



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykoterapeutprogrammet

Skaminventering

Resultatet av ett lyckat möte mellan forskning och klinisk verksamhet

Åsa Magnusson

Psykoterapeutexamensuppsats Vt 2012

Handledare: Gardar Viborg

The main purpose of this study was to do a psychometric testing of a new shame instrument created by Rizvi, The Shame Inventory, and the development of a Swedish version of the instrument. Another purpose was to discuss the research of self-conscious emotions, to which shame belongs, and raise its difficulties. The original instrument was translated and distributed to 73 people from a convenience sample. A psychometric analysis showed that the instrument had high internal consistency and test-retest reliability of both the instrument in its entirety and the two subscales. The correlation between the subscales was high but nonetheless showed that they measured different aspects of shame. The conclusion was that the first subscale measured shame as a state and that the second subscale measured shame as a trait, which corresponded to Rizvis intention. However, the second subscale measured generalized shame and not event-specific shame as Rizvi intended. The convergent and discriminant validity was high with the exception of a significant correlation between the second subscale and guilt. Further analysis concluded that the correlation was likely due to an overlay of generalized shame on the guiltscale. The Shame Inventory was originally a list of shame-triggering situations created and used in a clinical setting. A further development has created a versatile instrument, suitable for both research and clinical practice.

Keywords: Shame, The Shame Inventory, psychometric

Skamforskningen är en förhållandevis ung forskning vilket märks när man tar del av olika studier. Forskarna utgår från olika aspekter av skambegreppet vilket försvårar överskådligheten och möjligheten att jämföra resultaten sinsemellan. Denna uppsats kommer att inledas med ett försök att sammanfatta väsentliga delar av vad forskningen kommit fram till hittills både vad gäller skam som begrepp och försöken att mäta skam. Därefter kommer ett av de nyare mätinstrumenten, The Shame Inventory, att presenteras. Studiens huvudsyfte är att göra en psykometrisk prövning av The Shame Inventory, eller Skaminventering som den har översatts till, och att utveckla en svensk version av instrumentet. Vidare kommer resultatet av prövningen diskuteras tillsammans med förslag på tillämpning och vidare forskning. Avslutningsvis kommer en övergripande diskussion om skamforskningen hittills att föras.

Vad är skam

Skamskalan The Shame Inventory inleder med följande definition av begreppet skam (Rizvi, 2010):

Skam är en negativ och smärtsam känsla i vilken hela personen ses som dålig och/eller värdelös. Den kan följas av en drift att dra dig undan eller att dölja vissa beteenden eller aspekter av dig själv. Skam skiljer sig från en mer allmän känsla av upprördhet eller frustration eftersom den relaterar till hur du känner om dig själv. En del människor upplever skam regelbundet; andra upplever knappt skam alls (s.444, egen översättning).

Forskningen om skam har under lång tid varit mycket sparsam. Det var först på slutet av 80-talet som den empiriska forskningen kom igång på allvar (Tangney, 1996). Tidigare användes skam och skuld synonymt i forskningssammanhang och det fanns ingen vedertagen distinktion mellan de båda begreppen. H.B. Lewis gjorde en ansats i boken *Shame and guilt in neurosis* (1971) där hon menar att den stora distinktionen mellan skam och skuld ligger i vart man riktar sina negativa värderingar och inte i den specifika situationen i sig. Vid skam riktas de mot hela självet, vid skuld riktas de mot specifika beteenden. Eller som Cullberg Weston (2008) beskriver skillnaden; ”jag är ett misstag” kontra ”jag har gjort ett misstag”. Det är alltså inte situationen i sig som avgör om man känner skam eller skuld utan den personliga tolkningen av situationen. Det finns numera ett stort empiriskt stöd för Lewis distinktion (Kim, Thibodeau, & Jorgensen, 2011; Tangney, & Dearing, 2003) men fortfarande saknas en vedertagen definition av både skam och skuld (Gilbert & Procter, 2006).

Ett resultat av den ökade skamforskningen har blivit att man börjat uppmärksamma skammens betydelse vid olika psykopatologiska tillstånd. Exempelvis har man kunnat koppla skam till generaliserad ångest och social ångest (Fergus, Valentiner, McGrath, & Jencius, 2010). En metaanalys av depressionsstudier visade att det var skam tillsammans med patologisk skuld som kunde kopplas till depression och inte, som man tidigare trott, skamfri skuld (Kim et al, 2011). Orth, Berking och Burkhardt (2006) kunde i sin studie dra en liknande slutsats och visade samtidigt att det var skamtriggad rumination som var medierande faktor. En annan medierande faktor är enligt Tracy och Robins (2006) skam kopplat till en hjälplös attributionsstil. Inom PTSD-forskningen har flera forskare

sett en koppling till skam (Andrews, Brewin, Rose, & Kirk, 2000; Budden, 2009; Pinto-Gouveia & Matos, 2010, 2011). Matos och Pinto-Gouveia (2010) menar att tidiga skamerfarenheter kan lagras i autobiografiska minnet som emotionella minnen med karaktären av traumaminnen. När skam väcks i nutid triggas dessa minnen och förstärker skamupplevelsen. De ser en koppling mellan tidiga skamminnen och graden av depressiva symptom. De menar vidare att den bästa predicerande faktorn för depression, ångest och stress är hur centralt skamminnet blivit kopplat till individens identitet och livshistoria. Ju mer central plats minnet får desto större benägenhet till både extern och intern skam (Pinto-Gouveia & Matos, 2011). Schoenleber och Berenbaum (2010) har i sin forskning om skammens betydelse vid personlighetsstörning i C-klustret sett att det är hur stark aversion man har mot skam och inte skambenägenhet i sig som är starkast kopplad till störningens svårighetsgrad.

Skam räknas till gruppen självmedvetna känslor (self-conscious affects) tillsammans med bland andra skuld och stolthet. Dessa känslor kräver vissa kognitiva förutsättningar, exempelvis förmågan av självmedvetenhet och självvärdering, vilket gör att de inte är aktiva den första tiden i livet (Lagattuta & Thompson, 2007). I Tomkins affektteori räknas skam in bland grundaffekterna. Tomkins gjorde ingen åtskillnad mellan skam och skuld då de triggades av liknande händelser. Idag finns konsensus kring att det är två distinkta känslor (Tracy & Robins, 2006). Det finns fortfarande en oenighet kring huruvida skam ska räknas in i grundaffekterna eller inte (Elison, 2005). Elison anser att skam uppfyller egenskaperna för att räknas till grundaffekt till skillnad mot skuld som han menar är ett externt tillstånd som kan samexistera med flera olika affekter men som inte är en affekt i sig. Han menar att man kan uppfatta sig själv som skyldig utan att för den skull känna något. Man är också öense om när skam visar sig hos ett barn. En del forskare menar att man kan se skamreaktioner så tidigt som vid 4 månader (Elison, 2005) medan andra anser att det inte kan röra sig om skam då skam kräver en viss kognitiv utveckling. Mills (2005) menar att utifrån kognitiv utvecklingsteori sker detta först vid 2,5 till 3 års ålder.

Gilbert ser på skam utifrån ett biopsykosocialt perspektiv och menar att skam är en medfödd känsla vars syfte är att varna oss för faran att vi håller på att förlora eller har förlorat vårt sociala skydd av säkerhet och acceptans. Social tillhörighet är ett grundläggande behov likt andra mer fysiska behov av exempelvis mat och skydd. En

viktig förmåga för överlevnad är att kunna väcka positiva affekter hos andra för att säkerställa tillhörighet. Om vi inte lyckas med det skapas en sårbarhet för skam (Gilbert, 2007). Det finns fler som är inne på samma spår, exempelvis Cullberg Weston (2008) som fastslår att skammens uppgift är att hålla oss anknutna till vår grupp och att få oss avstå från skamgenererande aktiviteter som skulle kunna hota anknytningen.

Skamforskningen refererar idag till olika typer av skam. Man skriver om intern och extern skam (t.ex. Gilbert, 2007), kronisk (vit) och tillfällig (röd) skam (Cullberg Weston, 2008), skam som egenskap (trait) eller tillstånd (state) (t.ex. Tangney, 1996), global och händelsespecifik skam (Rizvi, 2010), kontextuell och generaliserad skam (Kim et al., 2011) och så vidare. I artiklarna ger författarna visserligen oftast sin definition av vad de menar med respektive begrepp men det saknas konsensus bland forskarna vilket gör det svårt, om inte omöjligt, för läsaren att förstå om de olika forskarnas definitioner är kompatibla. Några av begreppen verkar det dock vara mer konsensus kring än andra. Skam som egenskap (trait) syftar till en persons benägenhet att känna skam, antingen för specifika beteenden/ egenskaper eller mer generellt, medan skam som tillstånd (state) syftar till graden av skamkänslor i stunden (Tangney, 1996). Hög skambenägenhet kopplas ofta samman med psykopatologi av olika slag (t.ex. Mills, 2004).

