

依附理論—探索人類情感的發展

王碧朗

英國心理治療家 John Bowlby 觀察研究人類幼小生命最初始的情感關係的形成和發展。Bowlby 整合進化論的觀點、動物行為學的研究發現、心理分析學、系統理論、和其自己長期兒童心理治療的臨床經驗，建構提出依附理論。依附理論說明基於求生存的生物本能，幼小的生命會極力尋求靠近、接觸、和依附成熟的個體，以獲得保護和安全。然而，在依附情感聯結關係形成的時期，失去或被剝奪溫暖而親密的情感的聯結，幼小生命感受到苦惱和傷痛。情緒情感的傷害和創痛經驗是深鉅而持久，影響及未來的人格發展，甚而延續至於成人期。美國心理學家 Mary Ainsworth 一九五〇年代於非洲烏干達、一九六〇年代於美國巴爾地摩，進行長期觀察研究嬰幼兒的依附行為。Ainsworth 不僅以實證的研究肯定和支持 Bowlby 的依附理論，並且進一步探討不同的依附類型和不同依附行為的形成原因，因而擴展了依附的理論和依附的研究。從一九七〇年代開始至今，依附行為和依附的情感關係的發展，成為發展心理學研究的焦點。美國心理學會一九八九年頒獎 Bowlby 和 Ainsworth 表揚他們傑出的學術貢獻，稱許他們的洞察闡明了人類依附行為的深刻意涵，和建立依附理論拓展出一項新的科學研究領域。

關鍵字：依附理論、社會情緒的發展

Key words: Attachment, Socioemotional Development

壹、前言

時代雜誌於一九九八年和一九九九年間，一系列介紹了二十世紀最具

影響力的一百位傑出人物。在一九九九年三月論及科學家和思想家的特刊中，心理分析學家 Sigmund Freud (1856-1939)名列其上。Freud 於一八九六年首次用了“心理分析”(psychoanalysis)這樣的字眼。沒有任何的先驅前例，也沒有來自任何其他人的指導，Freud 於一八九〇年代的中期開始，著手進行自我分析並著述闡示其論說，稱之為心理分析學說。Freud 所持的基本觀點是：所有人皆稟賦具有潛意識，在潛意識中，強而有力的性驅力、和攻擊慾，與壓抑防衛慾望的力量，互相拉拒對抗，以爭取優勢。從十九世紀末至二十世紀終結的一世紀中，不論是讚譽或是質疑，心理學界人人皆談論及 Freud 和心理分析學的觀點。

然而，美國維吉尼亞大學名譽教授 Ainsworth(1992)卻認為自 Freud 以來，較之任何人格發展理論，對美國心理學更為強大的衝擊和影響，是英國心理治療家 John Bowlby 所提出的依附理論(attachment theory)。Magai 和 McFadden (1995)說道：一九七〇年代開始，依附的觀點受到愈來愈多的注意，依附理論關注於兒童情緒的發展，填補了向來研究兒童發展完全以認知觀點為主的缺失。從一九七〇、一九八〇年代起，發展心理學家以 Bowlby 的論點展開了許多的研究，首先是探討嬰幼兒情感情緒的發展，進而將研究擴展至兒童期，更進而伸展到成人情感生活的探究。臨床心理治療家雖然反應慢了些，惟近年來也興起了研究和應用依附觀點於心理治療工作的熱衷。人類依附行為和感情聯結關係的發展成為研究的焦點和主流，二十餘年來，集結為冊的研究文獻成果相當豐碩。至今研究的熱潮未見消退，依然接續擴展中。

一九八九年，美國心理學會頒獎 John Bowlby 與 Mary Ainsworth，褒揚其卓越的科學學術貢獻。獎詞中肯定他們對人類依附行為意涵的深入洞察和闡明，稱許他們的論著和研究工作，激勵新一代的臨床治療家和研究家，奠定了一個新的科學研究領域。

何謂依附？何謂依附行為？為什麼依附理論超越心理分析學說，成為當今研究人類情緒和人格發展的重要理論架構依據。為上項這些疑問提供一個清晰明白的脈絡，以心領神會人類行為的微妙本質。本文將以 Bowlby

在其生平事略和所處的時空背景中，逐步形成和建構依附理論架構的發展歷史，及 Ainsworth 進行科學實證研究，闡揚擴展依附理論的長年專注投入歷程為方式，依序詳細說明。希望透過一種生動人性化的解說，呈現並傳達人類依附行為的深刻意涵。

貳、緣起

John Bowlby(1907-1990)是一位心理治療家、心理分析學家。1907年出生於英格蘭，排行第四，其父親為當時英國倫敦一位居領導地位的外科醫生。Bowlby 十八歲進入劍橋大學主修醫學，在三年級時，因父親的建議，而接近發展心理學，畢業後依著新興趣，志願到二所學校工作，其中一所是住區的學校，有二十四名年齡為四歲到十八歲適應不良的學生。那所學校的二名學生對他產生很大的衝擊影響，一位是非常孤立、疏離、和冷漠無感情的十幾歲的少年，從未享有固定的母親的經驗。這位小孩因偷竊而被先前的學校退學。另外一位是焦慮的七、八歲的孩子，一直跟隨著 Bowlby 打轉，好似 Bowlby 的影子。此外，與 Bowlby 同在此所學校的志工 John Alford(而後成為多倫多大學藝術教授)，對其也有主要的影響，他們用很多的時間討論早期家庭經驗，或欠缺家庭經驗，對人格發展的影響(the effect of early family experience, or lack of it, upon character development)。

