



Validation Of the Persian Version of The Mentalized Affectivity Scale (MAS) in Medical University Student

Farzad Ghaderi^{*1}, Nahid Akrami², Koroosh Namdari³, Ahmad abedi⁴

1 Department of psychology, Faculty of education and psychology, university of Isfahan, Isfahan. Iran

** Corresponding Author: Farzad Ghaderi, Department of psychology, Faculty of education and psychology, university of Isfahan, Isfahan. Iran Email: ghaderi68@yahoo.com*

Article Info

Keywords: *Mentalized affectivity, emotional regulation, Psychometrics, student*

Abstract

Introduction: Mentalization is the cognitive and affective ability to understand the thoughts and feelings of ourselves and others. The purpose of this study was to investigate psychometric indices of Mentalized affectivity scale.

Method: The research method is Psychometrics. The statistical population included all students of Isfahan University of Medical Sciences and the sample size consisted of 303 students who were selected by available sampling method and evaluated by the Mentalized affectivity scale. In order to prepare the Persian version of the Mentalized affectivity scale, the scale was first translated into Persian by one of the PhD students in Psychology, and after removing the ambiguities, it was approved by the professors of psychology at the University of Isfahan. After matching the translated version and the original version and after fixing the existing bugs, the final scale was prepared. In order to accurately measure the validity of the translated tool, its validity and reliability were examined. In order to investigate the validity of the translated instrument, Cronbach's alpha coefficient were used to measure the reliability of the instrument. In order to measure the validity of the structure, the translated tool was examined using structural equations and confirmatory factor analysis using Smart-PLS software.

Results: The implementation of confirmatory factor analysis confirmed the three-factor model of the research and obtained the fitting indices. The internal consistency of the scale, based on the Cronbach's alpha coefficient, was 0.87 for the total score and 0.82 and 0.70, 0.89 and 0.91 for identifying, processing and expression emotion components. The correlation coefficients for convergent and divergent validity of the scale were statistically significant.

Conclusions: The Persian version of the Mentalized affectivity scale has a high reliability and validity and can be used as a useful tool for clinical research of psychologists and psychiatrists.

ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی در دانشجویان علوم پزشکی

فرزاد قادری^{۱*}، ناهید اکرمی^۲، کورش نامداری^۳، احمد عابدی^۴

^۱ گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

* نویسنده مسؤل: فرزاد قادری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران؛ ایمیل: ghaderi68@yahoo.com

چکیده

مقدمه: عاطفه‌پذیری ذهنی توانایی شناختی و عاطفی برای درک افکار و احساسات خود و دیگران است. پژوهش حاضر با هدف بررسی شاخص‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی انجام شد.

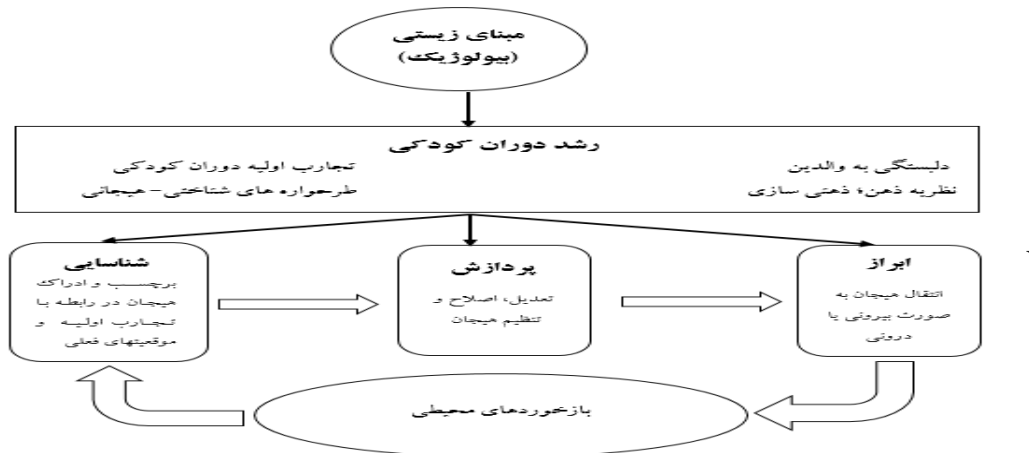
روش: روش پژوهش روان‌سنجی (توسعه ابزار) است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و حجم نمونه شامل ۳۰۳ نفر از دانشجویان بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی، مورد ارزیابی قرار گرفتند. به منظور تهیه و آماده‌سازی نسخه فارسی مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی ابتدا مقیاس توسط یکی از دانشجویان دکتری روان‌شناسی به فارسی ترجمه شد و پس از رفع ابهامات توسط اساتید روان‌شناسی دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفت. در مرحله بعد یکی از دانشجویان دکتری زبان انگلیسی نسخه ترجمه شده را مجدداً به انگلیسی برگرداند. پس از مطابقت نسخه ترجمه شده و نسخه اصلی و پس از رفع اشکالات موجود، مقیاس نهایی آماده گردید. جهت سنجش دقیق میزان اعتبار ابزار ترجمه شده، روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. به منظور سنجش روایی سازه ابزار ترجمه شده با بهره‌گیری از معادلات ساختاری و تحلیل عاملی تأییدی، با استفاده از نرم‌افزار Smart-PLS و پایایی ابزار نیز با آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: اجرای تحلیل عاملی تأییدی، مدل سه‌عاملی پژوهش را تأیید کرد و شاخص‌های برازش مطلوبی را به دست داد. همسانی درونی مقیاس بر حسب ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ برای نمره کل و ۰/۷۰، ۰/۸۹ و ۰/۹۱ به ترتیب برای مؤلفه‌های شناسایی، پردازش و ابراز هیجان به دست آمد.

نتیجه‌گیری: نسخه فارسی مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی از روایی و پایایی بالایی برخوردار است و می‌تواند به عنوان یک ابزار خودسنجی مفید برای تحقیقات بالینی روان‌شناسان و روانپزشکان مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: آموزش شیمی، برنامه درسی، رویکرد IBSE

در زمینه تنظیم هیجان و ذهنی سازی ادغام می‌کند. این نظریه استدلال می‌کند که تنظیم مؤثر هیجان‌ات (مدیریت، تغییر یا اصلاح) به توانایی ذهنی سازی بستگی دارد. ذهنی سازی (Mentalization)، توانایی شناختی و هیجانی برای درک افکار و احساسات خود و دیگران می‌باشد [۱۱]. عاطفه پذیری ذهنی توانایی تأمل بر روی هیجان‌ات در پرتوی حافظه سرگذشتی (autobiographical memory) است [۱]. تاریخچه قبلی فرد هر جنبه‌ای از تجربیات هیجانی از شناسایی و پردازش تا ابراز هیجان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس این نظریه هیجان‌ات فقط در یک فرایند نظارتی تنظیم نمی‌شوند، بلکه از نظر معنایی نیز ارزیابی می‌شوند. این جنبه پیچیده‌تر تنظیم عواطف مستلزم توانایی تفکر و هیجان‌ات و ذهنیت فرد در مورد عواملی است که ممکن است هیجان‌ات را تحت تأثیر قرار دهند، مانند تجربیات دوران کودکی یا وضعیت فعلی و یا شرایطی زمینه‌ای و محیطی که فرد در آن قرار دارد؛ که به نوبه خود به درک فرد از احساسات و نحوه پیش بینی شرایط آینده کمک می‌کند [۳]. نمودار زیر تئوری عاطفه پذیری ذهنی را به صورت بصری نشان می‌دهد.



