

依恋与情绪调节

——不同依恋个体的情绪调节模型

孙漫丽, 张颖

武汉大学发展与教育心理学研究所, 湖北 武汉
Email: sunmanli1997@163.com

收稿日期: 2021年3月26日; 录用日期: 2021年4月16日; 发布日期: 2021年4月26日

摘要

不同依恋倾向的个体具有不同的情绪调节能力, 特质依恋和状态依恋同情绪调节之间皆具有相关关系, 以往研究注重于依恋对情绪调节的影响, 而很少关注不同依恋个体具体的情绪调节过程本身。本文基于并整合了Mikulincer、Shaver的依恋策略和Gross情绪调节过程及其延展模型, 通过对实证研究结果的分析, 探索并尝试用情绪调节过程模型来解释不同依恋策略, 提出不同依恋个体的情绪调节模型, 以更好地理解不同依恋个体的情绪调节过程, 展望可供干预的途径。

关键词

依恋, 情绪调节, 模型整合

Attachment and Emotion Regulation

—Models of Emotion Regulation for Different Attachment Individuals

Manli Sun, Ying Zhang

Institute of Developmental and Educational Psychology, Wuhan University, Wuhan Hubei
Email: sunmanli1997@163.com

Received: Mar. 26th, 2021; accepted: Apr. 16th, 2021; published: Apr. 26th, 2021

Abstract

Individuals with different attachment tendencies have different ability to regulate emotions. Both trait attachment and state attachment are related to emotion regulation. Previous studies have focused on the effect of attachment on emotion regulation, but little attention has been paid to the specific emotion regulation process of individuals with different attachment tendencies. This ar-

ticle is based on and integrate the Mikulincer, Shaver's attachment strategy and Gross' emotion regulation process and its extended model, through the analysis of the result of the empirical study, explore and try to use emotion regulation process model to explain the different attachment strategies, put forward different attachment individual emotion regulation model, to better understand different attachment individual emotion regulation process, looking for the way of intervention.

Keywords

Attachment, Emotion Regulation, Model Integration

Copyright © 2021 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

情绪调节指的是, 试图影响一个人拥有哪种情绪, 何时拥有, 以及如何体验或表达这些情绪(Gross, 2015)。情绪调节是身心健康和精神疾病的分水岭, 良好情绪调节与身体健康有关, 而情绪调节困难与精神障碍有关(Aldao et al., 2010), 由此可知情绪调节对人的重要性。

影响情绪调节的因素有很多, 但是依恋同情绪调节的关系是最为紧密的。原因有二, 首先, 依恋本身具有情绪调节功能(Mikulincer & Shaver, 2019), 不同依恋倾向个体具有不同的情绪调节能力。有研究者结合理论及研究提出了安全依恋启动的情绪/认知协同模型(唐清婷等, 2020), 说明安全依恋启动能够起到情绪缓冲的作用, 促进个体的自我情绪调节。其次, 依恋理论作为用来理解个体社会与情感发展最广泛的理论框架(Brumariu, 2015; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003)。已有研究证明, 母子关系依恋的紊乱可能会持续性地改变情绪调节的神经回路(Moutsiana et al., 2014), 并对成年后的情绪调节产生影响(Girme et al., 2021)。因此, 依恋对情绪调节具有重要影响, 情绪调节不仅是依恋的组成部分, 同时也是依恋关系的发展结果之一。

长期以来, 研究者们对依恋同情绪调节的关系进行了较多的实证研究, 但是却忽略了对不同依恋个体情绪调节具体过程的探索。本文通过对特质依恋、状态依恋和情绪调节(负性情绪调节)的文献梳理, 整合 Mikulincer、Shaver 提出的依恋策略和 Gross 的情绪调节过程以及其延展模型概念, 尝试探索和构建不同依恋个体情绪调节策略发展的过程模型, 最后对依恋情绪调节功能干预的实现进行展望。

2. 依恋与情绪调节的关系

2.1. 特质依恋与情绪调节的关系

在生理机制研究方面, 对于安全型依恋个体来说, 其在面对负性情绪时表现出了情景修正、认知重评的调节优势; 对不安全依恋个体来说, 其在负性情绪刺激早期皆呈现注意分配相关脑波, 但焦虑型依恋个体在调节负性情绪时会出现表达抑制的不足, 而回避型依恋个体则相反, 会更多使用表达抑制来调节负性情绪(刘颖, 翟晶, 陈旭, 2016)。

