

成人依恋、情绪调节与主观幸福感： 重新评价和表达抑制的中介作用*

王 力¹ 张厚粲² 李中权² 柳恒超²

(1. 华南师范大学 心理应用研究中心 广州 510631 2. 北京师范大学 心理学院 北京 100875)

摘 要 通过对 1163 名大学生被试进行成人依恋关系、情绪调节策略的使用以及主观幸福感的测查,该研究从情绪调节这一新的视角,深入探讨了成人依恋对主观幸福感产生影响的可能机制。结果发现,重新评价策略的使用在依恋安全对主观幸福感影响中具有重要的中介作用;依恋回避直接影响个体的主观幸福感,表达抑制对主观幸福感影响不显著。这些结果表明重新评价策略的使用是成人依恋关系影响个体主观幸福感的一个重要途径。

关键词 主观幸福感 成人依恋 情绪调节 重新评价 表达抑制

中图分类号 B849

文献标识码 A

文章编号 1003-5184(2007)03-0091-06

1 问题提出

主观幸福感是个体根据自身内定的标准对其生活质量的整体评价,包括生活满意度、正性感情和负性感情三个维度^[1]。由于主观幸福感是评价个人和一个社会生活品质的重要指标之一^[2],也是标识个体心理健康的重要内容,因而对其进行科学的研究,无论从提高个体的生活质量、建构和谐社会角度,还是从维持个体的身心健康、促进个体和谐发展的角度,都具有重要的理论和现实意义。

现在许多研究均发现人际互动模式——成人依恋是影响个体主观幸福感的重要因素之一^[3]。探讨成人依恋对主观幸福感产生影响的可能机制,找到一些易于调控的中介变量,为进一步制定改善和提高个体主观幸福感的干预措施提供理论支持,是目前相关研究领域主要关注的内容。很多研究者都从不同的角度对这一问题进行了探讨,如 Davis 等人从社会支持的角度^[4],Guardia 等人和 Wei 等人则从自主、胜任和与他人交往等基本心理需求的角度^[5,6]以及 Feeney 从情绪控制的角度等进行了相关的研究^[3]。虽然这些研究都取得了一些很有意义的成果,但对更为深入和全面地理解成人依恋与主观幸福感之间的联系还是远远不够的。

从主观幸福感的定义不难看出情绪和情绪调节对个体主观幸福感的重要意义。近 20 年来有关情绪与情绪调节研究的发展,为进一步理解成人依恋与主观幸福感之间的关系提供了新的视角。目前,

在情绪调节领域,作用于情绪反应过程不同时点的常用情绪调节策略——重新评价和表达抑制受到了研究者的格外关注。重新评价发生于情绪反应倾向被激活之前,主要是指改变对潜在情绪引出性情境的解释方式以改变该情境所带来的情绪影响。而表达抑制则发生于情绪反应倾向被激活之后,主要是指抑制正在形成中的情绪表达行为。相关的研究发现,重新评价策略的使用可以使个体体验到更多的正性感情,更少的负性感情,并拥有更高的生活满意度,而表达抑制策略的使用对个体主观幸福感的影响正好相反^[7]。同时,在有关依恋关系的理论和实证研究中,研究者们发现回避型的个体倾向于使用表达抑制策略^[8],而安全型的个体则会更多使用重新评价策略,更少使用表达抑制策略^[9]。

既然具有不同依恋类型的个体会倾向于使用不同的情绪调节策略,而不同的情绪调节策略又会影响到个体的主观幸福感,那么就有充分的理由从情绪调节这一角度来解释成人依恋与主观幸福感之间的联系,探讨情绪调节在两者之间的中介作用。基于目前对重新评价和表达抑制所对应的依恋类型的研究主要涉及到依恋安全和依恋回避,因而文章仅以依恋安全和依恋回避为因变量,重新评价和表达抑制为中介变量,主观幸福感为结果变量建构了一个三种结构之间的关系模型(见图 1),希望通过进一步对实际数据的分析,来检验和修正这一模型,得到一个符合中国文化背景的理论模型,以表征成人依

