

Emotion Regulation and Attachment

—Based on the Perspective of Development

Mengnan Li

School of Educational Science, Ludong University, Yantai Shandong
Email: lynnpsy@126.com

Received: Apr. 4th, 2016; accepted: Apr. 17th, 2016; published: Apr. 27th, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Different emotional expression is the representative of the complicated social information, and individuals with different attachment styles have different emotion regulation, emotion expression and emotion regulation also directly affect their social development. This article started from the integration of empirical evidence which included emotion, emotion regulation and attachment in recent years, combined with the new research of emotion regulation and attachment, especially the research on adolescent mental health related, summarized and collated the relationship between emotion regulation and attachment from the perspective of the development. Future research should deepen the important effects of attachment and emotion regulation for the development of people's mental health both from the methods and the angle of view.

Keywords

Emotion, Emotion Regulation, Attachment, Adolescent, Social Development

情绪调节与依恋

—基于发展的视角

李梦楠

鲁东大学教育科学学院, 山东 烟台
Email: lynnpsy@126.com

收稿日期: 2016年4月4日; 录用日期: 2016年4月17日; 发布日期: 2016年4月27日

摘要

不同的情绪表达代表的是复杂的社会性信息，而不同依恋风格的个体拥有各自不同的情绪调节方式，个体情绪的表达和情绪调节方式也直接影响到他们的社会性发展。本文从情绪、情绪调节与依恋相关的实证研究证据出发，结合近年来在依恋与情绪调节领域的最新研究，特别是关于青少年心理健康状态的相关研究，从发展的角度对情绪调节与依恋之间的联系进行整理和概括。未来研究应从研究方法、选题角度以及考察视角等方面逐步加深情绪调节能力与依恋模式在个体心理状态健康发展中起到的重要作用。

关键词

情绪，情绪调节，依恋，青少年，社会性发展

1. 引言

情绪(emotion)代表着“年龄的智慧”(Lazarus, 1991)，为生命中周期循环出现的适应性问题提供着解决方法和相关反应。另一种理论结构——情绪调节(emotion regulation)，在过去的二三十年中得到了心理学研究者们越来越多的关注。Bowlby (1980)在关于依恋理论的观点中，强调了儿童依恋关系的生物学功能，而依恋的心理功能则是指感到安全以及个体的情绪调节能力(Zimmermann, 1999)。情绪调节是指我们产生了哪种情绪，何时产生以及我们如何体验或表达这些情绪(Gross, 1998)。根据依恋系统的理论，当面对压力事件时，人们似乎生来就有能力去靠近依恋对象来缓解焦虑(Bowlby, 1982)。早期的母婴依恋经历塑造了婴儿对于自我和依恋对象的心理表征能力，直接作用于个体情绪调节能力的发生和发展，且这样的作用在其一生的发展中都会保持下去(Bowlby, 1982)。诸多研究均认同依恋的基本核心要素即是情绪调节，且不同的依恋类型会对情绪调节能力产生不同的影响，而个体情绪调节能力的差异可能会在整个生命历程中得以保持，但仍会受到部分社会化和依恋功能的影响。良好的依恋风格与情绪调节能力都与个体积极发展的结果相关联，是个体心理健康的一项重要指标。半个多世纪前，依恋理论就证明了良好的亲子依恋关系是儿童幸福感的一个重要的环境决定因素。例如，安全依恋的儿童会经历较少的内化和外化的困难(Brumariu & Kerns, 2010; Fearon, Bakermans-Kranenburg, van Ijzendoorn, Lapsley, & Roisman, 2010)，能够更好的社会化、并有更好的友谊质量(Pallini, Baiocco, Schneider, Madigan, & Atkinson, 2014)。依恋理论为理解社会与情感发展提供了最全面的理论架构。

