



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Självkritik eller självuppmuntran?

En utvärdering av instrumenten FSCRS och FSCS.

Viktor Borggren & Per Telg

Psykologexamensuppsats. 2013

Handledare: Gardar Viborg
Examinator: Roger Persson

Abstract

The three objectives of this study were to evaluate the two instruments Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS) and Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCS) psychometrically, to examine differences in mean scores between a clinical and non-clinical sample and to present the theoretical backgrounds for the forms.

170 students ($M=20,75$ $SD=4,63$) participated and filled out FSCRS, FSCS, PWB and ISS. A factor analysis was performed and measures of reliability and validity were examined. To explore differences in mean scores for a clinical versus a non-clinical sample independent T-tests were performed.

Satisfactory results concerning the reliability and acceptable results regarding the validity of the forms were found. The factor analysis showed that either a two or three factor model is suitable for FSCRS and that a two-factor model is equally suitable for FSCS. Although single items presented questionable results both FSCRS and FSCS were found to be statistically sound.

There were statistically significant differences in mean values between a clinical and non-clinical sample concerning five out of six subscales. The differences in mean scores found between a clinical and non-clinical sample were expected and support the notion that self-criticism is an important factor in various forms of psychopathology.

Keywords: self-criticism, self-reassuring, FSCRS, FSCS, shame, depression.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte	1
Självkritik	2
Självkritik och dess relation till psykopatologi	4
Skam och skuld	6
Skammens koppling till depression	9
Compassion focused therapy	9
Beskrivning av formulären FSCRS och FSCS	12
Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS)	12
Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCS)	13
Tidigare forskning; Lekberg och Westers översättning samt utvärdering av FSCRS och FSCS	14
Metod	17
Rekommendationer och ändringar	17
Urval	18
Bortfall	19
Design	19
Procedur	20
Etiska överväganden	20
Mätinstrument	21
Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS)	21
Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCS)	21
The internalized shame scale (ISS)	21
Ryff's psychological well-being scale (PWB)	22
Databearbetning	23
Resultat	24
FSCRS - Deskriptiv data och T-test	24
FSCRS - Reliabilitet	26
FSCRS - Test-återtest reliabilitet	29
FSCRS - Validitet	29
FSCRS - Faktorstruktur	30
FSCRS - Tvåfaktorlösning	30
FSCS – Deskriptiv data och T-test	33
FSCS - Reliabilitet	34
FSCS – Test-återtest reliabilitet	36
FSCS – Validitet	36
FSCS – Faktorstruktur	37
Diskussion	39
Psykometrisk utvärdering	39
FSCRS – reliabilitet	39
FSCRS – Test-återtest reliabilitet	39
FSCRS – Validitet	39
FSCRS – Faktorstruktur	40
Item 4.	41
Item 15.	41
Item 22.	42
Item 12.	42
Alternativa faktorlösningar för FSCRS.	42
Sammanfattning av den psykometriska utvärderingen av FSCRS	43
FSCS – reliabilitet	44
FSCS – Test-återtest reliabilitet	44

FSCS – Validitet	45
FSCS – Faktorstruktur	45
Item 7.	45
Item 12.	46
Item 18.	46
Sammanfattning av den psykometriska utvärderingen av FSCS	46
Jämförelser mellan de olika grupperingarna	47
FSCRS – deskriptiv data och T-test	47
Klinisk/icke-klinisk grupp	47
Män/kvinnor	48
Universitetsstuderande/gymnasieelever	48
FSCS – deskriptiv data och T-test	48
Klinisk/icke-klinisk grupp	48
Män/kvinnor	49
Universitetsstuderande/gymnasieelever	49
Sammanfattning av jämförelser mellan grupperna	49
Studiens styrkor och begränsningar	50
Översättning	50
Urval	50
Bortfall	51
Design, procedur och databearbetning	52
Framtida forskning	52
Slutsatser	53
Referenser	55
Appendix	
Bilaga 1: Samtyckesblankett	

Depression är en av vår tids vanligaste folksjukdomar och enligt WHO (2012) drabbas en av tjugo varje år runt om i världen. Den höga prevalensen gör att effektiv behandling är av stor vikt både för folkhälsan men också för de drabbade individerna och deras anhöriga. Depression kan te sig olika och för vissa är det främst i relationer till andra besvären uppstår och för andra är det självkritiska tankar som är det mest utmärkande draget. Det finns idag ett flertal olika behandlingsformer för depression varav Compassion focused therapy (CFT) inriktar sig specifikt mot den form av depression som Blatt och Zuroff (1992) benämner självkritisk depression. CFT är utvecklad av Paul Gilbert som också tagit fram självskattningsformulären Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS) samt Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCS). Formulären avser mäta olika former och funktioner av självkritik och kan användas såväl i forskningssyfte som i klinisk behandling. Den kliniska tillämpbarheten av formulären är att exempelvis identifiera personer med höga nivåer av självkritik och erbjuda dem lämplig behandling (Gilbert, Clarke, Irons, Hempel, & Miles, 2004).

Relevanta begrepp kopplade till självkritik är skam och skuld där skam är den mest djupgående och smärtsamma av de två och skulden den mer funktionella och korrigerande (Kim, Thibodeau & Jorgensen, 2011). Begreppen har ofta behandlats som synonyma varför en mer nyanserad bild av innebörden kommer att diskuteras i denna uppsats.

Föreliggande studie inleds med att redovisa den teoretiska basen för FSCRS och FSCS. Därefter följer en beskrivning av behandlingsmetoden Compassion focused therapy, (CFT) (Gilbert, 2010). Studien fortsätter med en utförlig beskrivning av de utprovade formulären FSCRS och FSCS samt resultatet av utvärderingen.

