

成人浪漫依恋取向改变的外部 and 内部影响因素

王安琪

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2024年12月23日; 录用日期: 2025年1月27日; 发布日期: 2025年2月11日

摘要

成人依恋是个体在与他人的相互交往中逐渐形成的稳定情感联系, 对浪漫关系的质量和稳定性具有重要预测意义。尽管传统观点认为依恋风格具有稳定性, 近年来的研究却表明, 其在特定条件下具有一定的可塑性。本文从依恋理论出发, 论述了依恋改变的可能性, 并从外部因素和内部因素两方面, 梳理了影响成人依恋取向改变的主要因素, 其中外部因素包括积极关系事件、伴侣支持、生活事件以及社会文化; 内部因素包括个人和家庭功能障碍、依恋安全感以及分离焦虑。理解成人浪漫依恋取向改变的因素有助于维护与发展更健康的亲密关系, 未来可以进一步考虑内部因素与外部因素的交互作用对依恋风格改变的影响, 并从纵向角度探究影响因素对伴侣双方的双向作用及其作用机制。

关键词

依恋取向, 依恋回避, 依恋焦虑

External and Internal Influences on Adult Romantic Attachment Style Change

Anqi Wang

College of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Dec. 23rd, 2024; accepted: Jan. 27th, 2025; published: Feb. 11th, 2025

Abstract

Adult attachment refers to the stable emotional bonds formed by individuals through interactions with others, which play a critical role in predicting the quality and stability of romantic relationships. While traditional perspectives suggest that attachment styles are relatively stable, recent studies have demonstrated that they possess a degree of plasticity under specific conditions. Grounded in attachment theory, this paper explores the possibility of attachment style changes and systematically reviews the major factors influencing these changes from both external and internal perspectives.

External factors include positive relational events, partner support, life events, and sociocultural contexts, while internal factors encompass individual and family dysfunction, attachment security, and separation anxiety. Understanding the factors contributing to changes in adult romantic attachment orientations can facilitate the maintenance and development of healthier intimate relationships. Future research should consider the interaction between internal and external factors in shaping attachment changes and investigate the bidirectional effects and underlying mechanisms of these factors on both partners within a longitudinal framework.

Keywords

Attachment Styles, Attachment Avoidance, Attachment Anxiety

Copyright © 2025 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. 浪漫依恋

1.1. 依恋的定义

依恋最初是指婴儿与其主要照顾者(通常是父母)之间强烈的情感联系,儿童在早期与主要照顾者形成的依恋关系会影响他们的情绪调节、社会互动和应对压力的能力,并对成年期的人际关系尤其是浪漫关系产生深远影响(Bowlby, 1969)。随着个体的发展以及研究的推进,依恋这种强烈的情感联结扩大到个体与父母以及同龄人之间的情感纽带,成年后则适用于个体的浪漫关系中,即与伴侣之间强烈的情感联结。

1.2. 成人浪漫依恋取向

依恋取向是一个人在关系中的自我价值和他人的可用性和反应性的心理表征,Main (2010)将浪漫关系中的依恋类型分为两个广为接受的维度,即回避和焦虑。回避反应了个人对关系中的亲密和情感亲密的适应程度,回避维度趋向程度高的个体往往对伴侣具有负面看法而对自己有正面看法,他们的关系中努力创造和保持独立、控制和自主(Edelstein & Shaver, 2004; Simpson & Rholes, 2017),并认为在伴侣之间寻求情感上的亲近是难以接受的,一旦伴侣表现出的亲密超过他们的界限,该类个体便会采取疏离的策略,压抑自己消极的想法和感情(Mikulincer, 2003)。而回避倾向低的人往往对伴侣间的亲密感到满意,愿意依赖他人也愿意被他人依赖(Simpson & Rholes, 2017)。