學校的志願服務結束後，Bowlby 立刻進入英國心理分析學會(the British Psychoanalytic Society)，接受心理治療和心理分析的訓練。有趣的是，這些訓練對他的直接影響相當小。之後，Bowlby 在倫敦兒童輔導診所(London Child Guidance Clinic)擔任研究工作，並接受兒童的心理治療訓練。同時，也在此診所開始他的第一個有系統的研究，他將四十四位少年竊犯和相關對照的一般少年(為控制群)作比較，發現少年竊犯中，經歷到和母親長期分離或失去母親照顧的情形，遠比一般少年普遍。而且這樣的經歷特別和診斷為冷漠無感情的案例相關連。這份研究發表於一九四四年，標題是：四十四位少年竊犯 (*Forty-Four Juvenile Thieves*)。

早期，Bowlby 即相信實際生活的經驗是造成情緒異常的原因，而不是當時精神分析理論所強調的在於兒童的幻想。他深信兒童幼年家庭經驗、和父母親的互動關係，對兒童的人格發展扮演著相當重要的角色，早期的研究強調兒童與父母情感聯結關係的支離破碎，會對兒童造成傷害和不良影響。

一九四〇年至一九四五年二次大戰期間，Bowlby 於軍中擔任心理治療師。戰後，他於塔維史大克診所擔任親子部門主任(the Department for Children and Parents of the Tavistock Clinic)。其工作包括三個部份：一、發展臨床治療服務；二、為兒童精神病醫師、教育心理學家、精神病治療的社會工作者提供訓練計畫，並為兒童心理治療醫師開設一個創先性的課程；三、展開研究計畫。Bowlby 於此診所的專職一直持續至 1972 年。

一九四八年 Bowlby 成立一個研究小組，繼續戰前所開始的研究工作，探究幼童失離母親對其人格發展的不良影響(the ill-effects on personality development of seriously disrupted relationships between a young child and his or her mother figure)。研究群中，在不同的研究期間，參與研究工作卓有貢獻者為：James Robertson, Mary Ainsworth, Christoph Heinicke, 和 Colin Murray Parkes 等人。在此研究中，Bowlby 與 James Robertson 有系統的觀察探索兒童幼年時期和家人分離，所導致的長期影響後果。觀察二、三歲的兒童和父母短期(數週至數月)分離，在分離期間產生的苦惱的強烈度，和所持續的時間。這些兒童不僅是在分離的期間，出現很明顯的煩怒，而且和家人再相聚時，似乎難於重新建立起溫暖、沒有衝突的關係。Robertson 與 Bowlby 發現幼童的反應呈現出三個次第接續性的階段：一、首先為發怒生氣抗議和母親分開，極力要找到母親；二、找不到母親，表現出失望和抑鬱悶悶不樂；三、表現出不再與母親有感情的依附，拒絕母親為其親愛的對象，並對母親的感情壓抑(detachment: a result of the child's feelings for his mother having undergone repression)。並且，Bowlby 和 Robertson 也觀察到分離的影響可能是長久而持續經年的，影響其後人格的發展。在這期間，Robertson 還製作一個感人的影片，片名是：一個二歲的小孩上醫院(A

Two-Year-Old Goes to Hospital)，述說短短的幾天和父母分離，帶給孩子很大的憂愁苦惱。

一九五〇年世界衛生組織(World Health Organization)任命 Bowlby 為心理衛生顧問，並請其準備一份報告有關無家兒童的命運。為此，Bowlby 綜覽有關針對無家失去母親照顧的兒童的研究文獻，並且出旅訪問許多地方，以明白照顧失怙孩童的實際實施情形。一九五一年，Bowlby 向世界衛生組織提出他的專文報告—母親的照顧和心理健康(*Maternal Care and Mental Health*) (1951)。報告中，Bowlby 強調母親持續不斷的照顧，對年幼兒童健康發展的重要性。Bowlby 一再說到：「心理健康的主要是在於嬰兒和幼童應該享有經驗到一種和母親溫暖、親密、持續的關係，並且彼此都感受到滿足和歡喜。」“What is believed to be essential for mental health is that the infant and young child should experience a warm, intimate and continuous relationships with his mother (or permanent mother-substitute) in which both find satisfaction and enjoyment.”雖然，在初始時，人們對 Bowlby 的看法有所爭議，但 Bowlby 的報告確實轉變了很多人對兒童照顧的態度和措施。之後，於一九六五年，該專文編錄於一本受歡迎得到好評的書中，書名是孩子的照顧和愛的成長 (*Child Care and the Growth of Love*)。

