

成人依恋对述情障碍的影响

檀逸, 王雪艳*

天津中医药大学管理学院, 天津

收稿日期: 2026年2月1日; 录用日期: 2026年3月4日; 发布日期: 2026年3月19日

摘要

述情障碍(Alexithymia)以识别、描述情感困难及外向型思维为主要特征, 与多种心身疾病和心理障碍都存在高共病率。大量研究证实, 依恋焦虑与依恋回避对述情障碍的不同维度存在特异性影响: 依恋焦虑主要预测了述情障碍的识别情感困难(DIF)维度, 而依恋回避则更多预测了描述情感困难(DDF)与外向型思维(EOT)维度。根据依恋理论和相关文献推测, 情绪调节和心智化可能是解释依恋如何影响述情障碍的两个关键心理因素。未来研究可以进一步探讨心智化和情绪调节在依恋与述情障碍中的链式中介作用, 开展纵向追踪研究以确定因果关系, 探讨文化调节效应, 以及制定个性化的干预方案。

关键词

述情障碍, 成人依恋, 情绪调节, 心智化

The Influence of Adult Attachment on Alexithymia

Yi Tan, Xueyan Wang*

School of Management, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

Received: February 1, 2026; accepted: March 4, 2026; published: March 19, 2026

Abstract

Alexithymia, characterized by difficulties in identifying and describing emotions along with an externally oriented thinking style, exhibits high comorbidity rates with various psychosomatic diseases and psychological disorders. Extensive research has confirmed that attachment anxiety and attachment avoidance exert specific effects on distinct dimensions of alexithymia: attachment anxiety primarily predicts the difficulty identifying feelings (DIF) dimension, whereas attachment avoidance predominantly predicts the difficulty describing feelings (DDF) and externally oriented thinking (EOT) dimensions. Based on attachment theory and relevant literature, it is hypothesized that emotion

*通讯作者。

regulation and mentalization may serve as two key psychological mechanisms explaining how attachment influences alexithymia. Future research could further explore the chain-mediating roles of mentalization and emotion regulation in the relationship between attachment and alexithymia, conduct longitudinal research to establish causal relationships, explore cultural moderating effects, and develop personalized intervention plans.

Keywords

Alexithymia, Adult Attachment, Emotion Regulation, Mentalization

Copyright © 2026 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

述情障碍(Alexithymia)这一多维度概念最初由哈佛大学的精神病学家在临床观察心身症状患者时提出(Sifneos, 1973), 它指的是一系列临床可观察到的特征, 包括: 1) 难以识别情感(DIF), 2) 难以描述情感(DDF)和 3) 外向型思维(EOT) (Taylor, Bagby, & Parker, 1999)。述情障碍并非一种疾病, 而是一种稳定的人格特质(van der Velde et al., 2015)。述情障碍与抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍、物质使用障碍以及广泛的心身疾病(如慢性疼痛、功能性胃肠病)都存在高共病率(Guo et al., 2022; Kieraité et al., 2024; Putica, O'Donnell, Felmingham, & Van Dam, 2023), 且往往预示着更差的治疗依从性与预后, 对个体的生活质量和人际功能造成深远的负面影响。因此, 进一步了解述情障碍的发展背景具有重要意义。现有研究表明, 述情障碍与儿童早期经历密切相关(Hund & Espelage, 2006), 童年经历过性虐待、情感虐待和亲密伴侣暴力(IPV)的青少年通常表现出更高水平的述情障碍(Saladino, Verrastro, Cuzzocrea, & Calaresi, 2025)。我们有理由推测, 源于照料者 - 儿童互动的依恋系统可能与述情障碍有关。

依恋是个体与特定他人之间形成的一种深刻且持久的情感联结(Bowlby, 1969)。依恋理论主张, 个体与早期照料者之间的互动模式会被内化为关于自我与他人的“内部工作模式(Internal Working Model, IWM)”, 这一模式会成为个体处理情感信息、管理情绪行为以及建立未来人际关系的核心认知 - 情感图式。不同的互动经验会使得个体形成不同类型的 IWM, 从而表现为不同的依恋风格, 当照料者能够精准感知并即时响应婴儿的生理与心理需求时, 婴儿将发展出积极的 IWM, 并形成安全型依恋模式; 反之, 若婴儿的需求长期被忽视或拒绝, 则会形成消极的 IWM, 并表现出焦虑型或回避型等非安全型依恋特征, 值得注意的是, 这些依恋模式一旦形成便具有相对稳定性, 可能持续影响个体终生(Bowlby, 1969)。在成人期, 这一理论被操作化为成人依恋, 当代研究普遍采用依恋焦虑和依恋回避两个维度来对其进行刻画, 依恋焦虑反映了个体对关系威胁的过度警觉和对被抛弃的深切恐惧, 以及个体对伴侣回应的过度寻求; 依恋回避则体现为对亲密和依赖的情感不适, 强调自给自足并主动抑制情感表达(Mikulincer & Shaver, 2016)。

