



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

## En studie av samband mellan mentaliseringsförmåga och affektregleringsstrategier

**Gisela Danielsson**  
**Jimmy Määttä**

Psykologexamensuppsats. Vol. XIII (2011):29  
Vt 2011

Handledare: Hans Bengtsson  
Examinator: Roger Sages

## Abstract

Within the mentalization theory it is assumed that there is a relationship between mentalization-abilities and affect regulation, but this has yet to receive empirical study. The aim of this study was therefore to investigate the relationship between mentalization-abilities and affect regulation in the form of affect regulation strategies in adults, by using a correlation design. The central hypothesis expected to be confirmed was a positive correlation between a high level of mentalization-ability and adaptive affect regulation strategies and a negative correlation with non-adaptive strategies. 25 participants underwent the Adult Attachment Interview and the interview transcripts were encoded according to the Reflective Functioning Scale and thereby provided a measure of mentalization-ability. The participants also answered the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), which measures nine cognitive affective regulation strategies and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which measures a cognitive and a behavioral strategy. The only significant outcome was a negative correlation between the presumed adaptive strategy *positive refocusing* and mentalization. Weak positive but non-significant relationships were also found between mentalization and the theoretically presumed non-adaptive strategies *ruminaton* and *acceptance*. These trends do not support the hypothesis of the study. The relationship between mentalization and affect regulation in terms of adaptive and non adaptive strategies was not to be found. However, they point to another possible relationship, between good mentalization-ability and affect regulating strategies where one remains in the affect and reflects upon the affective state.

*Keywords:* Mentalization, mentalized affectivity, affect regulation, emotion regulation strategies

## Sammanfattning

Inom mentaliseringsteorin antar man att det finns ett samband mellan mentaliseringsförmåga och affektreglering, men detta samband har i väldigt liten utsträckning undersökts empiriskt. Syftet med denna uppsats var därför att genom en korrelationsdesign utforska sambandet mellan mentalisering och affektreglering i form av affektregleringsstrategier hos vuxna. Hypotesen var att hög mentaliseringsförmåga korrelerar positivt med användning av adaptiva strategier och negativt med icke-adaptiva. 25 deltagare genomgick the Adult Attachment Interview och intervjuutskriftena kodades sedan utifrån Reflective Functioning-skalan för att därigenom ge ett mått på mentaliseringsförmåga. Deltagarna fyllde även i Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) som mäter nio kognitiva affektregleringsstrategier och Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) som mäter en kognitiv och en beteendeariktad strategi. Endast mellan den förmodat adaptiva strategin *positive refocusing* och mentalisering fanns en signifikant korrelation och denna var mot förväntan negativ. Svaga positiva men icke-signifikanta samband fanns även mellan mentalisering och de teoretiskt sett icke-adaptiva strategierna *ruminat* och *acceptance*. Dessa tendenser stödjer inte studiens hypotes om ett samband mellan mentalisering och affektreglering i termer av adaptivt eller icke-adaptivt. Däremot tyder de på ett annat möjligt samband, nämligen mellan god mentaliseringsförmåga och affektregleringsstrategier där man stannar kvar i och reflekterar över det affektiva tillståndet.

*Nyckelord:* Mentalisering, mentaliserad affektivitet, affektreglering, affektregleringsstrategier

## Innehåll

ABSTRACT .....	2
SAMMANFATTNING.....	3
INLEDNING .....	5
TEORI .....	6
__ MENTALISERING.....	6
__ UTVECKLING AV BEGREPPET MENTALISERING .....	7
__ MENTALISERINGSFÖRMÅGANS UTVECKLING .....	8
__ PSYKISK EKVIVALENS OCH LÅTSASLÄGE .....	9
__ MENTALISERAD AFFEKTIVITET .....	10
__ AFFEKTREGLERING.....	11
__ EMOTIONELL INTELLIGENS.....	17
__ MENTALISERING OCH SAMBAND MED AFFEKTREGLERING .....	19
__ SYFTE OCH HYPOTESER .....	20
METOD .....	20
__ REKRYTERING OCH DELTAGARE .....	20
__ MÄTINSTRUMENT .....	21
__ PROCEDUR.....	24
__ STATISTISK BEARBETNING.....	25
RESULTAT.....	25
DISKUSSION .....	27
__ RESULTAT I RELATION TILL HYPOTeseN. ....	27
__ ALTERNATIV TOLKNING AV RESULTAT. ....	28
__ METOD OCH VALIDITET .....	29
__ ETIK .....	32
__ FRAMTIDA FORSKNING OCH AVSLUTANDE KOMMENTAR.....	33
REFERENSER .....	35
BILAGOR .....	40
__ BILAGA 1 .....	40

## Inledning

Vi människor är tolkande och relationella varelser. Vi läser av varandras olika uttryck i hopp om att förstå vad som försiggår i den andras inre och på samma gång försöker vi komma underfund med våra egna känslor och tankar. Detta sätt att försöka förstå, som innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter, som önskningar, känslor och föreställningar, kallas mentalisering.

Begreppet mentalisering har den senaste tiden fått stor uppmärksamhet, inte minst i Sverige då artiklar i morgontidningar, tidskrifter och böcker skrivits i ämnet. Begreppet går dock längre tillbaka i tiden än så och det går att spåra influenser ända tillbaka till Freuds tid. Det är dock de senaste tjugo åren som begreppet rönt mest framgång i västerländsk forskningstradition. Bakom detta ligger Peter Fonagy och hans kollegor som har varit ledande vad gäller teoriutvecklingen och forskningen på området. Det är i huvudsak denna som ligger till grund för det teoretiska ramverk vad gäller mentalisering (Jurist & Meehan, 2008; Rydén & Wallroth, 2008).

Begreppen mentalisering och anknytning är tätt sammanbundna. En trygg anknytning är en förutsättning för att hjärnan ska mogna på ett optimalt sätt (Schore, 1994, refererat i Rydén & Wallroth, 2008), och för att mentaliseringsprocesser kan komma till stånd (Fonagy, Gergely & Target, 2007). En studie av Fonagy och kollegor visade att blivande föräldrar vars mentaliseringsförmåga var god, uppvisade tre till fyra gånger större chans att få barn med trygg anknytning vid ett års ålder (Fonagy, Steele, Steele, Moran & Higgitt, 1991). Vidare visar van Ijzendoorn (1995) i en studie att föräldrar med trygg anknytning är tre till fyra gånger mer benägna att få barn med trygg anknytning.

Mentalisering är även teoretiskt nära kopplat till affektreglering. Fonagy med kollegor (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2005) tänker sig att mentaliseringsförmåga utvecklas i samspel med affektreglering hos det lilla barnet och de har även en specifik uppfattning om hur vuxen affektreglering ser ut ur ett mentaliseringsperspektiv. Sambandet mellan mentalisering och affektreglering har dock inte blivit empiriskt utforskat, vilket har föranlett denna studie. Forskning kring vuxen affektreglering har nästan uteslutande skett utanför det mentaliseringsteoretiska ramverket. En välutvecklad gren av affektregleringsforskningen är istället den som studerar de strategier som individer använder för att hantera sina affekter, hur effektiva dessa är och dess koppling till psykisk hälsa (exempelvis Aldao, Nolen-Hoeksema och Schweizer 2010; Garnefski & Kraaij, 2007; Gross & John, 2003; Martin & Dahlen,

2005). Det förefaller således intressant att försöka undersöka samband mellan denna form av affektreglering och mentalisering.

Den huvudsakliga drivkraften bakom denna uppsats är alltså att undersöka kopplingar som tas för givna inom mentaliseringsteorin utan att de egentligen undersökts empiriskt. Men då affektreglering i sig anses ha stor betydelse för psykisk hälsa (till exempel Amstadter, 2008), förefaller det viktigt att utforska faktorer som eventuellt påverkar denna process.

Syftet med föreliggande studie är således att undersöka samband mellan mentalisering och affektreglering i form av affektregleringsstrategier hos vuxna. Det teoretiska antagandet är ett positivt samband mellan god mentaliseringsförmåga och användning av adaptiva eller effektiva strategier.

I uppsatsens första del presenteras bakgrund och forskning kring de båda begreppen. Först beskrivs mentaliseringsteorin; hur förmågan utvecklas och dess koppling till affektreglering. Sedan beskrivs forskning kring affektreglering i form av affektregleringsstrategier och hur användning av strategier kan kopplas till delar av mentaliseringsteorin via begreppet emotionell intelligens.

## **Teori**

### *Mentalisering*

En definition av mentalisering är tämligen svår att fånga då begreppet har utvecklats under de senaste tjugo åren, främst under ledning av Fonagy och hans kollegor. Rydén och Wallroth (2008) ger i boken "Mentalisering: Att leka med verkligheten", en översikt av definitioner där de samlar viktiga aspekter av mentalisering som begrepp; att mentalisera innebär att vara medveten om medvetandet eller "holding mind in mind" som Peter Fonagy uttrycker det (Allen, 2006); mentalisering är även den process som gör det vi tänker, känner och gör verkligt för oss och ger oss en känsla av att finnas i världen (Fonagy et al, 2005); att mentalisera innebär att man genom sin föreställningsförmåga uppfattar och tolkar beteenden som uttryck för mentala avsikter (Allen, 2006); Bateman och Fonagy (2004) menar att mentalisering innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter, som önskningar, känslor och föreställningar. Mentalisering innebär att inse att det som finns i sinnet, finns i sinnet. Mentalisering handlar i allt väsentligt om att förstå andra och sig själv, implicit och explicit, i termer av mentala tillstånd och mentala processer.

Det som således går att utläsa ur ovanstående definitioner är att mentalisering är ett fenomen som handlar om att tänka om tänkandet, samtidigt som det är en meningsskapande aktivitet och som dessutom har en intentionell hållning. Det är även en process som pågår hela tiden (Rydén & Wallroth, 2008). Svenska nätverket för mentaliseringsbaserad psykologi (<http://www.mentalisering.se>) skriver på sin hemsida att:

Att mentalisera är att tänka och känna om tänkande och känslor. Den mentaliserande människan tillskriver andras och egna beteenden mening. Hon gör gissningar om vilka känslor, tankar och intentioner som ligger bakom. Hon förstår också att andra drar slutsatser utifrån hennes eget beteende. Mentalisering är också att fylla i luckorna i samspel med andra, att fantisera om det som inte går att ta på och samtidigt förstå att det är just fantasier, att man aldrig riktigt kan veta till hundra procent.

Sammanfattningsvis kan man säga att mentalisering är en förmåga där människan tillskriver egna och andras handlingar mening, genom att reflektera över ens egna och andras tankar, känslor och intentioner. En god mentaliseringsförmåga innehåller alla dessa komponenter (Fonagy, Gergely & Target, 2007). Mentaliseringsförmågan är något som anträder tidigt i livet och påverkas av olika faktorer som anknytning, vårdgivarens affektspegling och lek (Fonagy et al., 2005).