在觀察和瞭解到兒童對與母親分離的反應，和分離對兒童所產生的情緒上的影響後，Bowlby 尋求建構一個新的理論，足以解釋涵括他所觀察到的現象。當時對情感的現象，主要以心理分析理論和學習理論的觀點，來解說感情的聯結關係。佛洛伊德理論以 libido (性驅力)、cathexis (精神投注於某物或某人)、object relations (人與人的關係)等概念來解說愛、感情、和依附的現象。佛洛伊德學派認為嬰兒形成對母親的依附，是因為母親餵奶，消滅了嬰兒饑餓的壓力和不愉快，因而 Anna Freud 認為嬰兒投注於母親是起於一種渴食的愛(greedy stomach love)。學習理論同樣以減低驅力的動機模式來解釋，認為當嬰兒哺乳後饑餓舒解，母親和壓力的舒緩相聯結，而引發嬰兒情感依附母親。Bowlby 指出心理分析理論和學習的理論沒有解釋這整個全部的現象。Bowlby 和生物學家 Julian Huxley 交談後，Huxley

告訴 Bowlby 一些有關動物行為的研究發現，並鼓勵 Bowlby 去讀 Konard Lorenz 和其他動物行為學家的研究著作。得自劍橋大學教授 Robert Hinde 大力的協助，Bowlby 接觸並深入認識瞭解動物行為學(ethology)這門新的學科。Bowlby 感觸很深，這是他思考想法上的轉變點。Bowlby 注意到在自然野生環境，動物行為學家所觀察記錄的動物行為和人類嬰兒的行為相類似。觸發了 Bowlby 引用動物行為學的觀點和概念，以瞭解人類行為。

動物行為學起源於歐洲學派的生物學，以進化論和行為適應環境的觀點，來透視瞭解行為，其研究方法是仔細觀察生物體，在自然環境中所表現出的行為。奧地利自然學家 Konrad Lorenz 和荷蘭動物學家 Niko Tinbergen 於一九三〇、一九四〇、和一九五〇年代創先開始動物行為的研究。他們發現動物行為具有其物種獨特的特徵，和適應環境的重要意義。動物固定的動作模式有其複雜、多樣、協合的步驟程序，而且特別和餵食、求偶、成配、和照顧幼小的活動相關。因為這種創始性的動物行為研究，於一九七三年，Lorenz、Tinbergen、和另一位歐洲動物行為學家 Karl von Frisch 一同獲頒諾貝爾獎。

動物行為的研究發現所有的猴類和猩猩類，幼年期一大半的時間是和母猴身體作親密的接觸，小猴、小猩猩時時黏附著母猴。研究發現在幼年發展期生長快速的物種，其幼小在發展階段期，會和母親保持頻繁密切的身體接觸。

Harlow 和 Zimmermann(1959)實驗發現恆河的幼猴，由母猴或由布包裹的母猴替身養育，在引起焦慮的情境時，其所依附的母猴或布包裹的母猴替身的出現，具有安撫的功能。但是小猴如果由鐵絲網繞成的母猴替身餵食，則在引起焦慮的情境時，鐵絲網的母猴替身的出現，沒有安撫的作用。這個實驗的發現顯示出代替的母猴，如果僅是餵食以減少小猴的饑餓，在引起恐懼的情境下，是不能緩和減輕小猴的焦慮。為什麼小猴攀抱著母猴接觸的經驗，能減緩焦慮？餵食哺乳的經驗本身卻不能？Hinde(1983)說到接觸的安撫功能(contact comfort)，雖然是普遍平常的事，但卻值得研究，是否其意涵一種嬰兒生物本能的適應環境的現象，是否是整合於許多

嬰兒發展的層面。非人類的靈長類動物，幼小和母親密切身體接觸的這種普遍現象，確也給予我們啓示，用以去瞭解人類嬰兒的一些存在事實。如襁褓和搖動能使嬰兒平靜舒緩下來，孩子在床上觸摸毯子和軟綿綿的玩具，很快的就和這些物品產生依附，和奶嘴的功效等，這些都顯示出當無法接觸到母親時，就會用上代替的接觸物。

Lorenz 是第一位在鵝的研究中，發現 imprinting 的現象，許多鳥類的幼雛，在出生後不久，會選擇性的依附其所看到的第一個會動的物體，而一直跟隨著。

除上述這些動物行爲對 Bowlby 產生很大的影響。另外一位維也納的心理分析學家 Rene Spitz 的研究對 Bowlby 也有很大的的影響力。Spitz 是第一位研究孩童和母親分離，長期在棄兒養育機構成長，對孩童產生的影響。Spitz 投入三十五年的生涯，詳細觀察養育機構孩童的行爲，包括孩童非語言的感情的表達。

Spitz 的研究陳述嬰兒和母親長期分離，在養育院成長，帶給孩童極深的情緒的創傷。所觀察到的孩童臉部表情的改變，所顯示出的是強烈的焦慮和悲傷的情緒。Spitz 從訪問養育院所收錄的資料，拍攝製作了十六厘米嬰兒情感表達的影片。這部影片目前收藏於科羅拉多大學的醫學院 (University of Colorado, School of Medicine)。Spitz 觀察到嬰兒遭受到最爲明顯的傷痛，是開始於六個月大(半歲)時，失去了照顧者。這個發現令 Bowlby 極爲震撼。