Intern skam handlar om att jag tänker negativt om och känner skam över mig själv medan den externa skammen handlar om min föreställning om att andra har negativa värderingar om mig (t ex Gilbert, 1998). Det har enligt Gilbert (1998) inte gjorts så mycket forskning kring de båda begreppen och de flesta mätinstrument skiljer inte mellan intern och extern skam. Forskning på senare tid har dock ansett sig kunna visa att det är den externa skammen som är starkast kopplad till depression även om man också har sett att de ofta samexisterar (Kim et al, 2011). Cullberg Weston (2008) menar att det finns olika typer av depression och att den interna eller kroniska skammen ger en speciell sorts depression, den vita depressionen eller tomhetsdepressionen. Den interna skammen har av Pinto-Gouveia och Matos (2011) kunnat kopplas till ångest och stress.

Forskningen har fastslagit attributionens betydelse, det vill säga hur vi för oss själva förklarar orsaken till det som händer oss (se t.ex. Lewis, 2003). Intern attribution, att lägga orsaken hos sig själv, leder till självmedvetna känslor som skuld och skam medan extern attribution leder till andra icke-självmedvetna känslor som ilska och ledsnad. Det som skiljer huruvida vi känner skuld eller skam beror på hur stabilt och kontrollerbart vi

ser på orsakssambandet. Vid skuld ses orsaken vara en tillfällig och kontrollerbar aspekt av självet medan det vid skam ses som en stabil och okontrollerbar aspekt självet som orsakat det inträffade. Det är med andra ord inte händelsen i sig utan hur vi värderar den (Tracy & Robins, 2006).

Majoriteten av skamforskningen utgår från att skammens naturliga handlingsimpuls är att dra sig undan eller skylla ifrån sig, som ett sätt att reglera den smärtsamma känslan (Tracy & Robins, 2006) och att skuldens naturliga handlingsimpuls är att reparera. Gilbert (2010) menar att vid extern skam kan skamresponsen antingen internaliseras eller externaliseras. Vid internaliserad respons vänder man kritiken inåt, blir självkritisk med ångest och depression som följd. Vid externalisering vänder man kritiken utåt, man attackerar sin omgivning. Det finns dock forskning som har visat att även skam har en reparationsimpuls, en impuls att reparera den skadade självbilden, och att det är först när detta inte går eller är alltför riskabelt som skam leder till undandragande (de Hooge, Zeelenberg, & Breugelmans, 2010). Möjligen är det en reparationsimpuls Gilbert (2010) beskriver när han förklarar hur vår medfödda värdesträvan, vid skam, kan övergå till en behovssträvan eller prestationsdrift som ett sätt att kompensera för upplevda brister. Han ser det dock som en dysfunktionell och defensiv copingstrategi. Cullberg Weston (2008) tar upp perfektionismen som en vanlig handlingsimpuls vid skam. Hon ser den som en undvikande strategi men den skulle också kunna vara en reparationsimpuls. Att göra saker bättre och därmed visa att man är en bättre människa.

Mäta skam

Det finns flera svårigheter med att mäta skam. Dels att människor, och även forskare, överlag har svårigheter att skilja mellan skam, skuld och andra självmedvetna känslor (Rizvi, 2010; Tangney & Dearing, 2003) och kanske även mellan skam och andra negativa känslor. En undersökning av 37 forskare som till 89 % godtog Lewis definition visade att få av dem lyckades göra distinktion mellan skam och skuld frågor i tillgängliga mätinstrument (Rizvi, 2010). Studier visar ofta en relativt hög korrelation mellan skam och skuldskalor. Det är till och med så att skamskalor korrelerar lika högt med skuldskalor som med andra skamskalor (Andrews, 1998; Elison, 2005). En adekvat fråga är om mätinstrumenten har förmågan att fånga rätt begrepp.

Det finns olika typer av skaminstrument. Några mäter generaliserad skam, till exempel Personal Feelings Questionnaire (PFQ-2) där man får ange hur frekvent man känner känslor associerade med skam. Andra mäter kontextuell skam, till exempel Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) där man får ta ställning till hur sannolikt man kommer att reagera på några fördefinierade sätt kopplat till olika scenarier. Det finns även instrument som, utan att presentera scenarier, beskriver specifika aspekter av skam som man får ta ställning till. Ett exempel är Experience of Shame Scale (ESS) som presenteras närmare längre fram. Kim med flera (2011) anser att instrumenten, trots sina olika angreppssätt, lyckas fånga den viktigaste aspekten av skam, nämligen fördömandet av ett globalt dåligt själv. Andra menar att skillnaden är viktig. Gilbert (1998) har kritiserat den bristande distinktionen mellan specifik och generaliserad skam som han anser är två skilda former av skam och som kräver olika typer av behandling. Detta håller även Andrews, Qian, & Valentine (2002) med om och de menar att skambenägenhet innefattar olika typer av skam, relaterade men oberoende av varandra.

Skam ses även som en högst idiosynkratisk känsla utan någon specifik och allmängiltig trigger som gäller för alla människor (Andrews, 1998; Rizvi, 2010; Tangney & Dearing, 2003) vilket försvårar mätningen av skam. Att mäta skam med hjälp av ett generellt och allmängiltigt mätinstrument ter sig inte funktionellt. I kliniska sammanhang finns behov av att kunna mäta behandlingsutfall kontinuerligt. Erfarenheter visar att behandlingsresultat inte direkt avspeglar sig i mätningar med instrument som mäter generell skam oberoende av kontext. Det behövs i kliniska sammanhang ett instrument som även kan mäta en mer individspecifik skam (Rizvi & Linehan, 2005). Ett försök att kombinera mätning av den individspecifika och den generella skammen har gjorts av Rizvi (2010). Skattningsskalan, som presenteras mer utförligt nedan, är den skala som denna studie har som huvudsyfte att utvärdera utifrån svenska förhållanden.

The Shame Inventory

Shireen Rizvi är grundaren till Skaminventering (The Shame Inventory). I en pilotstudie om behandling av borderline personlighetsstörning tillsammans med Marsha Linehan (Rizvi & Linehan, 2005) framkom att det saknades ett instrument som kunde identifiera situationer och/eller beteenden för vilka deltagarna hade benägenhet att reagera med skam, s.k. skamtriggers (shame cues). De konstruerade en lista (Shame Checklist) med 98

situationer och beteenden som enligt skamlitteraturen och erfarna kliniker var vanliga skamtriggers. Deltagarna fick markera situationer/ beteenden som väckte skamkänslor hos dem samt ange graden av skam mellan 0-100 både före och efter behandling. Resultatet visade att listan inte bara var användbar till att identifiera skamtriggers, den var även användbar till att mäta behandlingsutfallet för enskilda interventioner. Författarna drar i studien slutsatsen att det finns ett behov av en vidareutveckling av mätinstrument för skam. De anser att det saknas tillräckligt känsliga instrument för att mäta behandlingsutfall. Det saknas även instrument som kan skilja mellan mer globalt upplevd skam och händelsespecifik skam. De anser att Shame Checklist har potential att kunna fylla en del av behovet.

Rizvi (2010) har efter studien vidareutvecklat Shame Checklist och skapat självskattningsskalan The Shame Inventory. Skalan inleds med en definition av skam för att säkerställa att det är skam och inget annat snarlikt begrepp som deltagaren ska ta ställning till. Därefter följer tre generella frågor om vilken frekvens, intensitet och negativ påverkan på livskvaliteten skam har på en skala från 0 (aldrig) till 4 (alltid/extrem). De tre frågorna avser att mäta global skam, och utgör skalans första del. Andra delen av skalan består av 50 situationer/beteenden tagna från den tidigare utformade checklisten. Varje situation värderas mellan 0 (ingen skam) till 4 (extrem skam) med möjlighet att markera X om situationen inte har hänt eller inte gäller för deltagaren. I och med tillägget av frågorna om global skam anser Rizvi att skalan kan sägas mäta skam både som tillstånd (state) och egenskap (trait). Totalpoängen för skalan sträcker sig från 0-4 och är medelvärdet av alla frågor som skattats med en siffra. Ju högre poäng desto högre grad av skam. Rizvi (2010) uppmätte hög intern reliabilitet (Cronbach's alfa = ,84 för hela skalan, ,80 för den globala delskalan och ,83 för del två). Test-retest reliabiliteten uppmättes till $\rho = ,85$ (beräknad med Spearman-Brown).

Syfte

Studiens huvudsyfte är att göra en psykometrisk prövning av The Shame Inventory, eller Skaminventering som den har översatts till, och att utveckla en svensk version av instrumentet. Ett delsyfte är att ge förslag på tillämpning av Skaminventering och vidare forskning. Ett annat delsyfte är att föra en övergripande diskussion om delar av skamforskningen.