在实证研究方面, 特质依恋同情绪调节策略(主要是负性情绪调节)间存在相对应的显著相关关系。

安全依恋个体对自己处理威胁和挑战的能力更有信心, 并倾向于采用更具有建设性、有效的情绪调节策略(例如: 问题解决、认知重评、寻求支持), 能够自由而准确地向他人表达和交流自己的感受

(Mikulincer & Shaver, 2019)。实证研究的结果也较为一致,即安全依恋同认知重评呈正相关,而与表达抑制呈负相关(王力等, 2007; Winterheld, 2016; Troyer & Greitemeyer, 2018)。

对关系事件的情感反应的研究表明,回避依恋的个体更倾向于经历消极情绪,即使是快乐的事件(Mikulincer & Shaver, 2005),说明回避型个体本身具有消极情绪倾向。回避型依恋个体更倾向于使用表达抑制策略,与认知重评策略的相关性上,大多数研究结果为负相关,即回避水平越高,认知重评的策略使用越少(王力等, 2007; 杨青等, 2016; 白智敏, 2016; 陈艳霞, 2019; 李红梅, 2020; Winterheld, 2016; Read et al., 2018),但是也有个别研究得出了正相关的结论(史宁, 2012)。

依恋焦虑同情绪调节策略的关系结果以及实证和神经机制结果皆存在矛盾,不管是同认知重评还是同表达抑制,其关系都没有能够得出一致的结论。但大部分的结果倾向于:依恋焦虑同认知重评呈负相关,而与表达抑制呈正相关(史宁, 2012; 陈艳霞, 2019; 李红梅, 2020; Read et al., 2018; Troyer & Greitemeyer, 2018)。

2.2. 状态依恋与情绪调节的关系

安全依恋启动能够降低表达抑制、反刍和消极情感(Troyer & Greitemeyer, 2018)、提高共情(潘彦谷等, 2019; Troyer & Greitemeyer, 2018),说明安全依恋启动可以诱发情绪启动。有研究通过两个实验,分别探讨了挫折诱导后依恋类型、依恋启动对情绪反应的预测作用,发现安全依恋启动能够缓解挫折诱导引发的情绪困扰(Karremans et al., 2019),说明安全依恋启动是调节个体情绪的有效途径。安全依恋启动效应和积极情绪启动效应并不相同,安全依恋启动不仅激活了情绪,还激活了相关认知和行为(贾成龙, 孙莉, 冯伯乐, 秦金亮, 2020b),安全依恋启动效应甚至大于积极情绪启动。因此,安全依恋启动或许有其独特的情绪调节功能,比单纯的情绪启动更能使个体获益,能够起到一加一大于二的情绪调节效果。

关于生理机制的研究发现,安全依恋启动能够激活多个与积极情绪、注意调节、认知重评、记忆提取相关的脑区以及杏仁核的活动降低(唐清婷等, 2020),说明安全依恋启动能够提高个体的情绪调节能力,缓冲负面情绪。

3. 依恋策略与情绪调节过程模型的整合

3.1. 不同依恋策略

Shaver 和 Mikulincer (2002)通过整合以往的依恋理论以及情绪调节理论,提出了依恋策略,包括初级策略(安全基地策略)和次级策略(过度激活策略和去激活策略)。安全基地策略引导人们积极地、有建设性地处理消极情绪,并可以利用产生的积极情绪带来增强创造力;抑制激活策略让人们远离情绪,避免负面情绪带来的痛苦体验,但也会忽视积极情绪带来的益处。过度激活策略会加剧负面情绪的认知反应,排除积极情绪带来的持续体验和益处,并引发对真实和想象威胁的持续关注(Mikulincer, Shaver, Pereg, 2003)。通过对以往研究的综述,发现依恋焦虑个体更容易使用过度激活策略,而依恋回避个体更容易使用抑制激活策略(贾成龙等, 2020a)。

