



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykoterapeutprogrammet

En psykometrisk utvärdering av The Levels of Self-Criticism Scale (LOSC)

Gunnar Danielsson

Psykoterapeutexamensuppsats Vt 2012

Handledare: Gardar Viborg

Abstract

The psychometric properties of the Swedish version of The Levels of Self-Criticism Scale (LOSC) were studied. LOSC was designed to measure two dysfunctional forms of negative self-evaluation: Comparative Self-criticism (CSC) and Internalized Self-Criticism (ISC) and the instrument was translated, tested for test-retest reliability and its convergent and discriminant relationships with other constructs, as shame, negative and positive emotions and well-being, were studied. The Swedish version of LOSC showed internal consistency and test-retest reliability. Measures of validity were also satisfactory. There were nevertheless a few items that showed poor psychometric properties. Overall, the results support the utility of the Swedish version of LOSC as a potentially useful measure of two forms of negative self-evaluation. The results are discussed in relation to methodological limitations and some revisions of the instrument are suggested.

Keywords: Self-criticism, depression, LOSC.

Innehåll

Om självkritik, olika teorier.....	sid 5
Självskattningsformuläret LOSC, teori och bakgrund.....	sid 8
Metod, skattningsskalor.....	sid 9
Resultat.....	sid 11
Diskussion.....	sid 18
Referenser.....	sid 23
Bilaga 1 försättsblad, information.....	sid 27
Bilaga 2 LOSC, översättning.....	sid 28
Bilaga 3 LOSC, original.....	sid 29

En psykometrisk utprovning av The Levels of Self-Criticism Scale (LOSC)

Im bad

-Michael Jackson

Inledning

Självkritiska tankar bör finnas hos alla människor. En avsaknad av självkritik är förmodligen mycket värre än för mycket självkritik, åtminstone för omgivningen och samhället i stort. Det kan man exempelvis se hos narcissister som inte kan göra något fel i sina egna ögon och inte kan förlåta andras fel. Ett annat tydligt exempel kan man se i ett maniskt tillstånd där inget tvivel finns på den egna förmågan och att man handlar rätt. Man skulle kunna säga att självkritik inte nödvändigtvis är kopplat till fel och dålig funktion, precis som motsatsen, självhävdande, positivt tänkande, (self-enhancement) inte nödvändigtvis är gott och innebär god funktion. Synen på självkritik har också förändrats under vår historia, från att ha betraktats som mera adaptiv under antiken till mera maladaptiv i modern tid. Plato (vars mentor var Sokrates) som anses ha stort inflytande även på filosofin i modern tid, ansåg att avsaknad av självkritik var en allvarlig begränsning för en människa. (Plato ca 340 f.kr.) Att inte blint godta egna åsikter och antagande som sanning var centralt när han använde sokratisk frågeteknik. Han åskådliggör detta i den s.k. grottnikelsen. Det finns också stora kulturella skillnader i synen på självkritik. Det är lätt att glömma att vår uppfattning är färgad av västerländsk forskning och från västerländska media, speciellt från USA. Individerna framhävs mera här medan gruppen har större vikt i österlandet. (Kitayama, Marcus, Matsumoto, & Noraskundit, 1997).

Forskning tyder på att det är styrkan i de negativa emotionerna, speciellt vrede, äckel, förakt, som man riktar mot sig själv som gör att självkritik blir patologisk. (Whelton, Greenberg, 2005). Självkritik anses sedan långt tillbaka ha en stark koppling till många psykiska problem och är ofta i fokus för psykoterapeutiska interventioner. Kopplingen till självkritik finns i förstämningssjukdomar (Blatt & Zuroff, 1992; Gilbert & Irons, 2005; Teasdale & Cox, 2001), social ångest (Cox et al, 2000), självskadande, svårigheter med att reglera känslor och personlighetsstörning (Babiker & Arnold, 1997; Linehan, 1993), ilska och aggression (Gilbert & Miles, 2000; Tangney & Dearing 2002) PTSD (Brewin, 2003) och rösthörande vid psykoser (Gilbert et al., 2001)

Syftet med föreliggande arbete är att översätta en självskattningsskala som skattar självkritiskt tänkande till svenska och undersöka dess reliabilitet (tillförlitlighet) och validitet (att man undersökt det man vill undersöka och ingenting annat) samt undersöka dess faktorstruktur (inbördes samband mellan variabler) och jämföra med den ursprungliga skalan. Den ursprungliga skalan är utvecklat av Thompson och Zuroff (2004) och kallas "*The Levels of Self-Criticism Scale*" (LOSC). skalan avser att skatta två dysfunktionella former av negativa självvärderingar: "*Comparative self-criticism*" (CSC) och "*Internalized self-criticism*" (ISC).

Syftet är också att undersöka test-retestreliabilitet d.v.s. om resultatet är stabilt över tid.

Huvudsyftet med det föreliggande arbetet är att utveckla en svensk version av skalan.

Denna uppsats kommer att inledas med en beskrivning av några olika teoretiska infallsvinklar på självkritik. Så följer en beskrivning av LOSC och en presentation av övriga skattningsformulär som använts. Resultatet av undersökningen kommer sedan redovisas och diskuteras. Metodologiska brister i skattningsskalan kommer att diskuteras och vissa ändringar kommer att föreslås. Slutligen följer förslag på vidare forskning inom området.

Självkritik, teoretiska infallsvinklar

Ett kognitivt förhållningssätt till depression och självkritik

Beck (1967) var bland de första att lägga märke till att en negativ självbild var ett av huvudsymtomen vid depression. I hans modell kom denna negativa bild från en felaktig tolkning av och negativt färgat informationsprocessande. I Beck's *negativa triad* har individer med depression inte bara en kritisk syn på sig själva utan också en negativ syn på omvärlden och framtiden. Denna konceptualisering innebär att självkritiska tankar inte enbart handlar om aktuella, nära upplevelser utan speglar en global syn på omvärlden som sträcker sig in i framtiden. I denna modell är verkligheten förvrängd och tolkningarna om livet och de egna erfarenheterna systematiskt negativt färgade. Detta leder till självkritik hos en individ med depression och skapar en självbild som värdelös och full av brister. Dessutom har människor med depression en selektiv uppmärksamhet mot negativa aspekter även om positiva aspekter finns och är lika trovärdiga. På så sätt vidmakthålls en kritisk, negativ bild medan en mer tillåtande positiv bild minimeras. Denna negativt färgade självbild upprätthålls i kognitiva scheman (Segal, 1988; Young, Weinberger, & Beck 2001). Scheman kallas det basala informationsprocessandet hos människan som gör att man kan uppmärksamma relevant och viktig information och hantera denna på ett ändamålsenligt och snabbt sätt. Scheman

tenderar också att fylla i luckor i informationen och leda denna i riktning med det egna innehållet. Praktiskt och bra hos en normalfungerande individ men olyckligt om schemat innehåller för många självkritiska och negativa antagande . Hos en deprimerad skulle schemat innehålla kritiska och nedvärderande antagande om sig själv och automatiskt generera självkritiska tankar kongruenta med dessa antagande. Dessa självkritiska antaganden har visat sig vara relativt bestående trots motstridig information och positiva erfarenheter som en deprimerade möter (Beck, 1976).

Teorin om det negativa schemat ligger bakom många kognitiva förhållningssätt vid behandling av depression. T. ex. genom Sokratiska frågor, kognitiv omstrukturering, beteendexperiment. (Beck, 1976, 1983, 1987; Ingram, 1984; Teasdale&Barnard, 1993) I KBT fokuserar de flesta behandlingarna på att ändra de dysfunktionella tankarna och antaganden uppkomna ur dessa maladaptiva scheman. Patienten, i samarbete med terapeuten, identifierar antaganden och tankar , undersöker om de är sanna, ifrågasätter och utmanar det självkritiska tänkandet. Målet är att ersätta självkritiska tankar med mer realistiska och rationella. Hemuppgifter och beteendexperiment används ofta för att utmana och ifrågasätta självkritiken (Addis & Jacobsen, 1996.)

