

回避型依恋对心理健康的影响及干预策略研究

汪雨婷

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月6日; 录用日期: 2024年5月20日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

本研究旨在探讨回避型依恋对个体心理健康的影响以及干预策略。通过综合分析相关文献, 研究回避型依恋对个人人际关系质量、情绪调节能力、自我认知和心理弹性四个方面对心理健康的影响, 探讨可能的干预策略。研究结果将有助于加深对心理健康领域的认识, 为实践提供指导。

关键词

回避型依恋, 心理健康, 影响, 干预策略

An Examination of the Effects of Avoidant Attachment on Mental Health and Proposed Intervention Strategies

Yuting Wang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 6th, 2024; accepted: May 20th, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

This study investigates the effects of avoidant attachment styles on psychological well-being and devises targeted interventions to address these issues. Through a comprehensive examination of pertinent literature, the present study delved into the impacts of avoidant attachment on four aspects of individual mental health: interpersonal relationship quality, emotional regulation capabilities, self-awareness, and mental resilience. Furthermore, potential intervention strategies were explored. The findings of this investigation will contribute to a deeper understanding of mental health and offer direction for practical applications.

Keywords

Avoidant Attachment, Mental Health, Influence, Intervention Strategy

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

回避型依恋作为一种成人依恋模式，在心理健康、人际关系和社会结构方面都扮演着重要角色。在当代社会，心理健康问题备受关注，而依恋类型与心理健康之间的关系引起广泛关注。这种依恋模式常表现为对亲密关系的回避，受早期亲子互动的影响深远，影响个体的人际关系、情感调节、自我认同和心理适应能力。从社会心理学角度来看，回避型依恋对重塑社会网络、群体凝聚力和社会资本积累，影响资源流动和社会支持系统。在宏观层面，回避型依恋会间接塑造家庭结构、婚配模式和社会流动性。此外，深入研究回避型依恋有助于理解和处理心理健康问题，如抑郁、焦虑、人际关系和自尊问题，提高人际交往质量，加强家庭教育效果，帮助个体建立更健康的依恋风格。

2. 回避型依恋理论梳理

2.1. 回避型依恋的来源与内涵

依恋理论是在 20 世纪 50 年代，由精神分析学家约翰·鲍比提出来的。约翰·鲍比发现，婴儿和养育者之间的依恋模式分成了安全和不安全两种(Bowlby, 1969)。回避型依恋人格特质，就是来源于小时候的不安全依恋模式。回避型依恋是依恋理论中的一种类型，指个体在面对亲密关系时倾向于避开情感表达和亲密互动，表现出对他人的依赖和信任程度较低的行为特征。这种依恋模式可能源自早期依恋经历中的不安全感，导致个体在成年后形成回避型依恋的特征。

心理健康是一个多维的概念，其中包括抑郁和焦虑等关键指标，尤其在年轻人中普遍存在(Biddle et al., 2019)。研究表明，早期的生活经历，尤其是儿童时期的依恋相关经历，可能成为成年后心理健康(如抑郁和焦虑)的重要预测因素(Stovall-McClough & Dozier, 2016)。世界卫生组织也指出，人际关系是决定心理健康的一个关键因素。依恋在个体形成亲密关系的个体差异以及维系特定类型关系纽带方面发挥着重要作用。根据依恋理论，成人的依恋取向是儿童时期关系经验的延伸。孩子与父母的经历会影响他们对自我和他人的认知和情感表征，形成其内部工作模式。在成年期，内部工作模式可以通过依恋焦虑和依恋回避两个特征来衡量(Shaver & Mikulincer, 2007)，从而构成个体的依恋类型或依恋取向。依恋理论为理解人际关系如何影响心理健康提供了一个框架(Maunders & Hunter, 2001; Pietromonaco et al., 2013)。许多研究发现，依恋类型与抑郁、焦虑、负性情绪、生活满意度、自尊和积极情绪等心理健康结果密切相关。尽管有大量的研究调查了成人依恋和心理健康之间的联系，但对这一主题缺乏系统和全面的回顾及分析。