Vidare skiljer man mellan explicit och implicit mentalisering, där det förra betecknar en verbaliserad medveten form medan den senare medför en mer automatisk icke-verbal gestaltning (Rydén & Wallroth, 2008).

Begreppet mentalisering har även i forskningssyfte operationaliserats som Reflective Function. Fonagy, Steele, Steele och Target (1998) tänker sig fyra dimensioner: medvetenhet om mentala tillstånd natur och egenskaper, explicita försök att identifiera de mentala tillstånd som ligger bakom beteende, förmåga att ta utvecklingsaspekter i beaktande vid tankar kring mentala tillstånd och medvetenhet om mentala tillstånd i relation till en samtalspartner. Dessa dimensioner beskrivs mer utförligt i metodavsnittet.

### *Utveckling av begreppet mentalisering*

Konceptet mentalisering uppstod i psykoanalytisk litteratur under slutet av 60-talet då Pierre Marty använde begreppet för att beskriva en skyddande funktion hos det förmedvetna systemet, med uppgift att koppla samman drifter och symboliska uttryck för dessa (Rydén &

Wallroth, 2008). Det finns flertalet forskare som genom åren har formulerat tankar och teorier som kan betraktas som ett slags utveckling till det som sedermera betraktas som mentalisering. Donald Winnicott (1971, i Rydén & Wallroth, 2008) formulerade en teori om *övergångsområde*, där barnet genom lek använder vårdgivaren, som är på lagom mentalt avstånd, och på så sätt får utrymme att uttrycka aggressioner och destruktiva impulser. Barnet upptäcker att föräldern överlever känslouttrycken och genom detta utvecklas en trygghet och konstans. Kleins utvecklingspsykologiska teori visar på den *depressiva positionen*, som är ett tillstånd där barnet står ut med att uppleva känslor som står i motsats till varandra (1975, i Sigrell, 2007). Stern menar att utvecklingen av *känslan av ett själv* är en grundläggande organisatorisk princip. Den framkommer i *intersubjektiviteten*, som vid sidan av anknytningen är ett eget motivationssystem. Han menar även att en viktig komponent är *affektintoningen*, där spädbarnet ger uttryck för känslor som imiteras och omvandlas av vårdgivaren. Detta samspel leder till att känslor erfarenheter generaliseras (Rydén & Wallroth, 2008). Main utvecklade teorier om *metakognition* där hon menar att vi för att tänka om tänkandet, behöver kunna ifrågasätta det egna tänkandet och gå in och ut ur våra egna upplevelser (Rydén & Wallroth, 2008).

### *Mentaliseringsförmågans utveckling*

Anknytningsrelationerna i barnets tidiga sociala miljö är av betydelse för att förmågan till mentalisering ska kunna växa fram (Fonagy et al, 2005; Fonagy et al, 2006; Jurist & Meehan, 2008). Genom att bli mentaliserade av primära anknytningspersoner, utvecklas ens egen mentaliseringsförmåga (Fonagy et al, 2006). Fonagy, Gergely och Target (2007, s. 291) menar att anknytningens huvudsakliga syfte är:

attachment facilitates the appropriate organisation of the brain processes that come to subserve social cognition and helps prepare them to equip the individual for the collaborative and cooperative existence with others for which their brain was designed.

Fonagy och medarbetare (2007) skiljer även på processer i hjärnan som har med anknytning respektive förmågan att mentalisera att göra. Det har visat sig att anknytningsprocesser, när de aktiveras, inhiberar mentaliseringsprocesser. En trygg anknytning skulle på så sätt medföra att anknytningsbeteendet inte behöver aktiveras så ofta vilket skulle lämna utrymme till att mentalisera (Fonagy et al, 2007). Det finns numera många



studier som belägger korrelationen mellan trygg anknytning och mentaliseringsförmåga. Trygghet banar väg för mentaliseringsförmågans utveckling medan otrygghet och trauma försvagar denna process (Fonagy et al, 2005, Holmes 2006).

En grundläggande aspekt av mentaliseringsförmågans utveckling är anknytningspersonens markerade spegling av barnets primära affekter. Dessa affekter är inre fysiologiska tillstånd som barnet inte har förmåga att sortera eller reglera. Gergely och Watson (2003) menar att barnet lär sig sekundära representationer genom en social biofeedback. Med andra ord så ger anknytningspersonen tillbaka en representation av barnets affekt, i bearbetad form. Den markerade speglingen innebär ett kontrasterande eller överdrivet uttryck som ger affektuttrycket en låtsaskaraktär. Detta har två skäl, det ena är att anknytningspersonen visar att känslan är barnets, och det andra att denne kan stå ut med att ”hålla” barnets känslouttryck. Anknytningspersonen visar således barnet vad det känner genom att själv uttrycka barnets känslotillstånd genom ansiktsuttryck, röst och gester.

Genom denna sociala biofeedback får barnet sekundära representationer av varierande inre tillstånd, vilka förankras i självet, i symboliserad form, och det är denna representationsvärld som används för att kunna reglera, förstå och använda ens egna affekter (Rydén & Wallroth, 2008). Barn är således beroende av anknytningspersonens stöd och vägledning för att kunna komma underfund med och stå ut med både negativa och positiva affekter. Denna utveckling bidrar till att det egna självet mognar, vilket i sin tur föranleder bättre kapacitet att reglera affekter. Affektregleringen vilar på att kunna urskilja andras intentioner och att kunna förstå sig själv som en egen affektiv intentionell varelse. Detta utvecklas under de första levnadsåren för att sedan vid runt fyra års ålder uppgå till en mentaliseringsförmåga (Jurist och Meehan, 2008).

Ur denna affektspeglning med anknytningspersonen växer således förmågan att reglera affekter vilket lägger grunden till mentaliseringsförmågan. (Fonagy et al, 2005, Rydén & Wallroth, 2008).

### *Psykisk ekvivalens och låtsasläge*

Med psykisk ekvivalens menas att den inre verkligheten likställs med den yttre. Psykisk och konkret verklighet flyter samman (Rydén & Wallroth, 2008). Barnet uppfattar sina tankar som direkta avspeglningar av verkligheten och skiljer inte mellan inre och yttre förekommande intryck och kan således inte förstå att andra tänker annorlunda än barnets själv. Utvecklingen av psykisk ekvivalens går via ett teleologiskt förhållningssätt, som innebär att barnet

utvecklar en förmåga att förstå ändamålsenlighet och undantag från detta. Förhållningssättet medför även en förmåga att uppfatta orsakssamband (Fonagy et al, 2005).

Låtsasläge innebär för barnet att den inre verkligheten är helt frikopplad från den yttre. Fonagy med kollegor (2005) menar att leken spelar en stor roll i skapandet av representationsvärlden. I leken blir allting möjligt och barnet kan experimentera med känslor utan rädsla för påföljder som annars kan vara kopplade till en viss känsla och beteende.

Psykisk ekvivalens och låtsasläge står i motsatsläge till varandra och barnet utövar en slags balansgång mellan dem, för att sedan integrera dessa lägen för att till sist närma sig en reflekterande, grundläggande mentaliserande hållning (Bateman & Fonagy, 2004; Fonagy et al., 2005; Rydén & Wallroth, 2008).

### *Mentaliserad affektivitet*

Mentaliserad affektivitet är den del av mentalisering som handlar om den vuxna förmågan att reflektera över affektiva tillstånd och reglera dem. Detta är affektreglering som sker genom självreflexivitet och agentskap, så som affektreglering ser ut när den sker genom förmågan till mentalisering. Fonagy med kollegor (2005) definierar mentaliserad affektivitet som att reflektera över affekter samtidigt som man faktiskt är kvar i det affektiva tillståndet. Genom den mentaliserade affektiviteten får man en mer komplex förståelse för den egna affektiva upplevelsen och ju mer förtrogen man är med den, desto mer effektiv kan affektreglering vara. Denna form av affektreglering kan handla om att affekter omvandlas till nya eller mer subtila former, men kan också handla om att man finner ny mening i samma affekt. Alla vuxna uppnår inte den här formen av affektivitet, men det är heller inte ovanligt att uppnå den (Fonagy et al., 2005). Snarare än en process eller ett tillstånd, så anses den mentaliserade affektiviteten mer likna ett karaktärsdrag.

Begreppet mentaliserad affektivitet består av tre delar: att identifiera, modulera och uttrycka affekt. Varje del har en grundläggande och en mer komplex form. Den grundläggande formen av att identifiera affekter är att sätta ord på dem, vilket kan vara nog så komplicerat om man inte vet riktigt vad man känner eller känner något som är en blandning av flera affekter. Den komplexa aspekten handlar om att reda ut den ibland omedvetna relationen mellan olika affekter. Fonagy et al. (2005) exemplifierar detta med en patient som så fort hon blir arg på någon genast övergår till att känna medkänsla för och värme mot personen som gjorde henne arg.

Den grundläggande formen av att modulera affekter innebär att affekten förändras på något sätt, antingen vad gäller intensitet eller varaktighet, men det kan också innebära mer subtila justeringar. Ibland kan det handla om att bibehålla affekten så pass länge att den kan upplevas fullt ut. Den komplexa formen handlar om att omvärdera affekter; att omtolka deras betydelse genom att se till sin egen erfarenhet och historia. Därmed tänker sig Fonagy et al. (2005) att man får en större förståelse för hur komplex ens affektiva upplevelse är.

När det gäller uttryckandet av affekter handlar den grundläggande formen om att hålla tillbaka affekten eller låta den få utlopp. Fonagy med flera (2005) tänker sig att detta kan innebära antingen att uttrycka affekten utåt, som är det man i första hand föreställer sig, eller inåt. Att uttrycka affekter inåt bygger på självreflexivitet och handlar om just att reflektera över sina affekter när man fortfarande befinner sig i det affektiva tillståndet, eller i sitt inre återupplever eller minns det. Den mer komplexa varianten av att uttrycka affekt är att göra detta som en form av kommunikation, vilket framförallt gäller när affekten uttrycks utåt. Då handlar det om att uttrycka den i kontexten av en dialog med andra, med förväntan om att den kommer att tas emot av och bli förstådd av andra (Fonagy et al., 2005).

Mentaliserad affektivitet är alltså en del av den vidare förmågan mentalisering, den del av mentaliseringsförmågan som handlar om att som vuxen hantera sina affekter. Författarna till föreliggande studie uppfattar det som att en god mentaliseringsförmåga inbegriper förmåga till mentaliserad affektivitet. Detta är hanterandet och reglerandet av affekter så som Fonagy med kollegor föreställer sig att det ser ut när man klarar av att mentalisera på ett bra sätt, men dessa teoretiker har inte närmare utforskat affektreglering på ett mer generellt plan. Det empiriska studiet av affektreglering beskrivs istället nedan.