依恋的焦虑维度即是指个人担心他们的伴侣不重视或抛弃自己的程度,他们渴望与伴侣亲密无间以获得更多的安全感(Li & Chan, 2012)。与回避维度相反,焦虑维度的个体对自我持有负面看法,而对伴侣持有正面看法,这种矛盾使得焦虑维度高的个体更担心失去伴侣并对与伴侣可能会离开的线索高度敏感。为了缓解“伴侣可能会离开”所带来的痛苦,该类个体以情绪为中心,可能会有更多的依赖和嫉妒行为(Mikulincer, 2003; Hazan & Shaver, 1987)。而焦虑倾向低的人不会过分担心伴侣是否注意自己,伴侣是否会离开(Simpson & Rholes, 2017)。

1.3. 依恋取向改变的可能性

依恋理论由 Bowlby (1969)提出,是关于人类如何形成、维持和调整与亲密他人的情感纽带的理论。依恋理论认为,形成和维持紧密联系的需要是人类整个生命过程中的根本。在与他人的互动与交流中,

个体会产生关于自己和他人关系的期望、情感和行为的无意识的、自动化的稳定认知模式，这些模式会被内化到依恋系统中，形成内部工作模式(Internal Working Model, IWM) (Bassi et al., 2022)。这些 IWM 一旦发展起来，就会成为以后人际关系发展的指南，如朋友、恋人、同事等社会关系，指导人们如何思考、感受、联系亲密对象以及他们周围的人际关系世界，且这种影响是连续性的。IWM 无意识且自动化的特性使得个人倾向于使用跟 IWM 一致的方式处理社会信息，并随着时间推移产生较为稳定的依恋取向 (Fraley et al., 2011)。根据依恋理论，依恋的内部工作模式不是固定的，即使在成年期，个体对依恋的内部工作模式大多持开放态度，在生活中获得新的经验时，IWM 可能会发生改变。

然而，由于 IWM 具有无意识、自动化的特点，改变并不容易。例如 Heffernan 等人(2012)发现浪漫依恋的特征和功能在关系中发展缓慢，一旦形成就表现出稳定性。首先，可能的原因之一是个体倾向于忽视与他们的态度、信仰或价值观不一致的信息(Lord et al., 1979)。其次，可能的原因在于个体倾向于忽略、否认或扭曲输入的信息，以抑制依恋系统的激活(Bowlby, 1980; Collins et al., 2006)。最后，随着个人的成长，依恋的工作模式变得更加自动化，个人很难主动察觉并主动修改依恋的工作模式，因此难以改变(Bretherton & Munholland, 2008; Rholes et al., 2021)。

尽管存在这些局限，由于主体处于不断变化的动态环境中与不同背景的人产生联系，因此 IWM 仍可改变，使得依恋取向呈动态。Hazan 和 Shaver (1987)指出浪漫关系正是可以塑造依恋取向的亲密关系，另有研究者对大学生依恋风格进行元分析结果显示，随着时间推移，大学生群体的依恋风格会发生变化，即安全型依恋下降(Konrath et al., 2014; Sprecher, 2022)。

2. 成人浪漫依恋取向改变的外部影响因素

2.1. 积极关系事件

压力环境之外的积极关系事件可正向影响依恋取向的改变。积极关系事件是指在亲密关系中能增强伴侣安全感、促进信任和亲密感的互动，如情感支持、亲密互动等。有研究认为积极关系事件使个体将回报感与伴侣以及个体所属的关系联系起来，最终减轻了回避反应(Bayraktaroglu et al., 2022)。Schrage 等人(2020)的研究表明，愉快的关系交流削弱了回避型依恋与积极情感和关系结果(如满意度和承诺)之间的消极联系，有益于回避型依恋的转变。在 Stanton 等人(2017)的研究中，研究者将夫妻随机分配到亲密互动组(积极关系事件更多)和对照组，其中亲密互动组需要进行涉及自我披露的 30 分钟亲密讨论，并在讨论结束后进行 30 分钟的合作伸展运动；而对照组则进行不涉及自我披露的中性讨论和单独伸展运动，结果显示，积极关系事件成功预测了操纵后 1 个月的依恋回避的下降。