* 基金项目:华南师范大学新进教师科研启动基金。

恋、情绪调节和主观幸福感之间的关系。

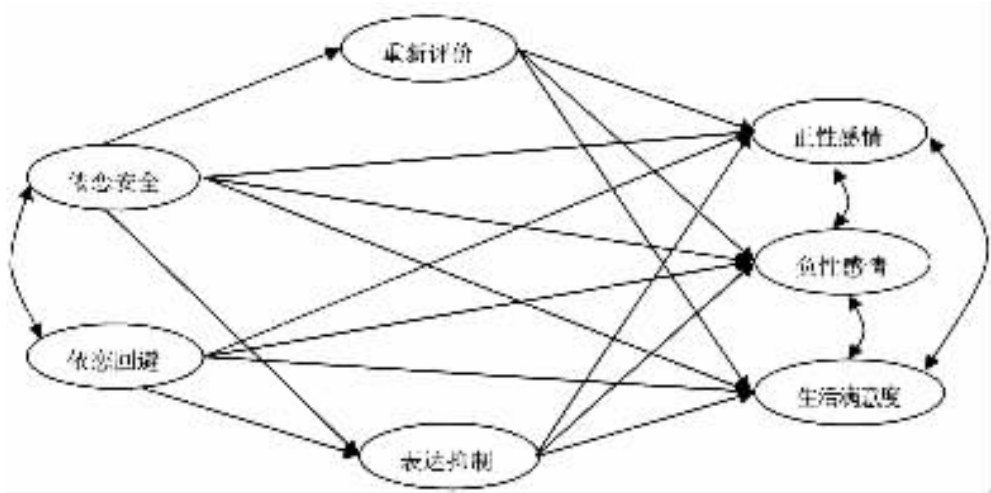


图1 以情绪调节为中介变量的成人依恋与主观幸福感之间关系的假设模型

2 方法

2.1 被试

采用随机整群取样法,共获得 1163 名大学生被试,其中男性 476 人,女性 687 人,年龄在 16.42 ~ 25.33 岁之间,平均年龄为 20.59 ± 1.20 岁。

2.2 测量

2.2.1 成人依恋的测量

采用的是 Griffin 和 Bartholomew 编制的 30 个项目的关系测查问卷(Relationship Scales Questionnaire, RSQ)^[10]。问卷的项目采用 5 点 Likert 量表,要求被试根据项目的描述与自身情况的符合程度作出从完全不符合(1)到完全符合(5)的反应。由于所获得的 RSQ 为英文版,首先请一位双语者将其翻译成汉语,再请另一位双语者将其回译成英文,然后,邀请 6 位心理学专业的博士研究生对译稿进行了进一步的对比和修订,最终确定了该问卷的中文版。为了进一步检验 RSQ 中文版的信度和效度,将本次施测的样本随机分成两个小样本,分别采用探索性因素分析和验证性因素分析进行分析,最终确定测量依恋安全的项目为 5 个,测量依恋回避的项目为 6 个,α 系数分别为 0.69 和 0.75。

2.2.2 情绪调节的测量

采用王力编制的情绪调节量表(Emotion Regulation Scale, ERS)^[11]来测量个体使用重新评价和表达抑制策略进行情绪调节的情况。ERS 为一个 14 个项目的 7 点 Likert 量表,要求被试结合自己的实际情况,根据项目的内容,在 7 点量尺(1 完全不同意到 7 完全同意)上选择一个最能代表自己看法的选项。测量重新评价和表达抑制的项目均为 7 个。使

用的样本在重新评价和表达抑制维度上的 α 系数分别为 0.84 和 0.81。

2.2.3 主观幸福感的测量

采用国际上最为常用的问卷组合生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)以及正性感情和负性感情检核表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)^[2]来测量主观幸福感的三个维度。生活满意度量表包括 5 个项目,要求被试在 Likert7 点量表上对项目的陈述作出反应。PANAS 包括 10 个正性情绪词和 10 个负性情绪词,要求被试根据自身在过去几周内对这些情绪体验的频率在 Likert5 点量表上做出反应。所使用的样本在生活满意度、正性和负性感情维度上的 α 系数分别为 0.80、0.83 和 0.81。

2.3 数据处理

采用 SPSS11.5 和 LISREL8.53 对数据进行处理,统计方法包括描述性统计、相关分析、信度分析、模型拟合检验与 Bootstrap 分析。

3 结果

为了减少研究中所涉及的项目数,使分析的结果更为准确和可靠,以及方便对中介效应的显著性检验,研究采用随机组合法对所测各个维度的项目进行了打包处理,每个项目包(Parcel)包含 1 ~ 4 个项目,使每个维度的项目数减少到 3 个。