近年来, 大量研究不断证实成人依恋与述情障碍之间存在显著关联, 但现有综述多停留在对二者间相关关系的描述上, 对于不同依恋模式在述情障碍不同维度上的差异, 还缺乏一个整合性的视角。此外, 关于“非安全依恋如何导致述情障碍”这一过程性问题的探讨尚不深入, 对于依恋影响述情障碍心理机制的探讨, 不仅可以帮助我们更好地理解二者间的关系, 还可以为治疗述情障碍提供科学依据。基于以上两点, 本文主要对依恋与述情障碍不同维度之间的关系以及依恋如何影响述情障碍的内在机制进行综

述, 旨在为未来研究提供文献基础, 为后续的心理治疗和干预提供新的方向。

2. 成人依恋与述情障碍的关系

2.1. 总体关联: 不安全依恋作为述情障碍的稳定预测因子

在大量跨越不同文化背景与研究群体的研究中, 都一致且稳定地发现, 成人依恋的安全性是述情障碍的一个强有力的预测因子。

以健康成年人为对象的研究表明, 述情障碍的特征在不安全依恋个体中更为突出(Lyvers, Ryan, & Thorberg, 2022), 且不安全的依恋风格往往预示着更高水平的述情障碍(Ferraro & Taylor, 2021; Lyvers, Pickett, Needham, & Thorberg, 2022; Montebanocci & Surcinelli, 2022)。在临床上, 二者的关系则表现得更为复杂。对抑郁症和社交焦虑患者的研究表明, 述情障碍在不安全依恋与抑郁/焦虑之间扮演了关键的中介角色(Radetzki, Wrath, Le, & Adams, 2021), 不安全的早期依恋关系可能导致个体的情绪处理能力受损(如述情障碍), 进而增加了社交焦虑与抑郁的易感性。在边缘型人格障碍(BPD)和神经性厌食症等与早期创伤和情感忽视密切相关的障碍中, 高水平的依恋焦虑/回避与严重的述情障碍并存(Khaustova & Sak, 2021; Khosravi, 2020), 构成了治疗中面临的核心挑战。此外, 有研究发现述情障碍与男性精神病患者的依恋方式有关(Troisi, D'Argenio, Peracchio, & Petti, 2001), 这种性别差异在不同群体中被重复证实(Montebanocci, Codispoti, Baldaro, & Rossi, 2004; O'Loughlin, Cox, Kahn, & Wu, 2018; Ścigala, Sikora-Ścigala, & Zdankiewicz-Ścigala, 2025), 这或许与社会化过程中对男性情感表达的更严苛压制有关。这些证据表明, 在临床评估与个案概念化中将依恋风格纳入考量, 对于理解患者的情感困难具有至关重要的价值。

2.2. 维度特异性关联: 差异化的情感加工路径

虽然已有研究证实了不安全依恋与述情障碍的整体关联, 但不同依恋模式在述情障碍不同维度上的差异还需要进一步厘清, 不安全依恋(焦虑与回避)可能通过不同的情感加工路径, 分别与述情障碍的不同方面建立更具特异性的联系。

2.2.1. 依恋焦虑与述情障碍

依恋焦虑的核心特征是情绪过度激活与混乱, 此类个体并非缺乏情绪体验, 而是经历着高唤醒且快速转换的情绪状态, 尤其在涉及依恋关系的情境中更为突出。他们倾向于持续监测并放大关系中可能存在的威胁信号, 从而导致情绪体验呈现未分化、混合且不稳定的特征, 这种情绪状态损害了个体对特定情绪(如愤怒、悲伤或恐惧)进行精确识别与区分的能力。因此, 述情障碍的第一个核心维度——识别情感困难(DIF)——成为依恋焦虑最直接的表现。实证研究显示, 依恋焦虑与 TAS-20 中的 DIF 因子之间的关联强度, 要显著高于其与描述情感困难(DDF)和外向型思维(EOT)的关联(Meins, Harris-Waller, & Lloyd, 2008; Oskis et al., 2013)。这表明, 焦虑型依恋个体的主要问题在于难以从混合的情绪体验中辨识出具体情绪类型, 而非单纯缺乏情绪觉察。