3.2. 情绪调节过程模型

Gross (1998)提出了情绪调节过程模型理论以及两种被广泛应用的情绪下调策略:认知重评和表达抑制(Gross, 2001)。认知重评指个体重新评估一个潜在的情绪诱发情况,以减少其情绪影响,表达抑制指个体抑制正在进行的情绪表达行为(Gross, 2001)。有研究发现使用认知重评进行情绪调节能激活前扣带回,其作用优于表达抑制(孙岩, 薄思雨, 吕娇娇, 2020),表达抑制虽然短期内能够缓解情绪,但长期看来却会破坏交流,增加个体压力,导致负性情绪体验以及血压升高(Butler et al., 2003; Gross, 2001)。情绪调节

过程模型, 具体包含五组情绪调节策略, 分别是情境选择、情景修正、注意分配、认知改变、反馈调整。

为了理解情绪调节策略选择的具体过程, Gross (2015)提出了情绪调节的扩展过程模型, 他认为情感包含着评估。情绪调节扩展过程模型是一种动态模型, 由 W-P-V-A 组成的情感评估系统作为扩展模型的核心成分。W 指内部或外部世界(情景选择和情景修正策略), P 是对评估系统的感知(注意分配策略), V 是对感觉进行对我好、中性、对我不好的评价(认知改变策略), A 是由评价引起的行为(反馈调整策略), 而该行为作为下一个 W (W1), 激发下一个评估系统的循环。Gross (2015)将情绪调节过程分为了三个阶段的评估过程, 分别是识别阶段(the identification stage)、选择阶段(the selection stage)、执行阶段(the implementation stage)。识别阶段决定是否调节情绪, 选择阶段对情绪调节策略进行选择, 实施阶段将一般策略转化为具体情境策略, 每个阶段都有影响其完成成功和失败的影响要素。本文将情绪调节三个阶段作为一个情绪调节周期, 见图 1。

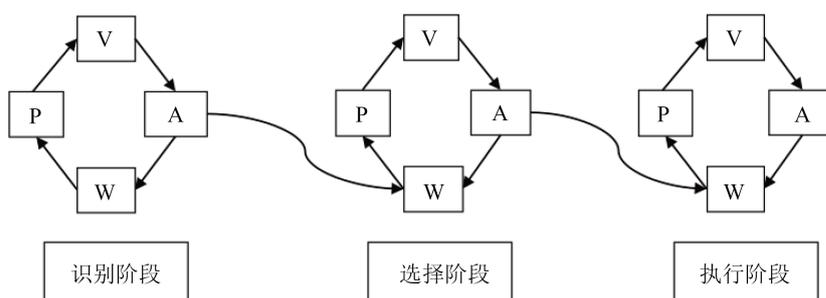


Figure 1. Gross (2015) emotion regulation process model (part of contents)

图 1. Gross (2015)情绪调节过程模型(部分内容)

3.3. 依恋的情绪调节过程模型

依恋行为系统本身就是一种情绪调节装置, 个体面对威胁产生痛苦、焦虑体验, 并且寻求同安全他人的亲近来维持情绪平衡(Dewitte, 2011)。依恋动力模型其实本质上也是一个情绪调节过程模型(董会芹, 2007)。本文结合不同依恋策略和情绪调节过程及其扩展模型, 试图用情绪调节过程模型来解释不同依恋个体的依恋策略, 尝试探索不同依恋个体的情绪调节模型。

正如依恋策略的发展会经历共同调节到自我调节(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003), 情绪的调节分为有意识的情绪调节和无意识的情绪调节(Gross, 2001)。本质来讲, 共同调节向自我调节的转变过程其实也就是情绪调节内化的过程, 即从有意识向无意识的情绪调节转变的过程。所以不同依恋个体或许会拥有两种情绪调节模型, 即无意识, 自动化的情绪调节模型和有意识, 需要心理控制的情绪调节模型, 两者相互影响, 相互转化。决定有无意识情绪调节的关键阶段在于情绪调节过程模型中识别阶段的评估(V)过程, 也就是情绪是否被唤醒的评估结果。正如不同依恋个体依恋策略的不同, 其在情绪调节中所历经的具体过程和阶段也并不相同, 周期长短不一。总体来说, 安全依恋个体能够完成一个周期的情绪调节, 而回避依恋个体则不容易, 焦虑依恋个体则是需要多周期来进行情绪调节。

4. 不同依恋个体的情绪调节过程模型

4.1. 依恋回避个体的情绪调节模型

对于依恋回避个体而言, 他们采取抑制激活策略, 会尽力避免自己情绪反应的显露(Mikulincer & Shaver, 2019)。依恋回避个体同情绪趋势产生后的表达抑制策略使用相关, 但是研究表明, 在情绪趋势形成之前, 依恋回避个体同样激活了注意分配相关脑区, 并且心率活动强烈, 或许在这阶段存在自动化水