### *Affektreglering*

Ibland skiljer man i litteraturen mellan affektreglering och emotionsreglering. Då tänker man sig oftast att affekt är ett något vidare begrepp som hänvisar till den känsloton en individ upplever vid en viss tidpunkt och som varierar främst i valens men också i termer av upplevd energi eller arousal. Emotion kallas då den känsloton som är stark, har en tydlig orsak och är fokus för den medvetna upplevelsen (Larsen & Prizmic, 2004). Vissa teoretiker föredrar termen emotionsreglering (exempelvis Gross & John, 2002) och andra (till exempel Larsen & Prizmic, 2004) den något vidare termen affektreglering för att referera till reglering av subjektiva känslorelaterade tillstånd generellt. I föreliggande uppsats kommer den sistnämnda termen att användas. Definitionen av själva regleringen skiljer sig inte mycket beroende på

vilken term som används utan de flesta definitioner innehåller någon formulering om en process där individen övervakar, utvärderar och modifierar affektiva reaktioner, genom att antingen försöka bibehålla eller förändra en affekts intensitet, eller förlänga eller förkorta affektens varaktighet (Larsen & Prizmic, 2004).

Affektreglering kan gälla såväl positiva som negativa emotioner och man kan vilja öka eller minska båda typerna. I denna uppsats begränsas fokus till nedreglerandet av negativa affekter, då negativa affekter, jämfört med positiva, verkar ha störst betydelse för subjektivt välbefinnande (Larsen, 2002 i Larsen & Prizmic, 2004). Man kan vidare tänka sig att regleringsprocesser riktas både inåt, mot en individs egna känslor, och utåt, alltså att en individ reglerar en annan individs känslor (Gross & Thompson, 2007). Inom litteraturen om vuxen affekt är det i regel inre processer man intresserar sig för (Gross, 1998b) och det är också dessa som är i fokus i denna uppsats. Affektreglering kan dessutom enligt Gross och Thompson (2007) befinna sig på ett kontinuum från helt medveten och viljestyrd till helt automatisk och omedveten. I den aktuella studien ligger fokus på regleringsprocesser som är så pass medvetna att de kan registreras med självskattningsformulär.

Den typ av affektreglering som avgränsas på detta sätt, som det medvetna nedreglerandet av egna negativa affekter, undersöks ofta i termer av olika strategier som människor använder sig av. Det finns flera sätt att klassificera den stora mängd strategier som identifierats inom affektregleringsforskningen. En grundläggande uppdelning är att skilja mellan beteendeinriktade strategier, där man aktivt handlar i ett försök att påverka affekten, och kognitiva strategier, som snarare handlar om att med tänkandet reglera det man känner. De strategier som är aktuella i denna studie är främst kognitiva, då denna form förefaller mest relevant ur ett mentaliseringsperspektiv med dess fokus på inre representationer av mentala tillstånd. Dock inkluderas även en mer beteendeinriktad strategi i form av *expressive suppression*, då denna har väldokumenterade negativa effekter (bland andra Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Gross, 2001; Haga, Kraft & Corby, 2009), vilket gör den intressant att undersöka i relation till mentalisering.

Två strategier som får räknas som välutforskade är just *expressive suppression* och *cognitive reappraisal* (exempelvis Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Szasz, Szentagotai, & Hofmann, 2011; Haga et al., 2009). Dessa har undersökts främst i relation till Gross processmodell (Gross, 2001) om emotionsreglering, där han tänker sig att affektregleringsstrategier kan indelas i kategorier efter var någonstans i emotionsgenereringsprocessen som de har sin verkan. *Reappraisal* verkar relativt tidigt i denna

process, innan själva den affektiva responsen har påbörjats, och innebär att man konstruerar en potentiellt affektframkallande situation på ett sätt som förändrar dess emotionella påverkan (Lazarus & Alfert, 1964 i Gross, 1998a). *Expressive suppression* verkar sent i processen, då responsen redan initierats, och handlar om att hindra själva uttryckandet av affekten, den beteendemässiga känslorresponsen (Gross, 1998a). Detta kan exempelvis vara att inte låta det man känner synas i ansiktsuttrycket.

Ytterligare nio affektregleringsstrategier som får sägas vara välutforskade är de kognitiva strategier som Garnefski, Kraaij och Spinhoven (2002) samlar i emotionsregleringsformuläret Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Self-blame* innebär att lägga skulden på sig själv för det man upplevt och som framkallat de negativa emotionerna. *Other-blame* är att istället lägga skulden på andra. *Acceptance* är, precis som det låter, tankar om att förlika sig med det som hänt. *Rumination* handlar om att ständigt uppehålla sig vid de känslor och tankar som har med det som hänt att göra, medan *positive refocusing* istället handlar om att tänka på helt andra, trevliga saker, snarare än det som inträffat. *Refocus on planning* går helt enkelt ut på att fundera på hur man kan göra något åt det inträffade. *Positive reappraisal* är likt den ovan nämnda strategin *cognitive reappraisal*, men är något mer specifik på så sätt att man här tillskriver händelsen en positiv betydelse i termer av personlig utveckling. *Putting into perspective* innebär att man för sig själv minskar allvaret av det inträffade jämfört med andra händelser, medan *catastrophizing* omvänt handlar om att explicit betona hur hemskt det som hänt är (Garnefski et al., 2002).

Garnefski och hennes kollegor har sin utgångspunkt i copingtraditionen och räknar coping som en form av affektreglering. De anser att indelning av copingstrategier i termer av kognitiva respektive beteendeinriktade strategier är mer intressant än den traditionella mellan emotionsfokuserade och problemfokuserade. Dessa författare fokuserar på den kognitiva formen av affektreglering då man tänker sig att denna form föregår den beteendeinriktade och att det därför är mer fruktbart att rikta eventuella interventioner mot denna. Det vill säga att lära människor att planera sina handlingar och därefter agera på ett reflekterat och medvetet sätt, snarare än att direkt handla utan att fokusera på de åtföljande kognitionerna (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Då det inte fanns något instrument som mätte endast kognitiv coping eller affektreglering utvecklade man CERQ. För att ta fram relevanta strategier använde Garnefski och hennes kollegor vad de kallar ett teoribaserat eller "rationellt" tillvägagångssätt. De undersökte de coping-formulär som redan fanns och plockade ut kognitiva skalor eller item ur dem, eller omvandlade i några fall icke-kognitiva

copingstrategier till kognitiva. De formulär man vände sig till var COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), Coping Inventory for Stressful Situations, (CISS, Endler & Parker, 1990, 1994; Parker & Endler, 1992) och Ways of Coping Questionnaire, (WCQ, Folkman & Lazarus, 1988). Några av strategierna i CERQ fanns inte i existerande formulär, utan togs med på teoretiska grunder eftersom de utifrån annan forskning visat sig ha samband med psykisk ohälsa. Detta gäller följande strategier: *putting into perspective* (Allan & Gilbert, 1995), *catastrophizing* (Sullivan, Bishop & Pivic, 1995) och *ruminat*ion (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

De nio strategierna, mätta med CERQ-formuläret, har i flera studier utforskats i relation till olika former av psykisk och fysisk ohälsa, olika stressande livshändelser och i olika populationer, såväl icke-kliniska som kliniska samt i olika åldersgrupper (exempelvis Garnefski & Kraaij, 2006, 2007, 2009; Garnefski et al., 2001; Martin & Dahlen, 2005).

Detta är alltså strategier som människor använder sig av för att försöka reglera sina negativa affekter, men det är inte givet att alla strategier är lika effektiva eller ens alls åstadkommer det eftersträvade resultatet, det vill säga minskad negativ affekt. Även om en strategis effektivitet delvis är beroende av sådana faktorer som situationen (Augustine & Hemenover, 2008; Larsen & Prizmic, 2007) och den reglerande individens egenskaper (t ex Duclos & Laird, 2001) så har det ändå visat sig att ständig eller ofta förekommande användning av vissa strategier kan kopplas till psykisk ohälsa och andra negativa resultat och alltså får anses som icke-adaptiva. Användning av andra strategier verkar snarare främja anpassning. Nedan följer en genomgång av forskningsläget vad gäller hur adaptiva de utvalda elva strategierna är.

Först bör det dock klargöras att det inte är helt oproblematiskt att jämföra en strategis effektivitet med hur adaptiv den är. Det är ju tänkbart att en strategi är effektiv på kort sikt, men att långvarigt användande blir icke-adaptivt och leder till psykisk ohälsa. Det är möjligt att man med hjälp av en viss strategi effektivt reglerar ned den negativa affekten just för stunden men att intensiteten stiger igen så fort man slutar använda den aktivt och att ett sådant mönster inte nödvändigtvis leder till exempelvis förbättrat mående i längden. Men för de flesta strategier verkar det vara så att dessa aspekter sammanfaller, att en strategi är adaptiv just för att den är effektiv. Det blir i varje fall svårt att tänka sig att en strategi kan vara adaptiv om den inte är effektiv. I följande genomgång ligger tonvikt vid adaptivitet och utgångspunkten är att detta förutsätter effektivitet.

Några affektregleringsstrategier har i litteraturen konsekvent kopplats samman med psykisk ohälsa och brist på välbefinnande. En av dessa är *self-blame*. Bland annat har man funnit signifikanta samband mellan användandet av denna strategi och depressiva symptom hos individer som upplevt påfrestande livshändelser som somatisk sjukdom eller skada, förlust och skilsmässa (Garnefski & Kraaij, 2009). Martin och Dahlen (2005) har kommit fram till att användandet av *self-blame* förutom depressiva symptom även predicerar stress och ångest. I en äldre studie från 1994 (Anderson, Miller, Riger, Dill & Sedikes) kunde man se att olika former av *self-blame* utgjorde ett unikt bidrag till depression och känsla av ensamhet. Hos individer med ryggmärgsskada har man sett att högre grad av användning av *self-blame* hängde ihop dels med lägre positiv affekt och dels med högre negativ affekt, och alltså ett lägre välbefinnande (Mackay, Charles, Kemp & Heckhausen, 2011).

Även *rumination* får räknas som en icke-adaptiv strategi. I en meta-analys hittar Aldao med flera (2010) starka samband mellan *rumination* och dels psykopatologi generellt, och dels depression och ångest var för sig. Även med missbruk och ätstörning fanns medelstarka samband. Nolen-Hoeksema och Morrow (1993) visade i ett experiment att *rumination* som reaktion på ett nedstämt sinnestillstånd förstärkte och förlängde detta tillstånd. Även vad gäller ilska så verkar det som att *rumination* som emotionsregleringsstrategi snarare förstärker än dämpar emotionen (Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998). Dessutom har man sett att *rumination* kommer i vägen för effektiv problemlösning (Ward, Lyubomirsky, Sousa & Nolen-Hoeksema, 2003), vilket antagligen i sin tur får icke-adaptiva konsekvenser.