2.2.2. 依恋回避与述情障碍

与依恋焦虑相反, 依恋回避水平高的个体, 其核心防御是抑制和远离内在情感体验。其内部工作模式坚信, 情感的流露意味着脆弱、依赖和可能到来的拒绝。因此, 他们不仅会在行为上回避亲密和情感表露, 更在认知和体验层面主动地抑制、忽视和最小化内在感受。这一根本性的防御动机直接导致了述情障碍的另外两个核心特征。首先, 由于将情感言语化被视为一种危险的自我暴露, 他们极度缺乏将内在感受转化为外部语言的动机和练习, 从而表现为描述情感困难(DDF)。其次, 为了从根本上避免接触情感, 他们将认知资源大规模地投向外部世界的事实、细节和逻辑, 而非内在的幻想和感受, 这正精准地

对应了外向型思维(EOT)的特征。对于他们而言, EOT 并非认知能力的缺陷, 而是一种主动的、功能性的认知回避策略。多项研究发现, 在回归模型中同时纳入依恋焦虑和回避时, 依恋回避是 DDF 和 EOT 最强、最稳定的预测因子, 而对 DIF 的预测力则相对较弱(Meins, Harris-Waller, & Lloyd, 2008; Oskis et al., 2013)。这表明, 回避型依恋个体的述情障碍特征主要源于其长期采用的情绪抑制与认知回避策略。

3. 成人依恋影响述情障碍的心理机制

现有研究已经证实依恋焦虑与依恋回避对述情障碍的不同维度确实存在特异性影响, 但不同依恋模式是怎样借助认知情感机制对述情障碍的发生与发展产生作用的, 目前国内关于这方面的实证研究还很少。根据依恋理论和相关文献推测, 情绪调节和心智化可能是其中的两个关键心理因素。

3.1. 情绪调节

根据成人依恋理论(Mikulincer & Shaver, 2016), 依恋系统在功能上被视为个体终生的情绪调节生物行为系统, 与依恋相关的情感调节策略会影响个体感知、关注和处理情感信息的方式。安全型依恋(低焦虑/低回避)倾向于使用能减轻压力、激发积极情绪的适应性调节策略, 而不安全依恋则与适应不良的调节策略紧密相连(Mikulincer & Shaver, 2019)。该理论指出, 当个体反复经历依恋对象回应不一致或持续缺失时, 他们会形成对“寻求亲近”行为的不同认知: 若认为亲近可得且有效, 则可能发展出“过度激活策略(Hyperactivation Strategy)”, 对应焦虑型依恋模式; 若认为亲近不可行且无助, 则可能发展出“去激活策略(Deactivation Strategy)”, 对应回避型依恋模式。焦虑型依恋的“过度激活策略”会使个体持续放大情感信号以寻求关注, 导致情感体验混乱且难以承受; 回避型依恋的“去激活策略”则可能引发个体情感体验的系统性抑制(Mikulincer & Shaver, 2015)。这两种适应不良的策略都可能直接损害情感认知加工的关键环节, 成为述情障碍形成与发展的重要机制。研究发现, 情绪调节功能障碍的典型症状之一就是述情障碍(Kreitler, 2002; Taylor & Bagby, 2000), 高述情障碍个体会更多使用适应不良的情绪调节策略, 而非以适应性方式应对情绪(Mehta, Moeck, Preece, Koval, & Gross, 2025; Preece et al., 2023)。研究还发现, 情绪调节策略在依恋和述情障碍间起中介作用, 不安全依恋通过非适应性的调节策略预测了更高水平的述情障碍, 安全型依恋则相反(Besharat & Shahidi, 2014)。这些证据一致表明情绪调节是依恋影响述情障碍的重要心理机制。