Metod

Deltagare

Deltagarna i studien bestod av 73 personer mellan 19 och 60 år med en medelålder på 32 år och en median på 29 år. Antalet kvinnor uppgick till 54 och antalet män 19. Urvalet, som var ett så kallat tillgängligt urval, bestod av psykologstudenter och personer från de båda testadministratörernas arbetsplatser och sociala nätverk.

Skattningsskalor

Sex olika skattningsskalor valdes ut för att undersöka konvergent och diskriminant validitet.

Test of Self-Conscious Affect (TOSCA; Tangney, Wagner, & Gramszow, 1989). Testet består av 15 scenarier som åtföljs av en presentation av fyra eller fem olika reaktioner. För varje reaktion ska man bedöma hur sannolikt man tror det är att man skulle reagera just så på en skala från 1 (inte sannolikt) till 5 (mycket sannolikt). Det finns 10 negativa scenarier och 5 positiva. 15 av de presenterade reaktionerna mäter skam, 15 mäter skuld, 15 mäter externalisering, 10 mäter likgiltighet, 5 mäter stolthet rörande självet och 5 mäter stolthet rörande beteende. I denna studie användes endast subskalorna för skuld och skam. Skamskalan användes för att kontrollera konvergent validitet medan skuldskalan användes för diskriminant validitet. Den interna konsistensen för skuld respektive skamskalan uppmättes av Tangney med flera till Cronbach's alfa = ,68 respektive ,77 (1989) jämfört med ,70 respektive ,80 i denna studie.

Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Testet består av 20 ord som beskriver olika känslor varav hälften är positiva (PA) och hälften negativa (NA). Deltagarna ska ange i vilken omfattning de har känt de olika känslorna den senaste veckan på en skala mellan 1 (något eller inte alls) och 5 (i mycket hög grad). Totalpoäng för respektive delskala (PA/NA) sträcker sig från 10 till 50 poäng. Intern konsistens för PA har av Watson med flera (1988) uppmätts till mellan ,86 - ,90 och för NA till mellan ,84 - ,87 (Cronbach's alfa). I denna studie användes den negativa delskalan för kontroll av konvergent validitet och den positiva delskalan för kontroll av

diskriminant validitet. Den interna konsistensen blev ,89 för PA och ,83 för NA (Cronbach's alfa).

The Levels of Self-Criticism Scale (LOSC; Thompson & Zuroff, 2004). Testet mäter två dysfunktionella former av negativ självvärdering; jämförande självkritik (Comparative Self-Criticism, CSC) och internaliserad självkritik (Internalized Self-Criticism, ISC). Testet består av 22 meningar (12 CSC och 10 ISC) som beskriver hur människor kan känna om sig själv, exempelvis "Jag blir mycket upprörd när jag misslyckas.", "Jag skäms sällan över mig själv". Deltagarna ska för varje mening avgöra i vilken grad meningen stämmer in på dem själva på en skala från 1 (stämmer inte alls) till 7 (stämmer helt). Thompson och Zuroff (2004) fann att testet hade god intern konsistens (Cronbach's alfa = ,81 för CSC och ,87 för ISC). I denna studie har en svensk översättning gjord av Danielsson och Viborg, Lunds universitet (2011) använts. Den interna validiteten blev god även i denna studie (Cronbach's alfa = ,78 för CSC och ,89 för ISC). Testet har använts för kontroll av konvergent validitet.

Experience of Shame Scale (ESS; Andrews et al., 2002). Testet består av 25 frågor om skam, t.ex. "Har du skämts över vad du är för en person?", "Har du oroat dig över vad andra människor anser om den sorts person du är?" Skalan innehåller tre underkategorier av skam; karaktärsskam, beteendemässig skam och kroppslig skam. Deltagarna ska ange i vilken omfattning de känt sådana känslor under det gångna året. Poängen sätts från 1 (inte alls) till 4 (våldigt mycket). Andrews med flera (2002) visade att skalan har god intern konsistens (Cronbach's alfa = ,92 för hela skalan och mellan ,86 och ,90 för delskalorna). En svensk översättning av formuläret gjord av Åhlin, Wiklander och Åsberg, Karolinska Institutet (2004) har använts i denna studie. Den interna konsistensen blev något högre än ovanstående (Cronbach's alfa = ,94 för hela skalan och mellan ,88 och ,91 för delskalorna). Skalan har använts för kontroll av konvergent validitet.

Quality of Life Inventory (QoLI; Frisch, Cornell, Villanueva, & Retzlaff, 1992). Testet mäter graden av upplevd livskvalitet genom att deltagarna får värdera 16 olika livsområden. För varje område skattas hur viktigt området är för deltagarens allmänna välbefinnande på en skala från 0 (inte viktigt) till 2 (mycket viktigt), samt hur nöjd deltagaren är med området på en sexgradig skala från -3 (mycket missnöjd) till 3 (mycket nöjd). De båda skattningarna multipliceras för varje område och ger då en områdespoäng på -6 till +6. Medelvärde av de värderade områdena (områden som ger produkten 0

utesluts) visar den övergripande livskvaliteten. Ju högre poäng desto bättre upplevd livskvalitet. Den interna konsistensen har av Frisch med flera (1992) uppmätts till mellan ,77 och ,89 (Cronbach's alfa). I denna studie uppmättes den interna konsistensen till Cronbach's alfa = ,71. Testet har använts för kontroll av diskriminant validitet.

Ryff's Psychological Well-Being scales (Ryff, 1989). Testet mäter upplevd hälsa och välbefinnande. Det bygger på en teoretisk modell av psykologiskt välbefinnande och innehåller sex dimensioner; Förmåga att hantera vardagen, Självacceptans, Positiva relationer med andra, Mening i livet, Personlig utveckling och Självständighet. Det ursprungliga testet innehåller 20 påståenden att värdera utifrån hur väl de stämmer in på deltagaren på en sex-gradig skala från ”stämmer inte alls” till ”stämmer precis”. Testet har visat på god intern konsistens (Cronbach's alfa mellan ,86 och ,93) (Ryff, 1989). Ryff och Keyes (1995) har senare testat en begränsad version där varje dimension består av tre påståenden istället för 20. De har valt ut frågorna med syftet att få en så stor bredd som möjligt inom dimensionen utan hänsyn till intern konsistens. Den interna konsistensen för testet har sjunkit men ligger fortsatt mellan ,33 till ,56. I denna studie har än svensk översättning av det senare testet använts. Översättningen är gjord av Petra Lindfors, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet (2002). Den interna konsistensen blev något högre än tidigare mätning (Cronbach's alfa mellan 0,32 och 0,74). Testet har använts för kontroll av diskriminant validitet.

Procedur

Den engelskspråkiga versionen av The Shame Inventory översattes och översättningens begriplighet testades av personer i olika åldrar. Ett förtydligande inför de sista åtta frågorna i andra delen gjordes då en direktöversättning ansågs kunna skapa missförstånd. Därefter översattes den svenska versionen tillbaka till engelska av en auktoriserad översättare. Resultatet jämfördes med originalet vilket ledde till att några frågor fick omformuleras. Dessa frågor översattes åter till engelska av samma auktoriserade översättare och jämfördes därefter med originalet (bil.1).

De utvalda skattningsskalorna delades upp och delades ut vid två tillfällen. Utlämningen av skattningsskalorna genomfördes tillsammans med kollega som gjorde en samtidig utprovning av skattningsskalan LOSC. Vid första tillfället ingick:

Skaminventering, LOSC, TOSCA, ESS och PANAS. Vid andra tillfället ingick: Skaminventering, LOSC, QoL och Ryff's Psychological Well-Being scales. Deltagarna fick information om studien både muntligt och via ett försättsblad (bil.2). De informerades om att deltagandet var frivilligt och att deras svar skulle behandlas konfidentiellt. Ifyllandet av skattningsskalorna tog mellan 15 och 25 minuter. Direkt efter insamlingen kodades skattningsskalorna och försättsbladet, där deltagaren hade skrivit under sitt godkännande av att delta i studien, avskildes för att säkerställa konfidentialitet. Tiden mellan de båda skattningarna var i genomsnitt 29 dagar. Av de 73 deltagarna valde 54 att fullfölja, dvs. delta vid båda tillfällena.