处于青春期的个体会经历一段社会与情感功能的转变——这个转变同时有可能会伴随着依恋类型与功能的转变。当面对压力情境时，处于青春期的个体会在一定程度上有意识地控制自己不再过度依赖于依恋对象，并试图独立地调节情绪。个体发展到青春期时，便逐渐开始与家庭系统之外的个体建立亲密关系——同伴关系。虽然个体在整个生命过程中都在形成和维系同伴关系，但在青春期，与同伴之间的关联性变得愈发重要(Furman & Buhrmester, 1992)。青少年对于独立自主的寻求暗示着一种分化自父母关系的、重组家庭纽带并对同伴群体有着重要发展意义的心理情绪的产生。已有研究证明，亲子依恋、同伴依恋与情绪调节策略和情绪调节能力之间存在相关机制。对于那些拥有安全的亲子依恋的青少年，他们能够平衡自主权与保持感情亲密需要之间的关系，于是更加容易将这种安全依恋转移到与同伴的关系中，从而获得良好的人际交往能力。相关文献表明，对于报告有安全的亲子依恋的个体往往也表现出安全的同伴依恋关系(Furman et al., 2002)。

鉴于依恋关系与情绪调节能力在个体心理状态健康发展中的重要作用，加深两者之间的本质联系以

及与其他相关特质的结合就显得十分必要。本文从情绪、情绪调节与依恋相关的实证研究证据出发,结合近年来在依恋与情绪调节领域的最新研究,特别是关于青少年心理健康状态的相关研究,从发展的角度对其进行整理和概括,并对未来研究和方向提出展望。

2. 情绪与情绪调节

2.1. 情绪与情绪调节概述

情绪(emotion)作为一个复杂的心理学概念,对于其基本概念与结构的研究至今未能达成一致结论。当前的研究对于情绪的构建主要分为两种途径:分类取向(categorical approach)与维度取向(dimensional approach)。情绪分类取向认为情绪是个体在进化过程中发展出来的对刺激的适应性反应。Izard (2007)提出,人类基本的情感,如喜悦,悲伤,愤怒和恐惧被视为自然天性以及拥有共同组成部分(神经,身体/表现,感觉,行动倾向)和特性(动机和功能调节)的进化结果。情绪维度取向则认为情绪作为高度相关的、较为模糊的心理体验状态,不应该被划分为具体的某些情绪,应对其不同维度展开谈论分析。Watson 和 Tellegen (1985)提出的积极-消极情感模型(positive and negative affect, PANAS)认为积极情感 (positive affect, PA)和消极情感(negative affect, NA)是两个相对独立、基本的维度。

与情绪一样,情绪调节(emotion regulation)的概念有许多可能的含义。情绪调节是人们寻求改变情绪自发流动的、有预定目的且需要意志努力的一系列过程,它不同于人们自发的情绪反应。一般来说,情绪调节是指通过激活一个目标来调节情绪生成过程,并涉及到一个或多个影响情绪产生的动机进程。情绪调节有多种形式:认知重评、控制呼吸、肌肉放松、压力诱发饮食、注意力调配、反应调节等。Gross 和 Thompson (2007)提出一项过程模型(process model)将情绪调节策略进行了分类。该模型的关键假设是:情绪调节策略可以在不同的时间点使用。在情绪调节中所采用的策略分别是:情境选择(situation selection);情境修正(situation modification);注意调度(attentional deployment);认知改变(cognitive change);反应调节(response modulation)。情境选择、情境修正、注意调度和认知改变属于先行聚焦——它们发生在评估之前并产生一个全面的情绪反应。相比之下,反应调节策略属于反应集中——它们发生在情绪反应产生之后。大多数情绪调节策略是使用在注意调度阶段(例如,分心——从情绪加工中脱离注意)或认知改变阶段(例如,重评-阐述情感信息,然后改变其含义)。以此模型为基础, Gaurav Suri 等(2013)探讨了以情绪的三个核心特征——自有意义的情境中产生;其主观经验、行为和外周生理等方面的变化及其核心的可塑性——构成的情绪的“模态”模型(modal model)为基础而产生的情绪调节策略。James J. Gross (2015)在其关于情绪调节的一篇综述中总结了以上几种情绪调节模型并提出情绪调节的扩展过程模型,指出不同的调节策略会导致不同的结果。