*Catastrophizing* har också konsekvent visat sig vara en icke-adaptiv strategi. Martin och Dahlen (2005) fann att *catastrophizing* var en av de strategier som bäst predicerade negativa emotioner, närmare bestämt depressiva symptom, ångest och ilska. Garnefski och Kraaij kom i två olika studier också fram till att *catastrophizing* har starkt samband med depressiva symptom, och detta gällde i relation till stressande livshändelser (2009) och för såväl ungdomar som vuxna och äldre (2006).

Även *suppression* har klara negativa konsekvenser. Bland annat har Gross genomfört en serie studier där *suppression* (och *reappraisal*) undersöktes. Resultaten visar dels att denna strategi är ineffektiv, då den visserligen minskar uttryckandet av emotionen, men lämnar hela styrkan av själva känsloupplevelsen opåverkad (Gross, 1998; Gross, 2001). Resultaten visar också på att *suppression* är icke-adaptiv eftersom det verkar ha störande konsekvenser på minnesinlagringen (Gross, 2001), förknippas med försämrat interpersonellt fungerande och

har ett negativt samband till välbefinnande (Gross & John, 2003). Även i ett tvärkulturellt sample har man funnit att *suppression* predicerar ett sämre mående (Haga et al., 2009).

Färre strategier har på ett konsekvent sätt kunnat kopplas till adaptiva följder. De enda som egentligen har ett ordentligt stöd i litteraturen är de två formerna av *reappraisal*, det vill säga *positive reappraisal* och *cognitive reappraisal*. Trots att dessa strategier är relativt lika varandra har de undersökts separat av olika forskare. *Positive reappraisal*, beskrivet av Garnefski med kollegor (2001), har visat sig ha ett tydligt negativt samband med depressiva symtom, på så sätt att frekvent användning av *reappraisal* är kopplat till lägre nivåer av depressiva symtom (Garnefski & Kraaij, 2006; 2009). Samma samband har konstaterats till ångest (Garnefski & Kraaij, 2007). Även Martin och Dahlen (2005) kom fram till liknande resultat då de kunde konstatera att brist på *positive reappraisal* väl kunde predicera negativa emotioner; förutom depression och ångest även ilska och stress. Man har även sett att användning av *positive reappraisal* korrelerar högt med sådana adaptiva egenskaper som optimism, känsla av kontroll och *hardiness* (Carver et al., 1989).

*Cognitive reappraisal*, så som den beskrivs av till exempel Gross (2002), är dels effektiv, eftersom den visat sig kunna minska både upplevelsen av negativ emotion och uttryckandet av den (Gross, 1998; 2001; Szasz et al., 2011). Den framstår även som adaptiv då exempelvis Gross och John (2003) kunde visa att de som regelbundet använder sig av *reappraisal* upplever mer positiv emotion och mindre negativ, och att användandet av *reappraisal* har samband med bättre interpersonellt fungerande och högre välbefinnande. Det positiva sambandet med välbefinnande har även kunnat observeras i ett tvärkulturellt urval av försökspersoner, med individer från såväl USA och Australien som Norge (Haga et al., 2009).

För övriga strategier är kopplingen till adaptiva eller icke-adaptiva följder mindre klar och tydlig. För *positive refocusing* har man visserligen funnit några adaptiva samband (Garnefski & Kraaij, 2006; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993), men också en framträdande avsaknad av signifikanta kopplingar mellan denna strategi och exempelvis depressiva och ångestrelaterade symtom (Garnefski & Kraaij, 2006; Garnefski och Kraaij, 2007; Martin & Dahlen, 2005). *Positive refocusing* är alltså inte avgjort en adaptiv strategi, men tillhör å andra sidan definitivt inte de icke-adaptiva. Detsamma kan sägas om *refocus on planning* (Carver et al., 1989; Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005) och *putting into perspective* (Garnefski & Kraaij, 2006, 2007; Martin & Dahlen, 2005). Vad gäller *other-blame* och *acceptance*, som det konceptualiseras i CERQ, finns både sådana resultat som pekar på att dessa kan ha vissa icke-adaptiva följder (Garnefski & Kraaij, 2006; Martin &



Dahlen, 2005; Tennen & Affleck, 1990) och sådana studier där man undersökt men inte funnit några signifikanta samband med sänkt välbefinnande (Garnefski & Kraaij, 2007, 2009).

Den stora majoriteten av de studier som undersöker affektregleringsstrategiernas effektivitet och adaptivitet har utförts inom den västerländska kulturen. Även den enda av de refererade studierna som påstår sig undersöka ett tvärkulturellt sample (Haga et al., 2009) har deltagare som kommer från länder som får sägas tillhöra den västerländska kulturen. Detta innebär att man kan ifrågasätta den universella giltigheten av strategiernas kopplingar till adaptiva resultat. Den tvärkulturella forskningen på området är som sagt begränsad, men något som har framkommit är att inställningen till vilka affekter som räknas som negativa och alltså behöver regleras skiljer sig åt mellan olika kulturer. I USA och andra individualistiska länder är skam en affekt som uppfattas som viktig att reglera, medan skam i exempelvis Japan snarare ses som en produktiv affekt som vägleder en individ till att förbättra sitt beteende och sin prestation och som inte nödvändigtvis måste nedregleras omedelbart (Mesquita & Albert, 2007). Även inställningen till ilska verkar skilja sig åt mellan individualistiska kulturer, där en lagom dos ilska ses som sunt, och mer kollektivistiska kulturer, där de flesta former av ilska ses som ett hot mot den sociala harmonin (Ekermans, 2009). Användningen av strategier verkar inte heller vara universell. Exempelvis ser det ut som att strategin *reappraisal* används betydligt mer sällan i kulturer som den turkiska och den surinamesiska, där människor i allmänhet är mindre öppna för möjligheten att den egna uppfattningen inte är universell och given (Mesquita, 2001). Den mest avgörande frågan är dock om strategier som räknas som adaptiva i väst skulle kunna vara icke-adaptiva i andra kulturer, eller vice versa. En indikation på att det kan vara så är att man i en studie där man använt CERQ i Kina inte alls såg de tydliga kopplingar mellan *positive reappraisal* och adaptiva effekter som så konsekvent återfinns i studier av västerländska sample (Zhu, Auerbach, Yao, Abela, Xiao & Tong, 2008).

### *Emotionell intelligens*

För att undersöka hur man inom affektreglerings-litteraturen ser på vad det är som gör att individer använder sig av adaptiva eller icke-adaptiva affektregleringsstrategier kan man använda sig av begreppet emotionell intelligens (EI) (Mayer & Salovey, 1997; Salovey & Mayer, 1990). Med detta avses en uppsättning förmågor som gör att man kan uppfatta, förstå, använda och reglera emotioner eller affekter på ett effektivt och adaptivt sätt (Wranik, Barrett & Salovey, 2007). Enligt upphovsmännen består begreppet emotionell intelligens av fyra grenar eller huvudgrupperingar av förmågor. Den första grenen handlar om perception av

affekter - att kunna identifiera affekter dels hos sig själv och dels hos andra människor. Den andra grenen handlar om att kunna använda sig av affektiv information för att underlätta sitt tänkande och fatta bättre beslut. Den tredje grenen har att göra med att förstå och ha kunskap om affekter. Förmågor inom denna gren är bland andra att förstå relationer mellan olika affekter, att uppfatta orsaker till och konsekvenser av affekter, att förstå komplexa känslor, blandningar av affekter och motsägelsefulla tillstånd samt att förstå övergångar mellan olika affekter. Fjärde grenen består av förmågor relaterade till affekthantering. Här handlar det om att kunna vara öppen för såväl behagliga som obehagliga känslor, att kunna övervaka och reflektera över affekter, att kunna leva sig in i, förlänga eller ta sig ur ett känslomässigt tillstånd samt att kunna hantera/reglera affekter hos sig själv, men även hos andra (Wranik et al, 2007). Wranik med kollegor (2007) tänker sig att det är förmågorna i gren tre, att förstå affekter, som är avgörande för intelligent, eller om man så vill, adaptiv affektreglering. Detta genom att påverka de andra grenarna och agera som den drivande kraften.

En rad studier har visat att det finns en tydlig koppling mellan en individs nivå av emotionell intelligens och användning av affektregleringsstrategier. I en litteraturöversikt och meta-analys konstaterade Mikolajczak och Gross (2008, i Mikolajczak, Petrides & Hurry, 2009) att individer med hög nivå av emotionell intelligens reglerar sina affekter på ett flexibelt och adaptivt sätt och mer specifikt att emotionell intelligens har ett positivt samband med funktionella copingstrategier (t ex *reappraisal*) och negativt samband med dysfunktionella strategier (som *suppression*). Mikolajczak, Nelis, Hansenne och Quoidbach (2008) kom fram till att detta samband mellan EI och copingstrategier gäller för såväl stress som ilska, ledsnad, rädsla, svartsjuka och skam. Man kunde också se att det var just användning av adaptiva strategier för att reglera ner negativa affekter hos individer med hög EI som gjorde att dessa individer upplevde den negativa affekten i mindre grad. Även i en studie om självskadebeteende kom man fram till att EI korrelerade positivt med adaptiva coping-strategier och negativt med icke-adaptiva (som *ruminaton* och *self-blame*) (Mikolajczak, Petrides & Hurry, 2009).

Det har också visat sig att en specifik aspekt av EI, nämligen förmågan att representera negativa affekter på ett differentierat sätt, har betydelse för hur en individ använder sig av affektregleringsstrategier. Bland annat har man sett att individer med en högre förmåga att differentiera mellan negativa affekttillstånd använder sig av ett större urval av strategier (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001). Detta bevisar inte automatiskt att högre differentiering även leder till användning av mer adaptiva strategier men man skulle

kunna tänka sig att tillgång till fler olika strategier ökar möjligheterna för en individ att hitta den strategi som är mest adaptiv i en viss situation.

### *Mentalisering och samband med affektreglering*

Enligt mentaliseringsteorin utvecklas mentaliseringsförmågan ur förmågan till affektreglering hos det lilla barnet. Senare i livet uppstår ur mentaliseringsförmågan en ny och mer sofistikerad form av affektreglering, nämligen mentaliserad affektivitet. Det är i denna teori om hur vuxen affektreglering ser ut när man behärskar förmågan att mentalisera som den teoretiska kopplingen mellan mentalisering och affektreglering blir tydligast. Utifrån dessa teoretiska antaganden kan man tänka sig att det ska gå att empiriskt finna ett samband mellan mentaliseringsförmåga och affektreglering.