另外，系統理論 (General System Theory) 對 Bowlby 也有相當的影響。系統理論研究不同的動物如小貓、小鼠、小猴、和小狗等，和母親長時間的分離，所出現的基本的行爲反應。發現不同的動物都有相同的行爲反應，包括強烈高頻率的叫聲、無目標的竄動、自我舔舐的動作、搖動不已、和最後出現的是退怯和冷淡無感情。Hofer (1987) 一系列的研究小鼠和母鼠分離的反應，揭示出反應的產生，是因爲母親和嬰兒之間，彼此互惠調適的複雜內在歷程被阻礙干擾了。Hofer 認爲不同的哺乳動物有此相似的機制，因而出現相同的行爲反應。

Bowlby 閱讀廣泛，不墨守單一的立場，吸收不同的學科研究，包括了達爾文的進化論、佛洛伊德的心理分析理論、動物行為學、認知資訊理論、和系統理論等；更加上他自己的臨床治療經驗和觀察。Bowlby 長期持續擔任心理治療醫生，為兒童和其家人實施個人和家庭的心理治療。而且辦理一個母親團體長達二十餘年，從非正式的觀察母親和孩子的互動，及母親對孩子行為的報告中，Bowlby 學得很多。Bowlby 進一步整合不同的理論，提出一個革命性的概念和理論，開啓一個新的科學研究領域。Bowlby 革命性的理論闡述發表於其包含三冊的著作，書名是 Attachment and Loss(依附和失去)—第一冊(1969/1982) Attachment(依附),第二冊(1973) Separation(分離),和第三冊(1980)Loss(失去)。

參、依附和依附行為

依附是嬰兒靠近和接觸母親。為維持靠近和接觸母親的一些反應行為稱為依附行為。Bowlby(1991)認為生物體所呈現出的依附行為方式，是進化的結果，具有保護的生物功能。依附行為的模式有其物種的特殊性。如某些鳥類和蹄類動物，其行為的方式是在出生後立刻跟隨母親。有一些動物是以抱著母親、或跟在母親後面叫喚的方式。所有的依附行為是在確保幼小接近成熟的成員，並能供給、和保護他們，直到他們有能力自我供給和保護。

所謂食的需要或性滿足的驅力，不再視為是人與人親密的唯一動力。取而代之，想要和一個看起來較為強大、較為聰明的人保持接近和靠近的這種渴望，被肯定為是一種人類自然本質的完整部份，而且在人的一生中扮演著一個主要關鍵的角色。接觸靠近和有所回應的互動給予人強烈的安全和滿足的感受，但是暫時性或長時間的挫折，則會引起嚴重的、或慢性的焦慮和不滿足。

Bowlby 特別指出生命體想要保持靠近和接觸的渴望，應該給予尊重、重視、和滋育以蘊生潛能。而不是輕視之，視之為天生懦弱、依賴的象徵。

肆、人類嬰幼兒依附的發展

依附的發展包含母親和幼小二者行爲模式的發動。人類的母親和嬰兒，天生賦予傾向以一些行爲方式來相互回應。嬰兒以哭、抱、笑、用眼睛追隨、和發出聲音來表示需要照顧者。而照顧者也天生備有能以一種對應嬰兒需要的方式來回應，因而培養出依附關係的發展。也就是因爲依附的行爲和相互互惠的互動，孩子發展出一種對照顧者的依附聯結。從情緒的層面，依注意涵感到安全，孩子將照顧者和其他人有所區分，喜愛在照顧者的面前，尤其是在緊張壓力的情況下。隨著時間，依附的歷程進行著轉換。Bowlby 指出嬰兒對其照顧者(母親)依附關係的發展，有四個階段。

一 未分辨的社會性反應期(一至二個月)

(Phase of indiscriminating social responsiveness) (1-2 months)

出生時，嬰兒並不能分辨接近他的不同的人，也不能表示出偏好喜愛那一位照顧者。但是，嬰兒和父母親都具有一些天生本能的行爲傾向，以引生分辨和選擇性的反應，而建立起依附的發展。

二 分辨的社會性能力期(二至七個月)

(Phase of discriminating sociability) (2-7 months)

在嬰兒二、三個月大時，嬰兒的神經系統有顯著的成熟發展，而開始影響行爲的組織和情緒的反應。此時，社會性的笑容(social smile)開始出現，也就是一種滿臉歡喜的表情(the full-faced expressions of joy in response to social stimulation)。此時，從嬰兒不同的情感反應方式，如在不同的照顧者出現時，嬰兒表現歡喜的強度有所不同、呀呀發聲的程度不同、和苦惱時成人能予以安撫的難易度不同，可以看出嬰兒能夠分辨對他的照顧的不同。他能夠分辨出他感覺好、而且是回應他的需要的照顧，和較爲不好的照顧。

三 依附：尋求接近照顧者(母親)期(七至二十四個月)