2.2. 情绪调节的发展

发展心理学家在很大程度上研究了情绪调节的发展,因为它涉及到情感、认知和社会性发展等方面的内容。情绪调节发展的研究显示,学龄前儿童已学会评价各种情绪调节策略并使用它们来管理自己的情绪(Cole, Dennis, Smith-Simon, & Cohen, 2009)。Maria Nives Sala, Francisco Pons 及 Paola Molina (2014)研究调查了 3~6 岁儿童情绪调节策略的发展。该实验设计了一项故事完成任务以引发 69 名学龄前儿童对不同情绪相关的叙述,并根据对叙述的编码以及行为的观察总结出不同的情绪调节策略:行为策略、社会支持以及认知重评。结果显示,对于情绪调节策略的使用存在性别和年龄差异。此外,口头表达能力、非语言智力和情感的理解在特定年龄上也与情绪调节策略表现出相关。桑标、邓欣媚(2015)总结中国本土背景下青少年情绪调节策略发展的研究发现,中国青少年形成了以减弱调节策略为主导,以及非享乐主义的情绪调节模式。减弱调节即是指使情绪体验降低和最小化、以及使情绪的行为反应和表达减弱的调

节策略(Krompinger, Moser, & Simons, 2008),而非享乐主义即是由牺牲短暂当下利益以及快乐原则来换取长久及未来快乐原则的情绪调节策略,且往往长久利益能够为人们带来更大的快乐与满足感。如高中生牺牲当下的游戏时间准备期末考试的复习,在取得好成绩之后将会收获比游戏更大的成就感。这也非常符合中国文化价值、社会规范背景下的行为模式。王力等(2007)在一项关于成人主观幸福感的研究中也指出,重评策略的使用是成人依恋关系对个体主观幸福感的一项重要影响因素。

3. 依恋与情绪调节——新的研究方向及结论

3.1. 依恋概述

依恋(attachment)是指儿童与抚养者之间形成的亲密的情感连结,大约在6个月左右时期出现(郑淑杰, 2012)。大多数婴儿的依恋对象是母亲,若由于特殊原因母亲未能够抚养婴儿,则依恋对象也可以为其他抚养者。依恋系统是一种行为的安全监管系统,一旦被激活,则会促使人们寻求或接近已有的依恋对象。这种行为或动机系统包含着感觉子系统(一种感觉输入的感知)和行为子系统(提供各种行动的可能性),以上两种子系统与控制系统相连接(Dörner, 1996)。工作模式(working model)则可以被视为针对具体依恋对象来调节知觉的输入和其相对应的具体行动之间的连结。因此,依恋系统的功能被视为连续监测相关的内部和外部事件(Bretherton, 1987)并评价这些事件,分析潜在的危险或压力,且判断依恋对象的可靠性(Bowlby, 1980)。如果对这类事件的评价经历了不安全的感受,寻求或接近依恋对象通常是作为一个初级依恋策略被激活(Main, 1990)。然而,若抚养者未给予婴儿恰当的照料,那么在面对压力或危险事件时,次级依恋策略(回避或抵制行为)则被激活。婴儿决定利用何种特定行动(接近,回避或抵抗)来面对压力事件被看作是内部工作模式(internal working model)的功能指标。值得注意的是,内部工作模式一旦建立,婴幼儿对于危险信号的反应往往是来自于对抚养者反应的过往经验以及他们的自我调节模式,而非取决于抚养者的行动方式。