Utifrån mentaliseringsbegreppets överlappande med andra affektrelaterade koncept kan man även få en uppfattning om hur ett sådant samband mellan mentaliseringsförmåga och affektreglering skulle kunna se ut. Om man jämför koncepten emotionell intelligens och mentalisering, i synnerhet mentaliserad affektivitet, står det klart att dessa koncept har flera aspekter gemensamt, vilket även Allen (2006, sidan 13) noterar. Båda koncepten handlar om att kunna identifiera och förstå affekter och emotioner, även komplext sammansatta emotioner och övergångar mellan dem. Dessutom innefattar båda begreppen även hantering eller bearbetning av affekter och beskriver detta på liknande sätt, nämligen med betoning på att vara öppen för affekter, reflektera över känslotillstånd och kunna hantera dem på ett reflekterat sätt. Inom båda begreppen betonas att denna hantering kan innebära både att hålla kvar, förlänga eller ta sig ur känslotillstånd.

Samtidigt måste det påpekas att begreppen emotionell intelligens och mentaliserad affektivitet inte går att jämföra med varandra och att det finns aspekter som skiljer dem åt. I teorin om mentaliserad affektivitet ligger tyngdpunkten på att förstå och ge ny mening till affekter för att sedan eventuellt reglera dem, medan det inom emotionell intelligens läggs större vikt vid reglerandet. En annan skillnad är att mentaliserad affektivitet fokuserar på kunskap och förståelse för de egna affekterna och den egna upplevelsen, medan emotionell intelligens även handlar om mer generell och teoretisk kunskap om affekter, såväl egna som andras. Trots det finner författarna att de överlappar varandra tillräckligt för att det ska vara rimligt att tänka sig att samband med affektreglering som konstaterats för det ena konceptet också skulle kunna gälla det andra.

Detta innebär att eftersom samband mellan grad av emotionell intelligens och användning av affektregleringsstrategier faktiskt har påvisats i flera studier (Barrett et al., 2001; Mikolajczak och Gross, 2008; Mikolajczak et al., 2008; Mikolajczak et al., 2009), så förefaller det intressant att undersöka om detta samband finns även mellan mentaliserad affektivitet, och därmed mentalisering i stort, och affektregleringsstrategier. Baserat på resultaten i ovan nämnda studier kan man tänka sig att ett samband mellan mentalisering och affektreglering ser ut så att hög mentaliseringsförmåga innebär högre grad av användning av effektiva eller adaptiva affektregleringsstrategier.

### *Syfte och hypoteser*

Som framgår av redogörelsen ovan så antas det inom mentaliseringsteorin ett samband mellan mentaliseringsförmåga och affektreglering, och kopplingar till närliggande koncept ger en indikation på hur ett sådant samband skulle kunna se ut. Detta samband har dock inte undersökts empiriskt i någon större utsträckning, vilket föranlett föreliggande uppsats avsikt: att fylla denna lucka. Syftet med denna studie är således att undersöka sambandet mellan mentaliseringsförmåga, operationaliserat som Reflective Function, och affektreglering, i form av kognitiva affektregleringsstrategier hos vuxna. Hypotesen är att vi förväntar oss att finna ett positivt samband mellan mentaliseringsförmåga och affektreglering på så sätt att hög mentaliseringsförmåga korrelerar positivt med användning av mer adaptiva eller effektiva strategier och negativt med icke-adaptiva strategier. Tydligast samband borde enligt den teoretiska genomgången finnas mellan mentalisering och strategierna *positive reappraisal* och *cognitive reappraisal* (positivt), samt *ruminaton*, *catastrophizing*, *self-blame* och *suppression* (negativt).

## **Metod**

### *Rekrytering och deltagare*

Det enda inklusionskriteriet på deltagare var en ålder på 18 år eller äldre. Deltagare rekryterades genom att författarna i första hand vände sig till bekantas bekanta. Då detta inte gav tillräckligt stor utdelning gick författarna ut i en kursgrupp på institutionen för psykologi och en på statsvetenskapliga institutionen och informerade om studien. Merparten av deltagarna rekryterades från dessa kursgrupper. Vid rekryteringstillfället gavs information om att studien skulle innebära både en drygt timslång intervju om barndomen och ifyllande av

formulär. Intervjun beskrevs som givande och intressant även för den intervjuade, men det påpekades också att den av vissa skulle kunna upplevas som känslomässigt ansträngande. Som tack för insatsen utlovades en biobiljett till varje deltagare.

30 personer intervjuades och fyllde i formulären, men endast 25 intervjuer kunde transkriberas inom studiens tidsram, så det var alltså endast dessa 25 personers resultat som kunde användas i den statistiska bearbetningen. Dessa deltagare, 13 män och 12 kvinnor, var mellan 19 och 56 år gamla och den genomsnittliga åldern var 28,6 år.

### *Mätinstrument*

Mentaliseringsförmåga mättes genom *Adult Attachment Interview* (AAI), som är en halvstrukturerad intervju om den intervjuades vuxna upplevelse av relationer till föräldrarna i barndomen. Frågorna handlar både om de tidiga anknytningsrelationerna och om hur den intervjuade föreställer sig att upplevelserna har påverkat hans/hennes vuxna personlighet. Flera av frågorna är utformade så att den intervjuade ombeds återberätta specifika minnen, vilka både kan visa sig överensstämma med och motsäga den generella anknytningsbild som den intervjuade ger. Intervjun genomförs av tränade intervjuare. van IJzendoorn och medarbetare (Bakermans-Kranenburg & van IJzendoorn, 1993) har kommit fram till att intervjuaren, om denne är adekvat tränad, har mycket liten påverkan på intervjuens utfall. Intervjun transkriberas sedan ordagrant, så att även felsägningar, upprepningar, tvekan, stamning och pauser dokumenteras på exakt sätt. Anknytningsintervjun utvecklades för att mäta vuxen anknytning (Main & Goldwyn, 1998), men Fonagy med flera (Fonagy et al., 1998) har utvecklat den så kallade Reflective Functioning (RF)-skalan som används för att koda intervjuutskrifter efter grad av mentaliseringsförmåga. RF-skalan undersöker fyra dimensioner av reflektiv förmåga:

1. Medvetenhet om mentala tillståndets natur och egenskaper. Här krävs en viss insikt i att man inte alltid kan förstå sig själv och andra fullt ut, att både man själv och andra kan dölja vad man egentligen tänker och känner och att vissa reaktioner kan förväntas i vissa situationer.
2. Explicita försök att identifiera de mentala tillstånd som ligger bakom beteende. Här handlar det bland annat om att kunna komma med korrekta förklaringar av beteende utifrån mentala processer, att inse att det finns olika sätt att se på en situation och att ens eget tillstånd kan påverka hur man uppfattar en situation.

3. Förmåga att ta utvecklingsaspekter i beaktande vid tankar kring mentala tillstånd. Detta innebär till exempel att inse att man kan se annorlunda på en sak som vuxen än som barn, att synsätt kan förändras med tiden och medvetenhet om hur två individer ömsesidigt påverkar varandra.
4. Medvetenhet om mentala tillstånd i relation till intervjuaren. Här handlar det om förståelse för att intervjuaren inte kan veta sådant som bara man själv kan veta, insikt om att man kan ha olika utgångspunkter och uppmärksamhet på intervjuarens känslor i förhållande till det man berättar.

Relevanta passager i intervjuutskriften bedöms på en skala mellan -1 (negativ RF - konkret, total avsaknad av mentalisering eller grov förvrängning av andras mentala tillstånd) och 9 (exceptionell RF - komplext, genomtänkt, raffinerat eller originellt resonande om mentala tillstånd). Dessa poäng räknas sedan samman till en övergripande bedömning för transkriptionen, mellan 1 och 9. Kodningen utförs av kodare som fått utbildning kring och har erfarenhet av RF-kodningen.

Skalans diskriminanta validitet har utforskats genom att skalan relaterats till ett antal psykometriska test som den utifrån teorin inte borde korrelera med utan att man funnit signifikanta samband. Begreppsvaliditeten stärks ytterligare av att teoretiska prediktioner om samband med anknytning bekräftats i olika studier (Fonagy et al., 1998).

Affektreglering mättes genom två självskattningsformulär. Det ena, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), är ett självskattningsformulär utvecklat av Garnefski, Kraaij och Spinhoven (2002), vilket mäter de kognitiva strategier en person vanligtvis använder för att hantera negativa eller obehagliga händelser. Instrumentet består av nio skalor som mäts av fyra item var. Formuläret mäter följande skalor, vilka beskrivits närmare ovan: *self-blame* (exempelvis "Jag känner att jag är den som bör anklagas för det"), *acceptance* ("Jag tänker att jag måste acceptera att detta har hänt"), *ruminat* ("Jag tänker ofta på hur jag känner angående det jag upplevt"), *positive refocusing* ("Jag tänker på saker som är trevligare än det jag upplevt"), *refocus on planning* ("Jag tänker på hur jag bäst kan hantera situationen"), *positive reappraisal* ("Jag tänker att jag kan bli en starkare människa som ett resultat av det som hänt"), *putting into perspective* ("Jag tänker att allt kunde vara mycket värre"), *catastrophizing* ("Jag tänker ofta att det jag upplevt är mycket värre än det som andra har upplevt") och *other-blame* ("Jag känner att det är andras fel").

Varje item består av ett påstående som skattas på en femgradig skala (*aldrig*=1, *ibland*, *regelbundet*, *ofta*, *alltid*=5). Minimum på varje skala, som består av fyra item, är alltså 4 (strategin används aldrig) och max är 20 (strategin används ofta).

Validiteten, mätt genom jämförelser med diskriminanta och konvergenta mått, är enligt Garnefski och kollegor (2002) hög. Den interna konsistensen, Cronbachs alfa, för ett vuxet icke-kliniskt sample ligger mellan .75 och .86 beroende på skala. Dessa siffror gäller för den engelska varianten. Den svenska översättningen som används i föreliggande uppsats har gjorts av forskare inom klinisk psykologi vid universitetet i Lund. I skrivande stund pågår en normerings- och valideringsstudie med cirka 800 deltagare.

För det aktuella stickprovet låg Cronbachs alfa för åtta av de nio skalorna mellan 0,63 och 0,85, det vill säga något lägre än de angivna värdena för den engelska versionen. Även alfavärden under 0,7 kan dock räknas som acceptabla då skalorna ju består av endast fyra item. För en av skalorna, *other-blame*, erhöles däremot ett alfavärde på endast 0,19, vilket får anses vara anmärkningsvärt lågt. Därför kommer denna skala inte att användas i beräkningarna.