Statistisk analys

De statistiska analyserna gjordes med hjälp av SPSS version 20.0.0. Den interna konsistensen för samtliga använda skattningsskalor mättes med Cronbach's alpha. Test-retest för Skaminventering mättes med Paired-Samples T-Test. För mätning av konvergent respektive diskriminant validitet användes Pearsons korrelationsmått. Den konvergenta validiteten mäts genom att man räknar ut korrelationen mellan aktuell skattningsskala och andra skalor som är tänkta att mäta samma begrepp, i det här fallet skam. Korrelationen bör vara måttlig och signifikant för att betecknas som god. Vid beräkning av den diskriminanta validiteten används istället skattningsskalor tänkta att mäta begrepp som står i motsatsförhållande, t.ex. skuld eller livskvalitet. Korrelationen bör här vara negativ eller saknas helt och hållet.

Resultat

Beskrivande statistik

En översikt över hur många personer som har svarat på respektive fråga samt medelvärde och standardavvikelse per fråga för Skaminventering del 1 (tabell 1) och för del 2 (tabell 2).

Tabell 1. *Svarsfrekvens, medelvärde och standardavvikelse för respektive fråga i Skaminventering del 1, mättillfälle 1.*

Fråga	Svarsfrekvens	Medel	SD
1	73	1,44	0,65
2	73	1,71	0,75
3	73	1,08	0,80

Tabell 2. *Svarsfrekvens, medelvärde och standardavvikelse för respektive fråga i Skaminventering del 2, mättillfälle 1.*

Fråga	Svarsfrekvens	Medel	SD	Fråga	Svarsfrekvens	Medel	SD
1	64	1,67	1,09	26	68	1,15	1,03
2	69	1,88	1,13	27	69	2,43	0,99
3	69	0,97	1,08	28	34	2,38	1,13
4	55	1,75	1,02	29	25	2,16	1,31
5	57	1,11	1,10	30	13	1,62	1,61
6	15	2,13	1,25	31	70	0,64	0,90
7	5	2,40	1,34	32	69	1,14	0,99
8	18	2,06	0,94	33	69	1,68	0,99
9	20	1,35	1,23	34	60	1,35	1,23
10	8	2,88	1,36	35	35	0,71	1,02
11	72	1,29	0,97	36	55	0,55	0,79
12	62	2,19	0,94	37	62	2,48	0,92
13	69	0,99	1,12	38	66	1,30	1,30
14	56	1,86	1,00	39	35	1,26	1,38
15	49	1,08	0,93	40	6	1,00	1,27
16	66	1,95	0,92	41	55	1,75	1,09
17	64	1,23	1,05	42	2	1,50	2,12
18	67	1,61	0,94	43	43	0,44	0,96
19	63	2,21	0,81	44	45	0,13	0,51
20	24	1,33	1,13	45	20	0,10	0,31
21	62	1,35	1,33	46	56	0,93	1,08
22	72	0,21	0,58	47	27	0,52	0,94
23	61	1,25	1,25	48	47	0,09	0,28
24	47	1,45	1,25	49	54	0,59	1,00
25	65	0,46	0,75	50	13	0,00	0,00

I del 2 (tabell 2) hade deltagaren möjlighet att markera en fråga med "X" om situationen/beteendet inte hade hänt eller inte gällde för honom/henne och då räknades frågan som obesvarad. Svarsfrekvensen per fråga sträckte sig från 5 till 72 (fråga 42 räknades bort då den frågar efter övrigt). Medelsvarefrekvensen blev 48 med en median på 56 (av 73 möjliga svar). Medelvärdet för hur många av de 50 frågorna i del 2 som respektive deltagare besvarade blev 33 stycken (7–44 stycken). En mer detaljerad beskrivning av hur deltagarna besvarat de olika frågorna medföljer som bilaga (bil.3).

Fråga 43–50 inleds i den svenska versionen av en förklarande text vilket kan ha påverkat hur den svarande förstod vilka svarsalternativ han/hon hade att välja på. Vid 13 fall misstänktes att den svarande hade missat möjligheten att sätta X, dvs. ange att situationen inte gällde för dem. En konsekvensanalys gjordes och den visade att resultatet inte hade påverkats nämnvärt varför de 13 personernas resultat behölls.

Ålders- och könsskillnader

Rizvi (2010) uppmätte en signifikant medelvärdesskillnad mellan män och kvinnor (1,51 respektive 1,87) på totalskalan. I denna studie uppmättes en mindre skillnad (1,23 respektive 1,38) och skillnaden var inte signifikant. Då åldersspridningen i denna studie var stor undersöktes även om det fanns några medelvärdesskillnader beroende på ålder. För att få två, i antal, jämna åldersgrupper delades deltagarna upp i en yngre grupp (upp till och med 29 år) och en äldre grupp (30-60 år). Se tabell 3.

Tabell 3. *Medelvärde, standardavvikelse och jämförelse mellan medelvärde (oberoende T-Test) per åldersgrupp.*

	Ålder 0-29 (38 personer) Medel (SD)	Ålder 30–60 (35 personer) Medel (SD)	t	Sig. (2-tailed)
Skaminventering – Totalt	1,48	1,19	2,51	,014
Skaminventering – Del 1	1,54	1,27	1,95	,056
Skaminventering – Del 2	1,42	1,11	2,52	,014

I tabell 3 kan man se att skillnaden i medelvärde för totalpoäng och del 2 var signifikant högre för den yngre gruppen ($p < 0,05$).

Reliabilitet

För att undersöka test-retest reliabilitet hos Skaminventering korrelerades deltagarnas data från båda mättillfällena. Den interna konsistensen beräknades för totalskalan och respektive deltest utifrån resultatet från mättillfälle 1.

Tabell 4. *Medelvärden och standardavvikelse från båda mättillfällena samt värden för intern konsistens och test-retest.*

	Medelvärde (SD) Mättillfälle 1 (73 personer)	Medelvärde (SD) Mättillfälle 2 (54 personer)	Cronbach's alpha Mättillfälle 1	Paired- Samples T-Test
Skaminventering – totalt	1,34 (0,52)	1,32 (0,53)	,89	,88**
Skaminventering – del 1	1,41 (0,62)	1,40 (0,59)	,80	,82**
Skaminventering – del 2	1,26 (0,54)	1,24 (0,57)	,89	,87**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Den interna konsistensen var god för både totala skalan och respektive delskala (tabell 4). Ingen enskild fråga påverkade det totala alphavärdet (mätt med Cronbach's alpha om item exkluderas). Flera av frågorna i del 2 korrelerade dock lågt med det totala alphavärdet vilket beror på skalans karaktär. Eftersom man enbart ska svara på de frågor som för en själv är relevanta blir svarsfrekvensen på en del frågor låg (se tabell 2). Jämfört med Rizvis (2010) tidigare mätning samstämde värdet för första delskalan (,80 i Rizvis mätning) medan värdet för totala skalan och andra delskalan i denna studie hamnade något högre (,84 respektive ,83 i Rizvis mätning). Värdena för test-retest (tabell 4) visade att skalan hade en stabilitet över tid. Jämfört med Rizvi, som enbart presenterat test-retest för den totala skalan, låg värdet i denna studie något över (,85 i Rizvis mätning).

Validitet

Korrelationen mellan Skaminventering totalt och respektive delskala undersöktes med Pearsons r. Data från mättillfälle 1 användes.

Tabell 5. Korrelationer inom Skaminventering mätt med Pearsons r.

	Skaminventering Totalt	Skaminventering Del 1	Skaminventering Del 2
Skaminventering Del 1	,91**	1	
Skaminventering Del 2	,88**	,59**	1

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Som tabell 5 visar korrelerade båda delskalorna i Skaminventering mycket högt med den totala skalan (,91 respektive ,88). Korrelationen mellan de båda delskalorna var betydligt lägre (,59) vilket visar att de båda delskalorna inte fullt ut mäter samma sak.

Den konvergenta validiteten undersöktes genom att korrelera Skaminventering totalt och respektive delskala med utvalda skam eller skamrelaterade skalor. Data från första mättillfället användes.

Tabell 6. Konvergent validitet mätt med Pearsons r.

Skattningsskala	Skaminventering Totalt	Skaminventering Del 1	Skaminventering Del 2
LOSC - Totalt	,77**	,71**	,65**
LOSC - CSC	,66**	,66**	,51**
LOSC - ISC	,73**	,63**	,67**
ESS - Totalt	,77**	,73**	,64**
ESS - Karaktär	,71**	,72**	,53**
ESS - Beteende	,75**	,68**	,66**
ESS - Kropp	,53**	,48**	,47**
TOSCA - Skam	,60**	,45**	,63**
PANAS - Negativ	,59**	,64**	,40**

Not: LOSC = The Levels of Self-Criticism Scale; ESS = Experience of Shame Scale; TOSCA = Test of Self-Conscious Affect; PANAS = Positive and Negative Affect Scale
* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Skaminventeringsskalan korrelerade högt med de utvalda skalor som avser mäta skam eller skamrelaterade egenskaper (se tabell 6). Alla korrelationer var signifikanta.