3.2. 心智化

心智化(Mentalization)是指个体将自身及他人的行为理解为有意向的心理状态(如感受、想法、欲望、信念)的能力(Fonagy, 1989)。安全依恋关系在个体心智化能力的发展中发挥着重要作用, 照料者对婴儿心理状态的准确解读和镜映, 帮助婴儿逐渐形成对自身心理状态的理解能力, 不安全依恋环境则会损害这一能力的发展。高依恋回避个体的童年经历可能使其认为探索内心世界是无益或危险的, 从而导致其反思功能的“去激活”; 高依恋焦虑个体则可能因照料者矛盾的反应而发展出一种“过度激活”的、混乱的心智化模式(Fonagy, Gergely, & Jurist, 2018)。研究发现, 不安全的依恋风格往往表现出更低的心智化水平, 并且更难以清楚地识别情绪(Parada-Fernández, Herrero-Fernández, Oliva-Macías, & Rohwer, 2021)。研究也证实, 反思功能缺陷是连接依恋不安全感与述情障碍之间的强有力中介变量(Barberis, Cannavò, Calaresi, & Verrastro, 2023)。这些证据一致表明心智化可能在依恋与述情障碍的关系中起到关键中介作用。

4. 中国文化背景下依恋与情绪表达的特殊性: 对述情障碍评估的反思

西方依恋理论与述情障碍的研究框架主要基于个体主义文化背景建构, 强调情绪识别与表达对心理健康的核心价值。然而, 当这一框架应用于中国文化语境时, 需审慎考虑文化因素对依恋策略与情绪表达模式的形塑作用。中国文化深受儒家传统影响, 以“中庸”、“礼”和“隐忍”为核心的社会规范塑造

了一套独特的情绪表达规则, 这可能与述情障碍或依恋回避的临床表现存在表观相似性, 从而对跨文化评估与诊断构成挑战。

从表面行为特征看, 中国文化倡导的“隐忍”与高依恋回避个体的情感压抑存在相似性: 两者均表现为情感表达减少、对内在体验的关注度较低, 以及避免在关系中暴露脆弱性。然而, 二者的内在动机和心理意义存在本质差异。高依恋回避的核心特征是对亲密关系的负向预期和防御性疏离, 其情感压抑源于对依赖、被拒绝或关系卷入的深层恐惧, 是一种基于不安全依恋经验的自我保护策略。相比之下, 文化倡导的“隐忍”更多体现为社会角色期待下的关系维护行为, 其动机指向人际和谐与社会适应, 而非对亲密关系的防御性回避。换言之, 依恋回避个体的情感压抑是“恐惧驱动”的, 而文化规训下的情感克制可能是“价值驱动”的。这一区分具有重要的临床意义: 若将后者误判为依恋回避或述情障碍, 可能导致对正常文化适应者的过度病理化。

现有述情障碍量表(如多伦多述情障碍量表, TAS-20)主要在西方文化背景下编制, 其条目内容可能将情感表达频率低直接赋分为述情障碍症状, 而未充分区分文化性低表达与病理性的情感加工缺陷。近年来, 国内学者开始关注量表的本土化适应。牛杏蒙等(2025)对珀斯述情障碍量表(PAQ)进行汉化并在青少年群体中检验信效度, 这一工作为述情障碍的跨文化研究提供了更具文化敏感性的测量工具。然而, 现有研究仍较少直接探讨“中庸”思维或关系取向如何调节依恋与述情障碍的关系。跨文化研究为理解依恋与情绪表达的复杂性提供了重要视角。对中美伴侣的比较研究发现, 依恋焦虑与牺牲行为的关系受文化背景的显著调节: 在美国样本中, 高依恋焦虑个体更倾向于为伴侣作出牺牲; 但在中国样本中, 这一效应出现逆转, 高依恋焦虑个体反而更少作出牺牲(Zhu, 2019)。进一步分析显示, *interdependent self-construal* (互依自我构念)在其中起调节作用——持有更高互依自我构念的高依恋焦虑个体, 更少为伴侣作出牺牲。这一发现揭示了文化变量对依恋策略表达的复杂调节作用。在中国文化背景下, 高依恋焦虑个体可能以更具文化特异性的方式表达其依恋需求——例如, 通过隐忍和克制来维系关系, 而非通过情绪外显的方式寻求亲近。换言之, 文化价值观可能重塑不安全依恋的行为表达路径, 使得同一依恋维度在不同文化背景下呈现出不同的行为关联模式。