3.1 对测量模型的检验

采用 LISREL8.53 对测量模型与实际数据的拟合程度进行检验,结果显示:χ²_(168, 1163) = 447.97, CFI = 0.98, RMSEA = 0.038, SRMR = 0.037。所有的 21 个观测变量在对应的潜变量上的非标准化载荷都达

到了显著水平 ,标准化载荷均达到了0.49以上。这些结果表明测量模型达到了理想的标准 ,所有的观测变量都充分而有效地测量到了所表征的潜变量。

表 1 列出了测量模型中各潜变量之间的相关矩阵 ,从结果中可以看出依恋安全和依恋回避与所有的中介变量均存在显著的相关 ,但依恋安全与重新评价的相关要远高依恋回避与重新评价的相关。在

与结果变量的相关上 ,依恋安全除与正性感情相关较高外 ,与负性感情和生活满意度的相关均较低 ,而依恋回避则与正性和负性感情有显著性相关 ,与生活满意度相关较低。此外 ,两个中介变量与 3 个结果变量之间也存在显著的相关 ,但除重新评价与正性感情和负性感情之间的相关较高外 ,其余的相关均较低。

表 1 测量模型中各潜变量之间的相关矩阵

潜变量	1	2	3	4	5	6	7
1. 依恋安全	1.00						
2. 依恋回避	- 0.51 **	1.00					
3. 重新评价	0.31 **	- 0.10 *	1.00				
4. 表达抑制	- 0.30 **	0.34 **	- 0.04	1.00			
5. 正性感情	0.33 **	- 0.26 **	0.33 **	- 0.18 **	1.00		
6. 负性感情	- 0.03	0.20 **	- 0.25 **	0.07 *	- 0.01	1.00	
7. 生活满意度	0.08 *	- 0.11 **	0.13 **	- 0.09 *	0.23 **	- 0.21 **	1.00

3.2 对结构模型的检验

为了检验和修正假设模型 ,此处在假设模型的基础上 ,根据潜变量相关矩阵中各因子之间的相关值的大小以及假设模型中各条路径的路径系数的大小和显著性 ,分别构建了 3 个修正模型 通过增加依恋回避和重新评价之间的路径构建了模型 b ,以检验依恋回避是否会影响个体对重新评价策略的使

用 通过将表达抑制到主观幸福感各成分的 3 条路径的标准化路径系数限定为 0 建构了模型 c ,以检验表达抑制对主观幸福感各成分的影响 ,最后 ,在模型 c 的基础上 ,又将依恋安全到生活满意度这一条路径的标准化路径系数限定为 0 建构了模型 d ,以检验依恋安全对生活满意度直接影响。

表 2 各结构模型的结构路径和模型拟合指数

结构路径和拟合指数	模型 a	模型 b	模型 c	模型 d
依恋安全 → 重新评价	0.35 **	0.35 **	0.30 **	0.30 **
依恋安全 → 表达抑制	- 0.18 **	- 0.18 **	- 0.18 **	- 0.18 **
依恋回避 → 重新评价	- -	0.08	- -	- -
依恋回避 → 表达抑制	0.25 **	0.25 **	0.26 **	0.26 **
依恋安全 → 正性感情	0.16 **	0.16 **	0.18 **	0.18 **
依恋安全 → 负性感情	0.20 **	0.20 **	0.18 **	0.18 **
依恋安全 → 生活满意度	- 0.01	- 0.01	0.00	- -
依恋回避 → 正性感情	- 0.13 **	- 0.13 **	- 0.15 **	- 0.15 **
依恋回避 → 负性感情	0.27 **	0.27 **	0.27 **	0.27 **
依恋回避 → 生活满意度	- 0.08	- 0.08	- 0.10 *	- 0.10 *
重新评价 → 正性感情	0.26 **	0.26 **	0.25 **	0.25 **
重新评价 → 负性感情	- 0.28 **	- 0.28 **	- 0.27 **	- 0.27 **
重新评价 → 生活满意度	0.12 **	0.12 **	0.11 **	0.12 **
表达抑制 → 正性感情	- 0.08	- 0.08	- -	- -
表达抑制 → 负性感情	0.03	0.03	- -	- -
表达抑制 → 生活满意度	- 0.06	- 0.06	- -	- -
χ^2	449.18	447.97	458.72	458.77
df	169	168	172	193
CFI	0.98	0.98	0.98	0.98
RMSEA	0.038	0.038	0.038	0.038
SRMR	0.038	0.037	0.039	0.039
$\Delta\chi^2$ (df)		3a vs.3b 1.21(1)	3a vs.3c 9.54(3)	3a vs.3d 9.59(4)