نمودار ۱. نظریه عاطفه پذیری ذهنی با اقتباس از گرینبرگ (Greenberg) و همکاران [۳]

شناسایی (Identifying)، پردازش (Processing) و ابراز هیجان (Expressing) نمایان می‌شوند. ابراز احساسات منجر به تعاملات بین فردی با دیگران و محیط از جمله گرفتن بازخورد از دیگران و تجربه موقعیت‌ها و رویدادهای جدید می‌شود (در نمودار با عنوان بازخورد محیطی نام گذاری شده است). این بازخورد و تعامل با محیط با طرحواره های پیشین که عاطفه پذیری ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، یکپارچه شده است [۳].

هیجان و تنظیم هیجان‌ات (emotion regulation) به طور عمیق و گریزناپذیری، پدیده‌ای اجتماعی هستند [۱]. تنظیم هیجان‌به عنوان یکی از حوزه‌های رو به رشد روزافزون در روانشناسی یک اصطلاح وسیع است که فرآیندهای صریح (explicit) و ضمنی (implicit) شامل نظارت (monitoring)، ارزیابی (evaluating)، تغییر (altering) و تعدیل (modulating) هیجان‌ات را توصیف می‌کند [۲-۵] و شامل آگاهی، درک و شناسایی افکار و هیجان‌ات پیش از، در طول و پس از پالایش و تعدیل احساسات است [۳]. طی دهه‌های گذشته، نظریه، پژوهش و ابزارهایی برای هر کدام از این توانایی‌ها در محیط‌های بالینی و غیربالینی طراحی و توسعه یافته و هر کدام از این توانایی‌ها به طور مستقل در ادبیات روان شناختی مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند [۶-۹].

ژوریست (Jurist) [۱۰] مدل و ارزیابی جدیدی به نام عاطفه پذیری ذهنی (Mentalized affectivity) از تنظیم هیجان ارائه داده است که نظریات و تحقیقات پیشین را

نمودار ابتدا با مبنای بیولوژیکی (biological bases) (به عنوان مثال ژنتیک و صفات خلقی) آغاز می‌شود. به دنبال مبنای بیولوژیکی رشد دوران کودکی است. به طور خاص، دوران کودکی زمان شکل گیری دلبستگی (attachment)، رشد "نظریه ذهن" (theory of mind) و ذهنی سازی [13] و رشد و شکل گیری طرحواره های شناختی و هیجانی (conitive and affective schemas) است. پس از پایه‌های بیولوژیکی و رشد دوران کودکی، سه جنبه از ویژگی‌های عاطفه پذیری ذهنی شامل

عاطفه پذیری ذهنی به عنوان یک روش ارزیابی جدید، پردازش و تنظیمات هیجانی را به سه مؤلفه تقسیم می‌کند: شناسایی که در ابتدایی‌ترین سطح شامل برچسب گذاری و نام گذاری هیجانات است و شامل توانایی شناسایی هیجان و منعکس کردن عواملی که روی هیجانات در چارچوب و بستر تاریخچه شخصی و فردی زندگی هر فرد (مانند رخدادهای دوران کودکی) و کشف معانی هیجان تأثیر می‌گذارند (به عنوان مثال چرا این احساس را دارم؟). مؤلفه دوم که به دنبال شناسایی هیجان‌ها می‌آید، پردازش هیجانات است که به معنای توانایی پردازش، تنظیم و تمایز هیجانات پیچیده می‌باشد و شامل تنظیم هیجان‌ها از جهاتی مانند شدت و مدت هیجان می‌باشد. مؤلفه سوم بیان و ابراز هیجان است؛ شامل تمایل ابراز هیجانات به صورت بیرونی یا درونی. ابراز و بیان کردن شامل طیف ارتباط افکار و هیجان فرد از درون به بیرون است. شناسایی هیجانات، فرآیند پردازش را تسهیل می‌کند و پردازش هیجانی، کیفیت فرآیند ابراز هیجان را تعیین می‌کند. این سه بعد با ویژگی‌های شخصیتی، بهزیستی، تروما و اختلالات روانی (از جمله اختلالات خلقی، عصبی و شخصیتی) رابطه دارند [۳].

در حال حاضر تعداد محدودی از ابزارهای سنجش فرایندهای هیجانی وجود دارد و اغلب آن‌ها تنها جنبه‌های خاصی از تنظیم هیجان مانند نقص و اختلال در تنظیم هیجان را هدف قرار می‌دهند. علاوه بر این، مدل‌های فعلی تنظیم هیجان، ذهنیت (نظریه ذهن) و توانایی اثرپذیری از زمینه‌های قبلی و حال حاضر را برای درک و مدیریت هیجانات که برای درک و تنظیم احساسات اهمیت دارد، را نادیده می‌گیرند [۱]. از جمله مقیاس دشواری تنظیم هیجانات (difficulties in emotion regulation scale) [۷] که تمام طیف و فضای چند بعدی تنظیم هیجان را پوشش نمی‌دهد، بلکه بیشتر به نقص یا مشکلات در تنظیم هیجان تمرکز می‌کند [۳]. علاوه بر این، این مقیاس به طور عمده بر هیجان فرد در طی یا پس از یک احساس منفی تمرکز می‌کند. یکی دیگر از ابزارهای اندازه‌گیری هیجان که بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد، پرسشنامه تنظیم هیجانات (emotion regulation Questionnaire) است که هدف آن سنجش راهبردهای مقابله با عواطف و پاسخ مبتنی بر تنظیم هیجان است که بر اساس مدل فرایند تنظیم