Young, Weinberger, & Beck (2001) har identifierat flera maladaptiva scheman som kan ha utvecklats tidigt i livet. ”Otillräcklighet och skam” och ”orealistiska krav” är två som är särskilt relevanta för självkritiska tankar. Individer med det första schemat tenderar att vara hyperkänsliga för kritik och jämför sig med sin omgivning med negativt utfall. (DeRubeis & Feeley, 1990; Hollon & Kendall 1980; Young, Weinberger & Beck 2001). I det andra schemat finns orimligt höga krav som individen sällan kan leva upp till. Syftet är att undvika kritik från andra, resultatet blir ofta ökad självkritik hos individer med depression. (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

Ett psykodynamiskt förhållningssätt till depression och självkritik

I Blatts teori delar man upp depression i två typer; *anaclitic* och *introjektiv* (Blatt, 1974; Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982). Anaclitisk typ karakteriseras av känslor av hjälplöshet, svaghet och ensamhet. En känsla av att vara beroende av andra. Man är rädd för att bli övergiven och skyddslös. Introjektiv depression karakteriseras av känslor av värdelöshet, underlägsenhet, skuld och att man känner att man inte kan leva upp till egna och andras förväntningar. Rädslan för att inte godkännas av omgivningen gör att man utsätter sig själv för sträng självkritik. Känslan av underlägsenhet och rädslan för att inte duga i andras ögon leder till strävan efter perfektion, realistiska mål och att man aldrig blir nöjd med den egna prestationen.

Ursprunget till denna introjektiva form med stark självkritik och orealistiska mål antar Blatt och hans medarbetare (1974) kommer från en uppväxt med stränga, krävande och kritiska föräldrar. Personligheten formas av föräldrarnas attityd och självkänslan blir beroende av prestation och att nå perfektion och orealistiska mål. Detta kan leda till sträng självkritik som vuxen. (Blatt 1974.)

I psykodynamisk terapi strävar man efter att först skapa en stark terapeutisk allians för att sedan gradvis ändra på dessa maladaptiva och rigida strukturer som utvecklades hos barnet. Optimalt kommer patienten under terapin kunna identifiera mer kärleksfullhet, tillåtande förhållning, mindre kritisk attityd hos föräldrarna och på så vis ändra sitt egna förhållningssätt. Denna positiva förändring kan också uppkomma genom s.k. överföring under terapin (Holmqvist, 2007). Studier (Blatt et al, 1995, 1996) har dock visat att kortvariga terapier av depression med självkritiskt innehåll inte är särskilt effektiva, antagligen beroende på det stränga, självkritiska och dömande innehållet i depressionen. Perfektionism, som är typiskt för depression med självkritiskt innehåll, verkar vara av central betydelse för terapiutfallet. Patienter med lägre grad av perfektionism svarar bättre på terapi jämfört med de som har högre grad.

På grundval av resultaten i dessa studier såg Blatt och Zuroff (2004) ett behov av att utveckla ett mätinstrument som kan mäta självkritik och det är bakgrunden till utvecklingen av självskattningsformuläret LOSC som kommer att beskrivas närmare nedan.

Jämförelse av de olika förhållningssätten.

I Becks modell uppkommer självkritik när scheman som innehåller negativa tankar och antagande aktiveras, som under en depression eller annan stressfylld livssituation. Dessa scheman har olika innehåll beroende på om individen är deprimerad eller inte. Detta antagande har stöd i forskning som visar att negativ självuppfattning och självkritiska tankar uppträder bara så länge depressionen varar. (Dobson & Shaw, 1987; Dohr, Rush, Bernstein, 1989)

I Blatts interjektiva modell av depression, med självkritiska tankar, är självkritiken bestående, med sitt ursprung i tidiga erfarenheter. Fast modellerna har olika teoretiska perspektiv så finns åtskilliga likheter, särskilt som Beck omformulerade teorin 1983 och skilde på två slags depressioner, en socialt beroende (sociotropic) och en autonom. Den autonoma varianten och Blatts introjektiva modell har mycket gemensamt. Särskilt i begreppet perfektionism som har stark koppling till självkritik både i kognitivt (Frost, Marten, Lahar & Rosenblate 1990) och psykodynamiskt (Blatt, 1995) förhållningssätt till depression.

Man har identifierat två dimensioner i perfektionism, *personal standards perfectionism* och *self-critical perfectionism*. (Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003). Fast den första innehåller högt ställda förväntningar och mål för den egna prestationen anses den vara mera positiv och adaptiv jämfört med den självkritiska perfektionismen.

Människor med självkritisk perfektionism värderar ständigt kritiskt sina egna prestationer, vilket tillsammans med ett strängt självbedömande förhållningssätt hindrar dem från att bli nöjda, även efter goda prestationer. Även om båda formerna av perfektionism innehåller negativt självvärderande så reagerar individer med självkritisk perfektionism på stress eller problematiska situationer på ett hjälplöst eller undvikande sätt och fokuserar på egna brister och tillkortakommanden (Dunkley et al, 2003).

LOSC, teori och bakgrund

Flera olika teoretiker anser att det finns två basala delar i människans utveckling, förmågan till goda relationer med andra och utvecklingen en egen, positiv personlig identitet. (t.ex. Bakan, 1966; Eriksson, 1950; Freud 1961). Teorier visar på dialektiken mellan behovet av självständighet, upplevelse av att vara en egen individ och behovet av tillhörighet, att kunna ha goda relationer med andra (Blatt & Blass, 1992). Om dessa basala behov inte tillgodoses tillräckligt bra genom en sund och adaptiv utveckling kan detta leda till psykiska problem, som depression. Blatt benämner dysfunktionell utveckling inom området beroende av andra som *anaclitic* och för utvecklingen av självet *introjektiv* (Blatt, 1974.) Utifrån Blatt's (1974) två kognitiva utvecklingstermer, *anaclitic* och *introjektiv*, har man utvecklat frågeformulär som riktar sig mot dessa. Bakgrunden är psykodynamisk men liknande konstruktioner finns inom andra teorier (Arieti & Bemporad, 1980; Beck, 1983; Bowlby, 1980) Begreppen beroende och självkritik är breda och innehåller viktiga subgrupper som kan vara svåra att fånga upp med frågeformulär. Det finns frågeformular som riktar sig till den *anaclitiska*, beroende typen, t.ex. i The Depressive Experiences Questionnaire, DEQ (Rude & Burnham, 1995) men inte mot den *interojektiva*, självkritiska typen. Lågt självförtroende, självhat, social jämförelse, förödmjukelse, besvikelse, perfektionism, skuld och skam är transdiagnostiska begrepp som innehåller komponenter av självkritik. Det kan finnas svårigheter i att särskilja begreppet självkritik i självskattningsformulär.

LOSC är ett formulär med den avsikten. Man har identifierat två utvecklingsvägar av självkritik (Arieti & Bemporad, 1980) som ligger på ett continuum. I ena änden jämförande självkritik där man jämför sig själv med andra (*comparative self-criticism*, CSC) i den andra självkritik där man jämför sig med egna ideal, mått och krav (*internalized self-criticism*, ISC)

I CSC jämför man sig med andra, med negativt utfall för sig själv. Det blir obekvämt att utsättas för andras granskning och värdering. Följden kan bli att man tycker att andra ställer orimliga krav. Denna form av självkritik kan leda till misstroende och fientlighet mot andra. Man måste undvika eller dominera andra. (Zuroff & Fitzpatrick, 1994).