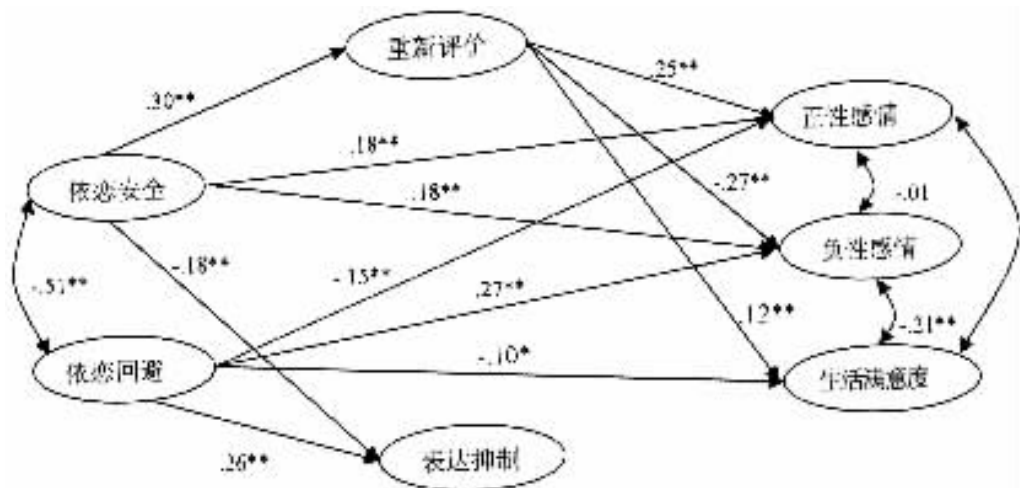


图2 以重新评价为中介变量的成人依恋关系与主观幸福感之间关系模型

表2列出了4个结构模型的结构路径的标准化路径系数和模型拟合指数。模型a与实际数据拟合良好,表明情绪调节策略的确在依恋安全和依恋回避这两种成人依恋关系与主观幸福感之间具有中介作用。模型b具有良好的拟合度,但与模型a相比,两者的 $\Delta\chi^2_{(1,1163)}=1.21, p>0.01$,表明增加从依恋回避到重新评价的路径并没有使模型发生明显改变,结合该路径的标准化路径系数为0.08,接近于零,因而可以认为增加该路径是没有意义的,也就是说依恋回避并不会影响个体对重新评价策略的使用。模型c的拟合指数也较好,与模型a相比,两者的 $\Delta\chi^2_{(3,1163)}=9.54, p>0.01$,表明减少从表达抑制到主观幸福感各成分的路径并没有使模型发生明显改变,结合这3条路径的标准化路径系数分别-0.08、0.03和0.06,接近于零,因而可以认为增加这些路径是没有意义的,也就是表达抑制策略的使用并不会影响个体的主观幸福感。最后,模型d的拟合程度也十分良好,与模型a相比,两者的 $\Delta\chi^2_{(4,1163)}=9.59, p>0.01$,表明减少从表达抑制到主观幸福感各成分的路径以及依恋安全到生活满意度的路径并没有使模型发生明显改变,再结合这4条路径的标准化路径系数也接近于0,因而可以认为

为增加这些路径是没有意义的。也就是说,表达抑制在依恋安全和依恋回避对主观幸福感影响中,并没有明显的中介作用,重新评价在依恋安全对主观幸福感的影响中具有显著的中介作用,甚至完全中介了依恋安全对生活满意度的影响,依恋回避直接影响主观幸福感的各成分。

总的来说,通过上面的模型拟合比较,模型d(见图2)为描述被试测试结果的最佳模型。这一模型仅证实了部分研究假设,即依恋安全仅通过重新评价这一情绪调节策略来间接影响个体的主观幸福感,依恋回避直接影响个体的主观幸福感,但这一结论仍需要经过进一步的中介效应显著性检验才可以做出。