هیجان است [۱۴]. این مقیاس ۱۰ ماده‌ای شامل دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوب می‌باشد. در رابطه با تئوری هیجان پذیری ذهنی، عامل ارزیابی مجدد جزئی از مؤلفه پردازش و عامل سرکوبی در قطب منفی پیوستار ابراز هیجان جای می‌گیرند. با این حال، مواردی از ERQ که عناصر شناسایی هیجانات را نشان دهند، وجود ندارد. یکی دیگر از مقیاس‌های تنظیم هیجان، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) (CERQ) است [۱۵]. محدودیت این مقیاس نیز این است که تنها جنبه‌های شناختی تنظیم هیجان را در برمی‌گیرد. علاوه بر این، این مقیاس تنها پاسخ‌های فرد به رویدادهای منفی زندگی را نشان می‌دهد. همانگونه که اشاره شد بیشتر مقیاس‌هایی که در حوزه هیجان مورد استفاده قرار می‌گیرند، هر کدام جنبه‌هایی از نظریه هیجان پذیری ذهنی هستند و هیچ کدام هر سه مؤلفه این نظریه را پوشش نمی‌دهند، و همچنین به جنبه‌های ادراک زمینه‌های قبلی و فعلی تنظیم هیجانی نمی‌پردازند. همچنین مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی به جای مدل فرایندی (process model)، مدلی ذهن آگاهانه (mindfulness model) به تنظیم هیجان دارد. مدل ذهن آگاهی در اصل نقدی به مدل فرایندی است و در جهت ترغیب به پذیرش هیجانات به جای تغییر آنها عمل می‌کند [۱]. این مقیاس به صورت آنلاین و مداد-کاغذی و برای هر دو جامعه بالینی و غیر بالینی و مطالعات روانشناسی اجتماعی، روانشناسی بالینی، روانپزشکی قابل استفاده است و تاکنون به زبان‌های کره‌ای، ژاپنی، تایوانی، آلمانی، اسپانیایی، ترکی و ایتالیایی ترجمه شده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی در دانشجویان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر در چارچوب طرح روان‌سنجی (توسعه ابزار) انجام شد. شرکت کنندگان شامل ۳۰۳ نفر از دانشجویان (۱۰۰ نفر پسر و ۲۰۳ نفر دختر) دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. دامنه سنی شرکت کنندگان در پژوهش از ۱۸ تا ۳۷ سال با میانگین (انحراف استاندارد) ۲۱/۸۵ (۲/۹۵) بود.

به منظور تهیه و آماده‌سازی نسخه فارسی مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی ابتدا مقیاس توسط نویسنده اول به فارسی

ترجمه شد و پس از اصلاح ترجمه و رفع ابهامات توسط اساتید روان شناسی دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفت. در مرحله بعد یکی از دانشجویان دکتری زبان انگلیسی نسخه ترجمه شده را مجدداً به انگلیسی برگرداند. پس از مطابقت نسخه ترجمه شده و نسخه اصلی و پس از رفع اشکالات موجود، مقیاس نهایی آماده گردید. روایی ابزار برای حیطه های مختلف آن به دو روش روایی صوری (Validity Face) و روایی محتوایی (Validity Content) مورد بررسی قرار گرفت. روایی صوری کیفی ابزار در یک گروه ۵ نفره صاحب نظران روان شناسی و متخصص ادبیات و زبان فارسی انجام شد، بدین صورت که از آنان درخواست شد تا پس از مطالعه دقیق ابزار، دیدگاه های اصلاحی خود را به صورت کتبی ارائه نمایند. همچنین تأکید شد که در ارزیابی روایی صوری کیفی، موارد سطح دشواری، میزان عدم تناسب، ابهام عبارات و یا وجود نارسایی در معانی کلمات، رعایت دستور زبان، استفاده از کلمات مناسب، اهمیت سوالات، قرارگیری سوالات در جای مناسب خود و زمان تکمیل ابزار طراحی شده را مدنظر قرار دهند. پس از جمع آوری نظرات متخصصین، تغییرات لازم در ابزار صورت گرفت و روایی صوری کیفی آن تکمیل گردید و ابزار وارد گام بعدی شد. جهت ارزیابی روایی محتوایی از شاخص روایی محتوا (Content Validity Index) استفاده شد. بدین منظور

مقیاس نهایی در اختیار سه نفر متخصص روان شناسی قرار داده شد و روایی محتوا از جهات درک سوالات مقیاس، ارزیابی دقیق از عاطفه پذیری ذهنی، ضرورت هر سؤال در مقیاس بر اساس روش والتز و باسل (Waltz & Bausell) در طیف های پنج عاملی (غیرمرتبط ۱، نیاز به بازیابی اساسی ۲، مرتبط اما نیاز به بازیابی ۳، و کاملاً مرتبط ۴) مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. قبل از اجرای اصلی نسخه آماده شده به منظور دریافت بازخورد از شرکت کنندگان درباره دستورالعمل پرسش نامه، درک محتوای گویه های مقیاس و رفع ایرادهای احتمالی در گویه ها، مطالعه مقدماتی روی ۱۰۰ نفر از دانشجویان که به صورت نمونه برداری در دسترس انتخاب شده بودند، اجرا و ضعف های موجود برطرف شد. در مرحله آخر و پس از نهایی کردن فرم اصلی، نمونه پژوهش با مقیاس عاطفه پذیری ذهنی مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت سنجش دقیق میزان اعتبار ابزار ترجمه شده، روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی روایی ابزار ترجمه شده از روایی سازه بهره گرفته شد و جهت سنجش پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. به منظور سنجش روایی سازه ابزار ترجمه شده با بهره گیری از معادلات ساختاری و تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازه آن نیز با استفاده از نرم افزار Smart-PLS مورد بررسی قرار گرفت. مراحل بومی سازی و هنجاریابی مقیاس در شکل ۱ گزارش شده است.



شکل ۱. نمودار مراحل بومی سازی و هنجاریابی مقیاس عاطفه پذیری ذهنی

مقیاس عاطفه پذیري ذهني (Mentalized affectivity)

(Scale): مقیاس عاطفه پذیري ذهني یک ابزار جدید اندازه گیری حوزه هیجان است که توسط گرینبرگ و همکاران [۳] در سال ۲۰۱۷ ساخته شده است. نسخه اصلی این مقیاس شامل ۶۰ سؤال و سه خرده مقیاس شناسایی، پردازش و ابراز هیجانها می باشد. نمره گذاری مقیاس در طیف لیکرت ۷ درجه ای از کاملاً مخالفم (۱)، نسبتاً مخالفم (۲)، کمی مخالفم (۳)، نظری ندارم (۴)، کمی موافقم (۵)، نسبتاً موافقم (۶) تا کاملاً موافقم (۷) انجام می شود. نمرات بالاتر در هر خرده مقیاس نشان دهنده توانایی بیشتر فرد در آن خرده مقیاس می باشد. نمره گذاری سوالات ۹، ۱۳، ۱۵، ۲۰، ۲۴، ۳۱، ۳۲، ۳۶، ۳۹، ۴۰، ۴۴، ۵۳، ۵۵ و ۵۶

به صورت معکوس می باشد، بدین معنی که از کاملاً مخالفم (۷) تا کاملاً موافقم (۱) نمره گذاری می شوند. سازندگان این مقیاس را دارای اعتبار و روایی بالا گزارش کرده و معتقدند که برای جمعیت بالینی و غیر بالینی و در حوزه های روان شناسی، روانپزشکی و عصب روان شناسی قابلیت کاربرد دارد. گرینبرگ و همکاران [۳] آلفای کرونباخ گزارش شده را برای مؤلفه شناسایی هیجان ۰/۹۳، برای مؤلفه پردازش ۰/۹۰ و برای مؤلفه ابراز هیجان، ۰/۸۸ گزارش کرده اند.