平更高的情绪调节策略(刘颖, 翟晶, 陈旭, 2016)。有研究者通过对不同依恋个体进行积极消极情绪面孔刺激, 发现依恋回避对消极刺激有所抑制, 即注意抑制在回避型情绪调节中起重要作用(Dewitte, 2011), 说明依恋回避个体或许在情绪调节初期便通过自动化(无意识)的注意抑制终止了情绪调节, 即情绪调节过程模型中第一阶段的感知部分, 不管是阶段还是周期都很短。这解释了为什么依恋回避个体情绪更加不容易被唤醒(马原啸, 陈旭, 2019b), 即有意识过程模型不能够轻易被激活, 因为无意识过程模型自动起到抑制作用, 形成情绪感知屏障。如果情绪调节初期并没有效果, 那么依恋回避个体将会形成负性的情绪体验趋势, 并且在反馈调整阶段呈现表达抑制策略来进行情绪调节。所以依恋回避个体的情绪调节过程模型可根据负性刺激的水平以及意识与无意识调节分为两种模型, 见图 2。

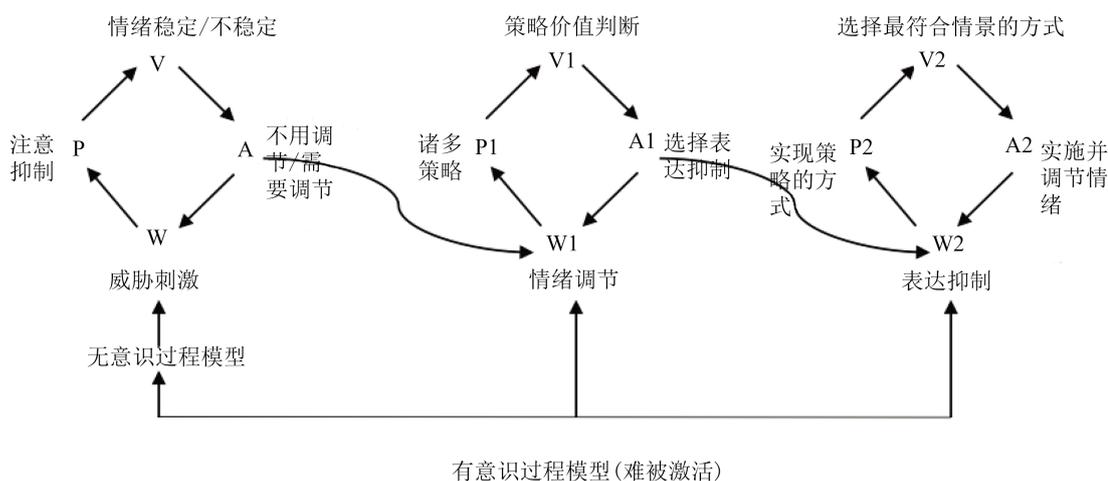


Figure 2. Emotion regulation model of attachment avoidance individual
图 2. 依恋回避个体情绪调节模型

4.2. 依恋焦虑个体的情绪调节模型

焦虑型个体采用过度激活策略。依恋焦虑个体对于负面情绪关注甚至会主动夸大这些情绪(Shaver & Mikulincer, 2002)。但有研究者提出, 到目前为止焦虑的个体对负面情绪刺激过度警惕这一重要理论预测没有得到支持(Dewitte, 2011), 实证研究中也显示, 焦虑型个体似乎更倾向于表达抑制策略使用。但是, 生理机制研究结果显示负面情绪启动确实激活了注意分配相关脑区, 但在抑制情绪时, 焦虑型个体却未能够激活情绪抑制相关脑区(刘颖, 翟晶, 陈旭, 2016)。说明或许在情绪调节过程中, 早期焦虑型个体确实过度关注负性刺激, 使自己长期处于警觉的状态, 情绪易唤醒(马原啸, 陈旭, 2019b), 即无意识过程模型激活频繁。但焦虑依恋个体情绪策略选择阶段为表达抑制策略, 而具体实施阶段的策略实施失败。焦虑型依恋个体因为情绪调节较弱, 容易重复体验负面情绪, 其经历更多的情绪调节阶段及周期。而只有当依恋对象作出了回应或者心理资源耗尽, 才有可能终止情绪调节过程, 见图 3。