2.2. 回避型依恋的成因

第一，家庭因素：一个没有得到过安全的爱的孩子，要么是有条件的爱，要么就是忽视。正如冈田尊司《冷漠的孤独》里所说，在这种家庭中，孩子表达自己的感情以及理解自己的情绪的机会被剥夺了，他们只是在做父母的玩偶，故在长大后只能通过麻木自己内心的感受来防御伤害。

第二，社会因素：在当今社会，随着媒体上瘾、留守儿童现象和全托子女等现象的普遍存在，越来越多人表现出性单恋或回避型依恋特征。这在一定程度上源自生活方式的重大变革。部分轻微回避型依恋的抚养者，并非故意忽视孩子感受，而是因为工作繁忙，比如“留守儿童”、“隔代教育”和“全托教育”。这导致许多人从小就养成了独立解决问题的习惯。同时，随着媒体产业的迅速发展，人们能够通过智能手机完成吃饭、娱乐和交友等活动，导致面对面社交能力逐渐减弱，成为一个世代性问题。长期下去，个体建立亲密关系的能力将会减退，对陌生人深入了解的意愿也会减少。

2.3. 回避型依恋的表现

第一，情感上的疏远：依恋回避个体因先前习得的经验会表现出对亲密感的不适，在情感表达上显得较为克制，他们十分依靠自己，并会防御性地排斥亲密需求(Fraley et al., 2000; Shaver & Mikulincer, 2007)避免表达真实情感，很少跟别人谈论自己的感受。

第二，强调独立性：这些个体在人际关系中倾向于强调自己的独立性和自给自足，而不是亲密或信任。他们可能会拒绝依赖他人，甚至在需要帮助时也会选择独自面对困难，以维护自己的独立形象。这种过分强调独立性的行为可能导致他们在人际关系中显得孤立或难以与他人建立深入的联系。

第三，避免冲突：回避型依恋的个体倾向于逃避可能导致争执或冲突的情境。他们可能会为了维持和平而牺牲自己的需求和愿望，有时甚至在关系中出现问题时也会选择沉默或逃避。这种避免冲突的行为可能导致他们在面对问题时缺乏解决问题的能力，从而影响人际关系的稳定性和发展。

第四，批评对亲近感的需求：依恋回避个体往往会采取压抑情感和回避接触的策略，表现出防御性的态度。他们会对与依恋有关的信息保持高度警惕，避免接触可能引发依恋行为的信息，并抑制与依恋对象亲近的冲动，以免遭受拒绝而引发内心的痛苦冲突(Main, 1981)。这种对亲近感需求的批评和否认可能导致他们在人际关系中显得疏远或难以满足。回避型依恋风格的人否认亲密，过度强调自我依靠。

2.4. 回避型依恋的社会重要性

回避型依恋作为一种典型的成人依恋模式，其在个体心理健康、人际关系动态以及社会结构与功能方面扮演着显著的角色。在个体心理学领域，回避型依恋个体常展现出对亲密关系的回避行为，这一特征与早期亲子互动模式密切相关，并可能对个体的情感调节、自我认同形成以及心理适应能力产生长远影响。

首先，从社会心理学视角审视，回避型依恋个体的行为模式和社会互动方式对社会网络构建、群体凝聚力及社会资本积累具有潜在的重塑作用。这些个体在社会交往中可能倾向于保持距离，从而在一定程度上影响社会资源的流动和社会支持体系的有效运作。

其次，在宏观社会层面，回避型依恋现象的普遍性及其对个体行为的影响可能间接地塑造社会结构特征，如家庭结构变迁、婚配模式以及社会流动性等。深入研究回避型依恋不仅对于揭示个体心理发展机制至关重要，而且对于优化社会政策制定、提升公共卫生干预措施以及促进社会整体福祉具有不可忽视的价值。