然而积极关系事件的短暂发生难以对依恋取向造成长期的影响，依恋取向长久的改变更可能发生在频繁的积极关系事件中，这些事件不断影响个体现有的依恋取向并最终改变了依恋取向。换句话说，愉快和满意的日常生活事件的发生频率高低将预测浪漫依恋取向的改变，特别是当这些事件与他们的伴侣有关的时候。Bayraktaroglu 等人(2022)对关系时长不同的伴侣进行 21 天的日记追踪，结果显示无论是刚步入关系的情侣还是新婚夫妻，积极关系事件频率均可预测依恋回避的减少，且积极关系事件通过增加积极情感预测依恋回避的减少。Teeruthroy (2012)针对年轻人的依恋行为与依恋类型之间的关系进行研究，发现焦虑型和回避型依恋者对冲突的应对模式难以通过短期干预改变。总之，单一的、孤立的经验可能会被现有的依恋模式所同化，较为短暂的、迅速的积极关系经验在创造依恋回避的持久变化方面仍然是不够的，而长期的、频繁的积极关系经验对依恋取向的改变具有积极作用。

此外，积极关系事件对不同依恋取向的改变作用有所差异。由 Arriaga 等人(2018)提出的依恋安全增强模型(Attachment Security Enhance Model, ASEM)可用来解释依恋取向是如何在恋爱关系中被改变的。该模型认为不同事件对不同的依恋取向的影响不同，并突破性地阐明了在非压力性背景下的积极关系事

件在促进依恋安全方面发挥的重要作用。具体来说,对自我的积极看法增加的关系事件和使关系自主性舒适感增加的关系事件会减轻焦虑型依恋;而能增加伴侣积极看法的积极事件和使彼此相互依赖的积极联系增加的关系事件会减轻回避型依恋(Arriaga et al., 2014, 2018)。研究发现,日常生活中的积极关系事件以及对某一日常积极关系事件讨论中表现出来的积极行为(如认可行为、表达出谈话兴趣的行为)可以预测依恋回避的下降,但对于焦虑型依恋无显著影响(Bayraktaroglu et al., 2022),可能的原因在于该研究中讨论的事件以及日常生活中的事件都是积极的,而焦虑的人对积极和消极的关系事件都有强烈的反应,因此积极和消极行为的混合更可能预测焦虑型依恋的下降(Campbell et al., 2005)。根据 ASEM,积极的关系事件和行为与较低的浪漫回避之间的联系可能是由于个体将积极事件产生的奖励感与所处的浪漫关系联系起来,最终降低了依恋回避。这一观点与最近的研究一致,都认为积极的情感体验是关系幸福的核心(Kawamichi et al., 2016; Ramsey & Gentzler, 2015)。同时,以往的研究表明新的关系体验有助于伴侣将自我融入其中,这反过来又会产生积极的情感,最终促进关系的亲密度,这一观点也符合附件依恋安全感“扩展-构建”的视角(Muise et al., 2019; Waugh & Fredrickson, 2006),而新的浪漫关系建立时产生的情绪冲动可能会增加勇气,使得个体在人际关系中减少回避(Fraley et al., 2021)。这表明与高回应性的依恋对象交流能产生更多的积极情感,这反过来又能促进关系中的依恋安全感。