Den diskriminanta validiteten undersöktes genom att korrelera Skaminventering totalt och respektive delskala med utvalda skalor som avser mäta ett motsatsbegrepp till skam. Data från Skaminventering vid första mättillfället användes.

Tabell 7. *Diskriminant validitet mätt med Pearsons r.*

Skattningsskala	Skaminventering Totalt	Skaminventering Del 1	Skaminventering Del 2
TOSCA - Skuld	,34**	,17	,44**
PANAS – Positiv	-,02	,01	-,05
QOLI	-,24	-,33*	-,07
Ryff - Totalt	-,27*	-,37**	-,09
Ryff – Hantera vardagen	-,38**	-,47**	-,18
Ryff – Självacceptans	-,19	-,22	-,11
Ryff – Positiva relationer	-,31*	-,43**	-,09
Ryff – Mening i livet	-,01	-,04	,04
Ryff – Personlig utveckling	,22	,18	,20
Ryff - Självständighet	-,28*	-,33*	-,16

Not: TOSCA = Test of Self-Conscious Affect; PANAS = Positive and Negative Affect Scale; QOLI = Quality of Life Inventory; Ryff = Ryff's Psychological Well-Being scales
* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Skaminventeringsskalan korrelerade enligt tabell 7 överlag negativt eller utan signifikans med utvalda skalor som inte avser att mäta skam. Undantaget var TOSCA-skuld som visade på signifikant korrelation med Skaminventering totalt (,34) samt del 2 (,44). För att undersöka denna korrelation ytterligare gjordes dels en närmare analys av de olika frågorna i Skaminventeringens andra del, dels en korrelationsmätning mellan TOSCA-skuld och övriga skalor som avser mäta skam eller skamrelaterade egenskaper.

En faktoranalys av Skaminventering del 2 gjordes men inga distinkta faktorer kunde påvisas. Vid en genomgång av frågorna i Skaminventering del 2 framkom dock att 11 av frågorna handlade om negativa beteenden riktade mot andra vilket utifrån tidigare förda resonemang skulle kunna generera skuld snarare än skam (frågorna är markerade med * i bilaga 3). Flertalet av dessa 11 frågor var också de som hade högst medelvärde (se tabell 2 där de 11 frågorna är understrukna). Skaminventering del 2 delades upp i två skalor: en skuld-skala med 11 frågor och en skam-skala med 33 frågor (Frågan ”övrigt” uteslöts tillsammans med ytterligare 5 frågor då de både riktades mot andra och själv).

Korrelationen mellan de båda skalorna blev $r = ,46$ ($p < 0,01$). En undersökning av korrelationen mellan de två konstruerade skalorna och övriga skamskalor med tillägg av TOSCA-skuld gjordes (se tabell 8).

Tabell 8. *Korrelationsanalys av en uppdelning av Skaminventering del 2 i en skam och en skuld-skala samt skalan i sin helhet (mätt med Pearsons r).*

Skattningsskala	Skaminventering Del 2 - skuld	Skaminventering Del 2 - skam	Skaminventering Del 2 ej uppdelad
LOSC - Totalt	,31**	,63**	,65**
LOSC - CSC	,12	,52**	,51**
LOSC - ISC	,43**	,62**	,67**
ESS - Totalt	,24*	,67**	,64**
ESS - Karaktär	,15	,57**	,53**
ESS - Beteende	,25*	,68**	,66**
ESS - Kropp	,29*	,50**	,47**
TOSCA – Skam	,39**	,61**	,63**
TOSCA - Skuld	,47**	,42**	,44**
PANAS - Negativ	,14	,39**	,40**

Not: LOSC = The Levels of Self-Criticism Scale; ESS = Experience of Shame Scale; TOSCA = Test of Self-Conscious Affect; PANAS = Positive and Negative Affect Scale
* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Skillnaden mellan korrelationsmått för del 2 som helhet (utan uppdelning i skam och skulddel) och som skam-skala blev inte så stor (tabell 8). Däremot avvek skuld-skalan som visade betydligt lägre eller ingen korrelation med övriga skamskalor. Korrelationen mellan skuld-skalan och TOSCA-skuld blev marginellt högre än för den totala delskalan ($,47$ jämfört med $,44$) medan korrelationen med PANAS – Negativ försvann ($,40$ jämfört med $,14$). En undersökning av korrelationen mellan TOSCA-skuld och skamskalorna i studien gjordes för att se om TOSCA-skuld även korrelerade högt med de andra skalorna.

Tabell 9. Korrelation mellan TOSCA - skuld och utvalda skalor som avser mäta skam eller skamrelaterade egenskaper (mätt med Pearsons r).

Skattningsskala	TOSCA - skuld
Skaminventering – Totalt	,34**
Skaminventering – Del 1	,17
Skaminventering – Del 2	,44**
LOSC - Totalt	,30*
LOSC - CSC	,08
LOSC - ISC	,44**
ESS - Totalt	,39**
ESS - Karaktär	,25*
ESS - Beteende	,44**
ESS - Kropp	,37**
TOSCA - Skam	,59**
PANAS - Negativ	,14

Not: LOSC = The Levels of Self-Criticism Scale; ESS = Experience of Shame Scale; TOSCA = Test of Self-Conscious Affect; PANAS = Positive and Negative Affect Scale
* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

TOSCA-skuld visade en signifikant korrelation med flera delskalor som avser mäta skam eller skamrelaterade egenskaper i denna studie. Högst korrelation uppnåddes med TOSCA-skam (,59). Korrelationen mellan TOSCA:s skam och skuld-skala har i andra studier legat mellan ,49 och ,56 (Andrews et al, 2002; Averill, Diefenbach, Stanley, Breckenridge, & Lusby, 2002; Rüscher, Corrigan, Bohus, Jacob, Brueck, & Lieb, 2007).

Diskussion

Resultat

Det fanns flera syften med att ta fram The Shame Inventory (Rizvi, 2010). Dels som ett hjälpmedel att ringa in specifika skamsituationer inför behandling, dels för att mäta behandlingsutfall och slutligen för att i ett och samma instrument mäta både specifik (trait) och global (state) skam. I denna studie är det enbart det sista syftet som har utvärderats.

The Shame Inventory, eller Skaminventering som den här har översatts till, visar goda psykometriska egenskaper som skammättningsinstrument. Den interna konsistensen är hög och ingen enskild fråga påverkar det totala värdet. Både totalskalan och de båda delskalorna korrelerar starkt med andra instrument som mäter skam eller skamrelaterade

begrepp och korrelerar lågt eller inte alls med instrument som mäter begrepp som står i motsatsförhållande till skam med ett undantag; TOSCA-skuld. En diskussion kring korrelationen mellan TOSCA-skuld och delar av Skaminventering kommer att föras längre fram.

Korrelationen mellan totalskalan i Skaminventering och respektive delskala är mycket hög (,91 respektive ,88) medan korrelationen mellan de båda delskalorna är lägre (,59) vilket tolkas som att det finns en skillnad mellan vad skalorna mäter. Rizvi avsåg att mäta skam som tillstånd (state) med delskala 1 och händelsespecifik skam (trait) med delskala 2. I sin egen psykometriska utprovning använde hon bara skalans totala poäng vid mätning av konvergent och diskriminant validitet vilket är lite förvånande.

Tittar man närmare på hur korrelationen mellan respektive delskala och andra instrument (som avser mäta skam eller skamrelaterade egenskaper) ser ut, kan man se skillnader som kanske till viss del kan förklara vad respektive delskala mäter (se tabell 7). Delskala 1 korrelerar högre än delskala 2 med de flesta av skalorna med undantag av LOSC delskala ISC (internaliserad självkritik) och TOSCA-skam.

Andrews med flera (2002) anser sig ha belägg för att ESS mäter specifik skam medan TOSCA-skam mäter generaliserad skam. Andra studier har visat att TOSCA-skam korrelerar starkt med kronisk eller intern skam (Giner-Sorolla, Piazza, & Espinosa, 2011). Sammantaget ser det ut som om Skaminventering del 2 likt TOSCA-skam mäter generaliserad, intern skam och inte specifik skam som Rizvi (2010) i sin artikel säger sig vilja mäta. Faktoranalysens resultat bekräftar detta ytterligare då inga specifika faktorer gick att få fram. Vid en korrelationsmätning mellan antal ifyllda frågor i del 2 och medelvärdet för del 2 av Skaminventering uppmättes ett värde av $r = ,35$ ($p < 0,01$), alltså en moderat men signifikant korrelation som antyder att ju fler skamtriggande händelser du har svarat på desto högre grad av skam. Detta skulle då kunna vara ett tecken på en mer generell skambenägenhet än specifik skam. Skaminventering del 1 korrelerar, till skillnad från del 2, mycket högt med PANAS-Negativ. Då PANAS räknas till de få instrument som mäter tillstånd (state) kan den höga korrelationen ses som intäkt för att delskala 1 faktiskt mäter känslotillstånd (state). Tillsammans med den höga korrelationen med övriga skaminstrument antas att detta känslotillstånd är skam.