最后，了解回避型依恋有助于我们更好地理解 and 处理心理健康问题。回避型依恋与多种心理健康问题有关，如抑郁症、焦虑症、人际关系问题和自尊问题。通过研究回避型依恋，我们可以更好地理解这些问题，并开发出更有效的预防和治疗策略。有利于提高人际交往质量，有利于提升家庭教育效果，我们也可以更好地理解家庭教育的重要性，并提出改进的建议，以帮助孩子建立更健康、更积极的依恋风格。

3. 回避型依恋对心理健康影响探讨

3.1. 人际关系质量

人际关系不单单是指人与人之间的社会关系，而更多的体现的是人们心理上的关系。国内外的一系

列研究表明, 依恋对于个体的人际关系有着重要的影响, 在一定程度上影响与人际关系有关的社会交往行为, 不安全型依恋与人际问题有着显著的相关(韩树杰, 彭贤, 2008)。有学者研究指出成人依恋与人际关系呈显著性相关, 依恋回避维度与人际关系呈显著性正相关(刘虹, 2023)。回避型依恋往往在人际关系中表现出冷漠、疏远的行为, 他们可能会因为对亲密关系的恐惧而避免与他人建立深度联系。这往往会导致他们在社交场合感到不适, 难以建立稳定和满意的人际关系, 不利于心理健康。

3.2. 情绪调节能力

情绪是由多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。Dodge (1989)等认为, 情绪调节是激发一种活动以调节(减弱、增强或改变)另一种活动的过程。有学者认为情绪调节是为了适应外界情景和人际关系的需要而对情绪的内在过程和外部行为所采取的监控和调节(孟昭兰, 2005)。情绪对个体的学习、记忆、推理以及生活和适应等方面都具有重要作用。回避型依恋个体在情绪调节中更多的使用去激活策略(deactivating strategies), 压抑痛苦和沮丧的感觉, 抑制情绪的外在表达。这种去激活的防御策略, 能够帮助回避型个体处理日常情绪事件, 即抑制是可行的(Wegner & Gold, 1995)但当面对严重而持久的压力源时这种策略就会失效, 反而会增强情绪的生理反应, 即回避型个体的抑制是低效和不完全的(Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken, & Mikulince, 2005)。这种情绪调节的困难可能会导致他们心理健康情况恶化。

3.3. 自我认知

回避型依恋者可能倾向于对自己的情感和需求进行淡化或压抑, 常常试图独立解决问题, 并且可能更倾向于避免表达内心的情感和痛苦。回避型依恋的人可能会对自己的能力和价值产生怀疑, 他们的个体的自我认知水平可能会受到回避型依恋的影响, 包括自尊、自信等方面。回避型依恋者可能因为长期独立应对问题而缺乏与他人建立深层连接的经验, 导致在他人眼中的自我价值感受到挑战。他们可能更容易受到他人评价的影响, 缺乏内在的自我认可感, 从而影响到自尊心的建立。由于回避型依恋者倾向于避免表达情感和依赖他人, 他们可能在面对挑战和困难时缺乏自信心。缺乏他人的支持和肯定, 以及自我怀疑的倾向, 可能导致他们对自己的能力和价值产生怀疑, 从而影响到自信心的建立和维持。

3.4. 心理弹性

回避型依恋的人可能会在面对困难和挑战时, 表现出较低的心理弹性。他们可能更加倾向于自我保护, 不太愿意接受他人的帮助或支持, 同时也可能缺乏面对情感问题的应对能力, 更容易出现情绪上的僵化和固执。也有学者研究表明, 大学生依恋回避显著负向预测心理弹性, 而心理弹性作为一种保护性因素, 可以减缓依恋回避对大学生抑郁的影响(王振宏, 段姗姗, 2023)。

4. 干预策略和建议

回避型依恋是指个体在与人交往过程中倾向于保持距离, 避免亲密关系, 以防止自己受伤的一种依恋方式。这种依恋风格通常源自于早期的抚养环境和经历, 可能导致个体在成人后的社交和情感交流中表现出一定程度的障碍。针对回避型依恋的心理干预策略主要包括以下几个方面。