یافته ها

بار عاملی هر سؤال با عامل مربوط به خود در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱، بارهای عاملی استاندارد هر یک از گویه ها با عامل مربوط به خود

مؤلفه	گویه ها	بار عاملی	نسبت بحرانی (آماره t)	سطح معناداری
شناسایی هیجان	۱. اغلب در این مورد فکر می کنم که چگونه هیجاناتی که الان دارم از تجربیات اولیه زندگی ام نشأت می گیرد.	۰/۴۹۶	۹/۵۷۹	۰/۰۰۰
	۴. وقتی در شرایط دشوار هیجانی قرار می گیرم، از روش هایی که برای کمک کردن آموخته ام، استفاده می کنم.	۰/۴۷۶	۹/۲۱۱	۰/۰۰۰
	۵. متوجه این هستم که روابط قبلی چگونه بر احساسات فعلی من تأثیر می گذارد.	۰/۴۶۸	۹/۴۴۲	۰/۰۰۰
	۸. تلاش می کنم که هیجاناتم را مدیریت کنم.	۰/۴۵۶	۸/۱۳۲	۰/۰۰۰
	۱۲. فهم تجربه هیجانی من یک فرایند مداوم است.	۰/۴۴۵	۸/۲۲۷	۰/۰۰۰
	۱۶. آگاهی از تجربیات دوران کودکی به من کمک می کند تا بتوانم معنی هیجانات فعلی خود را در یک زمینه بزرگتر قرار دهم.	۰/۴۱۸	۶/۳۹۷	۰/۰۰۰
	۱۸. برای درک احساس و هیجان فعلی ام، اغلب اوقات به تجربیات گذشته خود رجوع می کنم.	۰/۴۷۵	۸/۱۹۶	۰/۰۰۰
	۲۸. عمل کردن براساس هیجاناتم به من کمک می کند که دلیلی که در پشت این احساس کنونی من است را بدانم.	۰/۵۸۲	۱۱/۹۳۱	۰/۰۰۰
	۲۹. من از الگوهای تکراری هیجاناتم آگاه هستم.	۰/۶۱۷	۱۳/۲۲۸	۰/۰۰۰
	۳۳. تلاش می کنم پیچیدگی هیجاناتم را درک کنم.	۰/۶۲۸	۱۴/۶۰۹	۰/۰۰۰
	۳۴. برایم مهم است که احساسات واقعی خودم را بپذیرم و تأیید کنم.	۰/۶۰۶	۱۳/۸۳۷	۰/۰۰۰
	۳۵. اغلب اوقات می دانم که هیجاناتم از کجا نشأت می گیرند.	۰/۶۳۱	۱۶/۴۲۸	۰/۰۰۰
	۳۷. اغلب اوقات برای کمک به آگاهی و اطلاع از حلت هیجانی و وضعیت جاری خودم سوابق زندگی ام را بررسی می کنم.	۰/۵۶۶	۱۰/۰۱۰	۰/۰۰۰
	۳۸. من نسبت به آنچه که دیگران برای کمک به آگاهی من از نوع احساسم می گویند، کاملاً باز و پذیرا هستم.	۰/۴۷۷	۸/۴۹۲	۰/۰۰۰
	۴۲. برای شناخت هیجاناتم کنجکاو هستم.	۰/۵۷۰	۱۱/۶۰۲	۰/۰۰۰
	۴۶. تلاش می کنم که عواطف خود را بشناسم.	۰/۶۲۵	۱۵/۸۱۷	۰/۰۰۰
	۴۷. می توانم تجربیات دوران کودکیم را که بر احساس و تفکر امروز من تأثیر دارند، به دقت شناسایی کنم.	۰/۶۳۷	۱۶/۲۵۱	۰/۰۰۰
	۴۹. اندیشیدن راجع به تجربیات هیجانی سایر افراد، به من کمک می کند که در مورد تجربیات هیجانی خود نیز بیاندیشم.	۰/۶۱۸	۱۲/۸۹۸	۰/۰۰۰
	۵۰. متوجه هستم که روابط قبلی ام چگونه بر روابط فعلی ام تأثیر دارد.	۰/۶۰۳	۱۲/۶۷۳	۰/۰۰۰
	۵۱. فکر کردن در مورد اینکه چگونه هیجاناتم من از پویایی خانواده ام سرچشمه گرفته اند، مفید است.	۰/۶۷۰	۱۶/۵۶۹	۰/۰۰۰
	۵۲. من با گشودگی دیدگاه دیگران را در مورد خودم گوش می کنم زیرا به من کمک می کند تا خودم را بهتر درک کنم.	۰/۴۶۸	۸/۱۴۲	۰/۰۰۰
	۵۳. به ندرت اتفاق می افتد که درباره دلیلی که علت احساساتم است، فکر کنم.	-۰/۳۰۰	-۴/۳۰۲	۰/۰۰۰
	۵۴. اینکه بفهمم رویدادهای مهم زندگی ام چه تأثیری بر رفتار کنونی ام داشته، برایم مهم است.	۰/۵۵۷	۹/۵۴۰	۰/۰۰۰