2.2. 伴侣支持

伴侣支持对于不安全型依恋取向改变有正向作用。当回避依恋个体处于压力情景而触发回避思维和行为时,伴侣的有效社会支持(如允许伴侣不联系、接受伴侣对请求的犹豫等)可以打破回避依恋个体对于“伴侣不可用的信念”,最终减轻回避依恋个体的回避的感觉、想法和行为(Farrell et al., 2016)。而对于焦虑依恋个体,当他们处于焦虑被触发的情景时,伴侣可以通过强烈的承诺和行动安抚焦虑型依恋的伴侣(Kim et al., 2018)。换句话说,当人们遇到新的、有压力的事件时,当前的依恋取向应该更具可塑性和开放性,从而激活他们的依恋系统,让他们发现新的思维、感觉或行为,使得依恋取向发生部分改变。同时,伴侣支持不仅对伴侣的依恋取向有作用,对自己的依恋取向也有正向影响,Rholes 等人(2021)对夫妻的研究发现,为伴侣提供更多支持的人,其回避依恋下降。

伴侣支持能使伴侣的依恋风格向安全型依恋转变,可能是通过增加安全感实现。安全启动是指向个体呈现与安全感有联系的材料从而唤醒个体对安全感的认知,增强安全感。实验室情境下,已经有研究者通过呈现词汇、图像或回忆等多种方式提供安全启动从而短暂地增加个人安全感,并发现这种效果可长时间持续,而在关系中的个体可以反复提供安全启动有利于增加伴侣对自己和对关系的积极看法,并且降低依恋焦虑(Gillath, 2008; Mikulincer & Shaver, 2010)。

2.3. 生活事件

生活事件与依恋风格的变化有直接关系,并且可能引起依恋风格的持续性改变。Fraley 等人(2021)在研究中发现,依恋改变的方向性具有极大个体差异,主要受个人对生活事件解释方式的影响(积极或消极)。那些更积极、更有回报的正性生活事件往往与依恋不安全感的减少有关,个人的体验越积极,依恋风格就越容易朝着安全的方向改变。另一项研究同样发现,正性生活事件的数量和质量与伴侣依恋风格显著相关,经历更多正性生活事件的个体更有可能从不安全依恋转变为安全依恋(Konieczny & Cierpiałkowska, 2022)。

同样的,负性生活事件与依恋类型的负向变化显著相关,即使是依恋风格相对稳定的个体,也会在负性生活事件下发生依恋风格的波动,可能是通过负面情绪和失败感的作用变为不安全型依恋(Zhang & Labouvie-Vief, 2004)。而另有研究者通过元分析发现,负性生活事件可能增加 IWM 的可塑性。负性生活

事件(如父母离婚或去世形成的不稳定的家庭结构)可能使成长中的个体更容易接受到生活压力和挑战,尤其是对于青春期的孩子而言,其接触到的人际关系更复杂,IWM 也有更多变化的可能性,从而使得依恋的连续性和稳定性发生变化(Hamilton, 2000; Konrath et al., 2014)。总之,负性生活事件可能使安全型依恋转变为不安全型依恋,并维持不安全型依恋(Konieczny & Cierpiakowska, 2022)。

2.4. 社会文化

社会文化可能对依恋风格的改变有所影响,研究发现,社会文化的变化可能导致安全依恋减少,不安全依恋风格增加,其中,个人主义、物质主义价值观、对公正世界信念的认可度等与这种变化有关(Konrath et al., 2014)。

与此同时,新型媒体的发展使人们在互联网上的时间增多,社交媒体增加了人与人的连接感又增加了疏离感,人们更愿意在互联网上与人社交而不是在现实生活中与人互动,这将导致人们的普通朋友增加而能表达想法和感受的密友减少,社会支持减少,回避依恋的趋向上升,因此新型媒体导致人们更加自我主义,从而影响依恋风格的变化(Konrath et al., 2014; Sprecher, 2022)。

3. 成人浪漫依恋取向改变的个人影响因素

在生活中,每个人都同样有可能经历依恋取向的改变,尽管日常生活中的积极关系事件或者积极的关系交流都可以导致依恋取向的改变,但在合适的环境下,一些人的依恋风格更容易发生改变(Davila et al., 1997),因此个体依恋取向改变的影响因素不一定是环境因素,而可能是一些稳定存在的个体因素。