第一, 认知行为疗法(CBT): CBT (cognitive-behavior therapy, CBT)由 A.T.Beck 在 20 世纪 60 年代发展出的一种有结构、短程、现在取向的心理治疗方法, 主要针对抑郁症、焦虑症等问题以及修正功能障碍的想法与行为。认知行为疗法是一种心理治疗方法, 它结合了认知疗法和行为疗法的原理, 旨在改善心理健康和解决各种心理问题(宋京瑶, 王皋茂, 李振阳, 2020)。CBT 主要通过结合各种认知、行为和以情绪为中心的干预技术, 检验挑战适应不良认知, 改变不适应性行为模式, 从而减少症状、

改善失调的思维、行为和功能(Crowe & McKay, 2017)。在回避型依恋的情况下, CBT 可以帮助个体识别和挑战他们对亲密关系的负面认知, 如对情感依赖的过度恐惧, 并通过实践新的行为模式来改变这些认知。CBT 也可能包括暴露疗法, 即在安全的环境中逐步引导个体面对和处理亲密关系的恐惧。它的优势在于它的结构性和实用性, 它可以帮助个体识别和改变负面的认知和行为模式, 从而改善他们的心理健康和生活质量。通过 CBT 个体可以学习如何更好地管理他们的情感, 改善人际关系, 并最终实现更好的心理健康。

第二, 心理动力学疗法: 有历史资料记载, 弗洛伊德曾在早期进行过一些短疗程心理治疗, 这些治疗采取的技术与其自身所创的精神分析技术稍有不同, 仅在数次治疗时间内直奔治疗主题。随后有学者描述了这种有时间限制的、基于心理动力学理论的强化型治疗, 即心理动力学疗法(Crowe & McKay, 2017)。在回避型依恋的情况下, 心理动力学疗法可以帮助个体深入探索和理解他们在亲密关系中的恐惧和担忧, 这些恐惧和担忧可能源于早期的依恋经历或其他心理创伤。通过治疗师的引导, 个体可以探索和分析这些经历和无意识心理过程, 以诊断和治疗心理问题。对于善于自我反思的患者来说, 这种心理治疗对于加强其人际关系适应性尤其有效(Knoop et al., 2007)。心理动力学疗法的实施通常需要由专业的心理咨询师或心理医生进行。治疗师会与个体一起制定治疗计划, 设定具体的目标, 并在整个治疗过程中提供支持和指导。治疗过程可能包括对个体的过去经历、无意识心理过程以及当前的行为和情感反应进行分析和讨论。心理动力学疗法的优势在于它能够帮助个体深入探索和理解自己的内心世界, 从而提高自我认识和自我调整的能力。心理动力学疗法是一种深入探索和理解个体内心世界的有效方法, 它可以帮助个体识别和处理潜在的心理问题。

第三, 情感聚焦疗法(EFT): 20 世纪 80 年代初由 Dr. Johnson 和 Dr. Greenberg 发展创造的 EFT 是以成人依恋理论为基础, 利用系统理论和经验取向来促进治疗过程的改变, 它综合经验取向、人本主义取向与系统的观点, 着重于协助个案双方重整其情绪经验和修正其互动方式; 它为成人情感与依恋提供完整的治疗模式, 同时也是重建亲密关系的治疗历程。EFT “是人本与完形治疗在认知——情感科学这一框架下的整合”。EFT 的理论基础认为, 情感一旦激活, 其自身具有先天的适应潜力, 能够帮助个体重新澄清不想要的自我体验和改变障碍性的情绪状态, 以及这两者之间的交互影响。EFT 的主要目标是帮助个体发展他们的情绪潜力和情绪智力, 包括觉察情绪体验、调节和转换适应不良的情绪、发展积极的身份认同叙事等。EFT 还对于逃避退缩、无法表达情绪的男性也有显著的效果(Johnson & Talitman, 1997)。EFT 的治疗过程通常包括恶性循环降级、改变互动模式和巩固新的位置和新的互动模式等步骤。对于回避型依恋的人来说, EFT 可以帮助他们理解和处理他们在亲密关系中的恐惧和担忧, 这些恐惧和担忧可能源于早期的依恋经历或其他心理创伤。通过 EFT, 个体可以学会如何更好地管理和表达情感, 以改善他们的亲密关系和整体心理健康。