I ISC har man en negativ självbild, Fokus ligger inte på jämförelse med andra utan på bilden av sig själv som otillräcklig, jämfört med de egna målen och måtten. Dessa egna mått och krav tenderar att vara höga och dessutom ständigt höjas ifall man lyckas nå dem, vilket resulterar i att man aldrig lyckas leva upp till dem. Ett misslyckande att nå målen resulterar i kraftiga självförelser. Ett misslyckande att nå upp till den egna normen leder inte till strategier för att lyckas bättre nästa gång utan till en global känsla av värdelöshet eller till skam. Skam innehåller vanligen självkritik (Gilbert, 2010, Whelton & Greenberg, 2005) och självkritik har en signifikant koppling till skambenägenhet (Gilbert & Miles, 2000) medan självkritik inte måste innehålla skam. Sambandet mellan självkritiska tankar och skamkänslor har framkommit tydligt i olika studier (Harman & Lee 2010) vilket innebär att mått på självkritik borde korrelera positivt med mått på skam, detta kommer att testas i denna studie.

Beskrivning av LOSC

The Levels of Self-Criticism Scale (LOSC) utvecklades av Richard Thompson och David C. Zuroff 2002 för att skatta två dysfunktionella former av självvärdering i form av jämförande självkritik, CSC och internaliserad självkritik, ISC. Från början bestod LOSC av 34 frågor som Thompson & Zuroff testade i en första studie med 282 deltagare mot *Balanced Inventory of Desirable Responses (BIDR; Paulhus, 1984)*. En faktoranalys av resultatet gav en version med sammanlagt 22 items, 12 som skattar CSC, (t.ex. "Om du är öppen med dina svagheter inför andra människor kommer de sannolikt att ha kvar sin respekt för dig"), 10 för ISC. (t.ex. "Jag blir mycket frustrerad på mig själv när jag inte lever upp till de krav jag har på mig själv").

I en andra studie för att testa LOSC's validitet var det 144 deltagare.

En Likert skala, graderad från 1-7 (1- stämmer inte alls, 7- stämmer helt) användes. För valideringen av LOSC använde Thompson & Zuroff *DEQ (Blatt, D'Afflitti, & Quinlan, 1976)* som avser att skatta beroende och självkritik, *NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI: Costa & McRae, 1992)*, som skattar olika personlighetstyper, *The Conflict Styles Inventory (CSI: Levinger & Pietromonaco, 1989)*, som skattar olika stilar av konflikthantering, *Attachment Scales (Bartolomew & Horowitz, 1991)* som skattar olika anknytningsstilar, *Multipersonal Perfektionism Scale (MPS: Hewitt & Flett, 1989)*, som skattar olika sidor av perfektionism. Resultatet visade god evidens för LOSC's diskriminanta och konvergenta validitet jämfört

med de övriga skattningsskalorna. I Thompsons och Zuroffs originalversion var Chronbachs alfa för CSC 0.81, och för ISC 0.87.

I vår undersökning jämfördes LOSC med formulär som avser att skatta skam, skuld, negativa och positiva emotioner, livskvalitet och välbefinnande. På grundval av de teorier som redovisas borde LOSC, om det visar konvergent validitet, korrelera signifikant positivt med resultat av instrument som skattar skam, skuld och negativa emotioner och negativt eller inte alls med skattningar på positiva emotioner, livskvalitet och välbefinnande (diskriminant validitet).

Metod

Undersökningsgrupp

Undersökningsgruppen utgjordes av studerande vid Lunds universitet samt tillgängliga personer, mestadels från vårdcentral och psykiatrisk mottagning. Antalet var vid första tillfället 74, vid andra 53. Av deltagarna var 55 kvinnor (74,3%) och 19 män (25,7%) Medelåldern var 32 år, median 29 år, yngsta deltagare 19 , äldsta 60 år.

Procedur

Den engelskspråkiga versionen av LOSC översattes och översättningens begriplighet samt tidsåtgång för att fylla i formulären testades av personer i olika åldrar. Den svenska versionen översattes åter till engelska och jämfördes med originalet. En auktoriserad översättare översatte åter till svenska efter en del korrigeringar.

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 The Shame Inventory. Deltagarna fick information om studien både muntligt och via ett försättsblad (bil.1). De informerades om att deltagandet var frivilligt och att deras svar skulle behandlas konfidentiellt. Skattningsformulären gavs till deltagarna vid 2 tillfällen med minst 2 veckor mellan undersökningstillfällena. Genomsnittlig tid mellan tillfällena var 29 dagar. The Shame Inventory och LOSC var med vid båda undersökningstillfällena, övriga formulär vid antingen första eller andra tillfället. Anledningen till detta var att undersöka dessa båda formulärs test-retestreliabilitet. Övriga formulär var ESS, TOSCA och PANAS vid första undersökningstillfället, QOLI, Ryff's Psychological Well-Being scales vid andra undersökningstillfället.

Alla statistiska beräkningar gjordes med SPSS, version 20. Internkonsistens (Chronbachs alfa) beräknades på LOSC delskalor. Pearson-korrelationer har beräknats för delskalorna i förhållande till varandra och i förhållande till övriga självskattningsformulär. Resultaten jämförs med LOSC i Thompsons och Zuroffs orginalutförande. (Thompson & Zuroff, 2004).

Skattningskalor

Skattningsskalorna valdes ut för att undersöka konvergent validitet och diskriminant validitet jämfört med LOSC. Korrelationen bör vara signifikant positiv med de formulär som skattar skam, d.v.s. The Shame Inventory, ESS, TOSCA, och negativ med formulär som skattar livskvalitet eller välbefinnande, d.v.s. QOLI och Ryff's Psychological Well-Being scales. PANAS innehåller både positiva och negativa affekter och kunde förväntas i denna undersökning visa positiv korrelation på de negativa affekterna och negativ korrelation på delskalans positiva affekter.

Test of Self-Conscious Affect (TOSCA; Tangney, Wagner, & Gramszow, 1989) skattar graden av upplevd skam, skuld, externalisering, likgiltighet, alfa stolthet (rörande självet) och beta stolthet (rörande beteendet). Formuläret består av 15 scenarion (10 negativa och 5 positiva) som följs av 4 olika responser som skattas på en 5 gradig skala för sannolikheten att reagera på föreslaget sätt på situationen. I denna studie användes endast subskalorna för skuld och skam. Den interna konsistensen för skuld respektive skam uppmättes av Tangney med flera (1989) till Cronbach's alfa = ,68 resp. ,77 jämfört med ,70 resp. ,80 i denna studie. Skalan har i denna undersökning använts för kontroll av konvergent validitet.

Quality of Life Inventory (QoLI; Frish.,Cornell ,Villanueva, & Retzlaff,.1992) skattar graden av upplevd livskvalitet på 16 olika livsområden. Man skattar hur viktigt området är för ens allmänna välbefinnande (0-2 poäng) samt hur nöjd man är för närvarande med det området på en sexgradig skala (-3 – +3 poäng). I sammanställningen multipliceras poängen vilket ger en poängskala från -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 et al (1992) uppmätts till mellan 0,77 och 0,89 (Cronbach's alfa). I denna studie uppmättes den interna konsistensen till Cronbach's alfa = 0,71. Testet har i denna undersökning använts för kontroll av diskriminant validitet.

Ryff's Psychological Well-Being scales (Ryff and. Keyes 1995) skattar 6 olika dimensioner av psykologiskt välbefinnande och hälsa. (Självständighet, positiva relationer, personlig utveckling, förmåga att hantera omgivningen, självacceptans och mening i livet). 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 0,86 och 0,93) I denna undersökning används en kortare version med tre frågor inom varje dimension i stället för tjugo. (Ryff, 1989). Används i denna undersökning för kontroll av diskriminant validitet.