Den relativt höga korrelationen mellan Skaminventering del 2 och TOSCA-skuld föranledde en vidare analys. Rizvi (2010) gjorde i sin studie en så kallad partiell

korrelation där TOSCA-skuld ”sanerades” från möjlig inverkan av skam och Rizvi kunde därmed påvisa avsaknad av korrelation mellan Skaminventering och TOSCA-skuld. Denna metod är dock ifrågasatt, speciellt när den tvådimensionella korrelationen genererar höga värden (Elison, 2005). Istället gjordes en genomläsning av alla frågor i del 2 och då framkom att 11 frågor handlade om negativa beteenden riktade mot andra vilket lika gärna skulle kunna generera skuld. En hypotes som väcktes var att dessa frågor skulle kunna förklara den höga korrelationen med TOSCA-skuld. Hypotesen testades genom att dessa frågor fick bilda en egen skuld-skala. Resultatet (se tabell 9) visar bara en marginell ökning av korrelationen mellan TOSCA-skuld och den nya skuld-skalan jämfört med totala skalan för del 2. Däremot visar det sig att de 11 frågorna korrelerar betydligt lägre eller inte alls med övriga skamskalor. Vad det är de 11 frågorna mäter i stället kvarstår att ta reda på.

Korrelationen mellan TOSCA-skuld och övriga skamskalor (se tabell 10) visar höga värden för Skaminventering del 2, LOSC-ISC (internaliserad självkritik), ESS-beteende och TOSCA-skam. Högst korrelation är det mellan TOSCA-skuld och TOSCA-skam ($r = ,59$). Att de båda skalorna i TOSCA korrelerar högt samstämmer med andra forskares resultat (Andrews, 1998; Elison, 2005). Resultatet antyder att den höga korrelationen mellan TOSCA-skuld och framför allt Skaminventering del 2 och TOSCA-skam sannolikt beror på att TOSCA-skuld, i den här studien, har en pålagring av generell, intern skam.

Det framkommer både köns- och ålderskillnader mellan medelvärdena för både Skaminventering totalt och de båda delskalorna. Skillnaden mellan män och kvinnor är dock inte signifikant men tendensen visar att kvinnornas medelvärden är högre än männens (i snitt 0,15 poäng). Samma tendens har både Rizvi (2010) och andra skamforskare fått fram tidigare. Medelvärdesskillnaden mellan yngre och äldre är dock både större än mellan könen och signifikant (i snitt 0,29 poäng). Åldersspridningen i gruppen är stor men ojämnt fördelad så för att få grupperna så lika som möjligt i antal delades deltagare mellan 19 och 29 år in i ena gruppen och deltagare mellan 30 och 60 år in i andra gruppen. Försök att dela in deltagarna i flera åldersgrupper provades men då blev grupperna alltför ojämn i antal och med alltför få deltagare i vissa grupper. En tydlig tendens att skampoängen sjunker ju äldre gruppen är framkom dock. Detta något som både forskningen och kliniker bör förhålla sig till när resultaten av skammätningar ska tolkas.

Har då Skaminventering något berättigande som skaminstrument? Svaret är ja. Visserligen visar resultatet i denna studie att en del av instrumentet inte mäter det den var tänkt att mäta, nämligen specifik skam, men samtidigt är det ett mångsidigt instrument. Det är nog inte möjligt att fullt ut kombinera det perfekta forskningsinstrumentet med det perfekta behandlingsinstrumentet. Det borde finnas ett stort värde för kliniker att ha ett instrument som går att använda under utredningsfasen, under själva behandlingen och som utvärderingsinstrument samtidigt som det har så pass goda psykometriska egenskaper att det även kan användas i forskningssammanhang. Som kliniker är det ibland svårt att motivera sig till att delta i studier då det ofta saknas ett mervärde både för behandlare och patient. Rizvis instrument ger ett mervärde i och med den direkta behandlingsnyttan av att få fram individspecifika skamtriggers. Det märks att instrumentet är framtaget av verksamma kliniker. Instrumentet kommer från en klinisk grupp, är designat för en klinisk grupp och inte enbart framtaget från en teoretisk konstruktion. Kim med flera (2011) uppmärksammade bristen på studier på kliniska grupper i sin metaanalys där över hundra studier ingick. Flertalet självskattningsskalor valideras utifrån icke-kliniska grupper och uppnår goda psykometriska värden men lyckas inte lika bra när de används på kliniska grupper, de grupper de är tänkta att användas till (se t ex. Rüsç et al., 2007). Här utgör Rizvis skala ett välkommet undantag som förhoppningsvis kan stå som modell för andra forskare framöver.

Instrumentets förmåga att mäta behandlingsutfall har inte utvärderats i denna studie och det är något som behöver göras framöver. Rizvis och Linehans (2005) preliminära resultat ser dock lovande ut. Det behöver också utvärderas på andra kliniska grupper än borderline personlighetsstörning och kanske också en närmare analys av ålderskillnader i skambenägenhet. De skamtriggers, som andra delskalan bygger på, har tagits fram i en västerländsk kontext. Sannolikt är de inte kulturellt neutrala, något som behöver undersökas vidare. En vidareutveckling av det befintliga instrumentet skulle vara att se över de 11 ”skuld”-frågorna som framkom i denna studie. Kanske ska dessa bytas ut för att minska risken för en sammanblandning av begrepp.

Metod

Den interna konsistensen och test-retest värdena från den översatta versionen av The Shame Inventory samstämmer i stort med Rizvis eget resultat vilket tyder på att

översättningen har fungerat bra. Den tillagda förklarande texten innan de sista åtta frågorna i del 2 behöver dock kompletteras med ett förtydligande av möjligheten att sätta "X", det vill säga att markera att frågan inte är aktuell för deltagaren. Detta för att inte riskera att testdeltagaren sätter 0 (dvs. ingen skam) framför frågor som inte gäller dem och därmed sänker medelvärdet totalt (medelvärdet räknas ut genom att totalsumman delas med antalet frågor som markerats med en siffra).

Urvalet till studien var så kallat tillgängligt urval, delvis från testadministratörernas närmaste omgivning, vilket kan ha påverkat benägenheten att svara sanningsenligt. Man kan bara spekulera om detta och vilka konsekvenser det i så fall har fått. Test-retest visar dock på god reliabilitet vilket talar för ett konsekvent ifyllande av testen. Den stora spridningen av deltagarnas ålder möjliggjorde att det framkom en signifikant ålderskillnad i skambenägenhet, något som inte framkommit i de undersökningar som författaren tagit del av. Skillnaden mellan män och kvinnors är i denna studie marginell även om det finns en tendens till högre skamvärden hos kvinnor likt andra skamstudier.

I studien, likt flertalet studier som utprovar nya instrument, har en icke-diagnostiserad grupp använts. En klinisk grupp hade behövts för att säkerställa instrumentets potentiella värde inom skamforskning och behandling.

Urvalet av skattningsskalor för att mäta konvergent respektive diskriminant validitet var brett men utifrån resultatet hade det varit bra att ha med en skala som mätte patologisk skuld, t.ex. Personal Feelings Questionnaire, PFQ-2 (för en genomgång av skillnaden mellan skuld-skalorna i PFQ-2 och TOSCA se t ex. Averill et al., 2002).

Allmän diskussion kring forskningen om självmedvetna känslor

Det framstår tydligt att forskningen om självmedvetna känslor är i sin linda. Det saknas vedertagna definitioner, dels för olika typer av självmedvetna känslor som skam, skuld, genans och stolthet, dels för olika begrepp som forskarna använder för att beskriva underkategorier av känslor som till exempel generaliserad, global, kontextuell, generell, specifik, kronisk, intern och så vidare. Varje forskare ger sin definition av dessa begrepp vilket gör det svårt för läsaren att kunna jämföra olika artiklar. Det finns dock några områden där det verkar råda konsensus:

- Att det finns en distinktion mellan skam och skuld – vid skam riktas den negativa värderingen mot hela självet medan den vid skuld riktas mot det specifika beteendet.
- Att det finns ett samband mellan självmedvetna känslor och intern attribution och att denna attribution skiljer sig åt vid skam och skuld i fråga om stabilitet och kontroll.
- Att det finns en intern och en extern skam. Vid intern skam är det jag själv som värderar mig negativt, vid extern skam är det min föreställning om att andra värderar mig negativt.
- Att hög skambenägenhet är kopplad till psykopatologi.

Andra områden är mer osäkra, till exempel om skam ska tillhöra grundaffekterna, om skuld är en känsla, om skuld alltid är adaptiv eller om det finns en patologisk skuld, om generell och specifik skam är samma sak eller helt skilda begrepp.