Syfte

Syftet med denna uppsats är tredelat. Den teoretiska grunden till formulären presenteras först för att erbjuda en bakgrund till varför det är relevant att mäta självkritik både i forskningssyfte och i en klinisk kontext.

Syftets andra del är att göra vissa ändringar i Lekberg och Westers (2012) översättning av formulären, samt att utvärdera dessa modifierade versioner av FSCRS och FSCS. Av vikt vid utvärderingen är att urvalet ska vara jämnt könsfördelat och vara så pass stort att en tillförlitlig faktoranalys ska kunna genomföras. Utvärderingen inkluderar även undersökning av formulärens reliabilitet genom att beräkna intern konsistens och test-återtest reliabilitet samt konvergent och divergent validitet.

Den tredje delen av syftet är att undersöka om och hur medelvärden för de olika grupperingarna skiljer sig åt. Grupperingarna som jämförs är klinisk – icke-klinisk, män – kvinnor, gymnasieelever – universitetsstuderande.

Hypotesen är att den ingående kliniska gruppens resultat på formulären FSCRS och FSCS kommer att skilja sig signifikant jämfört med den icke-kliniska gruppen.

Den kliniska gruppen består av personer som sökt psykologisk hjälp vid Studenthälsan för lindriga former av blandade ångest- och depressionssymtom. De ingående grupperingarna gymnasieelever respektive universitetsstudenter utgör tillsammans den icke-kliniska gruppen.

Uppsatsen är en del i ett forskningsprojekt som ämnar vidareutveckla och utvärdera en form av behandling för deprimerade personer. De svenska versionerna av FSCRS och FSCS är tänkta att användas i detta forskningsprojekt som instrument för att mäta självkritik och självuppmuntran hos deltagarna före, under och efter behandlingen. Detta forskningsprojekt leds av lektor Gardar Viborg vid institutionen för psykologi vid Lunds Universitet som tillika är handledare för denna uppsats.

Självkritik

Gilbert et al. (2001) menar att självkritik kan ske som en interaktion mellan olika delar av självet. En del av självet kritiserar och annan del svarar på kritiken (Gilbert et al., 2004). Vidare föreslår de att självkritiska tankar och känslor kan ses som ett slags inre trakasserier som är stressande. Whelton och Greenberg (2005) skriver att självkritik är ett reflexivt psykologiskt beteende som de flesta ägnar sig åt emellanåt.

Dessa beskrivningar av begreppet självkritik tycks var för sig ofullständiga. Definitionerna är för vida och inkluderar även en del beteenden som inte är att anses som självkritik. Betraktas däremot dessa beskrivningar tillsammans så ger de en bättre bild av vad som åsyftas med begreppet. Sammantaget kan självkritik således sägas vara ett vanligt förekommande reflexivt psykologiskt beteende där en del av självet kritiserar en annan del och denna kritik är negativ och stressande för individen. Ett reflexivt psykologiskt beteende som istället sker i syfte att *positivt* kritisera självet är inte att betrakta som självkritik enligt denna definition. Detta kallas för självuppmuntran (Gilbert et al., 2004).

Självkritik anses i många teorier spela en viktig roll i olika psykopatologiska tillstånd och vanligtvis betraktas självkritik då som en enskild process (Gilbert et al., 2004). Driscoll (1989) föreslår istället att självkritik kan ha flera olika funktioner och detta är ett synsätt

Gilbert anammar. Gilbert et al. (2004) menar att självkritik finns i minst två olika former (dessa motsvaras i formuläret FSCRS av delskalorna *Inadekvat själv* och *Hatat själv*) och att dessa former kan ha minst två olika funktioner (som motsvaras av delskalorna *Självförföljelse* och *Självkorrigering* i formuläret FSCS). Personer kan följaktligen vara självkritiska för att korrigera sitt beteende men också för att de hyser känslor av ogillande eller hat gentemot sig själva.

Gilbert et al. (2004) presenterar tre, för självkritik relevanta, evolutionärt formade relationsmönster. Författarna menar att dessa relationsmönster även kan existera inom en individ på en så kallad själv-till-självnivå. Vilken sorts relationer personer i första hand har till sig själva på denna intrapersonliga nivå påverkas av deras tidiga relationer. Det huvudsakliga förhållningssättet en individ har till sig själv speglar troligen hur de tidiga relationerna till föräldrarna såg ut. Detta eftersom det är dessa relationerna som antas utgöra mallen för hur individen utvecklar sitt eget förhållningssätt gentemot sig själv.

Ett av dessa relationsmönster är en relation präglad av *dominans och underkastelse*. Föräldrarna använder sig då av sin dominant position för att få barnet att lyda. Personer som introjicerar ett sådant relationsmönster kan straffa sig själva på grund av att de ser det som något de gör för sitt eget bästa eller för att hindra sig från att begå misstag. Detta är ett exempel på självkritik av formen *Inadekvat själv* som har självkorrigering funktion.

Ett annat relationsmönster är präglad av *hat och förföljelse* som kan ses exempelvis fiender emellan. Här är syftet med attacken inte att tvinga till underkastelse utan att förgöra, bli av med och stöta bort det hatade. Gilbert et al. (2004) länkar detta relationsmönster till företeelser som rasism och etnisk rensning. Om föräldrar attackerar barnet på detta vis konstrueras barnet som något dåligt. Barnet kan då uppleva sig som upphovet till känslor av förakt och avsky. Självkritik som antar en sådan form kallar författarna *självhat* och dess funktion är självförföljande.