The Shame Inventory (Rizvi 2009) designades för att skatta skam, både globalt och inför speciella händelser. Formuläret består av 2 delar, en med 3 frågor om skamkänslor på det hela taget, den andra består av påståenden och situationer som kan innebära skam som skattas i 5 grader, från ingen skam till extrem skam. (0-4 p). 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). I denna undersökning används en svensk version gjord av Åsa Magnusson, Lunds Universitet. Skalan har i denna undersökning använts för kontroll av konvergent validitet.

Experience of Shame (ESS; Andrews, Quian, & Valentine,2002) är ett frågeformulär som innehåller 25 frågor om skam. Fyra områden av *karaktäristisk skam*, tre områden av *beteendemässig skam*, samt *kroppslig skam*, det vill säga skam över sin kropp eller någon del av den. Varje fråga skattas utifrån skalan "inte alls" (1p), "litegrann" (2p), "ibland" (3p) och "våldigt mycket" (4p) Deltagarna ska ange i vilken omfattning de känt sådana känslor under ett år tillbaka. Andrews et. al. (2002) visade att skalan har god intern konsistens (Cronbach's alfa = 0,92 för hela skalan och mellan 0,86 och 0,90 för delskalorna). Skalan har i denna undersökning använts för kontroll av konvergent validitet.

Brief measures of Positive and Negative Affects Schedule (PANAS; Watson& Clark 1988). Utvecklades för att skatta positiva (PA)och negativa (NA) affekter. Upplevda affekter senaste veckan graderas från 1 =något eller inte alls till 5 = i mycket hög grad. Det anges 10 positiva affekter och 10 negativa. Intern konsistens för PA har beräknats av Watson et al (1988) till mellan 0,86 - 0,90 och för NA till mellan 0,84 - 0,87 (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 0,89 för PA och 0,83 för NA

Resultat

Beskrivande statistik

I tabellerna 1 och 2 redovisas medelvärde och standardavvikelse för respektive fråga i de två delskalorna. Medelvärdet för frågorna i CSC varierade mellan 2,03 och 4,19. Genomsnittligt svar på alla frågorna hamnar på 2,97, vilket är lågt på en 7-gradig skala men kan ses som ett förväntat resultat i en normalgrupp. Medelvärdet för frågorna i ISC varierade mellan 2,64 och 4,82 med ett genomsnittligt värde på 3,72. Jämförelse mellan könen visade inga skillnader.

Tabell 1. Medelvärde (*M*), standard avvikelse (*Sd*), korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item utesluts för delskalan CSC (*N*74)

Frågor	M	Sd	Korrigerad item-Total korrelation	Cronbachs alfa om item exkluderats
2. Jag har en gnagande känsla av mindervärde.	2,97	1,61	,577	,746
4. Jag brukar känna mig obekvämt i sociala situationer där jag inte vet vad som kan förväntas.	4,05	1,72	,371	,770
6. Jag ägnar inte mycket tid åt att oroa mig för vad andra kommer att tänka om mig (omv)	4,19	1,93	,271	,785
8. Om du är öppen med dina svagheter inför andra människor kommer de sannolikt att ha kvar sin respekt för dig (omv)	2,45	1,25	,434	,764
10. Jag oroar mig ofta för att andra kommer att upptäcka hur jag egentligen är och bli upprörda och arga på mig.	2,55	1,71	,578	,745
12. Jag känner mig säker på att de flesta människor jag bryr mig om accepterar mig för den jag är.	2,18	1,39	,548	,752
14. Om du väljer att hellre fria än fälla andra människor kommer de troligtvis att utnyttja dig.	2,37	1,31	,194	,784
16. Jag brukar känna mig bekväm med att andra frågar mig om mig själv (omv)	2,99	1,47	,312	,775
18. Jag är rädd för att om folk lär känna mig alltför väl kommer de inte att respektera mig.	2,03	1,37	,698	,737
20. Jag skäms sällan över mig själv (omv)	3,33	1,68	,326	,775
21. Att vara öppen och ärlig är oftast det bästa sättet att behålla andras respekt. (omv)	2,14	1,18	,585	,752
22. Det finns tillfällen då det är nödvändigt att vara en smula oärlig för att få det du vill.	4,44	1,61	,281	,779

I tabell 1 redovisas, förutom medelvärde och standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item utesluts för delskalan CSC. Cronbachs alfa anger här vad alfa för de övriga frågorna skulle bli om item exkluderas. Ett item är problematiskt om den höjer Cronbach alfa vid exkludering (Field, 2009). Som framgår av tabell 1 som gäller delskalan CSC så ligger Cronbach alfa om item exkluderas under 0.78 på alla itemen utom 2, item 6 och 14. Korrigerad item-total korrelation är också viktigt att mäta eftersom korrelation under .30 indikerar att itemet inte riktigt mäter vad de övriga itemen i delskalan gör (Field, 2009). Värden för item 6 och 14 ligger under .30, övriga värden ligger över. Det tyder på att

trots att delskalan har en acceptabel hög intern konsistens så finns det problem med åtminstone 2 av itemen.

Vad gäller delskalan ISC så visar tabell 2 på motsvarande sätt mått på korrigerad item-total korrelation och Cronbacs alfa om item utesluts. Cronbacs alfa för delskalan är .89 och tabellen visar att Cronbacs alfa om item utesluts för item 19 hamnar på samma nivå som det aktuella alfavärdet (.891). Övriga alfavärden ligger under, vilket är bra. Item 19 har korrigerad item-total korrelation på .477 som är acceptabelt.

Tabell 2. Medelvärde (M), standard avvikelse (Sd), korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item utesluts för delskalan ISC (N 74)

Frågor	M	Sd	Korrigerad item-Total korrelation	Cronbachs alfa om item exkluderats
1. Jag blir mycket irriterad efter att jag har misslyckats med något	4,43	1,54	,578	,884
3. Jag blir mycket frustrerad på mig själv när jag inte lever upp till de krav jag har på mig själv	4,82	1,64	,701	,875
5. Jag blir ofta mycket arg på mig själv när jag misslyckas.	3,81	1,84	,700	,875
7. Jag blir mycket upprörd när jag misslyckas	3,64	1,71	,727	,873
9. Misslyckande är en mycket smärtsam upplevelse för mig.	3,49	1,50	,716	,875
11. Jag oroar mig inte så ofta för möjligheten att misslyckas (omv)	3,68	1,79	,651	,885
13. När jag inte lyckas med något så kommer jag på mig själv med att undra över hur värdefull jag är	3,67	1,62	,537	,886
15. Jag känner mig misslyckad när jag inte klarar mig lika bra som jag skulle vilja	3,94	1,78	,757	,871
17. Om jag misslyckas på ett område avspeglar det något dåligt om mig som person	2,64	1,65	,569	,884
19. Jag jämför mig ofta med mina mål och ideal	4,07	1,80	,477	,891

Faktorstruktur och intern konsistens

Faktoranalys på de 22 itemen gjordes genom s.k. "principal-component analysis" (PCA). Kaiser-Meyer-Olkin mätning visade att materialet var lämpat för en analys, KMO = 0.83 och Bartlett's test of sphericity $\chi^2 = 756,93$, $p < .01$, indikerade att korrelationer mellan itemen var tillräckligt höga för att genomföra PCA. Denna analys gav 5 faktorer med egenvärden över 1.0 med en samlad förklarad varians om 63.5%. En analys av *scree plot* visade dock att en lösning med två faktorer kunde vara rimlig. Därför gjordes en andra

faktoranalys, där antalet faktorer specificerades till två. Denna analys gav en tvåfaktorlösning med en sammanlagd förklarad varians på 44,5 %. Detta motsvarar i hög grad de två delskalorna CSC samt ISC från originalets analys. Faktorladdningarna vid mättillfälle 1 och i Thompson och Zuroffs studie redovisas i Tabell 3.