4.3. 安全依恋个体的情绪调节模型

安全依恋个体采取安全基地初级策略, 其在与依恋对象的积极互动中了解到, 承认和表现焦虑会引起他人的积极反应(Shaver & Mikulincer, 2002)。安全依恋个体更倾向于通过向他人寻求帮助, 即更少的使用表达抑制策略来缓解负面情绪。实证研究和生理机制研究皆表明, 安全依恋倾向于使用认知重评策略, 并且在情绪调节初期还可能使用了情景修正策略(刘颖, 翟晶, 陈旭, 2016), 说明安全依恋个体在情绪识别阶段就已经开始自动化的调节。因此, 安全依恋个体的情绪调节通常只需要一个周期, 情绪调节效率

较高, 具体过程模型见图 4。

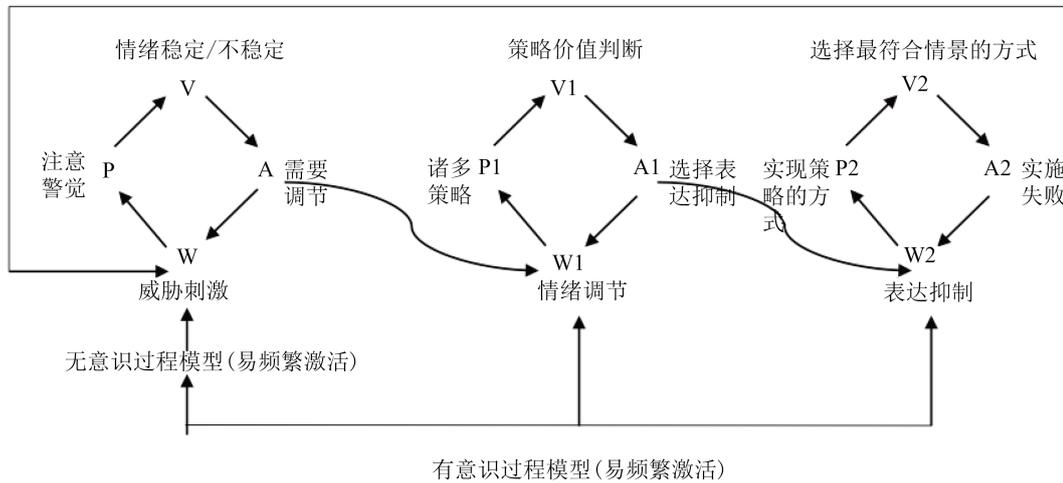


Figure 3. Emotion regulation model of attachment anxiety individual
图 3. 依恋焦虑个体情绪调节模型

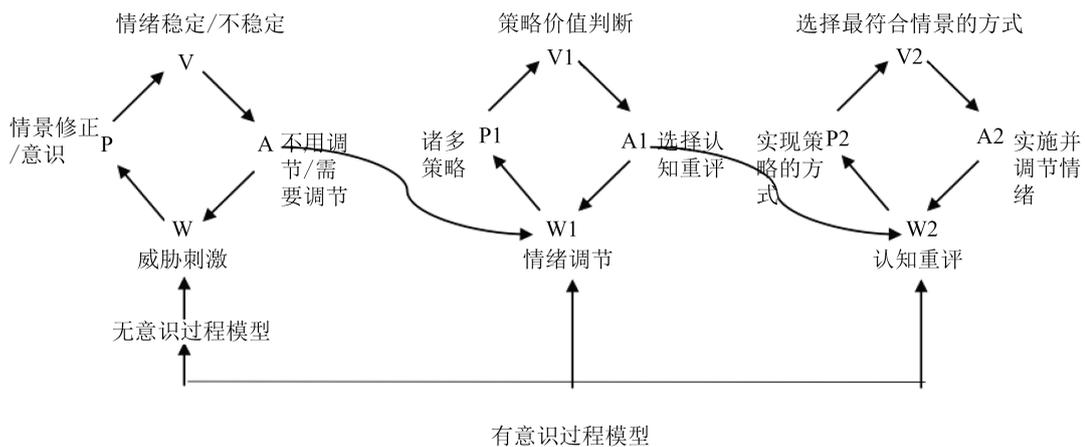


Figure 4. Emotion regulation model of secure attachment individual
图 4. 安全依恋个体情绪调节模型