Det tredje relationsmönstret är en relation präglad av värme, stöd och förlåtande och förmodas utvecklas delvis som en följd av att föräldrarna visar omsorg för barnet (Gilbert et al., 2004). Detta förhållningssätt motsvaras i FSCRS av delskalan *Uppmuntrat själv* som även liknar ett förhållningssätt gentemot självet som präglas av "Self-compassion". Detta beskrivs utförligare i avsnittet om *Compassion focused therapy*.

Longe et al. (2009) studerade med fMRI kamera hjärnaktiviteten hos personer när de var självkritiska respektive självuppmuntrande. De fann att självkritiska tankar aktiverade andra delar av hjärnan än de som var självuppmuntrande vilket ger stöd åt uppfattningen att

det är fråga om två distinkta processer snarare än en och samma med antingen ett positivt eller negativt innehåll.

Självkritik och dess relation till psykopatologi. Självkritik korrelerar som förväntat starkt med flera olika sorters psykopatologiska tillstånd, däribland depressioner, ångeststörningar och ätstörningar (Longe et al., 2009). Gilbert et al. (2001) skriver att det är vanligt att psykotiska personer som hör röster upplever dessa som illvilliga, nedlåtande, attackerande, etcetera. Dessa röster påminner om den självkritik som exempelvis många deprimerade kan uppleva med den skillnaden att de psykotiska rösthörarna upplever det som externa röster som talar till dem och de deprimerade upplever det som en inre dialog.

För att få en ökad förståelse för självkritik och vilken roll den kan spela i olika psykopatologiska tillstånd kan det vara av intresse att studera exemplet depression. Depression är ett komplext och heterogent fenomen. Det har gjorts många försök att differentiera mellan olika sorters depressioner baserat på symptom och allvarlighetsgrad och detta tillvägagångssätt har för det mesta visat sig ganska otillfredsställande. Flera olika teoretiker har därför försökt dela in depressioner i olika kategorier, inte utifrån symptom utan utifrån vilken sorts frågor det är som framförallt upptar de drabbade (Blatt, Quinlan & Chevron, 1982).

Blatt (1974) gör en uppdelning i anaklitisk och introjektiv depression. Beck (Beck, Epstein, Harrison & Emery, 1983, refererat i Blatt & Zuroff, 1992) gör en uppdelning i en sociotropisk typ av depression och en autonom. Bowlby (1977) tar upp otryggt anknutna samt tvångsmässigt självständiga personlighetstyper och deras benägenheter för depression. Dessa olika begrepp och indelningar skiljer sig åt på vissa punkter men det finns också ett betydande överlapp (Blatt & Zuroff, 1992). Gemensamt för dem är att de baserar uppdelningen på de upplevelser som tycks mest betydelsefulla för de deprimerade. Dessa kategorier kan ses som uppdelningar i frågor som rör främst interpersonella relationer och anknytning å ena sidan och identitet och individuation å andra (Blatt & Zuroff, 1992).

Blatt och Zuroff (1992) kallar de två typerna för beroende respektive självkritiska varianter av depression. Personer med depression präglad av frågor som rör beroende känner sig i hög grad hjälplösa och svaga samt är rädda för att bli övergivna. Personer med depression präglad av självkritik upplever mycket känslor av skuld, underlägsenhet och värdelöshet.

Forskare från flera olika teoretiska inriktningar tycks alltså uppfatta det som att det framförallt finns två olika sorters frågor eller områden som personer med depression oftast

upplever som problematiska. Det ena området är relationer med andra och det andra är självkritik. Av dessa två är det självkritik, så som det mäts med The Depressive Experiences Questionnaire (Blatt, D'Afflitti & Quinlan, 1976) som har visat sig korrelera högst med traditionella mått på depression så som Beck Depression Inventory (BDI; Beck, Ward, Mendelsohn, Mock & Erbaugh, 1961) och Zung Self-Rating Depression Scale (SDS; Zung, 1965).

Rector, Bagby, Segal, Joffe och Levitt (2000) undersökte sambandet mellan depression och självkritik. Studien fann att graden av självkritik påverkade utfallet av kognitiv terapi så till vida att de med mycket självkritik var mindre benägna att svara väl på behandlingen. Vidare fann de att i den mån självkritiken minskade så var detta den bästa prediktorn för ett gott behandlingsutfall för dem som fick kognitiv terapi. Även om studien inte kan fastslå att det är minskningen i självkritik som orsakar att depressionen lättar för de som erhöll kognitiv terapi (man fann nämligen inte motsvarande minskning i självkritik hos dem som fick farmakologisk behandling även om den också hjälpte mot depressionen) så visar den att självkritik potentiellt är en viktig faktor i depressioner och att ett möjligt sätt att psykologiskt behandla depressioner framgångsrikt kan vara att arbeta med de drabbades självkritik.

En studie av Whelton och Greenberg (2005) delade upp deltagarna i grupper baserat på hur högt de skattade i självkritik. Deltagarna fick i uppgift att minnas en erfarenhet av att misslyckas och sedan kritisera sig själva verbalt. Därefter skulle de försvara sig mot denna kritik. Detta spelades in med videokamera. Man fann att de med mycket självkritik visade mer förakt och avsky i sin självkritik än kontrollgruppen. Vidare visade sig de med mycket självkritik mindre motståndskraftiga mot kritiken och uppvisade mer underkastelse, ledsnad och skam än kontrollgruppen när de skulle försvara sig. Enligt författarna stöder studiens resultat uppfattningen att negativa kognitioner, exempelvis självkritik, och även negativa emotioner är betydelsefulla för uppkomsten av depressioner. När det gäller emotioner så var det framförallt förekomsten av förakt och avsky gentemot självet som de menade utgjorde en riskfaktor.