Tabell 3. *Faktorstruktur i LOSC (N = 74) med tvåfaktorlösning, Cronbach's alfa α och faktorerna CSC och ISC. Faktorladdningar för varje item vid mätning 1 och från Thompson och Zuroffs studie reovisas.*

Frågor	Mättillfälle 1		Thompson & Zuroffs studie	
	CSC	ISC	CSC	ISC
1. Jag blir mycket irriterad efter att jag har misslyckats med något	,13	,66	,21	,70
2. Jag har en gnagande känsla av mindervärde.	,58	,44	,52	,47
3. Jag blir mycket frustrerad på mig själv när jag inte lever upp till de krav jag har på mig själv	,00	,86	,02	,76
4. Jag brukar känna mig obehaglig i sociala situationer där jag inte vet vad som kan förväntas.	,33	,39	,46	,21
5. Jag blir ofta mycket arg på mig själv när jag misslyckas.	,10	,82	,09	,84
6. Jag ägnar inte mycket tid åt att oroa mig för vad andra kommer att tänka om mig (omv)	,43	-,01	,31	,21
7. Jag blir mycket upprörd när jag misslyckas	,06	,87	,17	,89
8. Om du är öppen med dina svagheter inför andra människor kommer de sannolikt att ha kvar sin respekt för dig (omv)	,46	,19	,63	,09
9. Misslyckande är en mycket smärtsam upplevelse för mig.	,29	,72	,18	,83
10. Jag oroar mig ofta för att andra kommer att upptäcka hur jag egentligen är och bli upprörda och arga på mig.	,61	,39	,64	,39
11. Jag oroar mig inte så ofta för möjligheten att misslyckas (omv)	,47	,47	,36	,51
12. Jag känner mig säker på att de flesta människor jag bryr mig om accepterar mig för den jag är.	,68	,14	,54	,28
13. När jag inte lyckas med något så kommer jag på mig själv med att undra över hur värdefull jag är	,62	,39	,43	,70
14. Om du väljer att hellre fria än fälla andra människor kommer de troligtvis att utnyttja dig	,21	,30	,40	,21
15. Jag känner mig misslyckad när jag inte klarar mig lika bra som jag skulle vilja	,52	,65	,28	,54
16. Jag brukar känna mig bekväm med att andra frågar mig om mig själv	,54	-,12	,43	-,09
17. Om jag misslyckas på ett område avspeglar det något dåligt om mig som person	,54	,46	,44	,53
18. Jag är rädd för att om folk lär känna mig alltför väl kommer de inte att respektera mig.	,77	,21	,72	,35
19. Jag jämför mig ofta med mina mål och ideal	,12	,56	,03	,50
20. Jag skäms sällan över mig själv (omv)	,45	,12	,45	,30
21. Att vara öppen och ärlig är oftast det bästa sättet att behålla andras respekt. (omv)	,64	,20	,62	,14
22. Det finns tillfällen då det är nödvändigt att vara en smula oärlig för att få det du vill.	,32	,08	,36	,01

Som framgår av tabell 3 var Cronbachs alfa för CSC 0,78 och för ISC 0,89 i vår studie medan Thompson och Zuroffs undersökning låg Cronbachs alfa på 0,84 respektive 0,88. Korrespondensen mellan denna mätning och Thompson och Zuroff`s var $r = 0,83$ för CSC och 0,9 för ISC, vilket tyder på en hög samstämmighet. Hos Thompson och Zuroffs korrelerade delskalorna med varandra med $r = 0,44$, ($p < 0,05$). I denna studie var korrelationen något högre med $r = 0,65$ ($p < 0,01$).

I tabell 4 redovisas faktorladdningarna som överstiger .30 uppdelade på respektive delskala. Om faktorstrukturen med tvåfaktorlösning ska kunna ses som rimlig borde alla item tillhörande en delskala ha faktorladdningar som är högre än item som inte tillhör delskalan. Det stämmer för 17 av frågorna. Fyra av frågorna (frågor 4, 13, 14, och 17) har högre laddning på ”fel” faktor, jämfört med Thompson och Zuroffs resultat och en fråga laddar lika högt på bägge skalor (fråga 11). Detta kan förklara varför korrelationen mellan delskalorna är högre i denna studie jämfört med Thompson och Zuroffs studie, där alla item laddar på ”rätt” delskala. Detta innebär också att dessa frågor kan vara problematiska.

Tabell 4. De högsta faktorladdningar för varje item ordnade efter delskalor, samt förekommande laddningar över .30.

CSC- item	Faktorladdningar		ISC- item	Faktorladdningar	
	CSC	ISC		CSC	ISC
2.	,58	,44	1.		,66
4.	,33	,39	3.		,86
6.	,43		5		,82
8.	,46		7.		,87
10.	,61	,39	9.		,72
12.	,68		11.	,47	,47
14.		,30	13.	,62	,39
16.	,54		15.	,52	,65
18.	,77		17.	,54	,46
20.	,45		19.		,56
21.	,64				
22.	,32				

Test-retest reliabilitet

Tabell 5 visar test-retest reliabilitet mellan de två testtillfällena tid i mellan minst 2 veckor. Korrelationen var starkt positivt signifikant för de båda delskalorna, vilket indikerar en hög test-retest reliabilitet.

Tabell 5. *Test-retest reliabilitet mellan delskalorna för LOSC vid testtilfälle 1 och 2 (N=?).*

Delskala	Pearsons <i>r</i>
CSC	,83**
ISC	,84**

Not. ** $P < ,01$

Validitet

Sambandet mellan de två delskalorna på LOSC och andra instrument som användes undersöktes med Pearsons korrelation. Resultatet redovisas i tabell 6. Som framkommer av tabellen korrelerade delskalorna på LOSC positivt och signifikant med mätinstrument som mäter skam och negativa känslotillstånd, vilket tyder på en bra *konvergent validitet*. I delskalan CSC låg korrelationen med skattningsskalor som mäter skam (TOSCA skam, ESS och Skaminventeringen) mellan ,40 och ,79. CSC korrelerade lägst med ESS(kroppsskam) och högst med ESS(personbunden skam). På motsvarande sätt korrelerade delskalan ISC starkt med de övriga måtten med lägst korrelation med ESS(kroppsskam) ,42 och högst med ESS(beteendemässig skam) ,76, vilket också tyder på en god *konvergent validitet*.

För att undersöka LOSC:s *diskriminativa validitet* jämfördes instrumentet med skattningsskalor som mäter livskvalitet och välbefinnande som kan förväntas att antingen inte ha något samband eller ha ett negativt samband med självkritiskt tänkande. Resultatet som redovisas i tabell 6 visar just detta. LOSC:s båda delskalor korrelerar negativt och signifikant med OOLI (-,43, $p < 0,01$ för CSC och -,59, $p < 0,01$ för ISC) och korrelerar negativt med Ryff(total) och PANAS(negativ). Korrelationen mellan CSC och Ryff(total) är dock den enda som är signifikant (-,45, $p < 0,01$). Resultatet indikerar en god *diskriminativa validitet*.

Tabell 6. Korrelation (Pearsons r) mellan delskalorna i LOSC, comparative self-criticism (CSC) och internalized self-criticism (ISC) och andra mått.