Det andra självskattningsformuläret, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), är utvecklat av Gross och John (2003), ur Gross processmodell om emotionsreglering (2001). Detta självskattningsformulär mäter strategierna *cognitive reappraisal* och *suppression* med sex respektive fyra item. Dessa item består av påståenden som skattas på en sjugradig skala utifrån hur väl påståendet stämmer (1=*stämmer inte alls*, 7=*stämmer helt och hållet*). Exempel på item som mäter *cognitive reappraisal* är "När jag vill känna mer positiva känslor (så som glädje eller munterhet), ändrar jag vad jag tänker på" och exempel vad gäller *suppression* är "Jag kontrollerar mina känslor genom att inte uttrycka dem".

Begreppsvaliditeten, mätt genom jämförelser med konvergenta och diskriminanta mått, bedöms av Gross och John (2003) som hög. Cronbachs alfa för *cognitive reappraisal*-skalan har uppmätts till 0.79 och för *suppression*-skalan till 0.73 (Gross & John). Den svenska översättning som användes i denna studie gjordes av samma forskare inom klinisk psykologi som gjorde översättningen av CERQ. Även i detta fall gäller att validering och normering av den svenska versionen av instrumentet är pågående. Cronbachs alfa för det aktuella stickprovet och med den svenska versionen uppmättes till 0,75 för *cognitive reappraisal*-skalan och 0,93 för *suppression*-skalan. Detta skulle kunna vara en indikation på att *suppression*-itemen blir för lika varandra i den svenska översättningen.

## *Procedur*

Denna studie genomfördes som ett samarbete mellan tre författarpär som alla genomförde korrelationsstudier där mentaliseringsförmåga (mätt genom anknytningsintervjun) var den ena variabeln. Samarbetet gick till så att var och en av de sex författarna intervjuade fem av de ursprungliga 30 deltagarna. Varje deltagare fyllde i samband med intervjun i tre formulärpaket, ett för varje författarpär. Detta skulle resultera i att varje författarpär fick tillgång till material från 30 deltagare trots att paret genomfört endast tio av de tidskrävande intervjuerna. Deltagarna fördelades mellan författarpären så att ingen intervjuade någon av sina egna bekantas bekanta.

Innan intervjuerna med studiens deltagare påbörjades så studerade intervjuerna anvisningarna och frågorna i Reflective-Functioning-manualen (Fonagy et al, 1998) och genomförde minst tre övningsintervjuer vardera.

Intervjuerna och efterföljande ifyllning av formulär skedde i avskilda, tysta samtalsrum på institutionen för psykologi. Deltagaren informerades först om att han/hon hade rätt att avstå från att besvara frågor om han/hon ville och att han/hon även kunde avbryta när som helst, och fick även fylla i en samtyckesblankett. Därefter genomfördes anknytningsintervjun, vilken spelades in elektroniskt, med hjälp av antingen mp3-spelare, diktafon eller mobiltelefonens inspelningsfunktion. Intervjuns längd varierade mellan strax under en timme och en timme och 40 minuter, beroende på hur mycket material deltagaren presenterade. Efter intervjun fick deltagaren ett nummerat kuvert med formulär att fylla i. Dessa utgjordes dels av de nämnda emotionsregleringsformulären ERQ och CERQ, och dels av två andra formulär från de andra författarpären. Ordningen på formulären i kuverten varierades, i ett försök att säkerställa att inget formulär systematiskt fylldes i sist eller först. Intervjuaren informerade om att han/hon fanns tillgänglig i korridoren utanför rummet för eventuella frågor och sedan tilläts deltagaren fylla i formulären ifred. När deltagaren indikerade att han/hon var färdig kom intervjuaren in igen, tog emot kuvertet med formulär, besvarade eventuella frågor om studien, tackade deltagaren för medverkan och gav i de flesta fall deltagaren den utlovade biobiljetten som tack för hjälpen. I några fall delades biobiljetten ut i efterhand istället.

Den inspelade intervjun transkriberades ordagrant i enlighet med transkriberingsinstruktionerna i Reflective-Functioning-manualen (Fonagy et al, 1998). Detta innebar, som tidigare nämnts, att pauser (inklusive pausens längd), felsägningar,



upprepningar, stamning och liknande återgavs så exakt som möjligt. Den färdiga anonymiserade transkriptionen kodades sedan av en utbildad och erfaren bedömare.

### *Statistisk bearbetning*

Varje deltagares RF-poäng och resultat på CERQ - och ERQ-formulären kodades in i SPSS 17.0. Sambanden mellan mentalisering och de olika skalorna fastställdes med hjälp av Pearsonkorrelationer.

För CERQ-formulär där deltagaren missat att fylla i högst ett item i en skala ersattes den saknade poängen med genomsnittet av poängen på övriga tre item i skalan, enligt anvisningar i manualen (Garnefski et al., 2002). Tre deltagare missade att fylla i andra halvan av CERQ-formuläret, vilket innebar att dessa deltagares resultat inte kunde användas i alla beräkningar. Därför var N-talet för dessa skalor endast 22.

## **Resultat**

Tabell 1

### *Deskriptiv statistik*

	N	Minimum	Maximum	Medel	Std. Av.
Ålder	25	19,00	56,00	28,64	10,83
Mentalisering	25	1,00	8,00	4,04	2,19
Self-blame	22	4,00	13,00	9,14	2,68
Acceptance	22	7,00	18,00	11,68	3,11
Rumination	22	5,00	17,00	11,14	3,37
Positive refocusing	22	5,00	18,00	9,45	3,26
Refocus on planning	22	7,00	18,00	12,27	2,98
Positive reappraisal	22	9,00	20,00	13,41	3,46
Putting into perspective	22	7,00	19,00	12,55	3,19
Catastrophizing	22	4,00	13,00	6,23	2,27
Suppression	25	4,00	27,00	10,76	6,04
Cognitive reappraisal	25	10,00	37,00	23,00	5,96

Medelvärden och standardavvikelse för de undersökta variablerna presenteras i tabell 1. Som framgår av tabellen så är *positive reappraisal*, *putting into perspective* och *refocus on planning* de mest använda strategierna av dem i CERQ-formuläret, och *kognitiv reappraisal* är betydligt vanligare än *suppression* i ERQ.

Tabell 2  
Pearsonkorrelationer mellan mentalisering och affektregleringsstrategier

	Mentalisering	Self-blame	Acceptance	Rumination	Positive refocusing	Refocus on planning	Positive reappraisal	Putting into Perspective	Catastrophizing	Suppression	Cognitive reappraisal
Mentalisering	1	,152	,311	,337	-,440*	,154	-,094	-,060	-,137	-,251	,201
Self-blame		1	,373	,420*	-,391*	-,153	-,157	-,394*	,397*	,455*	-,089
Acceptance			1	,275	,187	,241	,316	,195	,083	,130	,363
Rumination				1	-,439*	,227	-,221	-,101	,313	,256	-,019
Positive refocusing					1	,305	,638**	,434*	-,076	-,159	,503**
Refocus on planning						1	,661**	,425*	-,114	-,312	,470*
Positive reappraisal							1	,521**	-,177	-,224	,541**
Putting into perspective								1	-,393*	-,130	,162
Catastrophizing									1	,198	-,139
Suppression										1	-,334
Cognitive reappraisal											1

\* p<0,05

\*\* p<0,01

I tabell 2 presenteras korrelationer mellan mentalisering och de olika delskalorna i CERQ och ERQ, samt även korrelationerna mellan skalorna sinsemellan. Den enda skala som korrelerar signifikant med mentalisering är *positive refocusing*;  $r(22) = -0.44$ ,  $p < .05$ . Övriga korrelationer mellan mentalisering och de olika skalorna är icke-signifikanta. Dock noteras tendenser till samband mellan mentalisering och skalorna *rumination* respektive *acceptance*.

De olika skalorna korrelerar med varandra på förväntade sätt. Strategier som får anses vara åt det adaptiva hållet (*positive refocusing*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*) korrelerar positivt med andra adaptiva strategier och negativt med icke-adaptiva (*self-blame*, *rumination*, *catastrophizing*), och vice versa. Som förväntat korrelerar de två formerna av *reappraisal* relativt starkt med varandra.

## Diskussion

### *Resultat i relation till hypotesen.*

Resultaten som förväntades i denna studie var ett positivt samband mellan mentaliseringsförmåga och användning av adaptiva affektregleringsstrategier samt ett negativt samband mellan mentalisering och användning av icke-adaptiva regleringsstrategier. Inget i de beräknade korrelationerna tyder på ett sådant samband. För det första är alla korrelationer mellan mentalisering och de olika strategierna utom en icke-signifikanta. För det andra så hade den enda signifikanta korrelationen, mellan mentalisering och *positive refocusing*, inte den förväntade riktningen. Enligt hypoteserna borde ett samband mellan dessa variabler se ut så att hög mentaliseringsförmåga samvarierar med hög grad av användning av *positive refocusing*, men enligt det erhållna resultatet ser det snarare ut som att hög mentaliseringsförmåga samvarierar med låg grad av användning av denna strategi. Detta samband behandlas mer ingående nedan.

Det låga N-talet gör det svårt att dra säkra slutsatser om vad avsaknaden av signifikanta resultat i förhållande till hypoteserna betyder. Lågt N-tal innebär låg statistisk power vilket gör det svårt att upptäcka samband som faktiskt finns. Rent hypotetiskt är det alltså möjligt att signifikanta korrelationer i enlighet med hypoteserna hade kunna erhållas om N-talet hade varit högre. Dock verkar det inte ens finnas tendenser till det förväntade mönstret bland resultaten: korrelationerna mellan mentalisering och de strategier som räknas till de adaptiva och effektiva var låga eller hade negativ riktning, eller både och. Även mellan mentalisering och de mer icke-adaptiva strategierna är korrelationerna antingen låga eller, mot förväntan, positiva. Det som ligger närmast till hands är att tolka dessa resultat som att det inte föreligger något samband mellan mentaliseringsförmåga och effektiv eller adaptiv affektreglering, åtminstone inte om affektreglering konceptualiseras i termer av de strategier som är aktuella i denna studie. Ett samband av annat slag är dock inte uteslutet, vilket diskuteras nedan.

Hypoteserna visade sig alltså inte stämma. Till stor del baserades hypotesen om samband mellan mentaliseringsförmåga och användning av adaptiva eller icke-adaptiva strategier på likheter mellan mentaliseringsteorins förståelse av vuxen affektreglering och den närliggande teoribildningen emotionell intelligens. I ljuset av de erhållna resultaten förefaller det relevant att åter granska denna koppling. Som tidigare konstaterats så går det inte att jämföra begreppen utan de överlappar varandra delvis och på sätt som författarna bedömde

som relevanta. Kanske är det så att skillnaderna mellan koncepten är mer avgörande än likheterna för sambanden med affektregleringsstrategier. En skillnad är att det inom mentaliserad affektivitet läggs stor vikt vid att stanna kvar i affekten, att låta affekter få nya innebörder och att det finns ett stort värde i att förstå sina affektiva upplevelser utan att försöka förändra dem. Fokus ligger på upplevelsebaserad förståelse och kunskap om den egna affektiva världen, snarare än om affekter i stort. Emotionell intelligens som begrepp å andra sidan är mer inriktat på kunskap om och förståelse av känslor på ett mer generellt och teoretiskt plan. Kanske är det just detta annorlunda fokus som utgör grunden för det observerade sambandet mellan emotionell intelligens och användning av adaptiva strategier, vilket då skulle kunna förklara att detta samband inte återfinns mellan mentaliserad affektivitet, och därmed mentaliseringsförmåga, och affektregleringsstrategier.