5. 总结与未来研究展望

本文通过系统梳理当前关于成人依恋与述情障碍关系的研究, 得出以下结论: 1) 依恋焦虑与依恋回避对述情障碍的不同维度存在特异性影响: 依恋焦虑主要预测了述情障碍的识别情感困难(DIF)维度, 而依恋回避则更多预测了描述情感困难(DDF)与外向型思维(EOT)维度; 2) 情绪调节和心智化是解释依恋如何影响述情障碍的两个关键心理因素。述情障碍可被视为个体在特定依恋经历中形成的适应不良情绪调节模式的外在表现, 其根源与早期关系经验及由此形成的情感加工系统密切相关, 这一理论认识对临床实践具有重要的指导价值。未来研究可以尝试在以下几个方向进行深化探索。

5.1. 探讨心智化和情绪调节在依恋与述情障碍中的链式中介作用

根据 Fonagy 等人的理论, 安全依恋促进心智化发展, 而高水平的心智化能力有助于个体采用适应性情绪调节策略, 从而降低述情障碍风险, 反之, 非安全依恋可能损害心智化, 导致情绪调节困难, 进而产生述情障碍(Fonagy, Gergely, & Jurist, 2018)。有初步证据支持心智化通过情绪调节影响情绪识别能力, 但在依恋与述情障碍的框架内, 三者的链式关系尚未得到充分检验。因此, 未来研究可以进一步明晰心智化和情绪调节在依恋与述情障碍中的链式中介作用。

5.2. 开展纵向追踪研究

现有研究主要依赖横断面数据, 其核心限制在于无法确定变量间的因果关系。具体存在三个关键问

题: 1) 究竟是不安全依恋导致了述情障碍, 还是个体固有的情感认知困难(即述情障碍)阻碍了其建立安全依恋关系? 很可能是双向的, 但横断面数据无法揭示其主导方向或动态互动; 2) 可能存在一个未被测量的“第三变量”(如遗传气质、早期的情感忽视或创伤、共享的基因-环境交互作用)同时导致了不安全依恋和述情障碍, 从而造成了二者虚假相关。例如, 一个天生情绪反应性高的儿童, 可能既更难与照料者形成安全联结, 也更易发展出情感识别混乱; 3) 横断面数据无法揭示二者在个体发展过程中的动态变化轨迹。我们不知道在哪个关键发展阶段, 不安全依恋开始显著预测述情障碍, 也不知道这种关系在成年后期是保持稳定、增强还是减弱。因此, 未来研究应推进纵向追踪设计, 自婴儿期开始考察依恋与述情障碍的发展轨迹, 并运用交叉滞后模型及行为遗传学方法(如双生子研究)以澄清遗传与环境因素的独立及交互影响。

5.3. 探讨文化调节效应

当前跨文化研究多局限于在不同样本中重复验证变量关联, 未来应进一步探讨文化价值观(如个人主义/集体主义、情感表达规范)在依恋与述情障碍关系中的调节效应。例如, 集体主义文化中强调情感和谐与社会规范, 可能强化依恋回避与述情障碍(尤其是情感描述困难)之间的关联。因此, 未来研究需通过系统比较不同文化背景下依恋策略对情感表达的影响模式, 构建更具文化包容性与解释力的理论模型。

5.4. 制定个性化的干预方案

依恋焦虑和依恋回避与述情障碍的不同维度存在特异性的关联, 这表明不同类型的非安全依恋的个体产生述情障碍的原因并不相同。因此, 在临床实践中, 对述情障碍的评估与干预也必须“因人而异”, 尤其需要依据患者的核心依恋策略进行针对性调整。

5.4.1. 针对高依恋焦虑个体: 基于移情关系的情绪识别训练

高依恋焦虑个体的述情障碍特征主要表现为情绪过度激活与情绪区分能力受损。其核心困难在于情绪体验强度高但情绪图式分化程度低, 难以精确识别和命名具体情绪状态。因此, 治疗师可以利用咨访互动中的移情反应, 将情绪识别训练嵌入于关系情境中。当患者的依恋系统被关系线索(如感知到的治疗师疏离或延迟回应)激活时, 治疗师可引导患者对该时刻的情绪体验进行精细化加工。例如: 一位具有高依恋焦虑特征的女性来访者, 在治疗师因故推迟5分钟开始时表现出显著的非言语焦虑(如坐立不安、避免目光接触)。治疗师可引导关注该互动事件: “我注意到, 在我推迟开始时, 你的状态似乎发生了变化。你能否尝试描述那几分钟内你体验到的情绪感受? 这些感受是否与某种关于我们关系的想法或担忧有关?” 通过此过程, 治疗师将患者未分化的痛苦状态具体化为与依恋威胁相关的情境性情绪反应(如对被拒绝的恐惧), 从而提升其情绪识别与调节能力。