Mätinstrument	CSC	ISC
Ryff		
Environmental Mastery	-.331*	-.289*
Self-Acceptance	-,341*	-.166
Positive relations	-.604**	-.197
Purpose in life	,078	,038
Personal Growth	-,067	,325*
Autonomy	-,399**	-,195
Total	-,454**	-,144
PANAS		
Positiv	-,228	-,162
Negativ	,544**	,587**
TOSCA		
Skam	,468**	,555*
Skuld	,078	,439**
ESS Personbunden skam	,794**	,651**
Beteendemässig skam	,660**	,760**
Kroppsskam	,402**	,424**
Total	,749**	,722**
QOLI Total	-,425**	-,587**
Skaminventering		
Del 1	,662**	,629**
Del 2	,509**	,666**
Total	,663**	,725**

Not. * p<0,05, ** p<0,01

Diskussion

Huvudsyftet med undersökningen var att översätta en självskattningsskala som skattar självkritiskt tänkande till svenska och undersöka dess reliabilitet och validitet samt undersöka dess faktorstruktur och jämföra med den ursprungliga skalan.

Validitet

Konvergent validitet och diskriminant validitet undersöktes genom att resultaten från LOSC` s delskalor korrelerades med de andra skalornas resultat. Det framkom att sambandet med formulär som skattar skam är positivt eller starkt. Självkritik verkar ha en signifikant koppling till skam, vilket inte var oväntat. Detta bekräftar forskning om samband mellan självkritik och psykopatologi som gjorts av bl.a. Blatt & Zuroff, (1992); Gilbert& Irons, (2005); Teasdale& Cox,(2001). Formulär som skattar upplevd livskvalitet och välmående visar i jämförelse med självkritik mestadels negativ eller starkt negativ korrelation. En delskala i Ryff , personlig utveckling, hade en svag positiv korrelation med ISC. En förklaring kan vara att påståenden i denna delscala, t.ex. ”Det var länge sen jag gav upp försöken att göra några större förändringar eller förbättringar i mitt liv” inte verkar stå i direkt motsatsförhållande till intern självkritik. I PANAS är korrelationen med LOSC svagt negativ till positiva affekter och starkt positiv till negativa affekter vilket kunde förväntas. Korrelationen mellan LOSC` s delskalor och de övriga självskattningsformulären visade på förväntade resultat .

Test-retest reliabilitet

Resultatet visade på liten skillnad på medelresultatet mellan skattningarna, 0,1 p. Mätt med Pearson visade också resultatet på en mycket bra test-retestreliabilitet. En viss reservation finns med tanke på bortfallet i undersökning 2 (28%). Resultatet visade ändå på en god stabilitet över tid hos LOSC.

Korrelationen

Resultatet mellan denna skattning och Thompson & Zuroff` s mättes med Pearsons r , 1 innebär perfekt linjärt samband. Resultatet för CSC var 0,83 och för ISC 0,90 vilket är bra. Delskalorna i Thompson & Zuroff korrelerade med $r = 0,44$, i denna undersökningen med $r = 0,65$ vilket var något starkare men acceptabel skillnad. Skillnaden kan kanske förklaras av att det gärna blir en liten men distinkt skillnad i den svenska översättningen. Thompson & Zuroff hade nästan samma Cronbach alfa på ISC som i denna undersökning, 0,88 respektive 0,89. För CSC är värdena fortfarande höga i båda undersökningarna men lägre i denna, 0,78 jämfört med 0,84. När man granskade ”Cronbachs alfa om item utesluts” skulle två items i CSC ge högre värde för övriga items om de ströks. Ökningen skulle bli liten men dessa båda item ligger också lågt i ”Corrected item-total correction” där ett item till är lågt.

Item som fungerat sämre i denna undersökning är item 6 , 14 och 22.

Man kan misstänka att detta kan bero på antingen en kulturell skillnad eller , förmodligen, på översättningen. Item 6 i original: "I dont spend much time worrying about what other people will think of me". I formuläret; "Jag ägnar inte mycket tid åt att oroa mig för vad andra kommer att tänka om mig" Förslag på ändrad översättning: "Jag brukar inte oroa mig för vad andra tänker om mig". Item 14 i original: "If you give people the benefit of the doubt, they are likely to take advantage of you" I formuläret; "Om du väljer att hellre fria än fälla andra människor kommer de troligtvis att utnyttja dig" Förslag på ändrad översättning: "Om du i tveksamma fall hellre friar än fäller kan du bli utnyttjad"

Alternativen är mindre bokstavstroga men kanske fångar andemeningen bättre, känns kanske lite mindre konstruerade, mer likt talspråk.

Ett annat item som också är lågt i "Corrected item-total correction" (0,281) är item 22, i CSC." Det finns tillfällen då det är nödvändigt att vara en smula oärlig för att få det du vill" I original "There are times that it is necessary to be somewhat dishonest in order to get what you want".

Fast trogen originalets "somewhat dishonest" blir översättningen här en smula konstig. "ljuga lite" eller "ta till en vit lögn" kunde kanske vara bättre. Eller bara lägga till "som" mellan det och du. Denna fråga påverkar inte Cronbachs alfa som ju redan är högt, om den utesluts.

Faktorstruktur och intern konsistens

Beträffande faktorladdningen har item 4,13,14 och 17 en högre laddning på "fel" faktor jämfört med Thompson & Zuroff vars faktorladdning är "rätt" på alla item. Kan det också här bero på översättningen? Item 4 kan tyckas vara lite oklar: "Jag brukar känna mig obekvämt i sociala situationer där jag inte vet vad som kan förväntas". Vad syftar "förväntas" på? På situationen eller på vad som förväntas av mig? Om orden "av mig" las till skulle påståendet bli klarare. Item 13: "När jag inte lyckas med något så kommer jag på mig själv med att undra över hur värdefull jag är" Att "inte lyckas med något" kan tolkas som "misslyckas med allt" Meningen här är i engelska versionen "When I don't succeed," mera likt "inte lyckas" eller "misslyckas med något". Item 17 " Om jag misslyckas på ett område avspeglar det något dåligt om mig som person " kan tyckas missa betydelsen "hela min person" eller bara "hela mig" Engelska: "If I fail in one area, it reflects poorly on me as a person.

I Thompson & Zuroffs undersökning fann man inget samband med ålder, däremot var kön av betydelse i ISC, studie 1. Det blev liknande resultat i denna undersökning; Medelvärde ISC kvinnor 3,79 medelvärde män 3,50. För CSC var det ingen skillnad, kvinnor 2,98, män

2,93. Skillnaden i ISC mellan kön (0,29) är inte signifikant, men går i linje med resultatet i den amerikanska undersökningen.

Resultatet från denna undersökning bör tolkas med en viss försiktighet med tanke på det relativt låga antalet deltagare och urvalet som till största delen har någon form av koppling till psykologi, antingen som studerande eller yrkesverksamma. Är denna grupp representativ? Mer eller mindre benägen till självkritik och skam? Andelen kvinnliga deltagare (75%) kan möjligen ha en viss betydelse.

Praxis i undersökningar där man konstruerar eller undersöker självskattningsformulär verkar ändå vara liknande denna varför resultaten ändå kan vara giltiga.