Således finns det omfattande stöd, såväl teoretiskt som empiriskt, för att självkritik spelar en viktig roll i psykopatologi. Detta gäller även i hög grad för depressioner.

Skam och skuld

Självkritik som beskrivits ovan är starkt kopplad till skam. Definitionen av vad som ingår i skam respektive skuld har tidigare varit otydlig och ofta har de i litteraturen använts som överensstämmande (Kim et al., 2011; Tangney, 1996). Ett försök att beskriva skillnaderna mellan de båda begreppen kan därför vara befogad i samband med att skambegreppet beskrivs.

Tomkins (1963) ser skammen som en tilläggsaffekt vars uppgift är att reglera grundemotionerna glädje och lycka, vilka alltså per definition behöver komma innan skammen uppträder. Cook (1996) menar att skammen är starkt kopplad till de positiva affekterna som föregår skammen och att desto högre intresse eller iver som föregår ett misslyckande, desto starkare blir skamreaktionen.

Lewis (2007) ser skam som en självmedveten emotion. De mer grundläggande emotionerna kräver inte självmedvetande eftersom de inte grundas på kognitiv evaluering. Mer avancerade emotioner som skam och skuld kräver dock en kognitiv utveckling av självmedvetenhet. Denna utvecklas gradvis från att barnet är sex månader till att det fyller tre år. Lewis menar att barnet först behöver vara medvetet om standards, regler och mål för att kunna känna skam. Vid cirka tre års ålder har förmågan att evaluera den egna insatsen utifrån dessa kulturellt inlärd normer utvecklats. Först då är barn tillräckligt kognitivt utvecklade för att känna skam. Gilbert (2004) skriver att skam kan uppträda både genom grundläggande mekanismer i det emotionella limbiska systemet och genom mer kognitivt krävande funktioner, som utvecklas senare i livet.

Andra uppfattningar kring skam har varit att olika situationer föder olika reaktioner alternativt att graden av exponering inför andra människor skulle vara avgörande för vilken reaktion som inträffar, skam eller skuld (Tangney, 1996). Vad som uppfattas som skamfullt ändras dock över olika tidsepoker vilket gör situationsbunden skam svår att definiera över tid (Gilbert, 2003).

Debatten kring biologisk eller social grund och situationens inverkan på skam och skuldbegreppen verkar till viss del ha lösts upp då empirisk forskning tycks kunna definiera skillnaden mellan de olika begreppen. Skillnader finns, samtidigt som författarna i en större metaanalys finner en medelkorrelation på $r=.40$ mellan skam och skuld (Kim et al., 2011). I samma metastudie hittar författarna signifikant stöd för att skam i större grad än skuld korrelerar med egentlig depression.

Gilbert (2010) menar att det finns en stark koppling mellan extern och intern skam. Extern skam involverar andra personer och sker som en direkt reaktion på utifrån kommande kritik. Då aktiveras djupt inpräntade önsknings hos människan om att det egna självet istället ska väcka positiva känslor hos andra människor. Erfarenhet av fysisk eller psykisk misshandel hotar i allra högsta grad denna evolutionära önskan och föder då extern skam. Intern skam kan uppstå utan att andra människor är närvarande. Den interna skammen uppkommer efter att extern kritik internaliserats hos personen som blivit utsatt. Internalisering innebär att överta det förhållningsätt andra människor haft gentemot personen som sitt eget sätt att förhålla sig. Personen ser då det egna självet som synonymt med den kritik som tidigare riktats mot denna och nedvärderar sig själv utan att andra behöver vara närvarande. Intern skam innebär alltså internalisering av extern skam och således är dessa starkt sammankopplade.

Men hur skiljer sig skam från skuld? Objektet som står i fokus i den kritiska utvärderingen har varit en viktig differentierande aspekt sedan Lewis (1971) definierade skillnaden mellan skam och skuld. Lewis (1971) skriver:

The experience of shame is directly about the *self*, which is the focus of evaluation. In guilt, the self is not the central object of negative evaluation, but rather the *thing* done or undone is the focus. In guilt, the self is negatively evaluated in connection with something but is not itself the focus of the experience. (s. 30)

Lewis definition har sedan dess varit högst betydelsefull inom skam och skuldforskning och forskare har funnit stöd i såväl kvantitativa som kvalitativa studier (Tangney & Dearing, 2002). I skamreaktionen är det alltså hela personen som står i fokus och uttalanden, eller tankar som ”*Jag gjorde den fruktansvärda saken*” anses tillhöra skamfunktionen. Skuld däremot anses beteendeariktad och den negativa känslan bidrar istället till tankar som ”*Jag gjorde den fruktansvärda saken*”. Skammen riktar sig mot hela personen medan skulden lämnar självet intakt och istället fokuserar på det negativa beteendet i den specifika situationen (Kim et al., 2011; Lewis, 1971; Tangney & Dearing, 2002).

Situationens inverkan tycks inte avgöra vilken reaktion personen upplever eftersom liknande situationer visat sig ge upphov till båda reaktionerna hos olika människor. Empirisk forskning har visat att det snarare är hur personen tolkar det inträffade som avgör om denna kommer att känna skam eller skuld (Tangney, 1996).

I en metaanalys med över 100 artiklar kring skam och skuldbegreppet gör författarna en överblick över olika dimensioner av skam och skuld de genomgångna artiklarna tagit upp (Kim et al., 2011). Dimensionerna redogörs i tabell 1 nedan.