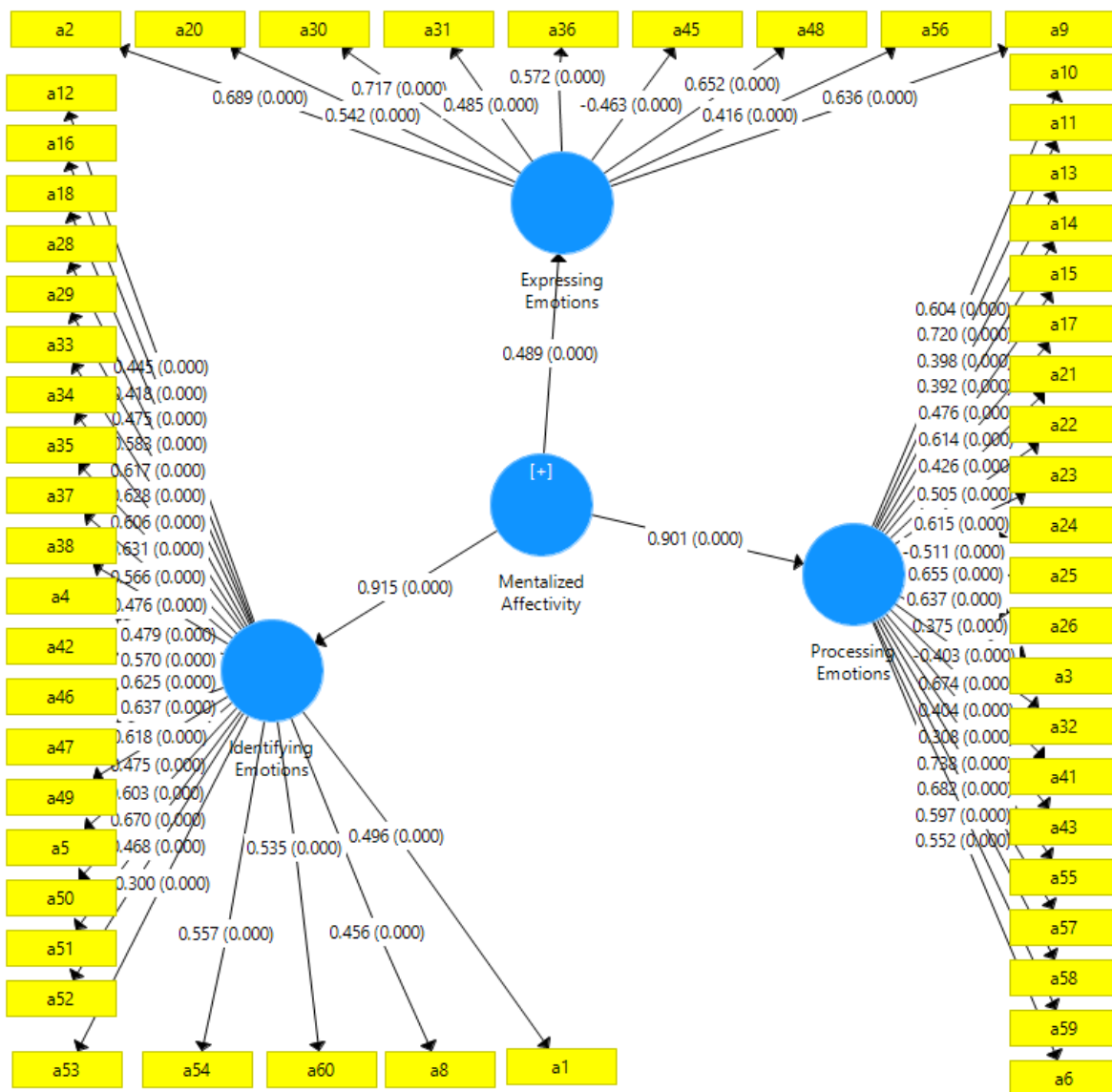
۰/۰۰۰	۱۰/۶۲۲	۰/۵۳۵	۶۰ اگر همزمان چندین هیجان را با هم تجربه کنم، می‌توانم راجع به آن‌ها صحبت کنم.
۰/۰۰۰	۵/۷۵۷	۰/۳۷۵	۳. توانایی خوبی در درک هیجانات پیچیده سایر افراد دارم.
۰/۰۰۰	۱۱/۷۲۰	۰/۵۲۲	۶. حتی اگر هیجانات پیچیده‌ای داشته باشم قادر به تفکر منطقی هستم.
۰/۳۴۹	۱/۵۵۴	۰/۱۸۹	۷. می‌توانم صبر کنم تا بر اساس هیجاناتم عمل کنم.
۰/۰۰۰	۱۱/۹۶۲	۰/۶۰۴	۱۰. هنگامی که سرشار از هیجانات منفی می‌شوم، می‌دانم آن‌ها را چگونه مدیریت کنم.
۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۱	۰/۷۲۰	۱۱. اغلب اوقات دلیل اینکه چرا این احساس را دارم و اینگونه عمل می‌کنم را میدانم.
۰/۰۰۰	-۶/۴۶۶	-۰/۳۹۸	۱۳. اغلب اوقات راجع به هیجاناتی که دارم، سردرگم هستم.
۰/۰۰۰	۵/۹۷۷	۰/۳۹۲	۱۴. می‌توانم هیجاناتم را طوری تنظیم کنم که بسیار صریح و آشکار باشند.
۰/۰۰۰	-۷/۸۳۶	-۰/۴۷۶	۱۵. مدیریت هیجاناتم برایم دشوار است.
۰/۰۰۰	۱۲/۳۷۵	۰/۶۱۴	۱۷. برایم آسان است که هیجانات مختلفی را که در یک زمان احساس می‌کنم، تفکیک کنم.
۰/۰۰۰	۷/۰۹۸	۰/۴۲۶	۲۱. به راحتی می‌توانم هیجانات اصلی (ترس، خشم، غم و شادی، تعجب) که دارم را برجسب بزنم.
۰/۰۰۰	۹/۶۰۲	۰/۵۰۵	۲۲. در افزایش هیجاناتی که بیشتر دوست دارم، خوب عمل می‌کنم.
۰/۰۰۰	۱۴/۲۰۷	۰/۶۱۵	۲۳. به راحتی می‌توانم هیجاناتم را کنترل کنم.
۰/۰۰۰	-۹/۴۲۰	-۰/۵۱۱	۲۴. معمولاً هیجاناتم را به طور در هم آمیخته و ناموزون به دیگران ابراز می‌کنم.
۰/۰۰۰	۱۵/۱۱۷	۰/۶۵۵	۲۵. وقتی لبریز از هیجانات مثبت هستم، می‌دانم چگونه آنها را حفظ کنم.
۰/۰۰۰	۱۵/۴۲۹	۰/۶۳۷	۲۶. در کنترل هیجانات ناخواسته‌ام خوب عمل می‌کنم.
۰/۰۰۰	-۵/۹۵۸	-۰/۳۷۵	۳۲. مدتی طول می‌کشد تا بفهمم که واقعاً چگونه احساسی دارم.
۰/۰۸۹	-۱/۵۲۷	-۰/۲۰۲	۳۹. وقتی تلاش می‌کنم هیجاناتم را ابراز کنم، مردم سردرگم می‌شوند.
۰/۰۰۰	۱۸/۹۹۴	۰/۶۷۴	۴۱. به خوبی می‌توانم بین هیجانات مختلفی که تجربه می‌کنم تمایز قائل شوم.
۰/۰۰۰	۶/۵۸۸	۰/۴۰۴	۴۳. اگر احساسی باعث ناراحتی من شود به راحتی می‌توانم از آن خلاص شوم.
۰/۰۰۰	-۴/۷۵۳	-۰/۳۰۸	۵۵. من از هیجاناتی که در هنگام گفتگو احساس می‌کنم، آگاه نیستم.
۰/۰۰۰	۲۵/۰۹۴	۰/۷۳۸	۵۷. من به خوبی هیجاناتم را می‌شناسم.
۰/۰۰۰	۲۰/۰۲۵	۰/۶۸۲	۵۸. بدون تفکر زیاد راجع به هیجانی که دارم، به راحتی می‌توانم آن‌ها را شناسایی کنم.
۰/۰۰۰	۱۲/۳۵۸	۰/۵۹۷	۵۹. می‌توانم احساساتم را در متن محیط اطرافم درک کنم.
۰/۰۰۰	۱۴/۳۳۷	۰/۶۸۹	۲. می‌توانم به وضوح هیجاناتم را به دیگران ابراز کنم.
۰/۰۰۱	-۱/۰۳۷	-۰/۶۳۶	۹. صحبت کردن راجع به هیجانات پیچیده‌ای که دارم، برایم دشوار است.
۰/۹۸۴	-۰/۰۲۰	-۰/۰۰۵	۱۹. اگر زمان مناسبی برای بیان هیجانات وجود نداشته باشد، می‌توانم آن‌ها را در درون خودم نگه دارم.
۰/۰۰۰	-۶/۵۴۸	-۰/۵۴۲	۲۰. اغلب اوقات هیجاناتم را در درونم نگه می‌دارم.
۰/۸۲۷	۰/۲۱۸	۰/۰۲۶	۲۷. من به سرعت بر اساس هیجاناتم عمل می‌کنم.
۰/۰۰۰	۱۵/۷۷۱	۰/۷۱۷	۳۰. دیگران می‌گویند که در ابزار هیجاناتم خوب عمل می‌کنم.
۰/۰۰۹	-۴/۵۰۹	-۰/۴۸۵	۳۱. اگر چیزی را احساس کنم، ترجیح می‌دهم درباره آن با دیگران صحبت نکنم.
۰/۰۲۳	-۵/۸۷۵	-۰/۵۷۲	۳۶. اگر چیزی را احساس کنم، ترجیح می‌دهم آن را به دیگران انتقال ندهم.
۰/۷۴۳	-۰/۳۲۸	-۰/۰۷۱	۴۰. گاهی اوقات بهتر است که هیجاناتم را در درونم نگهدارم.
۰/۳۴۹	-۱/۱۵۵	-۰/۲۷۷	۴۴. اغلب می‌دانم که چه احساسی دارم اما آن را آشکار نمی‌کنم.
۰/۰۰۰	۶/۲۳۷	-۰/۴۶۳	۴۵. اگر چیزی را احساس کنم، غالباً از بیرون مشخص است.
۰/۰۰۰	۱۱/۶۱۷	۰/۶۵۲	۴۸. اگر راجع به چیزی، احساسی داشتم آن را به سایرین نیز انتقال می‌دهم.
۰/۰۳۸	۴/۸۹۳	۰/۴۱۶	۵۶. من وقتی راحت‌تر هستم که بجای صحبت کردن مستقیم در مورد احساساتم بطور غیرمستقیم درباره آن‌ها صحبت کنم.

سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ است می‌توان گفت تمامی گویه‌ها به جزء گویه‌های ۷، ۳۹، ۱۹، ۲۷، ۴۰ و ۴۴ از بار عاملی قابل‌قبولی با عامل مربوط به خود برخوردار بوده و مورد تأیید می‌باشد. طبق یافته‌های به دست آمده ۶ گویه (۷، ۳۹، ۱۹، ۲۷، ۴۰ و ۴۴) از بار عاملی لازم برخوردار نیستند و از لحاظ قرار گرفتن در ذیل مؤلفه مورد نظر و

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در حالت تخمین استاندارد، بارهای عاملی تمامی گویه‌ها به جزء گویه‌های ۷، ۳۹، ۱۹، ۲۷، ۴۰ و ۴۴ روی عامل مربوط به خود بالای ۰/۳۰ می‌باشد. که با توجه به اینکه در حالت تخمین معناداری، آماره تی (t) برای تمامی گویه‌ها به جزء گویه ۶ گویه (۷، ۳۹، ۱۹، ۲۷، ۴۰ و ۴۴) بالاتر از ۱/۹۶ می‌باشد و

معکوس می‌باشد. جزئیات بیشتر مربوط به بار عاملی عامل‌های شناسایی شده در جدول ۱، قابل مشاهده می‌باشد. شکل ۲، بار عاملی هر یک از گویه‌ها با عامل مربوط به خود را پس از حذف گویه‌های ۷، ۱۹، ۲۷، ۴۰ و ۴۴ نشان می‌دهد.

ارتباط مفهومی با آن، نامناسب تشخیص داده شده‌اند، بنابراین از پرسشنامه حذف شدند. همچنین یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که در بین گویه‌های تأیید شده گویه‌های ۵۳، ۱۳، ۱۵، ۲۴، ۳۲، ۵۵، ۹، ۲۰، ۳۱، ۳۶ و ۵۶ دارای بار عاملی منفی با عامل مربوط به خود هستند و



شکل ۲، تحلیل عاملی تأییدی در حالت تخمین استاندارد و حالت تخمین معناداری

جدول ۲، شاخص‌های ارزیابی برازش مدل تحلیل عامل مرتبه دوم

شاخص	محدوده قابل قبول	مقدار مشاهده شده	نتیجه
SRMR	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۶۳	برازش مناسب
d-ULS	کمتر از ۰/۹۵	۰/۷۲۷	برازش مناسب
d-G	کمتر از ۰/۹۵	۰/۴۵۳	برازش مناسب
NFI	بیشتر از ۰/۵	۰/۸۵۴	برازش مناسب

می‌باشد. در ادامه بار عاملی هر یک از عامل‌ها با متغیر عاطفه پذیری ذهنی و ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ترجمه شده گزارش شده است.

جدول ۳. بارهای عاملی استاندارد هر یک از ابعاد عاطفه پذیری ذهنی

متغیر	عامل	بار عامل	نسبت بحرانی (آماره t)	سطح معناداری
عاطفه پذیری ذهنی	شناسایی هیجان	۰/۹۱۵	۷۲/۴۸۸	۰/۰۰۰
	پردازش هیجان	۰/۹۰۱	۷۴/۸۵۲	۰/۰۰۰
	ابراز هیجان	۰/۴۸۹	۱۱/۶۸۲	۰/۰۰۰

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شاخص‌های برازش مدل حاکی از برازش مطلوب مدل می‌باشد و در نتیجه، نتایج حاصل از مدل کلی قابل اتکا و مورد اعتماد

می‌توان گفت تمامی عامل‌ها از بار عاملی قابل‌قبولی برخوردار هستند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که از بین ابعاد هیجان پذیری ذهنی عامل شناسایی هیجان بیشترین بار عاملی را با عاطفه پذیری ذهنی دارد.