Som nämns i inledningen är självkritik ett transdiagnostiskt begrepp som ofta ingår i psykopatologi och ofta är fokus för terapeutiska interventioner. Självkritik finns med i olika teoribildningar - negativa automatiska tankar, som är ett centralt begrepp inom KBT, har exempelvis oftast självkritiskt innehåll och i psykodynamiskt synsätt med kopplingen till dömande och kritiska föräldrar. Forskning som avser att försöka differentiera självkritik tycks dock inte ha så lång tradition, självkritik verkar ha betraktats på ett mera endimensionellt sätt tills det senaste decenniet, det är svårt att hitta studier som differentierar självkritik äldre än 10 år. Ett försök att nyansera bilden av självkritik görs i LOSC där Thompson och Zuroff (2004) delar upp självkritik i två dimensioner, jämförande självkritik och internaliserad självkritik. Ytterligare försök att nyansera självkritik efter den form den kan yttra sig i görs av **Gilbert, Clark, Hempel, Miles och Irons (2004)**

Gilbert (2010) menar att mätningar av självkritik tills nyligen fokuserat på misslyckande att nå mål och efterföljande negativ självvärdering och därmed kan missa att mäta självkritiska tankar om självet. Gilbert (Gilbert, McEwan, Irons, Bhundia, Christie, Broomhead & Rockliff, 2010) pekar på vikten av att känna igen de patogena effekterna av självkritiska tankar och känslor mot självet och värdet av kunna skilja på olika typer av självkritik. Det kan vara betydelsefullt att även mäta förmågan till "självröst" (self-reassurance) eftersom denna förmåga kan utgöra en motvikt till självkritik. (Gilbert et al. 2010). Gilbert (2010) kritiserar också förekommande skattningsskalor för att inte skatta självkritik utan mer skatta social jämförelse eller lågt självförtroende. Detta speglar svårigheten i att konstruera bra skattningsskalor för självkritik. Stora kulturella skillnader i synen på självkritik kan finnas, inte bara mellan olika länder utan också inom subgrupper och religioner. Exempelvis förknippas Luther som har haft stort inflytande på religionen i norra Europa, med tungsinthet och prestationstänkande.

I depressionsbehandling kan det vara av värde att använda en skattningsskala för självkritik eftersom självkritik oftast ingår och kan vara en grund för ältande, ökar sårbarhet och risken för återfall. (Gilbert & Irons, 2005)

Sammanfattningsvis visar den svenska översättningen av LOSC bra resultat på de flesta parametrar som används som jämförelse med originalet och god test-retest reliabilitet. I de brister hos en del items man finner vid jämförelse mellan vår undersökning och Thompson & Zuroffs kan man sannolikt hitta orsaken i översättningen, det kan ibland vara svårt att täcka ordens engelska innebörd i en svensk översättning. Vid översättning ska översättning tillbaka till originalet stämma väl. Detta kan ibland medföra vissa konstlade konstruktioner. Kunde man frågå detta krav och mera, i vissa items, följa "andemeningen" kunde man kanske få ett annat resultat. LOSC skattar inte funktionen av självkritik och kunde kompletteras med skalor som skattar detta. Vissa items kunde behöva ändras beträffande översättningen, se ovan. Andra, som item 4 "Jag brukar känna mig obekvämt i sociala situationer där jag inte vet vad som kan förväntas" kan avspegla social fobi lika gärna som självkritik och borde kanske tas bort.

Ytterligare studier av självkritik och hur den inverkar på psykopatologi inom olika diagnosgrupper kan behövas, forskningen på självkritik (och skam) är förhållandevis ung och i utveckling. Forskningen inom området verkar gå i riktning att få en mera nyanserad bild av hur självkritiken ser ut och dess funktion, här finns mycket att utveckla. En möjlig utveckling av LOSC vore att utveckla skattningsskalor som riktar sig mer renodlat mot t.ex. ISC, dess form och funktion. För att undersöka förekomsten av självkritik och dess uttryck inom en klinisk population finns det behov mer av forskning, LOSC är bara provat i en "normalpopulation".

Det kunde också vara intressant att utveckla en svensk skattningsskala som skattar självkritik för svenska förhållande då det kan finnas kulturella skillnader.

Referenser

- Ackermann, R., & DeRubeis, R. J. (1991). Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review, 10*, 565-584
- Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (1996). Reasons for depression and the process and outcome of cognitive-behavioral psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1417-1424.
- Andrews, B., Quian, 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.
- Arieti, S & Bempond, J (1980) The Psychological organization of depression. *American journal of Psychiatry 136* 1365-1369
- Bakan, D. (1966) *The duality of human existence; an essay on psychology and religion.* Chicago: Rand McNally
- Bartholomew, K.,& Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults; a test of a four-category model. *Journal of Personality and social Psychology,61*,226-244
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 1*, 5-37.
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. *In P. J. Clayton & J. E. Barret (Eds.), Treatment of depression: Old controversies and new approaches (pp. 265-290).* New York: Raven Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child, 29*, 107—157
- Blatt, S. J., D`Afflitti, J.P.,& Quinlan, D.M. (1976). Experiences of depression in young adults. *Journal of Abnormal Psychology,85*, 383-389.

- Blatt, S. Zuroff, D. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition. Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 49, 1003-1020.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M, Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. C. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 113-124.
- Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Quinlan, D. M., & Pilkonis, P. (1996). Interpersonal factors in brief treatment of depression: Further analyses of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 162-171.
- Bowlby, J (1980) Attachment and loss. *New York Basic books*
- Holmqvist, R. (2007). Relationella perspektiv på psykoterapi. Stockholm: Liber.
- Brewin, C.R., Holmes E.A.(2003) *Clinical Psychology Review* 23, 339–376
- Costa, P.T.Jr.,& McCrae, R.R. (1992). *Manual for the revised NEO Personality Inventory (NEO-PI) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Cox, B.J. Rector, N.A. Bagby, M.R. Swinson, R.P Lewitt, A.J. Joffe, R.P. Is self-criticism Unique for depression? A comparison with social phobia. *Journal of Affective disorders*, 57 (2000) 223-228
- DeRubeis, R.J.& Feeley, M. (1990). Determinants of change in cognitive therapy for depression. *Cognitive therapy and Research* , 14, 469-482
- Dobson, K. S., & Shaw, B. F. (1987). Specificity and stability of self-referent encoding in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 34-40.
- Dohr, K. B., Rush, A. J., & Bernstein, I. H. (1989). Cognitive biases and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 263-267.
- Dunkley, D. M, Zuroff, D. Q, & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252
- Ericsson, E. H. (1950). - *Childhood and society* New York:Norton.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frish, M.B.,Cornell, J., Villanueva, M.& Retzlaff, P. (1992). Clinical validation of The Quality of Life Inventory.Psychological Assessment; 4 92-101.Cognitive self-

- statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Freud, S. (1961) Civilization and its discontents. *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud* (Vol.21. pp 64-145) London: Hogarth Press
- Gilbert, P. & Miles, J.N.V. (2000). Sensitivity to put-down: Its relationship to perceptions of shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29, 757-774.
- Gilbert, P., Birchwood, M., Gilbert, J., Trower, P., Hay, J., Murray, B., Meaden, A., Olsen, K. & Miles, J.N.V. (2001). An exploration of evolved mental mechanisms for dominant and subordinate behaviour in relation to auditory hallucinations in schizophrenia and critical thoughts in depression. *Psychological Medicine*, 31, 1117-1127.
- Gilbert, P. Clarke, M. Hempel, S. Miles, J. N.V. and Irones, C. (2004) Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology* (2004), 43, 31-50
- Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (ed.). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in psychotherapy*. (pp. 263-325). London: Routledge.
- Gilbert, P. McEwan, K. Irons, C. Bhundia, R. Christie, R. Broomhead, C. Rockliff, H. (2010) Self-harm in a clinical population: the roles of self-criticism, shame, and social rank. *British journal of Clinical Psychology* 2010, 49, 563-576.
- Gilbert, P. (2010) Compassion Focused Therapy. New York and London *Routledge* ch. 11, 93-99.
- Harman, R. Lee, D. (2010) The role of Shame and Self-critical Thinking in the Development and Maintenance of Current Threat in PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 17, 13-24.
- Hewitt, P.L., & Flett, G. (1989) The Multidimensional Perfectionism Scale; development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339
- Hollon, S.D., & Kendall, P.C. (1980) Cognitive self-statements in depression: development of An Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and research*, 4, 383-395
- Holmqvist, R. (2007). *Relationella perspektiv på psykoterapi*. Stockholm: Liber.
- Ingram, R. E. (1984). Toward an information-processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443-447.
- Kitayama, S. Marcus, H.R Matsumoto H & Norasakkunkit, V. (1997) Individual and Collective processes in the constitution of the self. Self enhancement in the U.S. and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology* 72 1245-1267.