Tabell 1. *Distinktioner mellan skam och skuld efter Kim et al. (2011) i översättning till svenska av författarna.*

Dimension	Skam	Skuld
Objekt för negativ utvärdering	Det globala självet	Specifikt beteende
Uppmärksamhetens riktning och fokus för svårigheten	Inåt, mot självet	Utåt, mot interpersonella relationer
Fenomenologi	Känna sig ”liten” hjäplös, kraftlös, känna sig avslöjad	Spänd, ånger, sorg riktad oro
Beteenderiktning	Undvika, gömma sig, dra sig undan, fly, isolera sig, en önskan att försvinna	Närmande, ändra på, reparera, erkänna, be om ursäkt
Medföljande känslor	Ilska, ångest, (själv-) Avsky, typiskt mer smärtsamt	Sorg, empati, typiskt mindre smärtsamt
Social exponering	Hög	Låg
Tillskrivningsmönster	Inre, stabil, global, Okontrollerbar	Inre, ostabil, specifik kontrollerbar
Evolutionärt ursprung	Utvecklad som en del av rankingsystemet	Utvecklat som en del av omvårdnadssystemet
Funktion	Reparera rykte	Reparera skadade relationer

Sammanfattningsvis tycks den empiriska forskningen peka på att det finns ett moderat samband mellan skam och skuld. Skillnaden mellan begreppen finns i vilket objekt som står under evaluering. I skammen är det hela personen som negativt utvärderas, känslan är otäckt stark och väcker beteenden som flykt och isolering. Skammen uppfattas som okontrollerbar

och stabil över tid vilket bidrar till en starkare obehagskänsla. Skuldreaktionen är till synes mer funktionell då den kan bidra till att personen reparerar sitt misstag, ber om ursäkt och i framtiden förhoppningsvis lär sig av sitt misstag och kan agera annorlunda. Vidare tycks den enskilda personens tolkning av det inträffade vara avgörande för vilken reaktion personen kommer att uppleva.

Enligt beskrivningen av självkritik ovan tycks skuld ligga närmre funktionen *Självkorrigering*, vilket ingår som en delskala i denna studies utprovade formulär och beskrivs nedan. Skammen tycks ha mer negativ inverkan för personen och tycks ligga närmast de nedan beskrivna delskalorna *Hatat själv* och *Inadekvat själv*.

Skammens koppling till depression. Skam är med sitt negativa känslolinslag starkt kopplat till flertalet psykiska besvär. Skammens ger upphov till passivt beteende, känsla av att vilja försvinna eller sjunka genom golvet. Skam upplevs som stabil och okontrollerbar vilket gör att skam i synnerhet kan kopplas till depression (Kim et al., 2011). Flertalet studier har också visat på korrelation mellan depression och skam (Cook, 1996; Tangney & Dearing, 2002; Vikan, Hassel, Rugset, Johansen, & Moen, 2010). Skammen har också visat sig vara den känsla som är mest patogen då man jämfört skam och skuld (Cook, 1996).

Skammens tydliga koppling till psykopatologi i stort och depression i synnerhet gör tillämpningen av begreppet viktig i klinisk praktik. Utvecklingen av nya självskattningsformulär för att mäta skam, men också andra former av operationalisering, är därför en viktig del för att nå framgång i behandling av depression och annan psykisk ohälsa.

Compassion focused therapy

Compassion focused therapy, hädanefter refererat till som CFT, är en terapiform som utvecklats av Paul Gilbert, professor i klinisk psykologi vid universitetet i Derby. CFT är en integrerad terapiform som influerats av social-, utvecklings-, evolutionär-, neuro- respektive buddhistisk psykologi. Terapiformen är framtagen framförallt för behandling av deprimerade personer som upplever mycket skam och självkritik. Personer som har höga nivåer av skam och självkritik har ofta svårt att uppleva känslor av att vara nöjd och trygg samt att känna värme i relationer med andra eller gentemot sig själv (Gilbert, 2009).

”Self-compassion” är ett begrepp som definieras olika av olika teoretiker. McKay och Fanning (1992, refererat i Gilbert, 2009) menar att begreppet omfattar förståelse, acceptans och förlåtelse. Neff (2011) beskriver tre av begreppets kännetecken som att behandla sig själv

med snällhet (self-kindness), att erkänna sin delade mänsklighet (common humanity) och att uppvisa ett förhållningssätt präglad av medveten närvaro (mindfulness) då man beaktar negativa aspekter av sitt själv. Neff skiljer även tydligt ut self-compassion från det besläktade begreppet självkänsla som enligt henne är baserat i högre grad på prestation och sociala jämförelser än Self-compassion. Gilbert (2009) beskriver det centrala i begreppet som: “Crucially, self-compassion focuses on generating a particular type of emotion towards the self that can loosely be called self warmth or self kindness” (s. 206).

Gilbert (2009) beskriver tillkomsten av CFT som en följd av ett antal olika observationer. En av dessa observationer är att personer som har höga nivåer av skam och självkritik ofta har stora svårigheter att förhålla sig till sig själva med välvilja, värme och självmedkännande. En annan är att när individer upplever problem med skam och självkritik hänger det ofta samman med tidiga erfarenheter av vanvård, mobbing, bristande uppmärksamhet eller dylikt. De som har sådana erfarenheter blir sensitiviserade för hot om avvisande och kritik från omvärlden och kan även lätt bli självattackerande. Vidare menar Gilbert att det finns de patienter som i terapi arbetar med kognitiva och beteendemässiga interventioner, och gör det framgångsrikt på så sätt att de ändrar beteende och tankemönster, men trots detta inte upplever motsvarande känslomässiga förbättring. Han menar att den sortens behandling helt enkelt inte är tillräcklig för alla. Dessa observationer sammantaget fick Gilbert att intressera sig för Self-compassion som en möjlig väg för att hjälpa människor.