(Attachment: Proximity-seeking phase) (7-24 months)

強烈的對某位照顧者的偏好依附，在嬰兒半歲後穩然成形出現。

這也就是前面曾提及的維也納心理分析學家 Spitz 一項特別衝擊 Bowlby 的觀察發現：開始於嬰兒六個月大時，失去照顧者對嬰兒而言是極大的傷害和苦痛。這發現顯示出：半歲時起，是依附關係形成的敏感時期。如果和母親的分離是在半歲之前，嬰兒所引發的情緒苦惱和困擾的行為模式是一種短時間、放散性的反應，嬰兒能夠去適應接受一個代替的照顧者。但是如果和母親的分離是在七個月之後，嬰兒的傷痛則更深刻和持久。一開始是嬰孩明確的表現出極力試著要找回母親，替代的母親是不能減輕他的傷痛，這是處於憤怒抗議的階段。當嬰孩無法找回母親，最後就沉落入失望的階段，行為現出無望、斷斷續續的哭泣、明顯的退卻、了無生氣，陷入深沉的哀痛中。經過一段時間，嬰孩開始現出對週遭環境的興趣，可以接受替代的照顧者，好像進入恢復期，事實上，他是拒絕母親作為愛的對象，如果母親回來，嬰孩的反應好像已經失去了對母親所有的興趣。

Bowlby 認為嬰孩在七個月大時，依附形成。為達到和照顧者接近的目的，此時期，嬰兒更積極的展現很明顯的依附行為模式：(一)尋求接近和維持接近照顧者的行為(笑、哭、跟隨)，(二)分離時苦惱傷心、努力找回接觸照顧者(笑、哭、跟隨)，(三)相聚時歡迎迎接的行為(笑、呀呀發語)，(四)害怕陌生人(避開不熟悉的人，回到照顧者身旁)。

四 目的調整的合作關係期(二十四個月和之後)

(Phase of goal-corrected partnership) (24 months and beyond)

此時期，幼童開始瞭解和預測照顧者的目的和需要，並且在和照顧者互動時，會知道照顧者的動機、行為方式、和感受。幼兒對其周遭的世界和人，有比較週密的看法，因而增加了其行為方式的彈性。

伍、內化的運作模式(Internal Working Model)

Bowlby 認為在依附的發展過程中，孩子內心開始衍生釋譯他所經驗到的依附關係的認知和情緒的內涵。他知道母親和一些關係重要的人可以期

待他們的行為方式是什麼、他自己的行為規則、他和別人與其他人可預期的互動情景。換言之，Bowlby 認為嬰幼兒和照顧者(母親)所形成的依附關係，演譯衍生為內化的運作模式 (internal working models)，為孩子用以知覺和解釋人際的世界、指導人際的行為、預期行為、和構設行動的目的和計畫。內化的運作模式含有強烈的情感內涵，關注於人際互動中彼此的關係。內化的運作模式存在著很大的個別差異，反射出人格組織上的差異。基於這樣的看法，Bowlby 提出了一個引起許多爭議的論點，那就是一個人幼年的依附經驗，影響及其將來的人格發展。

陸、依附持續於整個生命歷程(Continuity of Attachment across the Life Span)

Bowlby 的依附理論強調：母親和嬰幼兒的關係(或照顧者和嬰幼兒)，是為未來兒童期和成人期，個人自己本身及和他人人際互動關係的根源。從早年的依附經驗，兒童累積和發展一套對自我、重要的人、和外在社會世界的認識和期待。也就是內化的運作模式(internal working model)，個人的內化運作模式調適個人依附的行為、和依附有關的運作、和人格的動力，雖然不是毫不可滲透改變，但卻是抗拒改變。Bowlby 認為依附行為是人類從出生至死亡，整個生命歷程中顯現的特色，雖然在幼年時依附行為最為明顯，我們依然可以觀察到依附行為表現於整个人生的過程，尤其在關鍵的時刻。

柒、依附理論的實證研究

Mary Ainsworth(1913-)一九一三年出生於美國俄亥俄州，父母親為賓夕法尼亞州人。四歲時，隨同家人搬居到加拿大多倫多。她在多倫多接受所有的教育，一九三五年獲多倫多大學心理學系學士學位，一九三六年得到碩士學位，一九三九年完成博士學位。在指導教授 William E. Blatz 所

架構的安全理論(security theory)基礎下，從事她的博士論文研究—成人關係的安全。Ainsworth(1995)認為 Blatz 的核心觀點影響並形成她對安全概念的想法，同時也影響到日後她接受 Bowlby 的觀點。Blatz 關注於父母能給予嬰孩的溫暖和舒適，及一開始就使孩子感覺安全的重要。Blatz 認為父母能為孩子所接近是非常重要的，當孩子探索外在的世界時，父母是安全的據點(secure base)，孩子可以退回據點獲得安慰，重新充電後再出發。