5.4.2. 针对高依恋回避个体: 防御尊重前提下的情感觉察引导

高依恋回避个体的述情障碍特征主要表现为情感压抑、情绪体验与认知加工的分离, 以及对情绪刺激的有意回避。其核心困难在于对内在体验的觉察不足, 且倾向于采用去激活策略以规避情感依赖和潜在拒绝。因此, 治疗师在干预初期需建立低情感侵入性的治疗环境, 尊重其自主性需求以降低防御反应。治疗师应避免直接要求患者报告情绪状态, 此类指令易被体验为情感入侵并触发防御性退缩。例如: 一位具有高依恋回避特征的男性来访者在讨论亲密关系破裂时呈现情感平淡, 仅进行理性归因分析。当治疗师尝试共情其可能的失落感时, 患者出现话题转移或身体后倾等回避行为。干预可转向躯体聚焦: “我们暂时不探讨情绪感受, 仅观察一下身体反应。当提及分手这件事时, 你是否注意到身体任何部位出现了细微的感觉变化, 例如胸部或肩颈区域的紧绷感?” 此方法以低威胁方式引导患者将原本空无的情感

体验与可观察的躯体感知建立连接。当患者表现出对治疗关系的疏远时, 治疗师可标记其防御模式: “我注意到你倾向于独自应对困难, 似乎不习惯将治疗关系纳入支持系统。这或许反映了你过往经验中, 依赖他人往往伴随着失望”。此回应既确认了患者防御的合理性, 又为其提供了关于自身关系模式的心理理解。

参考文献

- 牛杏蒙, 牛四方, 张慧明, 胡书章, 孙钰, 郭杨子叶, 等(2025). 中文版珀斯述情障碍量表在青少年中的信效度研究. *现代预防医学*, 52(2), 274-279.
- Barberis, N., Cannavò, M., Calaresi, D., & Verrastro, V. (2023). Reflective Functioning and Alexithymia as Mediators between Attachment and Psychopathology Symptoms: Cross-Sectional Evidence in a Community Sample. *Psychology, Health & Medicine*, 28, 1251-1262. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2045331>
- Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship between Attachment Styles and Alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10, 352-362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.671>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Random House.
- Ferraro, I. K., & Taylor, A. M. (2021). Adult Attachment Styles and Emotional Regulation: The Role of Interoceptive Awareness and Alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173, Article ID: 110641. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110641>
- Fonagy, P. (1989). On Tolerating Mental States: Theory of Mind in Borderline Patients. *Bulletin of the Anna Freud Centre*, 12, 91-115.
- Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (2018). *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. Routledge.
- Guo, X., Lin, F., Yang, F., Chen, J., Cai, W., & Zou, T. (2022). Gut Microbiome Characteristics of Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Functional Gastrointestinal Disease: Correlation with Alexithymia and Personality Traits. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 946808. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.946808>
- Hund, A. R., & Espelage, D. L. (2006). Childhood Emotional Abuse and Disordered Eating among Undergraduate Females: Mediating Influence of Alexithymia and Distress. *Child Abuse & Neglect*, 30, 393-407. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.11.003>
- Khaustova, O., & Sak, L. (2021). Emotional Regulation and Attachment in Adolescents with Anorexia Nervosa. *European Psychiatry*, 64, S353-S353. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.945>
- Khosravi, M. (2020). The Mediating Role of Alexithymia in the Association between Attachment Styles and Borderline Personality Symptomatology. *Health Psychology Research*, 8, Article 1. <https://doi.org/10.4081/hpr.2020.8894>
- Kieraitė, M., Bättig, J. J., Novoselac, A., Noboa, V., Seifritz, E., Rufer, M. et al. (2024). “Our Similarities Are Different” The Relationship between Alexithymia and Depression. *Psychiatry Research*, 340, Article ID: 116099. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116099>
- Kreidler, S. (2002). The Psychosemantic Approach to Alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 33, 393-407. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00163-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00163-5)
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, Fear of Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43, 1068-1089. <https://doi.org/10.1177/0192513x211010206>
- Lyvers, M., Ryan, N., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, Attachment Security and Negative Mood. *Australian Psychologist*, 57, 86-94. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2045173>
- Mehta, A., Moeck, E., Preece, D. A., Koval, P., & Gross, J. J. (2025). Alexithymia and Emotion Regulation: The Role of Emotion Intensity. *Affective Science*, 6, 77-93. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00278-6>
- Meins, E., Harris-Waller, J., & Lloyd, A. (2008). Understanding Alexithymia: Associations with Peer Attachment Style and Mind-mindedness. *Personality and Individual Differences*, 45, 146-152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.013>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2015). The Psychological Effects of the Contextual Activation of Security-Enhancing Mental Representations in Adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 1, 18-21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.008>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications.
- 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>
- Montebarocci, O., & Surcinelli, P. (2022). Adult Attachment Behavior and Alexithymia in a Nonclinical Sample from Italy. *American Journal of Applied Psychology*, 11, 156-161.

- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult Attachment Style and Alexithymia. *Personality and Individual Differences, 36*, 499-507. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00110-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00110-7)
- O'Loughlin, J. I., Cox, D. W., Kahn, J. H., & Wu, A. D. (2018). Attachment Avoidance, Alexithymia, and Gender: Examining Their Associations with Distress Disclosure Tendencies and Event-Specific Disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 65*, 65-73. <https://doi.org/10.1037/cou0000245>
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C., & Loveday, C. (2013). Understanding Alexithymia in Female Adolescents: The Role of Attachment Style. *Personality and Individual Differences, 54*, 97-102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.023>
- Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Oliva-Macías, M., & Rohwer, H. (2021). Analysis of the Mediating Effect of Mentalization on the Relationship between Attachment Styles and Emotion Dysregulation. *Scandinavian Journal of Psychology, 62*, 312-320. <https://doi.org/10.1111/sjop.12717>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R. et al. (2023). Alexithymia and Emotion Regulation. *Journal of Affective Disorders, 324*, 232-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>
- Putica, A., O'Donnell, M. L., Felmingham, K. L., & Van Dam, N. T. (2023). Emotion Response Disconcordance among Trauma-Exposed Adults: The Impact of Alexithymia. *Psychological Medicine, 53*, 5442-5448. <https://doi.org/10.1017/s0033291722002586>
- Radetzki, P. A., Wrath, A. J., Le, T., & Adams, G. C. (2021). Alexithymia Is a Mediating Factor in the Relationship between Adult Attachment and Severity of Depression and Social Anxiety. *Journal of Affective Disorders, 295*, 846-855. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.057>
- Saladino, V., Verrastro, V., Cuzzocrea, F., & Calaresi, D. (2025). The Mediating Role of Alexithymia and Loneliness in the Relationship between Childhood Emotional Abuse and Nomophobia. *Developmental Child Welfare, 7*, 228-250. <https://doi.org/10.1177/25161032251388301>
- Ścigała, D. K., Sikora-Ścigała, J., & Zdankiewicz-Ścigała, E. (2025). Alexithymia and Attachment Dimensions in Relation to Parental Burnout: A Structural Equation Modelling Approach. *PLOS One, 20*, e0334647. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334647>
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 22*, 255-262. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2000). An Overview of the Alexithymia Construct. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 40-67). Jossey-Bass.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F., & Petti, P. (2001). Insecure Attachment and Alexithymia in Young Men with Mood Symptoms. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 189*, 311-316. <https://doi.org/10.1097/00005053-200105000-00007>
- van der Velde, J., Swart, M., van Rijn, S., van der Meer, L., Wunderink, L., Wiersma, D. et al. (2015). Cognitive Alexithymia Is Associated with the Degree of Risk for Psychosis. *PLOS ONE, 10*, e0124803. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124803>
- Zhu, W. (2019). *Adult Attachment, Cultural Orientation and Sacrifice in Couples: A Comparison Between American and Chinese Samples*. Ph.D. Thesis, University of North Texas.