Det finns ett antal problem med att mäta självmedvetna känslor, bland annat att det saknas vedertagna definitioner men även att möjliga definitioner är svåra att operationalisera. Eftersom de självmedvetna känslorna utgår från en tolkad situation och inte situationen i sig blir det svårt att konstruera ett generellt test. Ett annat problem är testpersonernas svårigheter att skilja mellan olika känslor. I denna studie kommenterade några av deltagarna att de hade svårt skilja mellan både skam och skuld och mellan skam och att något var genant eller pinsamt. Troligen är detta en ganska vanlig sammanblandning. De test som mäter känslotillstånd är helt beroende av att testpersonerna verkligen vet vad det är för känslor de känner och att de är villiga att berätta om detta. Test som mäter både skuld och skam, till exempel TOSCA, har oftast en ganska hög korrelation mellan de båda känslskalorna, vilket det har fått en hel del kritik för.

Sammantaget är det bara att konstatera att forskning om självmedvetna känslor är en svår uppgift, men samtidigt en oerhört viktig sådan för framtida diagnostisering och behandling av psykopatologi. Rizvi har här gjort en viktig insats genom att utveckla ett så mångsidigt instrument som Skaminventering som kan användas både inom forskning och i praktisk verksamhet och som borde underlätta insamlandet av forskningsdata från kliniska grupper, något som idag verkar vara en bristvara.

Referenser

- Andrews, B. (1998). Methodological and definitional issues in shame research. I P. Gilbert, & B. Andrews (Eds), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 39-56). New York: Oxford University Press.
- Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 69-73.
- Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology, 41*, 29-42.
- Averill, P. M., Diefenbach, G. J., Stanley, M. A., Breckenridge, J. K., & Lusby, B. (2002). Assessment of shame and guilt in a psychiatric sample: a comparison of two measures. *Personality and Individual Differences, 32*, 1365-1376.
- Budden, A. (2009). The role of shame in posttraumatic stress disorder: A proposal for a socio-emotional model for DSM-V. *Social Science & Medicine, 69*, 1032-1039.
- Cullberg Weston, M. (2008). *Från skam till självrespekt*. Natur och kultur.
- de Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion, 24*, 111-127.
- Elison, J. (2005). Shame and guilt: A hundred years of apples and oranges. *New Ideas in Psychology, 23*, 5-32.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame- and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 811-815.
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment, 4*, 92-101.

- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. I P. Gilbert, & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture* (pp.3-38). New York: Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. I J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283-309). New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *13*, 353-379.
- Giner-Sorolla, R., Piazza, J., & Espinosa, P. (2011). What do the TOSCA guilt and shame scales really measure: Affect or action? *Personality and Individual Differences* *50*, 445-450.
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *137*, 68-96.
- Lagattuta, K. H., & Thompson, R. A. (2007). The development of self-conscious emotions: Cognitive processes and social influences. I J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 91-113). New York: Guilford Press.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, M. (2003). The Role of the Self in Shame. *Social Research*, *70*, 1181-1204.
- Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *17*, 299-312.
- Mills, R. S. L. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Developmental Review*, *25*, 26-63.

- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1608-1619.
- Pinto-Gouveia, J., & Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25, 281-290.
- Rizvi, S. L. (2010). Development and preliminary validation of a new measure to assess shame: The Shame Inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 438-447.
- Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2005). The treatment of maladaptive shame in Borderline personality disorder: A pilot study of "Opposite Action". *Cognitive and Behavioral Practice* 12, 437-447.
- Rüsch, N., Corrigan, P. W., Bohus, M., Jacob, G. A., Brueck, R., & Lieb, K. (2007). Measuring shame and guilt by self-report questionnaires: A validation study. *Psychiatry Research*, 150, 313-325.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Schoenleber, M., & Berenbaum, H. (2010). Shame aversion and shame-proneness in cluster C personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 197-205.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 741-754.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramszow, R. (1989). *The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)*. Fairfax: George Mason University.

- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, *36*, 419–430.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisals antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*, 1339-1351.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063–1070.

Skaminventering (The Shame Inventory)

.....

Del I

Skam är en negativ och smärtsam känsla i vilken hela personen ses som dålig och/eller värdelös. Den kan följas av en drift att dra dig undan eller att dölja vissa beteenden eller aspekter av dig själv. Skam skiljer sig från en mer allmän känsla av upprördhet eller frustration eftersom den relaterar till hur du känner om *dig själv*. En del människor upplever skam regelbundet; andra upplever knappt skam alls.

Frågorna nedan handlar om skamkänslor *på det hela taget* som du kan uppleva.

1. Ringa in siffran som anger *hur ofta* du vanligtvis upplever skam.

Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
0	1	2	3	4

2. Ringa in siffran som anger *styrkan eller allvarlighetsgraden* av skam som du vanligtvis upplever.

Ingen	Liten	Måttlig	Betydande	Extrem
0	1	2	3	4

3. I vilken utsträckning påverkar skam din livskvalitet negativt?

Ingen	Liten	Måttlig	Betydande	Extrem
påverkan	påverkan	påverkan	påverkan	påverkan
0	1	2	3	4

Del II

Detta är en lista över situationer och beteenden som kan hänga samman med upplevelsen av skam för dig. Ange en siffra (mellan 0-4) bredvid varje påstående som visar på styrkan i din *skamkänsla* inför händelsen. Om påståendet inte gäller för dig så skriv ett "X" bredvid påståendet.

Har inte hänt/ gäller inte mig	Ingen skam	Lindrig skam	Måttlig skam	Betydande skam	Extrem skam
X	0	1	2	3	4

Ange

0-4

Ett tillfälle när jag...

-
- | | | |
|-------|-----|--|
| _____ | 1. | Blev skrattad åt inför andra |
| _____ | 2. | Kritiserades inför andra |
| _____ | 3. | Grät inför andra |
| _____ | 4. | Ställde till en scen inför andra |
| _____ | 5. | Förlorade något viktigt |
| _____ | 6. | Hade sex med någon utan att jag ville det |
| _____ | 7. | Tvingade/pressade någon till att ha sex med mig |
| _____ | 8. | Hade en affär/ var otrogen/ var sexuellt promiskuös |
| _____ | 9. | Var sexuellt trakasserad |
| _____ | 10. | Gjorde/hotade med självmordsförsök eller skadade mig själv med vilja |
| _____ | 11. | Inte kunde svaret på en fråga jag kände att jag borde kunna |
| _____ | 12. | Blev påkommen med att säga negativa saker om andra |
| _____ | 13. | Åt för mycket eller åt onyttig/fettrik mat |
| _____ | 14. | Missade ett viktigt möte |
| _____ | 15. | Fick beröm för något jag inte hade gjort |
| _____ | 16. | Inte levde upp till en för mig mycket viktig norm |
| _____ | 17. | Inte levde upp till andras normer |
| _____ | 18. | Ljög |
| _____ | 19. | Bröt ett löfte |
| _____ | 20. | Begick ett brott |
| _____ | 21. | Visste att någon talade illa om mig bakom min rygg |
| _____ | 22. | Fick en komplimang |
| _____ | 23. | Upptäckte att någon jag brydde mig om inte kände på samma sätt |
| _____ | 24. | Fick nej på en dateförfrågan/förfrågan om att tillbringa tid med någon |
| _____ | 25. | Inte hade råd med något |
| _____ | 26. | Var långsam att lära mig något |
| _____ | 27. | Skadade någon känslomässigt |

Har inte hänt/ gäller inte mig X	Ingen skam 0	Lindrig skam 1	Måttlig skam 2	Betydande skam 3	Extrem skam 4
--	--------------------	----------------------	----------------------	------------------------	---------------------

Ange

0-4

Ett tillfälle när jag...

-
- _____ 28. Skadade någon fysiskt
- _____ 29. Skadade ett djur
- _____ 30. Blev fysiskt eller sexuellt misshandlad
- _____ 31. Såg en bild av mig själv/såg mig själv i spegeln
- _____ 32. Var rädd för att göra något
- _____ 33. Misslyckades på arbetet
- _____ 34. Förlorade en vänskap
- _____ 35. Hade fantasier om våld eller död
- _____ 36. Hade sexuella/perversa fantasier
- _____ 37. Svek en vän
- _____ 38. Blev sviken av någon jag bryr mig om
- _____ 39. Hatade en familjemedlem
- _____ 40. Genomgick en abort
- _____ 41. Fick en privat aspekt av mig själv blottad
- _____ 42. Annat, beskriv:

Följande påståenden syftar inte på skamupplevelser i samband med specifika situationer och beteenden utan har en mer global karaktär.

Ange

0-4

Jag känner skam över...