#### *Alternativ tolkning av resultat.*

Som konstaterats ovan så hittades trots allt ett signifikant samband, nämligen en negativ korrelation mellan mentaliseringsförmåga och användning av *positive refocusing*, som enligt vissa studier (Garnefski & Kraaij, 2006; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) är en adaptiv strategi. Detta resultat motsäger förvisso det förväntade mönstret om att individer med god mentaliseringsförmåga i högre grad använder sig av adaptiva eller effektiva strategier. Men det tyder istället på att det faktiskt skulle kunna finnas ett samband mellan mentaliseringsförmåga och affektreglering; ett samband som ser ut på ett annat sätt, som inte baseras på adaptivitet och effektivitet utan på en annan faktor. En sådan faktor skulle kunna hittas i mentaliseringsteorins förståelse av hur vuxen och idealisk affektreglering ser ut. Själva definitionen av mentaliserad affektivitet är ju att reflektera över en affektiv upplevelse samtidigt som man är kvar i affekten och när man använder sig av *positive refocusing* är det ju just vad man *inte* gör - istället för att stanna kvar i affekten och reflektera över den vänder man hela sin uppmärksamhet mot tankar om helt andra saker. Sambandet mellan mentalisering och affektreglering ser kanske snarare ut så att god mentaliseringsförmåga - förmåga till mentaliserad affektivitet - innebär användning av sådana affektregleringsstrategier där man i högre grad stannar kvar i och uppehåller sig vid det affektiva tillståndet. Ett eventuellt stöd för denna teori kan också ses i de svaga, men icke-signifikanta korrelationerna som noterades mellan mentalisering och strategierna *ruminat*ion och *acceptance*. *Ruminat*ion innebär ju att verkligen stanna kvar i och reflektera över det affektiva tillståndet och orsaken till det, vilket även skulle kunna sägas om *acceptance*.

Åtminstone görs vid användande av dessa strategier inga aktiva försök till att rikta uppmärksamheten bort från upplevelsen. Det är inte alls omöjligt att dessa korrelationer hade uppnått signifikans om studien haft ett större N-tal.

Även om ett sådant eventuellt samband verkar logiskt utifrån teorin om mentaliserad affektivitet så är det inte helt oproblematiskt att integrera med det sätt på vilket mentaliseringsförmåga i allmänhet framställs. *Rumination*, själva prototypen för en strategi som går ut på att stanna kvar i och reflektera över affekten, är ju trots allt en väldokumenterat ineffektiv och icke-adaptiv strategi, som ofta helt misslyckas med att reglera ned negativa affekter och som visat sig ha starka samband med både ångest och depression (exempelvis Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010). Samtidigt ses god mentaliseringsförmåga i många fall som en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa, exempelvis traumatisering (Rydén & Wallroth, 2008) och som en uttalat positiv förmåga, något att eftersträva i psykoterapi. Detta blir inte helt lätt att få ihop. Men kanske är det så att hög mentaliseringsförmåga inte är enbart och ur alla hänseenden adaptivt, utan ibland tenderar att på ett ogynnsamt sätt förlänga negativa affekter? Kanske är en välutvecklad förmåga till självreflexivitet inte bara av godo? Utforskandet av ett sådant samband mellan mentalisering och affektreglering skulle kunna bidra till att nyansera mentaliseringsbegreppet och dess koppling till adaptivitet. Slutsatser om detta samband och eventuella implikationer kan dock inte dras endast utifrån denna studie. Trots allt baseras denna teori på *en* svag, men signifikant, korrelation och två svaga och dessutom icke-signifikanta samband. Men ett sådant potentiellt samband är tillräckligt intressant för att förtjäna ytterligare forskningsinsatser i framtiden.

### *Metod och validitet*

I mentaliseringsteorin finns ett antagande om att mentalisering påverkar vuxen affektreglering, snarare än tvärt om. Men eftersom denna studie har en korrelationsdesign innebär detta att orsakssamband inte kan fastställas, det vill säga att det inte går att med säkerhet uttala sig om huruvida det är mentaliseringsförmåga som påverkar affektreglering eller tvärt om. Det kan heller inte uteslutas att en tredje faktor orsakar variationen i både mentaliseringsförmåga och affektreglering. En sådan faktor skulle kunna vara anknytningsmönster, då både mentaliseringsförmåga och förmåga till affektreglering utvecklas i anknytningsrelationen. Det skulle vara intressant att undersöka om anknytningsmönster är den underliggande faktorn som påverkar båda förmågorna.

Självskattningsformulär valdes då dessa är tidseffektiva och enkla att administrera, en rimlig avvägning med tanke på uppsatsens syfte och omfång; för att kunna få tillräckligt många deltagare till studien. AAI-intervjun tar i många fall en och en halv timme och kan vara ganska emotionellt ansträngande, så det var inte rimligt att exempelvis låta deltagarna utföra ytterligare potentiellt påfrestande uppgifter eller liknande för att studera emotionsreglering när det sker i stunden. Dessa formulär valdes eftersom de tillsammans täcker en rimlig bredd av emotionsregleringsstrategier, är väl normerade och validerade i originalversion och dessutom fanns tillgängliga i svensk översättning. Däremot är det en nackdel att översättningen i skrivande stund inte är normerad och validerad. Detta innebär att det är svårare att uttala sig om huruvida man med dessa formulär i föreliggande studie faktiskt mäter det som man utifrån kunskap om originalversionerna tror sig mäta. Dock så ligger Cronbachs alfa för de allra flesta skalorna endast marginellt lägre än i originalversionen, så kanske skiljer sig de olika versionerna inte åt på något avgörande sätt. En skala verkar fungera sämre i svensk översättning, *other-blame*, och den togs inte heller med i beräkningarna.

Vid inkodning av självskattningsformulären kunde även en tendens till individuella svarsmönster skönjas. Ett exempel är att en del deltagare använde sig endast av ytterlägen på skalorna, medan andra uppvisade en hög svarsfrekvens i skalornas mitt.

Eventuellt har deltagare svarat utifrån en föreställning om vad de borde svara. Det är inte omöjligt att som deltagare få en uppfattning om vilka strategier som är önskvärda och vilka som är mindre bra och svara därefter. Exempelvis så var strategin *positive reappraisal* den som deltagarna uppgav att de använde mest. Frågorna i denna skala är formulerade i uppenbart positiva termer ("Jag tänker att jag kan bli en starkare människa som ett resultat av det som hänt"), men det går att frågasätta om denna strategi verkligen är den mest använda, då författarna till denna studie tänker sig att strategin kräver en relativt stor kognitiv insats. Det är också möjligt att deltagare efter anknytningsintervjun kanske inte haft energi eller motivation till att på ett fullgott sätt fylla i formulären, med tanke på tiden som intervjun tar i anspråk. Det som även talar för detta är antalet formulär som administrerades, som var sammanlagt fem till antalet. Vidare tänker sig författarna att eventuell brist på energi och motivation ökar risken att svara enligt ett slentrianmässigt ifyllningsmönster. En möjlig konsekvens av ifyllningsmönster snarare än uppriktiga svar skulle kunna vara att eventuella existerande samband inte upptäcks eller att falska samband uppvisas. Ett sätt att komma runt detta är att använda sig av helt andra metoder för att

undersöka affektregleringsstrategier, som till exempel beteendeobservationer av hur affekter hanteras i stunden.

Det kan även vara fruktbart att diskutera huruvida ordningen kan ha påverkat, det vill säga att intervjun genomfördes först och att deltagarna därefter fick fylla i formulären som gavs i slumpvis ordning. Diskussionen ovan, angående motivation och energi, gör sig gällande även här. I instruktionerna till AAI står det dock att intervjun lämpligast genomförs först. Ett av de teoretiska antagandena är att deltagarens omedvetna överraskas.

Under rekryteringen valde författarna av etiska skäl att berätta att intervjun handlade om barndomen och att det kunde vara emotionellt ansträngande att delta. Detta i linje med de yrkesetiska principerna för psykologer vad gäller informerat samtycke. Detta förfarande kan dock ha inneburit att urvalet på förhand blivit begränsat, exempelvis då vissa kan ha upplevt traumatiska händelser i barndomen och därmed avböjt medverkan i studien. Det kan tänkas att resultaten sett annorlunda ut om potentiella deltagare inte hade fått denna information då det eventuellt hade blivit större spridning av data.

Ytterligare en metodbegränsning skulle kunna vara att konceptet affektreglering i sin helhet inte täcktes av formulären, dels finns det fler strategier av olika typer och dels är affektreglering kanske mer än användning av olika strategier. Man skulle kunna tänka sig att självskattningsformulären utgjort en begränsning i studien då dessa inte nödvändigtvis fångar upp de strategier som deltagarna faktiskt använder i sin vardag. Det kan ju finnas andra strategier förutom de som ingår i de två formulären som är mer relevanta för deltagarna. För att åtgärda detta skulle man kunna ha använt sig av en öppen intervju där deltagare själva får beskriva hur de brukar hantera sina affekter. I denna studie var ett sådant upplägg på grund av tidsbrist aldrig ett alternativ, men kan vara ett möjligt tillvägagångssätt i framtida undersökningar. Vidare kan man tänka sig att omedvetna processer eventuellt har inverkan på affektreglering.

Slutligen, vad gäller formulären, kan layouten av dessa haft inverkan då tre deltagare missat att det ena formuläret hade en baksida. Innebörden av detta var att dessa deltagares svar räknades som bortfall och det lilla N-talet blev ännu mindre.

Ytterligare en begränsning är att teorierna är skapade i en västerländsk forskningstradition och gör sig nödvändigtvis inte gällande i andra kulturkretsar. Detta kan medföra att det inte är helt enkelt att översätta teorierna och metoderna som användes i föreliggande studie mellan olika kulturer. Som tidigare konstaterats så finns det tecken som tyder på att affektregleringsstrategier inte nödvändigtvis får samma utfall vad gäller

adaptivitet i alla kulturer. Vad gäller mentaliseringsforskningen finns ingen reflektion alls kring tvärkulturella frågeställningar utan man utgår från att mekanismerna är desamma oavsett kultur utan att egentligen ha belägg för detta. Detta får till följd att studiens resultat endast med stor försiktighet kan generaliseras över kulturella gränser.