Ainsworth 畢業後於多倫多大學任教，因戰事而中斷，於一九四六年重返多倫多大學教授實驗心理學、人格理論和評量，而且開始接受有關診斷評量的訓練，同時也繼續與 Blatz 從事安全的研究。一九五〇年 Ainsworth 離開多倫多大學，隨同先生前往倫敦。經由一位朋友電話告之 Ainsworth，有關倫敦時報上刊登 Tavistock Clinic 徵研究人員的廣告，或許她有興趣申請。Ainsworth 申請應徵，立刻為 Bowlby 安排面談，並得到研究員的工作，參與了 Bowlby 進行中的研究 — 幼年失離母親對人格發展的影響。這樣的因緣際會轉變了 Ainsworth 的研究生涯。研究小組中，Robertson 的研究工作，令她對真實生活環境的直接觀察的價值和重要，印象深刻。

一九五三年秋 Ainsworth 陪同她的先生，前往烏干達(Uganda)位於 Kampala 的東非社會研究所。在那，她獲得研究資助，而進行一項成果豐碩的研究。

一、第一個研究在非洲烏干達(Uganda)

一九五四年 Ainsworth 以 Kampala 附近數個村莊，二十八位尚未斷奶的嬰兒、和嬰兒的母親們，作為研究的對象。由一位很棒的翻譯助理的陪同，前往訪問這些研究對象他們的家。訪問是每二個星期一次，一共經過九個月的長時間。和母親們面談有關照顧嬰孩的方法、有關嬰孩的發展、觀察母親和嬰孩互動的行為、和其他家人的互動。Ainsworth 所看到的不能支持佛洛伊德派的看法，認為口腔期的嬰兒是被動、接受、和自戀的。相反的，她看到令她印象深刻的是，當嬰兒受驚或受傷、當母親走開或離開一下子、當嬰兒饑餓時，嬰兒會積極主動的找尋接觸母親。尤其是嬰兒主

動的找母乳和吸允母奶。也印象深刻的看到，嬰孩以母親作為安全的基地 (secure base)、安全的天堂(a haven of safety)，向外探索外在的世界。Ainsworth 從嬰孩不同的終止哭泣、不同的笑容和發語聲，觀察到嬰兒形成對母親依附的萌生初現。也從母親要離開，嬰孩出現的憂愁和跟隨，及母親回來，嬰兒歡迎的形態，看到依附已經明確的形成。Ainsworth 確定了許多 Bowlby 描述的依附行為，可以在非洲烏干達小嬰兒的行為上觀察到。大部份的嬰兒表現出對照顧者形成特別的依附，會以哭和跟隨抗議照顧者的離開。並且依附相關行為的不同階段，呈現出相當預期的程序。然而，Ainsworth 發現例外，有一些嬰孩的反應不是這種方式。Ainsworth 依照嬰孩對母親依附的明顯強度和安全，將嬰孩分別為三類：(一)安全的依附，有十六位嬰孩，(二)不安全的依附，有七位嬰孩，(三)未依附，有五位嬰孩。安全依附的嬰孩表現出跟隨、趨往、和歡迎母親，而主要的判斷是在於嬰孩不常啼哭，除非母親離開或很餓的時候會哭。不安全依附的嬰孩經常哭，相當的哭鬧煩躁，離開母親的時候哭，母親在的時候也哭的很，抱起時哭，放下來也哭。至於未依附的嬰孩，只是因為較年幼依附的發展延遲出現，是暫時性的現象，之後都能發展表現出依附的行為。Ainsworth 認為所有不安全依附的嬰孩，其問題的核心是在於母親本身的焦慮和某種程度的拒絕孩子。如該類型中有四位母親已經和先生分離或為先生遺棄，另一位母親和家中的另一位太太(多妻制)有衝突。

為較清楚知道影響不同依附的有關因素，Ainsworth 擬設七項母親的照顧因素，以研究分析何者為決定不同的依附關係的形成。這七項為：(一)母親的溫暖 (maternal warmth)，(二)個別或多個母親照顧(individual or multiple mothering)，(三)依照嬰兒的需求或固定時間表的餵食(demand versus scheduled feeding)，(四)母親餵奶的足夠量(the adequacy of the mother's milk supply)，(五)母親照顧嬰兒的多少 (amount of care given by the mother)，(六)對嬰兒有興趣，敏銳知覺嬰兒的行為方式，高興於談到嬰兒等方面的優窳(her excellence as an informant about her infant)和(七)母親對親自哺乳的態度(her attitude toward breast feeding)。

出乎 Ainsworth 的預料，發現只有後三項是區分安全依附的母親不同於其他的母親。回顧起來，Ainsworth 相信這三項即是反映出對孩子的需要，母親回應方式的不同。

Ainsworth 很欣喜她的研究發現，契合 Bowlby 的依附理論和 Blatz 的安全理論。烏干達的全部研究發現出版於一九六七年，書名是 *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*。

二、第二個研究在美國巴爾的摩(Baltimore)

一九五五年晚夏 Ainsworth 夫婦離開烏干達，前往美國巴爾的摩。Ainsworth 於 Johns Hopkins University 心理系教授人格和評量的課程，指導學生醫院的臨床經驗，和兼任私人性的兒童診斷評量工作。一九六二年 Ainsworth 獲得研究經費，而開始了長久以來她一直想要做的第二個長期的研究。