5. 研究局限与展望

5.1. 特质依恋同情绪调节实证研究矛盾结果

对于特质依恋同情绪调节策略的关系, 尤其是在依恋焦虑个体中, 实证研究结果不一。针对依恋焦虑个体表达抑制策略使用的矛盾结果。首先, 或许是由民族文化差异造成, 比如, 有研究发现汉族更加倾向于使用表达抑制(白智敏, 2016)。因此, 在中国, 或许神经机制展现出依恋焦虑个体表达抑制的缺失, 但是在情绪调节策略的主观选择上, 依恋焦虑个体会倾向于表达抑制。其次, 情绪提前启动。在神经机制研究中得到的结论几乎都是先通过正、负情绪唤醒, 然后再进行检测, 但实证研究却几乎是直接使用 Gross 编制的情绪调节策略问卷中文修订版, 这可能导致了结果的出入。面对不同的情绪唤醒, 不同依恋个体使用的情绪调节策略或许也是有所不同的。未来研究应考虑民族文化差异以及提前进行情绪启动。在量表的选取上, 可选择适用于中国文化背景的情绪调节量表。

针对依恋回避在认知重评策略上的结果矛盾, 可能和两方面有关, 第一同样是情绪启动, 因为回避型个体在面对正性刺激时在生理机制上证明可能会运用认知重评策略(刘颖, 翟晶, 陈旭, 2016)。第二是和述情障碍有关, 述情障碍在依恋回避和认知重评策略间起到了调节作用。述情障碍主要以难以识别和体会情绪, 不管是自身还是他人, 在意外部世界的细枝末节, 其既可以是稳定的人格结构, 也可以是对心理困扰的一种反应, 回避型依恋个体对述情障碍有很大的预测作用(张春雨等, 2011), 回避依恋同述情障碍存在正相关(Qaisy & Darwish, 2018)。在 2019 年最新研究中发现述情障碍个体较多使用表达抑制策略, 较少使用认知重评策略。未来研究在判断依恋回避个体与情绪调节策略使用时, 或许还要测量其述情障碍的严重程度。

5.2. 其他情绪调节策略

本研究只纳入了 Gross 提出的最广泛应用的两种情绪调节策略, 而不同依恋个体的情绪调节策略使用一定不仅仅局限于这两种。有研究者提出了三种广泛讨论的积极情绪调节策略, 即认知重评、解决问题和接受, 三种策略被认为是精神病理学的危险因素: 抑制(包括表达抑制和思想抑制)、回避(包括经验回避和行为回避)和反刍(Aldao et al., 2010)。所以未来的研究可以将接受、解决问题、回避、反刍等情绪调节策略尝试纳入不同依恋个体的情绪调节策略模型。

5.3. 安全依恋启动条件及干预

虽然安全依恋启动能够激发积极情绪, 但是也有研究不断发现, 安全依恋启动还有可能没有改变, 甚至激发消极情绪, 而特质依恋在其中起到了调节作用(李彩娜等, 2016; 贾成龙等, 2020b)。回避型个体由于自身对依恋表征的排斥, 所以安全依恋启动很难给其带来情绪影响, 国内研究者通过反复呈现依恋威胁刺激—搜索应答性微笑面孔, 成功使高依恋回避个体启动安全依恋情感(钟歆, 2017)。对于焦虑依恋型个体, 有研究发现采用阈下安全依恋启动的方式能够有效改善女性的注意加工缺陷(马原啸, 陈旭, 2019a)。这些研究为今后在不同依恋个体情绪模型基础上, 不安全依恋个体的安全依恋成功启动提供了范式, 促使不安全依恋个体情绪调节加强。