3.2. 依恋与情绪调节

如上文所述,依恋系统是一种行为的安全监管系统,若其被消极情绪唤醒激活,则会使人寻求或维持接近安全基地来缓解消极情绪。依恋行为的主要目的是重新建立心理安全,理想情况下,依恋系统在婴幼儿和儿童时期就帮助个体调节自己的情绪。儿童通过与看护者之间的互动学会如何以及何时表达情绪(特别是消极情绪),与此同时他们还学到如何展露自己的消极情绪以及如何表现出依恋行为才不会被拒绝以及得到恰当的回。杨丽珠等(2006)认为,依恋对于婴幼儿的情绪调节能力有深远的影响。她提出,依恋对象是婴幼儿情绪的“外部组织者”;婴幼儿在与依恋对象的交互作用中学会情绪调节,并通过依恋对象获得身体和情感的安全依赖;依恋安全性是导致情绪调节策略个体差异的重要因素,依恋能促进儿童对情绪的理解,并且婴幼儿依恋具有情绪动机功能。通过陌生情境实验(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978)可以观察到,安全依恋的婴儿能够通过恰当的负面情绪表达和积极寻求安慰的交流展示出有效的社会情绪调节(Bretherton & Munholland, 1999)。相反,不安全依恋的婴儿表现出无效的情绪调节模式(Spangler & Grossmann, 1993; Spangler & Schieche, 1998)。

青少年时期是情绪变化波幅非常大的一个敏感时期,且是由亲子依恋向同伴依恋过度的一个显著性时期,这个时期个体的情绪调节水平直接预示着心理健康的程度。已有许多研究表述了亲子依恋、同伴依恋以及情绪调节之间的关系。刘启刚等(2013)以青少年为被试群体,采用青少年依恋问卷(Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA)中的父子依恋和母子依恋分问卷以及自编情绪调节策略量表、情绪调节能力量表,系统地探讨了亲子依恋、情绪调节策略和情绪调节能力之间的关系机制。研究指出,亲子依恋不只对情绪调节能力发挥直接影响作用,而且通过积极情绪调节策略和消极情绪调节策略对情绪调节

能力发挥部分中介效应。即是说，良好的亲子依恋能够预测青少年发展有效的情绪调节能力。

前文中曾指出，依恋风格与情绪调节都与个体积极发展的结果相关联，是个体心理健康的一项重要指标。Brenning 和 Braet (2013)通过建立依恋与情绪调节模型考察了青少年对于消极情绪的调节模式，研究设计了两项横断研究，首次验证了依恋与情绪调节如何影响青少年内化及外化问题的发生频率。实验涉及依恋焦虑、依恋回避两种不安全依恋类型以及悲伤失调、悲伤抑制、愤怒失调、愤怒抑制四种情绪调节类型，结果表明焦虑及回避型依恋与悲伤失调和抑制表现出相对明确的相关；且两种依恋维度与愤怒失调表现出等价相关。不良的情绪调节策略在某种程度上也成为依恋关系与抑郁和侵略性症状之间的导火线。研究提出依恋与情绪调节都是关于心理问题进行治疗与干预的较好目标，但如果仅仅短暂地改善情绪调节方式但保持原有的依恋风格并不能从根本上解决问题。Franz Petermann 与 Angelika Kullik (2012)调查了父母、同伴依恋、情绪调节能力与抑郁症在青少年女孩和男孩之间的关系。结果显示：内部失调性情绪调节模式在女孩的抑郁症状与依恋风格之间起完全中介作用，在同伴依恋与抑郁症状之间起部分中介作用；男孩的内部与外部失调性情绪调节模式在父母依恋与抑郁症状之间起部分中介作用。这项研究结果促进了我们对青少年的行为危险因素和抑郁症状之间的关系的了解，预示了在预防和干预抑郁症方向存在性别特异性。Sohye Kim 等(2014)在一项关于青少年亲子依恋、情绪调节策略以及边缘型人格障碍(BPD)的研究中表明，积极与消极情绪调节策略与依恋安全、BPD 特征表现出不同程度的相关。依恋安全通过增强积极情绪调节模式来缓冲青少年 BPD 特征，而消极情绪调节策略则会稀释依恋和积极情绪调节策略的保护作用，最终则以个体表现出临床上显著的边缘性特征水平为终结。

