatic Stress Cognitions and Interpersonal Dependency on Psychological Co-Morbidities Following Relationship Dissolution among College Students. *Journal of Mental Health*, 27, 424-431. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437600>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fox, J., & Tokunaga, R. S. (2015). Romantic Partner Monitoring after Breakups: Attachment, Dependence, Distress, and Post-Dissolution Online Surveillance via Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18, 491-498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0123>
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The Development of Adult Attachment Styles: Four Lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26-30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Gewirtz-Meydan, A., & Finzi-Dottan, R. (2020). Psychological Abuse as a Mediator between Insecure Attachment Orientations and Relationship Satisfaction. *Family Relations*, 70, 489-513. <https://doi.org/10.1111/fare.12490>
- Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C., & Mikulincer, M. (2005). Attachment-Style Differences in the Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates. *Neuroimage*, 28, 835-847. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.06.048>
- González-Ortega, E., Orgaz, B., Vicario-Molina, I., & Fuertes, A. (2021). Adult Attachment, Conflict Resolution Style and Relationship Quality among Spanish Young-Adult Couples. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, e5. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.4>
- Guzmán-González, M., Barrientos, J., Gómez, F., Meyer, I. H., Bahamondes, J., & Cárdenas, M. (2020). Romantic Attachment and Relationship Satisfaction in Gay Men and Lesbians in Chile. *The Journal of Sex Research*, 57, 1026-1035. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1671949>
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship Duration Moderates Associations between Attachment and Relationship Quality: Meta-Analytic Support for the Temporal Adult Romantic Attachment Model. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 42-58. <https://doi.org/10.1177/1088868313501885>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hsu, D. T., Sankar, A., Malik, M. A., Langenecker, S. A., Mickey, B. J., & Love, T. M. (2020). Common Neural Responses to Romantic Rejection and Acceptance in Healthy Adults. *Social Neuroscience*, 15, 571-583. <https://doi.org/10.1080/17470919.2020.1801502>
- Jamison, T. B., & Sanner, C. M. (2021). Relationship form and Function: Exploring Meaning-Making in Young Adults' Romantic Histories. *Personal Relationships*, 28, 840-859. <https://doi.org/10.1111/per.12400>
- Joel, S., Macdonald, G., & Shimotomai, A. (2011). Conflicting Pressures on Romantic Relationship Commitment for An-

- xiously Attached Individuals. *Journal of Personality*, 79, 51-74. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00680.x>
- Jorgensen-Wells, M. A., James, S. L., & Holmes, E. K. (2021). Attachment Development in Adolescent Romantic Relationships: A Conceptual Model. *Journal of Family Theory and Review*, 13, 128-142. <https://doi.org/10.1111/jftr.12409>
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. Wiley.
- Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, 6270-6275. <https://doi.org/10.1073/pnas.1102693108>
- Kruger, D. J., & Hughes, S. M. (2010). Variation in Reproductive Strategies Influences Post-Coital Experiences with Partners. *Journal of Social, Evolutionary, Cultural Psychology*, 4, 254-264. <https://doi.org/10.1037/h0099285>
- Lafontaine, M. F., Azzi, S., Bell-Lee, B., Dixon-Luinenburg, T., Guérin-Marion, C., & Bureau, J. F. (2021). Romantic Perfectionism and Perceived Conflict Mediate the Link between Insecure Romantic Attachment and Intimate Partner Violence in Undergraduate Students. *Journal of Family Violence*, 36, 195-208. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00130-y>
- Langeslag, S. J., & Sanchez, M. E. (2018). Down-Regulation of Love Feelings after a Romantic Break-Up: Self-Report and Electrophysiological Data. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147, 720-733. <https://doi.org/10.1037/xge0000360>
- Larson, M., & Sweeten, G. (2012). Breaking up Is Hard to Do: Romantic Dissolution, Offending, and Substance Use during the Transition to Adulthood. *Criminology*, 50, 605-636. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2012.00272.x>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The Impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample. *Journal of Sex Marital Therapy*, 44, 450-458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Mohr, J. J., Selterman, D., & Fassinger, R. E. (2013). Romantic Attachment and Relationship Functioning in Same-Sex Couples. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 72-82. <https://doi.org/10.1037/a0030994>
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life Events and Depression in Adolescence: Relationship Loss as a Prospective Risk Factor for First Onset of Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606-614. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.4.606>
- Morgan, H. J., & Shaver, P. R. (1999). Attachment Processes and Commitment to Romantic Relationships. In J. M. Adams, & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability* (pp. 109-124). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4773-0\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4773-0_6)
- Najib, A., Lorberbaum, J. P., Kose, S., Bohning, D. E., & George, M. S. (2004). Regional Brain Activity in Women Grieving a Romantic Relationship Breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161, 2245-2256. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.12.2245>
- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2005). Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25, 223-249. <https://doi.org/10.1177/0272431604274174>
- Owenz, M., & Fowers, B. J. (2018). Perceived Post-Traumatic Growth May Not Reflect Actual Positive Change: A Short-Term Prospective Study of Relationship Dissolution. *Journal of Social Personal Relationships*, 36, 3098-3116. <https://doi.org/10.1177/0265407518811662>
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C., & Vallerand, R. J. (2020). Why Are You Passionately in Love? Attachment Styles as Determinants of Romantic Passion and Conflict Resolution Strategies. *Motivation and Emotion*, 44, 621-639. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x>
- Pistole, M. C., Clark, E. M., & Tubbs, A. L. (1995). Love Relationships: Attachment Style and the Investment Model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17, 199-209.