Barbara Wittig 擔任 Ainsworth 的研究助理，經由小兒科醫生得到十五對嬰兒與母親作為研究對象(嬰兒出生前)，在一九六三、一九六四年間，於嬰兒三個星期大時起至五十四個星期的期間，每三週訪問家庭一次，每次觀察四個小時，所以每對嬰兒與母親的總觀察時數為七十二小時。一九六六至一九六七年，增加十一對嬰兒與母親為研究對象，同時有二位新助理 Robert Marvin 和 George Allyn 參與。直接的行為觀察外，輔以和母親非正式的訪談。觀察時做筆記，而後以故事體的方式敘述撰寫。原始資料裝滿了二個檔案櫃的抽屜，動用了許多重要研究人員和學生助理，以數年的時間，分析觀察所得資料。

在此研究中，Ainsworth 發現嬰孩在家中習慣於母親的來來去去，缺少以母親為安全據點的現象。Ainsworth 考慮或許需要一個家庭以外的環境，來觀察嬰孩的依附行為。所以 Ainsworth 決定用學校的實驗室，將其裝飾成玩具室，並且設計了一種在實驗室進行的程序，首先是安排母親和嬰兒同在實驗室、而後陌生人進入、母親離開、母親回來而陌生人離開、母親離開嬰孩獨處、陌生人回來、和母親回來等依次的情節，以觀察嬰孩的反

應，每一情節的時間為三分鐘。此種實驗室的設計，稱之為陌生的情境 (Strange Situation)，因為是一個相當快速的評量方法，所以在以後的有關研究中被廣泛的應用，用以測量不同的依附類型。

巴爾的摩的研究，有二十三對嬰兒和母親參與實驗室陌生情境，當時嬰兒是一歲大的年紀。從嬰兒在各情節的行為，尤其是母親回來時嬰兒的反應行為做為區別的根據，認定出三種主要的依附類型：A 型是焦慮、避開的依附，B 型是安全的依附，C 型是焦慮、抗拒的依附。A 型的嬰兒和母親一起時，很少表現出對母親正向的感情，避開接近母親。當母親回來時，孩子或漠視，如同平常的招呼母親，或主動的避開母親並走開。B 型的嬰兒當母親在旁邊四周時，顯出高興快樂，而母親離開時現出苦惱，當母親回來時，會停止哭泣，或表現出歡迎的行為、歡喜、和安心，主動的要母親安慰，能很快的為母親所安撫、拋開先前的苦惱，回頭去玩耍。C 型的嬰兒表現出明顯的想接近、又想避開母親的行為。C 型中的 C2 類是母親離開時哭的很傷心，母親回來也無法舒緩他，使他平靜下來。C1 的嬰孩母親回來時讓母親抱起，但隨之又抗拒，會打或撞母親，和在母親的雙臂中生氣扭動。

Ainsworth 長期投入研究，除以令人信服的實證支持 Bowlby 的理論，更進一步擴展依附理論。確實，Bowlby 在一次訪問中說到 Ainsworth 的研究推展了依附的概念，如果沒有她的研究，很難知道可能發生什麼。上述的有關依附關係本質上的個別差異性，是 Ainsworth 的一項卓越貢獻。另一項傑出的貢獻是探討母親對嬰幼兒感情需要的敏銳察覺度、和即時適切回應，對形成嬰兒與母親安全依附所擔負的角色。母親敏銳察覺孩子情緒、餵食的需要，立即給予適切的回應，能培育孩子與母親安全的依附。Ainsworth 觀察發現焦慮、避開型嬰孩的母親，趨向於拒絕排斥孩子、嫌惡親密的身體接觸、和情緒上平淡呆滯。如同 Bowlby 所示與母親親密的身體接觸，能緩平嬰兒強烈需求依附的行為。嬰兒的嚎啕哭泣意謂強烈的撫抱需要，而母親最經常的回應是把嬰兒抱起來。Ainsworth 認為安全依附的增進，不在於母親抱孩子時間的多少，而是在於孩子表達需要撫抱時，能

即刻將孩子抱起來；和在於母親抱起孩子與對待孩子的態度。安全依附的嬰孩抱起時，能很快的安撫下來原先的生氣不高興。而放下來時，也能愉快的轉身去玩耍。Ainsworth 認為及時與適切的親密身體接觸，不會寵壞孩子，不會讓孩子好哭鬧和纏黏母親不放。

Ainsworth 是第一位對母親的敏覺度(maternal sensitivity)給予明確的說明，她認為母親的敏覺度包含：(一)母親知道她的嬰兒所發出的各種需要的訊息(the mother's awareness of her infant's signals),(二)母親能夠正確解讀嬰兒的各種表達 (her ability to accurately interpret them),(三)母親能夠適當的回應，用對的方式(her tendency to respond appropriately, that is with the right intervention),和(四)母親能夠立刻隨即回應嬰兒的需要(the promptness and contingency of her response)。