3.3 中介效应的显著性检验

研究采用 LISREL 软件中的 Bootstrap 程序来进行中介效应的显著性检验。首先在原始数据($n=1163$)中,随机抽取 1000 个 Bootstrap 样本,每个样本的容量为原样本容量的 30%($n=348$)。然后,使用 LISREL8.53 根据这些样本来拟合模型 d,生成 1000 次各条路径的路径系数并保存下来。最后,根据 1000 次运算的结果,计算出中介效应的平均路径系数,如果这些平均路径系数 95% 的置信区间(CI)没有包括 0,那么就表明其效应显著。

表3 对中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

自变量	中介变量	因变量	标准化的间接效应	平均间接效应	平均数的标准误	95%的置信区间	
						下限	上限
依恋安全	重新评价	正性感情	$(0.30)\times(0.25)=0.08$	0.0465	0.0006	0.0453	0.0477
依恋安全	重新评价	负性感情	$(0.30)\times(-0.27)=-0.08$	-0.0456	0.0005	-0.0466	-0.0446
依恋安全	重新评价	生活满意度	$(0.30)\times(0.12)=0.04$	0.0306	0.0006	0.0294	0.0318

从所得到的结果来看(见表3),重新评价的3个平均中介效应的95%置信区间都没有包括0,说

明它在依恋安全对主观幸福感各成分的影响中具有显著的中介作用。在检验完重新评价的中介效应的

显著性之后,进一步对成人依恋和重新评价策略的使用对主观幸福感变异的贡献率进行分析,结果显示依恋安全、依恋回避和重新评价能解释正性感情变异的13%和负性感情变异的8%,依恋回避和重新评价可以解释生活满意度变异的2%。

4 讨论

通过引入了重新评价和表达抑制这两种情绪调节策略,从情绪调节的角度深入探讨了依恋安全和依恋回避对主观幸福感产生影响的可能机制。结果发现重新评价策略的使用在依恋安全对主观幸福感的影响中具有显著的中介作用,虽然依恋安全和依恋回避都会显著影响个体对表达抑制策略的使用,但其并不会显著影响个体的主观幸福感。

相关的研究发现安全型依恋的个体在人际互动中会体验到更多的正性感情、更少的负性感情、拥有较高的关系满意度,具有较高的幸福感^[3,9]。研究的结果与这些研究的结果基本一致,但有一个很有趣的发现,依恋安全对负性感情也有正性影响。对这一结果的可能解释是由于依恋安全的个体具有更高的安全感,因而他们会勇于面对挑战,并致力于探索未知的世界^[12],而探索行为既会带来成功,也会使个体经历挫折与失败,进而增加了个体体验负性感情的机会。尽管依恋安全会在一定程度上增加个体经历更多负性感情的机会,但研究却并没有发现依恋安全与负性感情呈现显著的正性相关(两者之间的相关为-0.03)。个体对重新评价策略的使用是出现这一结果的一个重要原因。对安全型依恋的个体而言,在面临困难和应激时,他们会坦然承认自身的痛苦,对自身管理痛苦的能力抱有乐观的态度,主动寻求支持,以建设性的方式来调节负性情绪^[13]。这些积极的认知模式导致了个体学会并习惯性地使用重新评价策略,重新评价策略的使用进而减少了个体对负性感情的体验。同样,由于依恋安全的个体积极的认知模式以及更多的使用重新评价策略,使个体体验到了更多的正性感情。在依恋安全对生活满意度的影响上,发现重新评价策略的使用完全中介了这一影响,表明依恋安全的个体对自身幸福程度的认知评价完全来源于重新评价策略的使用,这一结果进一步说明了重新评价策略是一种重要而有效的调节手段,在依恋安全对主观幸福感的影响中具有非常重要的作用。