- Rodriguez, A., Ratanasiripong, P., Hardaway, K., Barron, L., & Toyama, S. (2020). Latinx College Students: How Schemas and Attachments Impact Depression and Relationship Satisfaction. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 42, 248-263. <https://doi.org/10.1177/0739986320910165>
- Rusbult, C. E., & Lange, P. V. (2003). Interdependence, Interaction, and Relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351-375. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059>
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the Onset of Emotional Recovery Following Nonmarital Relationship Dissolution: Survival Analyses of Sadness and Anger. *Personality Social Psychology Bulletin*, 32, 298-312. <https://doi.org/10.1177/0146167205280913>
- Schindler, I., Fagundes, C. P., & Murdock, K. W. (2010). Predictors of Romantic Relationship Formation: Attachment Style, Prior Relationships, and Dating Goals. *Personal Relationships*, 17, 97-105. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01255.x>

- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2008). Adult Attachment and Cognitive and Affective Reactions to Positive and Negative Events. *Social Personality Psychology Compass*, 2, 1844-1865. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00146.x>
- Shrivastava, A., & Burianova, A. (2014). Attachment Styles, Physical Proximity, and Relational Satisfaction: A Study of Working Professionals. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 4, 106-112. <https://doi.org/10.1027/2192-0923/a000062>
- Qin, S. S., Zhang, J. F., Wu, L. L., & Zhang, J. X. (2021). Attachment Styles, Self-Esteem, Flexible Goal Adjustment, and Intimate Relationship Satisfaction in Women: A Moderated Mediation Model. *The Journal of Psychology*, 155, 426-440. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1896463>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 139, 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship. *Social Psychology*, 41, 66-75. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000010>
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Trachtenberg-Ray, D., & Modesto, O. (2021). Attachment and Relationship Satisfaction among Gay Men: The Mediating Role of Well-Being. *Sexuality Research and Social Policy*, 20, 453-464. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00634-2>
- Vaillancourt-Morel, M. P., Labadie, C., Charbonneau-Lefebvre, V., Sabourin, S., & Godbout, N. (2021). A Latent Profile Analysis of Romantic Attachment Anxiety and Avoidance. *Journal of Marital Family Therapy*, 48, 391-410. <https://doi.org/10.1111/jmft.12503>
- Van der Watt, A. S., Roos, A., Du Plessis, S., Bui, E., Lesch, E., & Seedat, S. (2021). An Attachment Theory Approach to Reframing Romantic Relationship Breakups in University Students: A Narrative Review of Attachment, Neural Circuitry, and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21, 129-150. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1908197>
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender Differences, Attachment Styles, Self-Esteem and Romantic Relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 409-417. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>
- Yttredahl, A. A., McRobert, E., Sheler, B., Mickey, B. J., Love, T. M., Langenecker, S. A., Hsu, D. T. et al. (2018). Abnormal Emotional and Neural Responses to Romantic Rejection and Acceptance in Depressed Women. *Journal of Affective Disorders*, 234, 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.083>
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-Compassion Promotes Positive Adjustment for People Who Attribute Responsibility of a Romantic Breakup to Themselves. *Self and Identity*, 16, 732-759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>