3.1. 个人和家庭功能障碍

这些稳定的影响因素可能涉及早期的个人和家庭功能障碍。这些功能障碍可能会破坏对自我和他人的一致观点的发展,有研究表明,具有述情障碍的父母会影响孩子的依恋水平(陈秀丽等, 2022)。Davila & Cobb (2003)的研究表明,经历过某些脆弱性因素(例如,父母离婚、个人心理疾病、父母及个人精神疾病等)的个人更容易改变其依恋取向,或在依恋安全感水平上发生波动。因为个体建立了不明确的自我和他人模型,由于不清楚自己与他人的真实情况而持有不一致的、甚至是矛盾的和令人困惑的信念,进而在环境或人际情况的作用下,在不同的时间以不同的方式看待自己和他人。因此,对自我和他人缺乏明确认识和了解会使人们的依恋取向不稳定,进而发生变化。同时,一些研究已经确定了依恋不安全感随时间增加的风险因素,如家庭成员中存在人格障碍,个体的工作模式缺乏清晰度或伴侣间婚姻满意度较低等情况(Rholes et al., 2021)。

3.2. 依恋安全感

依恋取向的不稳定性与非安全性依恋有关。根据依恋理论,不安全的依恋反映在工作模式的内容上,因此依恋的不安全感也可能反映在这些模式的稳定性上。依恋取向发生变化的人可能不确定自己关系的安全水平,相较于确定自己安全的人而言,而这种不确定性必然会使得个体更没有安全感。验证这一观点的一种可行的方法是确定改变依恋取向的人更倾向于那些长期具有不安全感的人,还是随着时间的推移始终感到稳定安全的人(Davila et al., 1997)。

3.3. 分离焦虑

个体早期的分离焦虑的记忆和成年后的分离焦虑的症状与浪漫依恋取向也存在密切关系。有研究表明,年轻的成年人报告越多的早期分离焦虑的记忆并报告经历过更多成人分离焦虑的个体在亲密关系中就越表现出焦虑的依恋取向,但并不影响回避型依恋取向(Bassi et al., 2022)。另外有研究发现,社交焦虑

与回避型依恋和焦虑型依恋都呈显著正相关(Clear et al., 2020; Irfan et al., 2023)。同时,大学生依恋焦虑维度与社交焦虑的回避维度为显著低相关;大学生成人依恋焦虑维度与社交焦虑苦恼维度的相关系数为显著中度相关,说明与他人交往的过程中对外界越不安、排斥或越具有恐惧、冷漠、专注等情绪,就越容易感到焦虑或想回避(马宁等, 2022)。

4. 结论和展望

依恋理论认为自我、他人和人际关系的模型是个体早期发展的,并随着时间的推移而持续存在,依恋的内部模式形成后具有指导整个生命周期中关系互动的功能。然而,依恋理论也认为,在某些情况下,依恋取向的改变是可能的。因此,稳定性和依恋取向的变化问题是依恋理论的核心。

但依恋取向发生改变的原因是什么?从环境因素而言,迄今为止的研究表明积极关系事件对依恋风格取向的改变有正向影响,但单一的、短暂的积极关系事件可能不足够带来依恋取向的持久变化;伴侣支持能够降低依恋回避,且对双方的依恋风格都有所影响;生活事件可能引起依恋风格的持续改变,但改变的方向性和持续性具有较大个体差异;社会文化和新媒体发展都有可能使依恋风格朝不安全的依恋风格方向改变。就个人因素而言,早期的个人和家庭功能障碍、个体本身的依恋风格取向、以及个体早期的分离焦虑记忆和成年后的分离焦虑症状都有可能影响个体依恋水平的高低。