Även urvalsmetoden som användes vid rekryteringen skulle kunna innebära begränsningar för studiens generaliserbarhet. I huvudsak användes ett bekvämlighetsurval, vilket fick till följd att de allra flesta deltagare var studenter och under 30 år eller precis över. Detta innebär att det aktuella stickprovet inte är riktigt representativt för populationen vuxna, trots att det var denna population som studien strävade efter att undersöka. Men detta faktum kanske spelar mindre roll, eftersom både mentalisering och affektreglering utvecklas under barndomen och förväntas vara relativt stabila under det vuxna livet. Det är möjligt att ålder påverkar *sambandet* mellan mentalisering och affektreglering, men då det inte finns några indikationer på detta så innebär den snäva åldersspridningen inte nödvändigtvis att studiens generaliserbarhet begränsas.

Både mentalisering och affektreglering är begrepp med omfattande teoribildning. Med detta i åtanke kan det vara på sin plats att reflektera över begreppens operationalisering då det kan finnas en möjlighet att dessa eventuellt utelämnar viktiga komponenter. Den allmänna uppfattningen är att RF-skalan fångar väsentliga aspekter av mentalisering, det vill säga mentalisering av både egna tillstånd och andras. Dock handlar det som mäts till största delen om explicit mentaliseringsförmåga, den implicita mentaliseringen får mindre utrymme i kodningen. Det är möjligt att implicit mentalisering har kopplingar till aspekter av affektreglering som inte kan upptäckas med hjälp av den använda operationaliseringen.

### *Etik*

En rad åtgärder vidtogs för att försöka säkerställa en ur etisk synpunkt väl genomförd studie. Potentiella deltagare blev som tidigare nämnts redan vid rekryteringstillfället upplysta om att den aktuella intervjun handlade om barndomen och kunde upplevas som känslomässigt ansträngande. På så sätt ville författarna försäkra sig om att deltagare kunde ge ett informerat samtycke och undvika att exempelvis personer med mycket svåra barndomsupplevelser ofrivilligt och utan förvarning hamnade i en obehaglig eller påfrestande situation. Vidare fick alla deltagare fylla i en samtyckesblankett för att säkerställa att de hade tagit till sig informationen om att de närsomhelst kunde avbryta intervjun och även låta bli att svara på vilken fråga som helst. Intervjuarna var förberedda på att ta hand om eventuella



känslomässiga reaktioner och i de fall det uppfattades som aktuellt lämnade intervjuaren efter intervjun sitt telefonnummer till den intervjuade en extra gång och uppmuntrade denne att höra av sig med frågor och funderingar. För att garantera deltagarnas anonymitet tilldelades varje deltagare ett nummer som sedan användes i beräkningar och kodning istället för namn. Innan de transkriberade intervjuerna överlämnades till kodaren anonymiserades de på så sätt att alla namn på personer och platser togs bort från utskriften och ersattes med Namn 1 och Stad 2 till exempel.

### *Framtida forskning och avslutande kommentar*

Anmärkningsvärt är att det i det aktuella läget vad gäller teoribildning av studiens två begrepp, finns områden som inte är utforskade och som manar till vidare forskning. Författarna har varit inne på dessa områden men det kan vara på sin plats att ge en sammanfattning.

Ett sådant område skulle kunna vara att undersöka eventuella samband mellan implicit mentalisering och affektreglering. Det förefaller angeläget att detta område får uppmärksamhet i framtida studier då det som ovan nämnts kan finnas samband som ännu inte har klarlagts och inte kan fångas av studier med de mätmetoder som står till förfogande idag. RF-skalan i dess utformning mäter nästan uteslutande explicit mentalisering och det vore lämpligt att undersöka alternativa mätmetoder som tar den implicita aspekten i åtanke. Förslag på studier, inom detta område, kunde vara att undersöka förekomst av beteenderelaterade strategier vad gäller affektreglering.

Utöver de kvantitativa tillvägagångssätt vad gäller mätning av mentalisering och affektreglering, vore det önskvärt att undersöka fenomenen utifrån kvalitativa ansatser. Det kan tänkas att man kunde utöka och eventuellt revidera teoribildningen av koncepten och lägga välbehövligt fokus på fenomenet mentaliserad affektivitet.

Ett annat område som behöver utforskas är mentalisering, när den sker i affekt. Eftersträvansvärt vore forskning som undersöker vad en välutvecklad mentaliseringsförmåga, förmåga till mentaliserad affektivitet, innebär och hur användning av sådana affektregleringsstrategier där man i högre grad stannar kvar i och uppehåller sig vid det affektiva tillståndet ser ut.

Det skulle även vara givande att bedriva ytterligare forskning i liknande anda som föreliggande studie. Koncept gällande affektreglering kunde även mätas genom exempelvis intervjuer och därigenom skulle man kunna få nya insikter om eventuella samband mellan

mentalisering och adaptiv affektreglering, då dessa samband inte har kunnat bekräftas i denna studie.

Det finns även tankar hos författarna som väckts angående mentaliseringsförmågans odelat positiva egenskaper, som begreppet beskrivs i litteraturen. Det vore synnerligen angeläget att reda ut och erhålla klarhet i konceptet mentaliserad affektivitet då det uppstått funderingar kring att negativa affekter hanteras och hålls kvar på ett ogynnsamt sätt. Detta skulle i framtiden föra med sig en mer tydlig förståelse för mentalisering i stort och exempelvis praktiska åtgärder i terapiesammanhang i synnerhet.

## Referenser

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences, 19*(3), 293-299.
- Allen, J. G. (2006). Mentalizing in practice. I J. G. Allen & P. Fonagy (Red.), *Handbook of mentalization-based treatment* (ss 3-30). Chichester: Wiley.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(2), 211-221.
- Anderson, C.A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(3), 549-558.
- Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2008). Extraversion and the consequences of social interaction on affect repair. *Personality and Individual Differences, 44*, 1151-1161.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (1993). The first 10,000 Adult Attachment Interviews: distributions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups. *Developmental Psychology, 29* (5), pp. 870-879.
- Barrett, L. F., Gross, J. J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-based treatment*. Oxford: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Duclos, S. E., & James, L. D., (2001). The deliberate control of emotional experience through control of expressions. *Cognition and Emotion, 15*(1), 27-56.
- Eisenberg, N., & Liew, J. (2009). Empathy. I R. A. Shweder, T.R. Bidell, A. C. Daily, S. D. Dickson, P. J. Miller, & J. Modell (Red.), *An encyclopedia companion* (ss 316-318). Chicago, IL: University of Chicago Press.

- Ekermans, G. (2009). Emotional intelligence across cultures: Theoretical and methodological considerations. I C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A. Parker (Red), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications, The Springer series on human exceptionality* (ss. 259-290). New York: Springer Science.
- Endler, N., & Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844-854.
- Endler, N., & Parker, J. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, *6*(1), 50-60.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual of the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2005). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subject of self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *48*, 288-328.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, *12* (4), 1355-1381.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S., & Higgitt, A. C. (1991). The Capacity of Understanding Mental States: The Reflective Self in Parent and Child and Its Significance for Security of Attachment. *Infant Mental Health Journal*, *12*, 201-218.
- Fonagy, P., Target, M, Steele, H., & Steele, M. (1998). *Reflective-functioning manual, version 5, for application to adult attachment interviews*. London: University College London
- Fonagy, P., & Target, M. (2006). The Mentalization-Focused Approach to Self Pathology. *Journal of Personality Disorders*, *20*(6), 544-576.
- Holmes, J. (2006). Mentalizing From a Psychoanalytic Perspective: What's New! I J. Allen, & P. Fonagy (Red.), *Handbook of Mentalization-Based Treatment*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, *40*(8), 1659-1669.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2009). Cognitive coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual Differences Research, 7*(3), 168-181.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences, 30*(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiden: Leiden University.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224–237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271– 299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Red), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (ss 297-318). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. S. (2007). Emotion regulation. Conceptual foundations. In J. J. Gross (Red.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-26). New York: Guilford Press.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E-K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies, 10*(3), 271-291.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1333.

- Jurist, E., & Meehan, K. (2009). Attachment, Mentalization and Reflective Functioning. I J. Obegi, & E. Berant (Red.), *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults* (ss. 71-93). New York: The Guilford Press.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. I R. F. Baumeister och K. D. Vohs (Red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications* (ss. 40-61). New York: Guilford Publications
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2007). Regulation of emotional well-being: Over-coming the hedonic treadmill. I M. Eid & R. J. Larsen (Red.), *The science of subjective well-being* (ss. 258-289) New York: Guilford Press.
- Mackay, J., Charles, S. T., Kemp, B., & Heckhausen, J. (2011). Goal striving and maladaptive coping in adults living with spinal cord injury: Associations with affective well-being. *Journal of Aging and Health, 23*(1), 158-176.
- Main, M., & Goldwyn, R. (1998). *Adult attachment scoring and classification system*. Unpublished manuscript, University of California at Berkely.
- Martin, R. C., & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*(7), 1249-1260.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? I P. Salovey & D. J. Sluyter (Red.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, (ss. 3-34). New York: Basic Books
- Mentalisering.se. Svenska nätverket för mentaliseringsbaserad psykologi. Hämtat den 17 mars 2011 från mentalisering.se: <http://www.mentalisering.se>
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 68– 74.
- Mesquita, B., & Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. I J. J. Gross (Red.), *Handbook of emotion regulation* (ss 486-503). New York: Guilford Press.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences, 44*(6), 1356-1368.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology, 48*(2), 181-193.

- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790-803
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering: Att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognitions, and Personality*, 9, 185-211.
- Sigrell, B. (2007). *Psykoanalytiskt orienterad psykoterapi*. Falköping: Natur och Kultur.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532.
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 114-119.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.
- van IJzendoorn, M. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387-403.
- Ward, A., Lyubormirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Wranik, T., Feldman Barrett, L., & Salovey, P. (2007). Intelligent emotion regulation. Is knowledge power? I J. J. Gross (Red.), *Handbook of Emotion Regulation* (ss. 393-407). New York: Guilford Press.
- Zhu, X., Auerbach, R.P., Yao, S., Abela, J.R.Z., Xiao, J., & Tong, X. (2008). Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Chinese version. *Cognition and Emotion*, 22, 288-307.

## Bilagor

### *Bilaga 1*

#### Samtyckesblankett

Jag har fått tillräcklig information om undersökningen	Ja Nej
Jag är medveten om att jag när som helst kan dra mig ur undersökningen	Ja Nej
Jag är villig att delta i undersökningen	Ja Nej

-----  
Ort och datum                      Namnteckning                      Namnförtydligande

#### Basuppgifter

Ålder:.....

Kön:.....

Aktuell sysselsättning:

Studerande                       ja  nej

Yrkesarbetande                       ja  nej

Annan.....