5. 结论

回避型依恋对个体的心理健康产生了深远的影响。回避型依恋的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪, 同时也更难以建立稳定、亲密的人际关系, 也更容易产生低自尊, 不配得感等错误的自我认知。为了改善回避型依恋者的心理健康状况, 干预策略显得尤为重要。认知行为疗法等心理治疗手段可以帮助他们认识和改变自身的思维模式和行为习惯, 从而建立更健康的人际关系和应对机制。同时, 社会支持系统的建立也是至关重要的, 包括家庭、朋友和社区等多方面的支持, 可以为回避型依恋者提供情感上的依靠和安全感。未来研究应继续关注回避型依恋与心理健康的关系, 以及不同干预策略的有效性。通过深入了解回避型依恋的成因和影响因素, 我们可以为实践提供更有针对性的指导, 帮助更多的人走出心理困境, 实现自我成长和幸福。

参考文献

- 韩树杰, 彭贤(2008). 大学生依恋模式与人际关系、自测健康的关系研究. *内蒙古师范大学学报*, 21(1), 64-66.
- 刘虹(2023). 大学生家庭环境、成人依恋与人际关系的关系研究. *社会科学前沿*, 12(6), 3327-3333
- 孟昭兰(2005). *情绪心理学*. 北京大学出版社, 205.
- 宋京瑶, 王皋茂, 李振阳(2020). 青少年非自杀性自伤治疗的研究进展. *神经疾病与精神卫生*, 20(9), 643-646.
- 王振宏, 段姗姗(2023). 大学生成人依恋、心理弹性与抑郁的关系研究. *阜阳师范大学学报(自然科学版)*, 40(1), 113-120.
- Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: An Updated Review of Reviews and an Analysis of Causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. I. Attachment*. Basic Books.
- Crowe, K., & McKay, D. (2017). Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 76-87. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.04.001>
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating Responses to Aversive Stimuli: Introduction to a Special Section on the Development of Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 339.
- Fraley, R. C., Garner, J. P., & Shaver, P. R. (2000). Adult Attachment and the Defensive Regulation of Attention and Memory: Examining the Role of Preemptive and Postemptive Defensive Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 816-826. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.5.816>
- 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>
- Johnson, S. M., & Talitman, E. (1997). Predictors of Success in Emotionally Focused Marital Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 135-152. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00239.x>
- Knoop, H., Stulemeijer, M., Prins, J. B., et al. (2007). Is Cognitive Behavior Therapy for Chronic Fatigue Syndrome Also Effective for Pain Symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2034-2043. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.03.002>
- Main, M. (1981). Avoidance in the Service of Attachment: A Working Paper. In K. Immelmann, G. W. Barlow, L. Petrino-vich, & M. B. Main (Eds.), *Behavioral Development: The Bielefeld Interdisciplinary Project* (pp. 651-693). Cambridge University Press.
- Maunder, R. G., & Hunter, J. L. (2001). Attachment and Psychosomatic Medicine: Developmental Contributions to Stress and Disease. *Psycho Somatic Medicine*, 63, 556-567.
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close Relationship Processes and Health: Implications of Attachment Theory for Health and Disease. *Health Psychology*, 32, 499. <https://doi.org/10.1037/a0029349>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult Attachment Strategies and the Regulation of Emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 446-465). The Guilford Press.
- Stovall-McClough, K. C., & Dozier, M. (2016). Attachment States of Mind and Psychopathology in Adulthood. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 715-738). The Guilford Press.
- Wegner, D. M., & Gold, D. B. (1995). Fanning Old Flames: Emotional and Cognitive Effects of Suppressing Thoughts of a Past Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 782-792. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.68.5.782>