关于依恋风格改变的研究后续可以进一步探究不同内部及外部因素对于依恋风格改变的交互作用。此外,可以考虑这些影响因素对浪漫关系中双方的依恋风格的影响,尤其是当影响来源于伴侣中的一方时,可通过纵向研究考虑影响的持续性效用和其因果机制,并基于研究结果对高依恋回避或高依恋焦虑个体设计更有效的心理干预机制,促进其形成更健康的依恋模式。

参考文献

- 陈秀丽, 张燕勤, 林永乐(2022). 父母述情障碍与儿童共情能力: 亲子依恋的中介作用. *泉州师范学院学报*, 40(3), 80-86.
- 马宁, 周惠玉, 罗帅, 孙琪(2022). 大学生成人依恋与社交焦虑的关系. *科教导刊*, (23), 144-147.
- Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Finkel, E. J., VanderDrift, L. E., & Luchies, L. B. (2014). Filling the Void: Bolstering Attachment Security in Committed Relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 398-406. <https://doi.org/10.1177/1948550613509287>
- Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2018). Revising Working Models across Time: Relationship Situations That Enhance Attachment Security. *Personality and Social Psychology Review*, 22, 71-96. <https://doi.org/10.1177/1088868317705257>
- Bassi, G., Mancinelli, E., Spaggiari, S., Lis, A., Salcuni, S., & Di Riso, D. (2022). Attachment Style and Its Relationships with Early Memories of Separation Anxiety and Adult Separation Anxiety Symptoms among Emerging Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 8666. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148666>
- Bayraktaroglu, D., Gunaydin, G., Selcuk, E., Besken, M., & Karakitapoglu-Aygun, Z. (2022). The Role of Positive Relationship Events in Romantic Attachment Avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124, 958-970. <https://doi.org/10.1037/pspi0000406.supp>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol. 3: Sadness and Depression*. Basic Books.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal Working Models in Attachment Relationships: Elaborating a Central Construct in Attachment Theory. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed., pp. 102-127). The Guilford Press.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 510-531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Clear, S. J., Gardner, A. A., Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2020). Common and Distinct Correlates of Depression, Anxiety, and Aggression: Attachment and Emotion Regulation of Sadness and Anger. *Journal of Adult Development*, 27,

- 181-191. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09333-0>
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working Models of Attachment and Attribution Processes in Intimate Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 201-219. <https://doi.org/10.1177/0146167205280907>
- Davila, J., & Cobb, R. J. (2003). Predicting Change in Self-Reported and Interviewer-Assessed Adult Attachment: Tests of the Individual Difference and Life Stress Models of Attachment Change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 859-870. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007005>
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why Does Attachment Style Change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 826-838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.4.826>
- Edelstein, R. S., & Shaver, P. R. (2004). Avoidant Attachment: Exploration of an Oxymoron. In D. J. Mashek, & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 397-412). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Farrell, A. K., Simpson, J. A., Overall, N. C., & Shallcross, S. L. (2016). Buffering the Responses of Avoidantly Attached Romantic Partners in Strain Test Situations. *Journal of Family Psychology*, 30, 580-591. <https://doi.org/10.1037/fam0000186>
- Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do Life Events Lead to Enduring Changes in Adult Attachment Styles? A Naturalistic Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120, 1567-1606. <https://doi.org/10.1037/pspi0000326>
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of Stability in Adult Attachment: An Empirical Test of Two Models of Continuity and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 974-992. <https://doi.org/10.1037/a0024150>
- Gillath, O., Selcuk, E., & Shaver, P. R. (2008). Moving toward a Secure Attachment Style: Can Repeated Security Priming Help? *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1651-1666. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00120.x>
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and Discontinuity of Attachment from Infancy through Adolescence. *Child Development*, 71, 690-694. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00177>
- 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>
- Heffernan, M. E., Fraley, R. C., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2012). Attachment Features and Functions in Adult Romantic Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 671-693. <https://doi.org/10.1177/0265407512443435>
- Irfan, H., Munir, M., & Majeed, S. (2023). Exploring the Relationship between Insecure Attachment Styles and Social Anxiety in Undergraduate Students. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 9, 315-324. <https://doi.org/10.26710/jbsee.v9i3.2731>
- Kawamichi, H., Sugawara, S. K., Hamano, Y. H., Makita, K., Matsunaga, M., Tanabe, H. C. et al. (2016). Being in a Romantic Relationship Is Associated with Reduced Gray Matter Density in Striatum and Increased Subjective Happiness. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01763>
- Kim, K. J., Feeney, B. C., & Jakubiak, B. K. (2018). Touch Reduces Romantic Jealousy in the Anxiously Attached. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35, 1019-1041. <https://doi.org/10.1177/0265407517702012>
- Konieczny, P., & Cierpiałkowska, L. (2022). Positive and Negative Life Experiences and Changes in Internal Working Models of Attachment—A Comparative Study. *Psychiatria Polska*, 56, 551-570. <https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/127457>
- Konrath, S. H., Chopik, W. J., Hsing, C. K., & O'Brien, E. (2014). Changes in Adult Attachment Styles in American College Students over Time. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 326-348. <https://doi.org/10.1177/1088868314530516>
- Li, T., & Chan, D. K. (2012). How Anxious and Avoidant Attachment Affect Romantic Relationship Quality Differently: A Meta-Analytic Review. *European Journal of Social Psychology*, 42, 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Lord, C. G., Ross, L., & Lepper, M. R. (1979). Biased Assimilation and Attitude Polarization: The Effects of Prior Theories on Subsequently Considered Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 2098-2109. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.11.2098>
- Main, M. (2010). Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and the Concept of Conditional Strategies. *Human Development*, 33, 48-61. <https://doi.org/10.1159/000276502>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in Adulthood, First Edition: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications.