چنانچه در جدول (۳) ملاحظه می‌شود، در حالت تخمین استاندارد، بارهای عاملی تمامی عامل‌ها روی عاطفه پذیری ذهنی بالای ۰/۴ می‌باشد. که با توجه به اینکه در حالت تخمین معناداری، آماره تی (t) برای تمامی عامل‌ها بزرگتر از ۱/۹۶ و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد،

جدول ۴. نتایج بررسی پایایی ابزار ترجمه شده

متغیر	پایایی آلفای کرونباخ
شناسایی هیجان	۰/۷۰۰
پردازش هیجان	۰/۸۹۴
ابراز هیجان	۰/۹۰۱
کل	۰/۸۲۰

مقیاس عاطفه پذیری ذهنی یک ابزار بالینی جذاب است: به عنوان راهی برای درک بهتر اینکه چه نوع از بیماران چه نوع مشکلی در استفاده از هیجان‌ها دارند. این مقیاس همچنین تاییدی بر بحث ژورنیست [۱] در مورد مداخلات برای پرورش ذهنی سازی در بیماران، بر اساس مشخص کردن مشکلات آن‌ها در استفاده از هیجان‌اتشان است. سازندگان این مقیاس علاوه بر اثبات روایی و پایایی این مقیاس، نشان داده‌اند که چگونه سه جنبه متمایز تأثیر ذهنی (شناسایی، پردازش و بیان هیجان‌ات) با ویژگی‌های شخصیتی، بهزیستی روان شناختی، آسیب، تشخیص اختلالات روانی و تاریخچه درمان روان شناختی مرتبط است [۳]. منطقی‌ترین ترتیبی در بین سه مؤلفه این مقیاس وجود دارد به این معنی که اگر احساسات به درستی پردازش شوند، باعث ابراز مناسب هیجان‌ات می‌شود و اگر هیجان‌ات به درستی شناسایی شوند می‌توانند به طور مناسب پردازش و تعدیل شوند. این امر به پیشرفت درک در مورد راه‌هایی که هیجان‌ات ذهنی در رشد و تکامل درمانی نقش دارد، کمک می‌نماید. همچنین می‌تواند

شاخص‌های پایایی آلفای کرونباخ باید مقداری بزرگتر از ۰/۷ را به دست آورند تا بیانگر ثبات درونی سازه باشد. با توجه به یافته‌های جدول ۴، پایایی ابزار ترجمه شده تأیید می‌گردد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی شاخص‌های روان سنجی نسخه فارسی مقیاس عاطفه پذیری ذهنی در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که نسخه فارسی مقیاس عاطفه پذیری ذهنی پس از حذف گویه های ۷، ۳۹، ۱۹، ۲۷، ۴۰ و ۴۴ و با ۵۴ سؤال از اعتبار و روایی مناسبی برخوردار است. نتایج تحلیل عاملی تاییدی وجود سه عامل شناسایی هیجان، پردازش هیجان و ابراز هیجان را تأیید کرد. همچنین میزان آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس عاطفه پذیری ذهنی و مؤلفه‌های شناسایی هیجان، پردازش هیجان و ابراز هیجان رضایت بخش به دست آمد. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش گرینبرگ و همکاران [۳] می‌باشد.

معیار ارزشمندی برای روانشناسان و روانپزشکان برای پیشرفت بیماران خود در طول درمان فراهم کند. در واقع عاطفه پذیری ذهنی، آنچه را که کار روان درمانی انجام می‌دهد، تعریف می‌کند و تمام روان‌درمانی‌ها می‌توانند به عنوان یک تلاش برای بهبود ارتباطات تفسیر شوند. ارتباطات یک مفهوم تکاملی است، مشابه سایر غرایز بیولوژیکی، و در عین حال به شدت تحت تأثیر فرهنگ و آگاهی قرار می‌گیرد. ذهنیت‌ها از طریق عاطفه پذیری ذهنی که بینشی در مورد تجربیات هیجانی که روان‌درمانی فراهم می‌کند، می‌تواند به وسیله روان‌درمانی ارتقا داده شود [۱۱]. اخیراً پژوهشگران بر لزوم توجه هر چه بیشتر جهت‌گیری به سمت عاطفه‌پذیری ذهنی در فرایند درمان و هدفمند کردن تأثیرات ذهنی کوتاه مدت در فرایندهای درمانی بلندمدت تأکید دارند [۱۶].

عاطفه‌پذیری ذهنی تا حدی با تنظیم هیجان همپوشانی دارد، زیرا این امر مستلزم تعدیل و ایجاد احساسات دقیق‌تر است. با این حال، این تنها یک مفهوم دیگر از یک فرایند خاص نیست. عاطفه‌پذیری ذهنی بر اساس این بازشناسی یا تشخیص است که تنظیمات هیجانی تحت تأثیر سبک شخصیت، ارزش‌ها، فرهنگ، تاریخچه شخصی و مهم‌تر از همه ذهنیت‌ها قرار می‌گیرد. هدف عاطفه‌پذیری ذهنی آن نیست که احساسات پردازش و انتقال داده شود، بلکه آن‌ها مجدداً با ارزیابی مجدد با بعضی از دیدگاه‌ها، مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این مقیاس قادر به انجام ارزیابی توانایی در ارتباط با توانایی ذهنی و توانایی بهبود بخشیدن به آن می‌باشد. هدف از عاطفه‌پذیری هیجان‌پذیری ذهنی (MAS) این بوده است که حوزه مقیاس‌های تنظیم هیجانی گسترش داده شود و بین‌شناسایی، تعدیل و ابراز هیجان تمایز قائل شود و هیجاناتی که به خاطر آورده می‌شوند، مورد پذیرش قرار گیرند. همچنین هدف از عاطفه‌پذیری ذهنی ترکیب ظرفیت‌های شناسایی، پردازش و ابراز هیجان‌ات و بحث درباره اینکه چطور احساساتی که به‌طور ناگزیر اجتماعی هستند، امکان فرصت، آزادی بیان، خودابرازی خلاق و مقاومت در برابر هنجارهای اجتماعی را فراهم می‌آورند. آنچه که عاطفه‌پذیری ذهنی را یک مفهوم منحصر به فرد می‌کند این است که به تعبیر آن، گذشته هر فرد و فرهنگی که در آن رشد کرده است را به عنوان میانجی‌کننده تجارب کنونی و آینده، تفسیر می‌کند. عاطفه

پذیری ذهنی راهی برای شناخت، استفاده و ارتباط دادن هیجان‌ات است که نیاز به تعامل با تاریخچه شخصی هر فرد (حافظه سرگذشتی) دارد [۱]. عاطفه‌پذیری ذهنی در مسیر وادار کردن افراد به درک تجربه هیجانی فعلی‌شان در پرتوی حافظه سرگذشتی، چشم‌انداز مهمی را فراهم می‌آورد که توسط آن می‌توان حتی الامکان خود را مشاهده کرد، نسبت به خود پرسشگر بود و شکل تازه‌ای به خود بخشید. عاطفه‌پذیری ذهنی در عشق به راستگویی یا بیان حقیقت (میل به رویارویی با خود و دیگران به صادقانه‌ترین شکل ممکن) نمود می‌یابد. اگرچه پایه و مبنای نظری این مقیاس رویکرد روان‌درمانی پویایی است، اما ژورنیست بیان می‌کند که کار با هیجان‌ات بر اساس عاطفه‌پذیری ذهنی، در مورد همه درمانگران (بدون توجه به گرایش آنان) کارایی خواهد داشت می‌شوند [۱].