I CFT använder man sig av en pedagogisk modell som beskriver att hjärnan har tre stora emotionsreglerande system. Ett av dem är ett aktiverande, resurssökande driftsystem. Detta systems funktion beskrivs vara att motivera människor att skaffa resurser som behövs för att överleva och må bra genom att erbjuda positiva känslor som belöning för sådant beteende. Dopamin är en neurotransmittor som spelar en viktig roll i detta system (Gilbert, 2010).

Ett annat system är det som har till uppgift att upptäcka hot och aktivera skyddande beteende så som att fly eller att försvara sig mot hotet. Detta hotsystem aktiverar känslor som ilska, rädsla, ångest och avsky. Dessa känslor är oftast obehagliga att uppleva men de har evolutionärt fyllt en väldigt viktig funktion på så vis att de har skyddat individen mot olika faror. Gilbert (2010) beskriver hotsystemet som känsligt och lättaktiverat. Detta för att det har varit evolutionärt mer gångbart att reagera på hot en gång för mycket snarare än en gång för lite. Hotsystemet aktiverar och involverar specifika hjärnsystem så som amygdala och HPA-axeln (LeDoux, 1998, refererat i Gilbert, 2010) och en neurotransmittor som är betydelsefull

för detta system är serotonin (Caspi & Moffitt, 2006, refererat i Gilbert, 2010). När hotssystemet är aktiverat påverkar detta människors uppmärksamhet, förmåga att tänka och resonera, beteende, känslor, motiv, mentala bilder och fantasier på så vis att de upptas av det som upplevs som ett hot (Gilbert, 2010).

Det tredje stora emotionsreglerande systemet i hjärnan kallas inom CFT för det lugnande, nöjdhets och trygghetssystemet. Om man känner sig trygg och inte i stunden strävar efter något speciellt kan man uppleva känslor av att helt enkelt vara nöjd och rofylld. Dessa känslor involverar neurotransmittorer så som endorfiner och hormonet oxytocin (Gilbert, 2010).

I CFT menar man att psykiskt välbefinnande och psykisk hälsa innebär att dessa tre emotionsregleringssystem är i balans. I många psykopatologiska tillstånd är hotssystemet överaktivt och/eller det lugnande trygghetssystemet underaktivt. Att arbeta terapeutiskt med sådana tillstånd kan därför involvera både att nedreglera hotssystemet men också att träna upp det lugnande trygghetssystemet för att uppnå en bättre balans (Gilbert, 2010).

CFT handlar till stor del om att hjälpa människor att utveckla sin förmåga till Self-compassion som ses som en del i det lugnande trygghetssystemet som beskrivs ovan. Centralt inom CFT är att hjälpa människor att ersätta anklagande, fördömande och självkritiska tankar med ett mer stödjande, förlåtande förhållningssätt. Detta görs genom att man tränar på olika färdigheter samt strävar efter att anamma vissa förhållningssätt, kallade attribut. Dessa attribut är: att kunna bry sig om sitt välmående, känslighet, sympati, att kunna tåla frustration, empati och ett ickedömande förhållningssätt. Färdigheterna man arbetar med är att utveckla sin förmåga till uppmärksamhet, resonande, beteende, föreställningsförmåga, känsla och sinnesintryck samt att låta alla dessa processer vara genomsyrade av en hållning av self-compassion (Gilbert, 2009).

Inom CFT använder man många traditionella KBT-tekniker som problemlösning, att generera alternativa tankar, undersöka bevis för och emot, graderad exponering, beteendexperiment etcetera. Man använder sig också av mindfulnessövningar, Imagery, Chair work (som innebär att man använder olika stolar som representerar olika delar av självet där klienten exempelvis kan föreställa sig att den inre självkritikern kan sitta och yttra sin kritik), och compassionate letterwriting för att utveckla klienternas förmåga till Self-compassion (Gilbert, 2010).

Sammanfattningsvis är alltså CFT en terapiform utvecklad av Paul Gilbert och framförallt framtagen för att behandla personer som upplever mycket skam och självkritik. I

CFT talar man om tre stora emotionsreglerande system: Det resurssökande driftsystemet, hotsystemet och det lugnande trygghetssystemet. Ett mål med terapin är att balansera dessa system. I CFT använder man sig av många tekniker som även används inom t.ex. KBT och man betonar utvecklandet av self-compassion, en del av det lugnande trygghetssystemet, som en central aspekt av det terapeutiska arbetet.

Beskrivning av formulären FSCRS och FSCS

Gilbert et al. (2004) utvecklade två formulär för att kunna mäta olika former men också olika funktioner av självkritik. Det ena formuläret heter ”Forms of self-criticizing and self-reassuring scale” (FSCRS) och består av 22 påståenden som avser mäta två olika former av självkritik samt självuppmuntran. Påståendena eftersträvar att mäta hur man reagerar mot sig själv vid motgångar, alltså vilka olika former av självkritik man använder vid dessa tillfällen.

Det andra formuläret heter ”Functions of self-criticizing/attacking scale” (FSCS) och avser mäta vilka funktioner testpersonerna uppfattar att deras självkritik har, alltså vad man förväntar sig uppnå med sin självkritik.