由此可见，无论是婴幼儿时期、学龄期还是青少年时期，依恋与情绪调节犹如个体发展过程中的指南针和导航，引导着个体心理活动的健康发展以及对于生活适应、人际交往以及社会化的发展方向。

4. 总结与展望

各种不同的情绪表达代表的是复杂的社会性信息，而不同的依恋风格的个体拥有各自不同的情绪调节方式，个体情绪的表达也直接影响到他们的社会性发展。目前关于依恋与情绪调节的研究虽数量繁多，关于此方面的神经生理机制的研究也开始兴起，部分研究亦可以相互印证，但对于未来的研究仍然存在一些问题与启示。

大多数研究均为横断研究，但从发展心理学的角度来看，对于特殊发展时期(尤其是青少年时期)以及特殊人群(抑郁症患者等)进行一段时间的纵向追踪研究以加深关于情绪调节与依恋对于个体社会性发展的影响则显得至关重要。如 Brenning 和 Braet (2013)的研究中虽首次通过建立依恋 - 情绪调节模型探讨了关于依恋风格、情绪调节模式以及青少年心理内外化问题的关系，但该横断研究仍然不能为年龄发展方向提供一个充分的基础，亦不能说明此三者之间因果关系。年龄、性别、人际交往以及社会 - 文化背景也应成为探索情绪调节方向的重要因素。Angelika Kullik (2013)关于亲子依恋、同伴依恋以及情绪调节对抑郁症状影响的研究也提出为了更好地理解情绪调节过程、依恋风格对抑郁症风险因素的影响，除了考虑性别差异、使用临床和非临床青少年被试以外，未来的研究是特别需要设计跨年龄的纵向追踪实验以获取更加准确的证据以及更加清晰的发展轨迹。

此外，关于父亲依恋、母亲依恋与情绪调节之间的研究已显得比较丰富和成熟，但关于同伴依恋与情绪调节对于个体发展的影响却显得少且混乱，已有研究的结果仍存在部分未能达成一致结论。且对于亲子以及同伴依恋的测量，最常用的方法是量表法 - 父母同伴依恋量表(IPPA)。未来研究可以从观察法、访谈法着手，邀请被试与父母、同伴共同参与某项行为实验，通过对其行为表现的记录和编码进一步探讨不同的依恋模式如何影响个体的情绪调节方式，以及如何进一步对于其他变量(如友谊质量、自尊水平、人际交往能力、亲社会行为等)作出影响。

已有的研究表明, 在婴儿依恋基础上发展起来的情绪调节能力和策略有能力预测个体的情绪调节过程。而婴儿依恋的安全性在行为或心理层面与社会情绪调节过程相关, 婴儿依恋混乱似乎在生理心理因素的水平影响着情绪调节(Spangler & Zimmermann, 2014)。然而是否以婴儿时期的依恋基础发展起来的情绪调节能力和策略能够延续至青少年时期甚至是成年仍然有待考察。

参考文献 (References)