مقیاس عاطفه‌پذیری ذهنی با مبنای سبب‌شناسی و نظریه‌های جدید تبیین تنظیم هیجان و مبنای نظری و بحث‌های جدید در زمینه سبب‌شناسی و درمان اختلالات روانی همسو می‌باشد. عاطفه‌پذیری ذهنی جنبه‌ی خاصی از ذهنی‌سازی است که بیش از همه در حوزه روان‌درمانی کاربرد دارد. این مفهوم، با «تنظیم هیجانی» شباهت‌هایی دارد، اما در واقع بر این امر تأکید دارد که هیجان‌ات از طریق منشور حافظه سرگذشتی تعدیل می‌شوند. این مقیاس همچنین تأثیر فرهنگ بر روی مسیر ابراز هیجان‌ات را مورد تأکید قرار می‌دهد. منبع عاطفه‌پذیری ذهنی در بستر کنجکاوی است؛ یعنی تمایل به درک این موضوع که گذشته و هویت فرد چگونه می‌توانند اطلاعاتی را درباره تجربه‌ی هیجانی او ارائه دهند. نتایج پژوهشی گرینبرگ و همکاران [۳] نشان می‌دهد که چگونه استفاده از این مدل جدید تنظیم هیجان می‌تواند به محققان و درمانگران برای داشتن رویکردی جدید به شخصیت، بهزیستی و سلامت، آسیب و تروما، تشخیص اختلالات روانی مانند اضطراب، مشکلات خلقی، اختلالات رشد عصبی و اختلالات شخصیت و سوابق درمان روان‌شناختی کمک کند. همچنین در مقایسه با سایر ابزارهای حوزه تنظیم هیجان، مقیاس جامع‌تر و مدون‌تری را که اغلب سازوکارهای مؤثر در نحوه شکل‌گیری و فرایندهای شکل‌دهی هیجان را تحت پوشش قرار می‌دهد، پیش روی روان‌شناسان، روانپزشکان و پژوهشگران حوزه سبب‌شناسی و درمان اختلالات روانپزشکی قرار می‌دهد. این مقیاس

نوینی جهت سنجش مولفه های شناسایی، پردازش و ابراز هیجان در افراد مختلف مورد توجه و استفاده قرار دهند.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج به دست آمده نسخه فارسی مقیاس عاطفه پذیری ذهنی با سه خرده مقیاس شناسایی هیجان، پردازش هیجان و ابراز هیجان از روایی و پایایی بالایی برخوردار است و می تواند به عنوان یک ابزار خودسنجی مفید در هر دو حالت بالینی و غیر بالینی در کارهای پژوهشی و همچنین در امور بالینی مربوط به آسیب شناسی روانی و درمان در حوزه های روان شناسی، روان پزشکی و علوم اعصاب مورد استفاده قرار گیرد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از کلیه افرادی که ما را در انجام این پژوهش همکاری نموده اند، تشکر و قدردانی می شود.

ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاقی شامل آگاهی کامل شرکت کنندگان از روند اجرای پژوهش و محرمانه ماندن اطلاعات آن ها، رعایت شد. این مقاله برگرفته از پایان نامه دوره دکتری فرزاد قادری با کد اخلاق IR.UI.REC. 1398.013 از دانشگاه اصفهان می باشد.

تعارض منافع

هیچگونه تعارضی در منافع بین نویسندگان وجود ندارد.

نخستین ابزار تنظیم هیجان است که سه مفهوم شناسایی، پردازش و ابراز هیجان را در یک مقیاس واحد ترکیب می کند و نخستین ابزاری است که تنظیم هیجانات و ذهنی سازی را با هم ترکیب می کند. این مقیاس می تواند در حوزه های تنظیم هیجان و عاطفه پذیری ذهنی و درمان مبتنی بر ذهنی سازی به عنوان ابزار سودمندی به کار رود. این ابزار همچنین می تواند برای کسانی که در حال مطالعه ذهنی سازی و عملکرد واکنشی هستند مفید باشد. ابزارهای پیشین فعالیت های واکنشی بر توانایی شناختی و هیجانی فرد در درک افکار و احساسات خود و دیگران تمرکز می کنند. عاطفه پذیری ذهنی این اقدامات را نه تنها با استفاده از جنبه های پردازش هیجانات و بیان آن ها، بلکه با برجسته کردن توانایی پیوند دادن هیجانات به شرایط پیشین و حال حاضر گسترش می دهد. این مقیاس به توسعه نظریه ها و تحقیقات قبلی در رابطه با تنظیم هیجان کمک می کند.

انتخاب جامعه دانشجویی از محدودیت های پژوهش حاضر است. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی همواره یا مقداری سوگیری از جانب آزمودنی ها ممکن است روبرو باشد، که از دیگر محدودیت های پژوهش حاضر می باشد. پیشنهاد می شود که روان شناسان و روانپزشکان و پژوهشگران حوزه هیجان و سبب شناسی و درمان اختلالات روان پزشکی، در کنار سایر ابزارهای موجود، مقیاس عاطفه پذیری ذهنی را به عنوان ابزار جامع و

منابع

1. Jurist, E., *Minding emotions: Cultivating mentalization in psychotherapy*. 2018: Guilford Publications.
2. Eisenberg, N. and T.L. Spinrad, *Emotion-related regulation: Sharpening the definition*. Child development, 2004. **75**(2): p. 334-339.
3. Greenberg, D.M., et al., *Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation*. PloS one, 2017. **12**(10).
4. Gross, J.J., *Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology*. Journal of personality and social psychology, 1998. **74**(1): p. 224.
5. Gyurak, A., J.J. Gross, and A. Etkin, *Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework*. Cognition and emotion, 2011. **25**(3): p. 400-412.
6. Aldao, A., S. Nolen-Hoeksema, and S. Schweizer, *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review*. Clinical psychology review, 2010. **30**(2): p. 217-237.
7. Gratz, K.L. and L. Roemer, *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. Journal of

- psychopathology and behavioral assessment, 2004. **26**(1): p. 41-54.
8. Gross, J.J. and R.A. Thompson, *Emotion regulation: Conceptual foundations*. 2007.
 9. Waters, S.F., et al., *Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association*. Journal of psychopathology and behavioral assessment, 2010. **32**(1): p. 37-47.
 10. Jurist, E.L., *Mentalized affectivity*. Psychoanalytic Psychology, 2005. **22**(3): p. 426.
 11. Bateman, A.W. and P.E. Fonagy, *Handbook of mentalizing in mental health practice*. 2012: American Psychiatric Publishing, Inc.
 12. Fonagy, P. and C. Campbell, *Bad blood revisited: Attachment and psychoanalysis, 2015*. British Journal of Psychotherapy, 2015. **31**(2): p. 229-250.
 13. Gergely, G. and Z. Unoka, *Attachment and mentalization in humans: The development of the affective self*. 2008.
 14. Gross, J.J. and O.P. John, *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of personality and social psychology, 2003. **85**(2): p. 348.
 15. Garnefski, N., V. Kraaij, and P. Spinhoven, *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC, 2002.
 16. Abbass, A., *The emergence of psychodynamic psychotherapy for treatment resistant patients: intensive short-term dynamic psychotherapy*. Psychodynamic psychiatry, 2016. **44**(2): p. 245-280.