Påståendena är framtagna utifrån Gilberts kliniska erfarenhet med deprimerade patienter och var i utgångsläget 24 för FSCRS respektive 21 för FSCS. Varje påstående börjar med samma inledning för att följas av olika formuleringar. Senare ströks två av påståendena i FSCRS på grund av otillfredställande psykometriska egenskaper, vilket lämnade formulären med 22 respektive 21 påståenden. I FSCS ges dessutom utrymme för testpersonerna att själva beskriva en alternativ anledning till varför de använder sig av självkritik genom en tom rad längst ner på formuläret. Formulären använder en 5-gradig Likertskala från 0= ”not at all like me” till 4 ”extremely like me”. Skalorna provades ut på 246 kvinnliga psykologistudenter (medelålder 27,7 år, SD=7,2) (Gilbert et al., 2004).

Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS). Formuläret är utformat för att mäta två olika typer av självkritik och en delskala för självuppmuntran. Varje påstående inleds med ”When things go wrong for me” och fortsätter sedan med olika former av självkritiskt beteende som ”I think I deserve my Self-criticism”, eller ”I have become so angry with myself that I want to hurt or injure myself”. De två formerna av självkritik ”Inadequate Self” och ”Hated Self” har översatts till *Inadekvat själv*, (IS), respektive *Hatat själv* (HS). Den tredje faktorn som i originalutgåvan kallas ”Reassured Self” har översatts till *Uppmuntrat själv* (RS). Påståenden i denna faktor består av formuleringar som ”I still like

being me” (Gilbert et al., 2004). Poängen för varje delskala summeras och variationsvidden ligger mellan 0-36 poäng för *Inadekvat själv*, 0-20 poäng för *Hatat själv* och 0-32 poäng för *Uppmuntrat själv*.

Inadekvat själv syftar till den sortens självkritik där självet anses otillräckligt och i behov av korrektion. Personer som internaliserar denna form av självkritik kan själva hävda att det beror på att de vill stoppa sig själv från att göra misstag eller att det är för deras eget bästa.

Den mest kritiska formen av självkritik *Hatat själv* är också den Gilbert et al. (2004) menar är mest patogen. Delskalan består av fem item som beskriver självhatande beteende där syftet tycks vara att utplåna självet alternativt skada det.

Uppmuntrat själv beskriver beteenden vilka ligger nära ovan beskrivna skuldbeteenden. Självet lämnas här intakt och anses fortfarande älskvärt och betydelsefullt trots att saker inte gått som det var tänkt. Istället för att kritisera uppmuntrar personen sig själv att prestera bättre i framtiden, lära sig av sitt misstag och sträva vidare (Gilbert et al., 2004).

I faktoranalysen som gjordes i Gilberts studie användes principalkomponentanalys med oblik rotering. Denna rotering används då faktorerna förväntas relatera till varandra. För att ett item skulle inkluderas i en faktor krävdes en faktorladdning på minst .40 som cut-offgräns. Vid analys av scree-plot visade sig en trekomponentslösning vara möjlig och förklarade 58,32% av variansen. Därför gjordes en andra principalkomponentsanalys nu med fixerat antal faktorer till tre. Resultatet visade att nio item laddade i faktorn *Inadekvat själv*, åtta laddade i *Uppmuntrat själv* och fem i *Hatat själv*. Två påståenden i originalutförandet, nummer 11 och 12, uteslöts då de inte laddade tillräckligt högt i någon faktor. Alla övriga påståendens faktorladdningar var över .40, och låg mellan .43-.80. Den inre konsistensen för de olika delskalorna uppmättes med Cronbachs alfa och var .90 för *Inadekvat själv* samt .86 för både *Hatat själv* och *Uppmuntrat själv*. Sammanfattningsvis uppvisade formuläret goda psykometriska egenskaper för två olika former av självkritik samt självuppmuntran (Gilbert et al., 2004).

Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCS). Detta formulär utformades i syfte att mäta två olika funktioner av självkritik. Den första formen ”Self-correction” (översatt till *Självkorrigering*, SC) avser mäta självkritik i korrigerande syfte och med vilja att förbättra sig. Den andra funktionen ”Self-persecution” (översatt till *Självförföljelse*, SP) är mer destruktiv i sitt uttryck då syftet med självkritiken är att utplåna eller skada delar av självet

som hämnd vid misslyckanden. Även dessa items formuleringar härstammar från Gilbert et al. (2004) kliniska erfarenheter.

Varje påstående inleds med ”I get critical and angry with myself” och följs av olika formuleringar som till exempel för *Självkorrigering* (SC): ”to make me concentrate” eller ”to remind me of my responsibilities”. Exempel på påståenden för *Självförföljelse* (SP) är: ”to take revenge on parts of myself” och ”to cope with feelings of disgust with myself”.

Formuläret består av 21 påståenden och avslutas med en tom rad där testpersonen uppmanas att själv fylla i en alternativ anledning till varför de är självkritiska (Gilbert et al., 2004).

Poängen för varje delskala summeras och variationsvidden ligger mellan 0-32 poäng för *Självförföljelse* och 0-52 poäng för *Självkorrigering*.

Faktoranalysen gjordes på samma sätt som för FSCRS. Scree-plotanalys visade att en tvåkomponentslösning var möjlig med en förklarad varians av 57.75% och en andra faktoranalys med fixerat antal faktorer till två genomfördes. En lösning med tre faktorer visade sig vara svårtolkad och övergavs därför. Även här sattes gränsen för att ett item skulle inkluderas i skalan till .40. Faktorladdningarna låg mellan .51-.91 och Cronbachs alfa var .92 för både *Självkorrigering* och *Självförföljelse*. Tretton av frågorna laddade i *Självkorrigering* och resterande åtta i *Självförföljelse* (Gilbert et al., 2004).