- 刘启刚, 周立秋(2013). 亲子依恋对青少年情绪调节的影响. *心理研究*, 6(2), 34.
- 桑标, 邓欣媚(2015). 中国青少年情绪调节的发展特点. *心理发展与教育*, 31(1), 37-43.
- 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*, (3), 91-96.
- 杨丽珠, 董光恒(2006). 依恋对婴幼儿情绪调节能力发展的影响及其教育启示. *儿童发展与教育*, 4(001), 5-9.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. D., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *A Secure Base*. New York: Basic Books.
- Brenning, K. M. & Braet, C. (2013). The Emotion Regulation Model of Attachment: An Emotion-Specific Approach. *Personal Relationships*, 20, 107-123. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x>
- Bretherton, I. (1987). New Perspectives on Attachment Relations: Security, Communication, and Internal Working Models. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development* (pp. 1061-1100). New York: Wiley.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal Working Models in Attachment Relationships: A Construct Revisited. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment Theory and Research* (pp. 89-114). New York: Guilford Press.
- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Parent-Child Attachment and Internalizing Symptoms in Childhood and Adolescence: A Review of Empirical Findings and Future Directions. *Development and Psychopathology*, 22, 177-203. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579409990344>
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' Emotion Regulation Strategy Understanding: Relations with Emotion Socialization and Child Self-Regulation. *Social Development*, 18, 324-352. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00503.x>
- Dörner, D. (1996). Eine Systemtheorie der Motivation [A Systems Theory on Motivation]. In J. Kuhl, & H. Heckhausen (Eds), *Enzyklopidie der Psychologie. Motivation, Volition und Handlung* (pp. 329-357). Göttingen: Hogrefe.
- Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van Ijzendoorn, M. H., Lapsley, A., & Roisman, G. I. (2010). The Significance of Insecure Attachment and Disorganization in the Development of Children's Externalizing Behavior: A Meta-Analytic Study. *Child Development*, 81, 435-456. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01405.x>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63, 103-115. <http://dx.doi.org/10.2307/1130905>
- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L., & Boucheay, H. A. (2002). Adolescents' Working Models and Styles for Relationships with Parents, Friends, and Romantic Partners. *Child Development*, 73, 241-255. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00403>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Izard, C. (2007). Levels of Emotion and Levels of Consciousness. *Behavioral and Brain Sciences*, 30, 96-98. <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X07001045>
- Kim, S., Sharp, C., & Carbone, C. (2014). The Protective Role of Attachment Security for Adolescent Borderline Personality Disorder Features via Enhanced Positive Emotion Regulation Strategies. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5, 125-136. <http://dx.doi.org/10.1037/per0000038>
- Kropfing, J. W., Moser, J. S., & Simons, R. F. (2008). Modulations of the Late Positive Potential by Cognitive Emotion Regulation to Pleasant Stimuli. *Emotion*, 8, 132-137. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.132>

- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Main, M. (1990). Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies and the Concept of Conditional Strategies. *Human Development*, 33, 48-61. <http://dx.doi.org/10.1159/000276502>
- Pallini, S., Baiocco, R., Schneider, B. H., Madigan, S., & Atkinson, L. (2014). Early Child-Parent Attachment and Peer Relations: A Meta-Analysis of Recent Research. *Journal of Family Psychology*, 28, 118-123. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035736>
- Petermann, F. & Kullik, A. (2012). Emotions Regulation im Kindesalter (German). Perfect Paperback, 1 October 2012.
- Sala, M. N., Ponsm F, & Molina, P. (2014). Emotion Regulation Strategies in Preschool Children. *British Journal of Developmental Psychology*, 32, 440-453. <http://dx.doi.org/10.1111/bjdp.12055>
- Spangler, G., & Zimmermann, P. (2014). Emotional and Adrenocortical Regulation in Early Adolescence: Prediction by Attachment Security and Disorganization in Infancy. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 142-154. <http://dx.doi.org/10.1177/0165025414520808>
- Spangler, G., & Grossmann, K. E. (1993). Biobehavioral Organization in Securely and Insecurely Attached Infants. *Child Development*, 64, 1439-1450. <http://dx.doi.org/10.2307/1131544>
- Spangler, G., & Schieche, M. (1998). Emotional and Adrenocortical Responses of Infants to the Strange Situation: The Differential Function of Emotional Expression. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 681-707. <http://dx.doi.org/10.1080/016502598384126>
- Suri, G., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation and Cognition. In M.D. Robinson, E.R. Watkins, & E. Harmon Jones (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 195-209), New York: Guilford Publications.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a Consensual Structure of Mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Zimmermann, P. (1999). Structure and Functions of Internal Working Models of Attachment and Their Role for Emotion Regulation. *Attachment & Human Development*, 1, 291-306. <http://dx.doi.org/10.1080/14616739900134161>