-
- _____ 43. Att inte vara i en intim relation
- _____ 44. Att inte ha barn
- _____ 45. Att vara homosexuell/bisexuell
- _____ 46. Att känna mig oattraktiv/ful
- _____ 47. Att ha en psykisk sjukdom
- _____ 48. Att vara av en viss ras/etnicitet
- _____ 49. Att inte ha en bra karriär
- _____ 50. Att vara adopterad

Information om studien

Studiens syfte är att testa validitet och reliabilitet hos två test som mäter skam respektive självkritik. Om resultatet av studien är tillfredställande kommer testen att användas i ett större projekt här på psykologiska institutionen vars syfte är att vidareutveckla terapimetoder för depression. Vi som gör denna studie går båda på psykoterapeutprogrammet på Lunds universitet.

Studien kommer att ske vid två tillfällen med en till två veckors mellanrum. Tiden per tillfälle uppskattas till ca 20 minuter. Din uppgift blir att fylla i ett antal självskattningsformulär. Det är av stor vikt att du kan delta vid båda tillfällena. Biobiljetter kommer att lottas ut bland deltagarna.

Ditt deltagande i studien är frivilligt och Du kan när som helst avbryta Din medverkan. Dina svar behandlas konfidentiellt. Du ska därför inte skriva ditt namn någonstans på något frågeformulär. Det kommer att stå ett kodnummer på de frågeformulär Du besvarar – detta behövs för att det ska vara möjligt att jämföra Dina svar på de första frågeformulären med Dina svar på de frågeformulär som Du kommer att få besvara vid det andra tillfället.

Inga enskilda personer kommer att kunna identifieras utifrån de resultat som presenteras

Jag har tagit del av den ovan givna informationen om studien och har förstått vad det innebär att delta. Jag ger här mitt samtycke till att delta i studien

Datum: _____

Namn: _____

Namnförtydligande:

Jag är: Man Kvinna

Födelseår: _____

Kodnummer: _____

Ansvariga för studien

Åsa Magnusson (asa.magnusson2@telia.com)
Gunnar Danielsson (gunnar.danielsson@lj.se)
Psykoterapeutprogrammet
Lunds universitet

Handledare

Gardar Viborg
Universitetslektor
Lunds universitet
gardar.viborg@psychology.lu.se

Bilaga 3

Tabellerna nedan visar procentuella andelen svar per svarsalternativ för respektive fråga.

Skaminventering del 1 – frågorna 1-3

Frågorna nedan handlar om skamkänslor *på det hela taget* som du kan uppleva.

1.	Ringa in siffran som anger <i>hur ofta</i> du vanligtvis upplever skam	Aldrig 2,7	Sällan 55,4	Ibland 35,1	Ofta 5,4	Alltid 0,0
2.	Ringa in siffran som anger <i>styrkan eller allvarlighetsgraden</i> av skam som du vanligtvis upplever.	Ingen 2,7	Liten 37,8	Måttlig 43,2	Betydande 14,9	Extrem 0,0
3.	I vilken utsträckning påverkar skam din livskvalitet negativt?	Ingen påverkan 20,3	Liten påverkan 56,8	Måttlig påverkan 14,9	Betydande påverkan 6,8	Extrem påverkan 0,0

Skaminventering del 2 – frågorna 1-50

Ett tillfälle när jag ...	Frekvenser						
	Gäller ej mig*	Ingen	Lindrig	Måttlig	Betydande	Extrem	
1.	Blev skrattat åt inför andra	13,5	13,5	24,3	29,7	14,9	4,1
2.	Kritiseras inför andra	6,8	10,8	27,0	23,0	27,0	5,4
3.	Grät inför andra	6,8	45,9	13,5	24,3	9,5	0,0
4.	Ställde till en scen inför andra	25,7	10,8	16,2	29,7	16,2	1,4
5.	Förlorade något viktigt	23,0	28,4	23,0	17,6	5,4	2,7
6.	Hade sex med någon utan att jag ville det	79,7	2,7	2,7	6,8	5,4	2,7
7.*	Tvingade/pressade någon till att ha sex med mig	93,2	1,4	0,0	0,0	5,4	0,0
8.*	Hade en affär/ var otrogen/ var sexuellt promiskuös	75,7	0,0	8,1	8,1	6,8	1,4
9.	Var sexuellt trakasserad	73,0	9,5	4,1	9,5	2,7	1,4
10.	Gjorde/hotade med självmordsförsök eller skadade mig själv med vilja	89,2	0,0	2,7	1,4	1,4	5,4
11.	Inte kunde svaret på en fråga jag kände att jag borde kunna	2,7	23,0	33,8	31,1	8,1	1,4
12.	Blev påkommen med att säga negativa saker om andra	14,9	1,4	18,9	32,4	24,3	6,8
13.	Åt för mycket eller åt onyttig/fettrik mat	6,8	41,9	24,3	16,2	8,1	2,7
14.*	Missade ett viktigt möte	24,3	5,4	23,0	28,4	14,9	4,1
15.	Fick beröm för något jag inte hade gjort	33,8	23,0	17,6	23,0	2,7	0,0
16.	Inte levde upp till en för mig mycket viktig norm	12,2	4,1	24,3	33,8	23,0	2,7
17.	Inte levde upp till andras normer	13,5	25,7	27,0	23,0	9,5	1,4
18.*	Ljög	9,5	8,1	37,8	27,0	16,2	1,4
19.*	Bröt ett löfte	14,9	1,4	13,5	39,2	28,4	2,7
20.*	Begick ett brott	67,6	9,5	8,1	10,8	2,7	1,4

Fortsättning frågorna 1-50

Ett tillfälle när jag ...		Frekvenser					
		Gäller ej mig*	Ingen	Lindrig	Måttlig	Betyd ande	Extrem
21.	Visste att någon talade illa om mig bakom min rygg	16,2	31,1	16,2	20,3	8,1	8,1
22.	Fick en komplimang	2,7	83,8	8,1	4,1	1,4	0,0
23.	Upptäckte att någon jag brydde mig om inte kände på samma sätt	17,6	31,1	18,9	18,9	8,1	5,4
24.	Fick nej på en dateförfrågan/förfrågan om att tillbringa tid med någon	36,5	20,3	10,8	20,3	8,1	8,1
25.	Inte hade råd med något	12,2	59,9	17,6	9,5	1,4	0,0
26.	Var långsam att lära mig något	8,1	28,4	33,8	18,9	9,5	1,4
27.*	Skadade någon känslomässigt	6,8	4,1	10,8	29,7	37,8	10,8
28.*	Skadade någon fysiskt	54,1	2,7	6,8	14,9	13,5	8,1
29.*	Skadade ett djur	66,2	4,1	6,8	9,5	6,8	6,8
30.	Blev fysiskt eller sexuellt misshandlad	82,4	6,8	2,7	1,4	4,1	2,7
31.	Såg en bild av mig själv/såg mig själv i spegeln	5,4	54,1	25,7	10,8	2,7	1,4
32.	Var rädd för att göra något	6,8	27,0	36,5	20,3	8,1	1,4
33.	Misslyckades på arbetet	6,8	10,8	31,1	29,7	20,3	1,4
34.	Förlorade en vänskap	18,9	27,0	18,9	18,9	12,2	4,1
35.	Hade fantasier om våld eller död	52,1	28,4	8,1	6,8	4,1	0,0
36.	Hade sexuella/perversa fantasier	24,7	28,4	8,1	6,8	4,1	0,0
37.*	Svek en vän	16,2	0,0	13,5	27,0	32,4	10,8
38.	Blev sviken av någon jag bryr mig om	10,8	35,1	16,2	18,9	13,5	5,4
39.	Hatade en familjemedlem	52,7	18,9	12,2	6,8	4,1	5,4
40.*	Genomgick en abort	91,9	4,1	1,4	1,4	1,4	0,0
41.	Fick en privat aspekt av mig själv blottad	25,7	10,8	18,9	27,0	13,5	4,1

Jag känner skam över ...		Frekvenser					
		Gäller ej mig	Ingen	Lindrig	Måttlig	Betyd ande	Extrem
43.	Att inte vara i en intim relation	41,9	44,6	6,8	2,7	2,7	1,4
44.	Att inte ha barn	39,2	55,4	4,1	0,0	1,4	0,0
45.	Att vara homosexuell/bisexuell	73,0	24,3	2,7	0,0	0,0	0,0
46.	Att känna mig oattraktiv/ful	24,3	35,1	18,9	16,2	2,7	2,7
47.	Att ha en psykisk sjukdom	63,5	25,7	5,4	2,7	2,7	0,0
48.	Att vara av en viss ras/etnicitet	35,1	58,1	5,4	0,0	0,0	0,0
49.	Att inte ha en bra karriär	27,0	47,3	14,9	6,8	1,4	2,7
50.	Att vara adopterad	82,4	17,6	0,0	0,0	0,0	0,0