- Levinger, G., Pietromonaco, P. (1989) *Conflict style Inventory*. Unpublished scale, University Of Massachussets, Amherst.
- Linehan, MM (1993) *Cognitive Behavioral Therapy of Borderline personalty disorder*. Guilford.
- Paulhus, D.L. (1984). Two-component modell of socially diserbale responding. *Journal of personality and Social Psychology*, 46,598-609.
- Plato (ca 340f.kr.) *Skrifter del 3 Staten bok 7 514a-521b* Atlantis 2007.
- Rizvi, S.L. (2010) *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, ISSN 0882-2689, Volume 32, Issue 3, pp. 438 - 447
- Roth, D. L., & Ingram, R. E. (1985). Factors in the Self-Deception Questionnaire: Associations with depression. *Journal:of Personality and Soda! Psychology*, 48, 243-251.
- Rude, SS & Bernham B,L. (1995) Connectedness and neediness: factors of the DEQ and SAS dependency scales. *Cognitive therapy and research* 19 323-340.
- Ryff, C.D. and. Keyes C. L.(1995) *Journal of Personality and Social Psychogy (1995) vol.4* 719-727
- Santor, D. A., Zuroff, D. C. (1997). Interpersonal responses to threats to status and interpersonal relatedness: Effects of dependency and self-criticism. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 521-542.
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103, 147-162.
- Shireen L. Rizvi (2009) *Journal of psychopatology and behavioral assessment Vol 32 nr 3* 438-447
- Tangney,J.P & Dearing R.L (2002) *Shame and Guilt*. Guilford press.
- Tangney,J.P.,Wagner,P.E.,& Gramszow,R. (1989) The test of Self-Concious Affect Fairfax, VA: *George Manson University*
- Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). Affect, cognition, and change. *Hillsdale, NJ: Erlbaum*.
- Teasdale,J,D. Cox, S.G. (2001) *Dysphoria: Selfdevaluativ and affective components in Recovered depressed and never depressed controls*. *Psychological Medicine* 31, 1311-1316
- Thompson, R., Zuroff , D The Levels of self-Criticism Scale (2003)
- Watson D, Clark A.L. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales *Journal of Personality and Social Psychology*1988. Vol. 54. No. 6, 1063-1070.

- Whelton, W.J. and Greenberg, L.S. (2005) Emotion in Self-criticism, *Personality and Individual Differences*,38: 1583-1595.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. *New York: Guilford Press*.
- Young, J. E., Weinberger, A. D., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (3rd ed., pp. 264-308). *New York: Guilford Press*.
- Zuroff, D.C., Fitzpatrick D.A. (1995). Depressive personality stiles: implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*,18,253-265.

Bilaga 1

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:

Man Kvinna

Födelseår: _____

Kodnummer: _____

Bilaga 2

LOSC

Detta formulär innehåller ett antal meningar som beskriver hur människor kan känna om sig själva. Läs varje mening och avgör hur mycket var och en av dem stämmer in på dig genom att ringa in en siffra. Kom ihåg att det finns inga rätta eller fel svar och att alla kommer att svara olika.

	Stämmer inte alls		Osäker		Stämmer helt
1. Jag blir mycket irriterad efter att jag har misslyckats med något.	1	2	3	4	5 6 7
2. Jag har en gnagande känsla av mindervärde.	1	2	3	4	5 6 7
3. Jag blir mycket frustrerad på mig själv när jag inte lever upp till de krav jag har på mig själv.	1	2	3	4	5 6 7
4. Jag brukar känna mig obekvämt i sociala situationer där jag inte vet vad som kan förväntas.	1	2	3	4	5 6 7
5. Jag blir ofta mycket arg på mig själv när jag misslyckas.	1	2	3	4	5 6 7
6. Jag ägnar inte mycket tid åt att oroa mig för vad andra kommer att tänka om mig.	1	2	3	4	5 6 7
7. Jag blir mycket upprörd när jag misslyckas.	1	2	3	4	5 6 7
8. Om du är öppen med dina svagheter inför andra människor kommer de sannolikt att ha kvar sin respekt för dig.	1	2	3	4	5 6 7
9. Misslyckande är en mycket smärtsam upplevelse för mig.	1	2	3	4	5 6 7
10. Jag oroar mig ofta för att andra kommer att upptäcka hur jag egentligen är och bli upprörda och arga på mig.	1	2	3	4	5 6 7
11. Jag oroar mig inte så ofta för möjligheten att misslyckas.	1	2	3	4	5 6 7
12. Jag känner mig säker på att de flesta människor jag bryr mig om accepterar mig för den jag är.	1	2	3	4	5 6 7
13. När jag inte lyckas med något så kommer jag på mig själv med att undra över hur värdefull jag är.	1	2	3	4	5 6 7
14. Om du väljer att hellre fria än fälla andra människor kommer de troligtvis att utnyttja dig.	1	2	3	4	5 6 7
15. Jag känner mig misslyckad när jag inte klarar mig lika bra som jag skulle vilja.	1	2	3	4	5 6 7
16. Jag brukar känna mig bekväm med att andra frågar mig om mig själv.	1	2	3	4	5 6 7
17. Om jag misslyckas på ett område avspeglar det något dåligt om mig som person.	1	2	3	4	5 6 7
18. Jag är rädd för att om folk lär känna mig alltför väl kommer de inte att respektera mig.	1	2	3	4	5 6 7
19. Jag jämför mig ofta med mina mål och ideal	1	2	3	4	5 6 7
20. Jag skäms sällan över mig själv	1	2	3	4	5 6 7
21. Att vara öppen och ärlig är oftast det bästa sättet att behålla andras respekt.	1	2	3	4	5 6 7
22. Det finns tillfällen då det är nödvändigt att vara en smula oärlig för att få det du vill.	1	2	3	4	5 6 7

Bilaga 3

LOSC

This questionnaire has a number of sentences that describe how different people feel about themselves. Read each sentence and decide how much each one is true for you by choosing one of the options beside the sentence. Please remember that there are no right or wrong answers and everyone will be choosing something different.

	<i>Strongly Disagree</i>				<i>Unsure</i>				<i>Strongly Agree</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
1. I am very irritable when I have failed.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
2. I have a nagging sense of inferiority.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
3. I am very frustrated with myself when I don't meet the standards I have for myself.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
4. I am usually uncomfortable in social situations where I don't know what to expect.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
5. I often get very angry with myself when I fail.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
6. I don't spend much time worrying about what other people will think of me.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
7. I get very upset when I fail.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
8. If you are open with other people about your weaknesses, they are likely to still respect you.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
9. Failure is a very painful experience for me.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
10. I often worry that other people will find out what I'm really like and be upset with me.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
11. I don't often worry about the possibility of failure.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
12. I am confident that most of the people I care about will accept me for who I am.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
13. When I don't succeed, I find myself wondering how worthwhile I am.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
14. If you give people the benefit of the doubt, they are likely to take advantage of you.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
15. I feel like a failure when I don't do as well as I would like.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
16. I am usually comfortable with people asking me about myself.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
17. If I fail in one area, it reflects poorly on me as a person.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
18. I fear that if people get to know me too well, they will not respect me.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
19. I frequently compare myself with my goals and ideals.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
20. I seldom feel ashamed of myself.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
21. Being open and honest is usually the best way to keep others' respect.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	
22. There are times that it is necessary to be somewhat dishonest in order to get what you want.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	