先前的研究发现依恋回避的个体会更多地使用表达抑制策略,而表达抑制策略的使用会显著影响

个体的主观幸福感^[8]。研究的结果也证实依恋回避的个体会更多使用表达抑制策略,但该策略的使用对主观幸福感的影响却并不明显。文化上的差异可能是导致这一结果的重要原因,在中国的文化传统中,克制、忍让和谦逊被认为是一种美德,处变不惊和喜怒不形于色是一种内在的社会要求。在这一文化背景下,抑制自身情绪表达的个体反而会得到社会的认可和赞许。因而,从这一角度来讲,在中国文化背景下表达抑制策略的使用并不会给个体的主观幸福感带来明显的不良影响。依恋回避对个体主观幸福感产生消极影响的原因,更多地可能是来自于人际互动的模式。人际交往与沟通是人类生活的重要组成部分,也是正性感情、负性感情和生活满意度判断的重要来源。依恋回避的个体在人际交往中,缺乏安全感,怀疑他人的动机,回避情感的卷入,会更多地回忆起人际互动中的消极事件,并倾向于作出敌意归因^[14]。这一消极的人际互动模式,导致了个体无法与他人建立和维系良好的人际关系,出现更多的人际问题,使个体处于孤立境地,而人际问题和孤立又进一步导致个体体验到了更多的负性感情,更少的正性感情,具有较低的生活满意度。

综合来看,结果表明重新评价策略的使用是成人依恋关系影响个体主观幸福感的一个重要途径,这一发现进一步扩展和深化了对成人依恋与主观幸福感之间关系的认识和理解,同时也提示在将来的具体实践工作可以通过有目的地指导和鼓励个体灵活而有效地使用重新评价策略,来改善和提高个体的主观幸福感,以维护个体的身心健康。

参考文献

- 1 Diener E. Subjective Well-being. *Psychology Bulletin*, 1984, 95 (3): 542-575.
- 2 Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000, 55 (1): 34-43.
- 3 Feeney J A. Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 1999, 6 (2): 169-185.
- 4 Davis M H, Morris M M, Kraus L A. Relationship-specific and global perception of support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74 (2): 468-481.
- 5 Guardia J G, Ryan R M, Couchman C E, et al. Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79 (3): 367

- 384.

6 Wei M ,Shaffer P A ,Young S K ,et al. . Adult Attachment , Shame ,Depression ,and Loneliness :The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology* 2005 ,52(4) :591 - 601 .

7 Gross J J ,John O P. Individual differences in two emotion regulation processes :implications for affect ,relationships ,and well - being. *Journal of Personality and Social Psychology* ,2003 ,85 (2) : 348 - 362 .

8 John O P ,Gross J J. Healthy and unhealthy emotion regulation : personality processes , individual differences , and life span development. *Journal of Personality* 2004 ,72(6) :1301 - 1333 .

9 Mikulincer M ,Florian V. The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson ,W. S. Rholes ,Eds. *Attachment Theory and Close Relationships* , New York :Gulford Press ,1998. 143 - 165 .

10 Griffin D ,Bartholomew K. The metaphysics of measurement : The case of adult attachment. In K. Bartholomew ,D. Perlman , Eds. *Advances in personal relationship*. Vol 5. Attachment processes in adulthood ,London :Jessica Kingsley ,1994. 17 - 52 .

11 王力 .成人情绪调节对个体主观幸福感的意义.北京 :北京师范大学博士论文.2006.

12 Green J D ,Campbell W K. Attachment and exploration :chronic and contextual accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2000 ,26(3) :452 - 461 .

13 Mikulincer M ,Shaver P R. The attachment behavioral system in adulthood :Activation ,psychodynamics ,and interpersonal processes. In M. Zanna ,Ed. *Advances in experimental social psychology*. Vol.35. New York :Academic Press ,2003. 52 - 153 .

14 Mikulincer M ,Shaver P R. Attachment theory and intergroup bias : Evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out - groups. *Journal of Personality and Social Psychology* 2001 ,81(1) :97 - 115 .

Adult Attachment , Emotion Regulation and Subjective Well - being : the Mediating Roles of Reappraisal and Suppression

Wang Li¹ ,Zhang Houcan² ,Li Zhongquan² ,Liu Henchao²
(1. Center for Studies of Psychological Application , South China Normal University , Guangzhou 51063 ;
2. School of Psychology , Beijing Normal University , Beijing 100875)

Abstract :Based on the psychological testing results of 1163 college students , the possible mechanism of influences of adult attachment on individual 's SWB was explored from the new view point of emotion regulation. The results show that reappraisal strategy plays important mediating role between attachment security and SWB , and attachment avoidance contributes to SWB directly. These findings suggest that reappraisal is an important way of influences of adult attachment on individual 's SWB.

Key words :subject well - being ,adult attachment ,emotion regulation ,reappraisal ; suppression