参考文献

- 白智敏(2016). 大学生成人依恋和情绪调节策略对关系满意度的影响. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 陈艳霞(2019). 大学生友谊嫉妒、成人依恋与情绪调节的关系. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 董会芹(2007). 情绪调节与个体依恋策略的形成机制. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 52(1), 133-136.
- 贾成龙, 刘廷廷, 孙莉, 秦金亮(2020a). 个体依恋特征的二重性: 特质性依恋与状态性依恋. *心理科学进展*, 28(4), 626-637.
- 贾成龙, 孙莉, 冯伯乐, 秦金亮(2020b). 依恋启动及其效应. *心理科学进展*, 28(9), 1539-1550.
- 李彩娜, 孙颖, 拓瑞, 刘佳(2016). 安全依恋对人际信任的影响: 依恋焦虑的调节效应. *心理学报*, 48(8), 989-1001.
- 李红梅(2020). 成人依恋与亲密关系满意度的关系研究. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 刘颖, 翟晶, 陈旭(2016). 不同依恋风格者情绪调节策略的认知神经特点. *心理科学*, 39(1), 109-115.
- 马原啸, 陈旭(2019a). 阈下安全启动改善非安全依恋女性的注意加工. *心理发展与教育*, 35(1), 11-22.
- 马原啸, 陈旭(2019b). 非安全依恋可塑性的神经机制. *心理科学进展*, 27(12), 1967-1979.
- 潘彦谷, 肖遥, 胡俞, 刘广增, 李知洋(2019). 安全依恋对共情和利他行为的影响. *心理科学进展*, 27(12), 2077-2083.
- 史宁(2012). 大学生成人依恋、情绪调节方式与人际关系的关系研究. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 孙岩, 薄思雨, 吕娇娇(2020). 认知重评和表达抑制情绪调节策略的脑网络分析: 来自 EEG 和 ERP 的证据. *心理学报*, 52(1), 12-25.
- 唐清婷, 陈旭, 刘颖, 段涤非, 唐梦媛, 郑乐莹(2020). 安全依恋启动效应的内在机制: 非安全依恋风格调节下情绪与

- 认知的协同作用. *心理科学*, 43(3), 718-725.
- 王力, 张厚粲, 李中权, 柳恒超(2007). 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. *心理学探新*, 27(3), 91-96.
- 杨青, 杨博, 邱慧卉, 何娟娟(2016). 大学生成人依恋类型与情绪调节策略的关系. *中国健康教育*, 32(3), 230-232.
- 张春雨, 张进辅, 张静秋, 张莘平(2011). 述情障碍成因的认知及社会机制. *心理科学进展*, 19(3), 398-409.
- 钟歆(2017). *依恋回避者安全依恋的形成条件及干预研究*. 博士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 148, 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3, 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Dewitte, M. (2011). Adult Attachment and Attentional Inhibition of Interpersonal Stimuli. *Cognition & Emotion*, 25, 612-625. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.508683>
- Girme, Y. U., Jones, R. E., Fleck, C., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2021). Infants' Attachment Insecurity Predicts Attachment-Relevant Emotion Regulation Strategies in Adulthood. *Emotion*, 21, 260-272. <https://doi.org/10.1037/emo0000721>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Karreman, A., Vingerhoets, A. J. J. M., & Bekker, M. H. J. (2019). Attachment Styles and Secure Base Priming in Relation to Emotional Reactivity after Frustration Induction. *Cognition & Emotion*, 33, 428-441. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1458704>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment Theory and Emotions in Close Relationships: Exploring the Attachment-Related Dynamics of Emotional Reactions to Relational Events. *Personal Relationships*, 12, 149-168. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment Orientations and Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation & Emotion*, 27, 77-102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Moutsiana, C., Fearon, P., Murray, L., Cooper, P., Goodyer, I., Johnstone, T., & Halligan, S. (2014). Making an Effort to Feel Positive: Insecure Attachment in Infancy Predicts the Neural Underpinnings of Emotion Regulation in Adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55, 999-1008. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12198>
- Qaisy, L. M., & Darwish, M. A. A. (2018). The Relationship between Alexithymia and Attachment Styles among University Students. *World Journal of Education*, 8, 104-111. <https://doi.org/10.5430/wje.v8n5p104>
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult Attachment and Social Anxiety: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies. *PLoS ONE*, 13, e0207514. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207514>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Troyer, D., & Greitemeyer, T. (2018). The Impact of Attachment Orientations on Empathy in Adults: Considering the Mediating Role of Emotion Regulation Strategies and Negative Affectivity. *Personality & Individual Differences*, 122, 198-205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.033>
- Winterheld, H. A. (2016). Calibrating Use of Emotion Regulation Strategies to the Relationship Context: An Attachment Perspective. *Journal of Personality*, 84, 369-380. <https://doi.org/10.1111/jopy.12165>