Ainsworth 相信母親對嬰兒需要的訊息的敏覺差異性(maternal sensitivity to infant cues)，決定了母親對嬰兒的不同對待和回應，因而造成不同的依附。Ainsworth 認為嬰兒九個月到十二個月大的期間，從家庭訪問中觀察母親的行為，可以預測孩子一歲時的依附行為是安全類型，或是不安全類型。Ainsworth 於一九九四年秋接受 Marvin(1995)專訪時提及，雖然依附的類型是依實驗室陌生情境中，嬰兒不同的行為方式而予以區分，但是賦予行為、和其類型特定意義，卻是從長期的家庭訪問、長期的觀察不同的互動方式，而據以發展出來的。以最基本而言，依附的分類是基於家庭觀察所得的瞭解。Ainsworth 對許多依附的研究人員直接以陌生情境作研究，而不去觀察在家庭或自然環境中所發生的事，感到相當失望。

針對此點，Bretherton(1995)在評論一文中，也特別指出 Ainsworth 和其共同研究的同事發現：在家庭觀察嬰兒出生後的最初三個月期間，母親在餵食、嬰兒哭泣、懷抱嬰兒、和嬰兒面對面互動中，對嬰兒需要的敏覺反應，可以預測嬰兒在九個月大與十二個月大時，和母親較為和諧的互動方式、和以母親為安全據點的行為。同時也可以預測嬰兒一歲時，在為時二十分鐘的和母親分離—相聚的實驗過程中的依附行為類型。

實驗室陌生情境的預測功能，使其成為研究依附類型的一種捷徑方

法。然而省略自然實境的觀察，完全依據實驗室的設計，會有不好的副作用。因為要明確瞭解在家庭熟悉情境中，嬰兒依附行為的不同差異，是不能直接單獨挿引實驗室的觀察來說明嬰兒和母親依附關係的全貌。例如，安全依附的嬰孩在熟悉的家庭環境裏很少哭，以母親為安全的據點，探索周遭的環境。但在陌生的情境，會哭和抗議母親的離開。相反的，在陌生的情境對母親離去不哭、母親回來又避開的嬰孩，在熟悉的家庭環境裏，卻是常常哭泣。

捌、依附研究的發展與趨勢

依附理論成為發展心理學的一項熱門研究領域，說明了西方社會與西方文化對兒童和兒童福祉關注的投入。當今依然繼續不斷的拓展研究範疇，將焦點從嬰幼兒擴展至兒童學前期、青少年期、和成人期。明尼蘇達大學 Alan Sroufe 的研究群於一九七〇年代開始進行長期追蹤研究，以探究嬰兒與母親安全、或不安全的依附關係對其爾後於兒童期時，社會情緒方面和認知方面發展的影響。柏克萊加大 Mary Main 研究設計一種新的程序稱之為 Adult Attachment Interview 以評量成人的依附，探究嬰兒期的依附類型，繼續存在於成人期的可能性，和在成人的愛情關係、和親子關係中所扮演的角色。另外，依附理論為心理病理學和心理治療提供新的視窗和新的方法，以透析病患幼年的焦慮和害怕經驗、內心的溝通模式、和情緒的表達方式。這些新的研究和新的發展，更加豐富了依附的內涵。

參考書目

- Ainsworth, M.D.S. (1992). John Bowlby. *American Psychologist*, 47, 668.
- Ainsworth, M.D.S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Ainsworth, M.D.S., & Marvin, R.S. (1995). On the shaping of attachment theory and research: An interview with Mary D. S. Ainsworth (Fall 1994), in E. Waters, B.E Vaughn, G. Posada,

- & K. Kondo-Ikemura (Eds.). **Caregiving, cultural, and cognitive perspectives on secure-base behavior and working models: New growing points of attachment theory and research**. Monographs of the Society for Research in Child Development, 60(2-3, Serial No.244).
- Bowlby, J. (1969,1982). **Attachment and loss, Vol 1:Attachment**. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). **Attachment and loss, Vol 2:Separation, anxiety and anger**. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). **Attachment and loss, Vol 3:Loss, sadness and depression**. New York: Basic Books.
- Brestherton, I. (1995). A communication perspective on attachment relationships and internal working models, in E.Waters, B.E Vaughn, G. Posada, & K. Kondo-Ikemura (Eds.). **Caregiving, cultural, and cognitive perspectives on secure-base behavior and working models: New growing points of attachment theory and research**. Monographs of the Society for Research in Child Development, 60(2-3, Serial No.244).
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional responses in the infant monkey. **Science**, 130, 421-432.
- Hinde, R.A. (1983). Ethology and child development, in P.H. Mussen (Ed.), **Handbook of child psychology**(Vol. II). New York: John Wiley & Sons.
- Hofer, M. A. (1987). Early social relationships: A psychobiologist's view. **Child Development**, 58, 633-647.
- Magai, C. & McFadden, S.H. (1995). **The role of emotions in social and personality development:History, theory, and research**. New York: Plenum Press.
- Parkes, C.M., Stevenson-Hinde, J., & Marris, P. (Eds.). (1991). **Attachment across the life cycle**. London: Routledge.

王碧朗，現任國立台灣科技大學教育學程中心兼任副教授