- Muise, A., Harasymchuk, C., Day, L. C., Bacev-Giles, C., Gere, J., & Impett, E. A. (2019). Broadening Your Horizons: Self-Expanding Activities Promote Desire and Satisfaction in Established Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 237-258. <https://doi.org/10.1037/pspi0000148>
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2015). An Upward Spiral: Bidirectional Associations between Positive Affect and Positive Aspects of Close Relationships across the Life Span. *Developmental Review*, 36, 58-104. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.003>
- Rholes, W. S., Eller, J., Simpson, J. A., & Arriaga, X. B. (2021). Support Processes Predict Declines in Attachment Avoidance across the Transition to Parenthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47, 810-825. <https://doi.org/10.1177/0146167220948706>
- Schrage, K. M., Maxwell, J. A., Impett, E. A., Keltner, D., & MacDonald, G. (2020). Effects of Verbal and Nonverbal Communication of Affection on Avoidantly Attached Partners' Emotions and Message Receptiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46, 1567-1580. <https://doi.org/10.1177/0146167220910311>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sprecher, S. (2022). Trends over Time in Emerging Adults' Self-Reports of Attachment Styles. *Emerging Adulthood*, 10, 1173-1178. <https://doi.org/10.1177/2167696820962599>
- Stanton, S. C. E., Campbell, L., & Pink, J. C. (2017). Benefits of Positive Relationship Experiences for Avoidantly Attached Individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 568-588. <https://doi.org/10.1037/pspi0000098>
- Teeruthroy, V. (2012). *Romantic Relationships among Young Adults: An Attachment Perspective*. <https://consensus.app/papers/romantic-relationships-among-young-adults-an-attachment-teeruthroy/73eed64c71e757deb7f8ec4c0e5ce287/>
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to Know You: Positive Emotions, Self-Other Overlap, and Complex Understanding in the Formation of a New Relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106. <https://doi.org/10.1080/17439760500510569>
- Zhang, F., & Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and Fluctuation in Adult Attachment Style over a 6-Year Period. *Attachment & Human Development*, 6, 419-437. <https://doi.org/10.1080/1461673042000303127>