Sammanfattningsvis uppvisade formuläret goda psykometriska egenskaper och gav goda skäl till att anse att det existerar olika funktioner med självkritik.

Tidigare forskning: Lekberg och Westers översättning samt utvärdering av FSCRS och FSCS

Översättningen av formulären från engelska till svenska gjordes av Lekberg och Wester. Därefter lät de en professionell översättare översätta tillbaka till engelska igen (Lekberg & Wester, 2012). Målet var att återöversättningen skulle likna Gilbert et al. (2004) engelska formulär så mycket som möjligt.

För att utvärdera de översatta formulären lät de 74 personer fylla i de översatta versionerna av FSCRS och FSCS vid två olika tillfällen. Förutom FSCRS och FSCS lät man deltagarna även vid ett av tillfällena fylla i fem andra formulär. De övriga formulären var: Quality of Life Inventory (QoLI) (Frisch, Cornell, Villanueva & Retzlaff, 1992), Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) (Tangney, Wagner & Gramszow, 1989), Experience of Shame Scale (ESS) (Andrews, Qian & Valentine, 2002), The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark & Tellegen, 1988) och Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Deltagarna i studien var studenter vid Lunds Universitet, Linnéuniversitetet och Komvux i Malmö. Det var 16 män och 58 kvinnor som deltog och de var mellan 20 och 46 år gamla (M= 26,12; SD= 5,99) (Lekberg & Wester, 2012).

För FSCRS fann man att den interna konsistensen för delskalorna var god (*Inadekvat själv* .87, *Uppmuntrat själv* .84, *Hatat själv* .75). Test-återtest reliabilitet var för *Inadekvat själv* .81, för *Uppmuntrat själv* .82 och för *Hatat själv* .76. När det gäller divergent och konvergent validitet fann man att skalorna fungerade tillfredsställande. I faktoranalysen var det däremot tre item som visade sig problematiska på så vis att de laddade högre i en annan faktor än den förväntade. Dessa tre är: item 4 ("När saker går fel för mig har jag svårt för att kontrollera min ilska och frustration mot mig själv") som tillhör delskalan *Inadekvat själv* och i den laddar .32 men också laddar .53 i delskalan *Hatat själv*; item 15 ("När saker går fel för mig kallar jag mig för negativa saker") som tillhör *Hatat själv* och där laddar .54 men som laddar .56 i *Inadekvat själv* och item 22 (När saker går fel för mig tycker jag inte om att vara jag") som tillhör *Hatat själv* och där laddar med .40 men också laddar .54 i *Inadekvat själv* (Lekberg & Wester, 2012).

Gällande item 4 ("När saker går fel för mig har jag svårt för att kontrollera min ilska och frustration mot mig själv") menar Lekberg och Wester (2012) att översättningen i sig varit oproblematisk och att skillnaderna i resultat troligen går att förstå som kulturella skillnader mellan Sverige och Storbritannien. Om man vill ändra översättningen av detta item föreslår de att man i så fall kan formulera om det till "När saker går fel för mig har jag svårt att styra min ilska och frustration mot mig själv".

För item 15 ("När saker går fel för mig kallar jag mig för negativa saker") har Lekberg och Wester (2012) valt en översättning som ligger nära den engelska ordalydelsen ("When things go wrong I call myself names"). Detta är dock ett idiomatiskt uttryck skriver de och om man skulle formulera om det föreslår de att man istället skriver "När saker går fel hånar jag mig själv".

Item 22 (När saker går fel för mig tycker jag inte om att vara jag") diskuterar Lekberg och Wester (2012) att man skulle kunna omformulera till "När saker går fel för mig vill jag inte vara mig själv". Dock är de frågande till om den formuleringen skulle innebära en för stor skillnad gentemot den engelska formuleringen ("I do not like being me") och föreslår därför att itemet får stå kvar oförändrat.

För FSCS fann man att de två delskalorna hade god intern konsistens (*Självkorrigering* .84, *Självförföljelse* .89). Test-retestreliabiliteterna finner man vara något

låga för de båda delskalorna (*Självkorrigering* .68, *Självförföljelse* .73) men ändå acceptabla i enlighet med de gränsvärden man i gängse praxis utgår ifrån (Switzer et al., 1999). Även för FSCS finner Lekberg och Wester (2012) en god divergent och konvergent validitet när de studerar korrelationerna mellan detta formulär och de andra mått som används i studien.

I faktoranalysen av FSCS är det tre item som laddar i skalorna på ett inte helt tillfredsställande sätt. Dessa är item 7, 12 och 18. Item 7 ("Jag blir kritisk och arg på mig själv för att hålla mig själv i schack") förväntas tillhöra delskalan *Självkorrigering* och laddar där .38 men laddar högre i delskalan *Självförföljelse* (.42). Här menar Lekberg och Wester (2012) att man istället hade kunnat omformulera påståendet till "Jag blir kritisk och arg på mig själv för att hålla koll på mig själv".

Item 12 ("Jag blir kritisk och arg på mig själv för att stoppa mig från att vara arg på andra") förväntas tillhöra skalan *Självkorrigering* men laddar inte över .30 i någon av de båda skalorna. Item 12 har en item-total korrelation som understiger .30 samt höjer Cronbachs alfa om det utesluts från skalan. Detta är alla indikationer på att det är ett item som fungerar psykometriskt otillfredsställande och Lekberg och Wester (2012) föreslår att påståendet istället skulle kunna formuleras "Jag blir kritisk och arg på mig själv för att stoppa mig från att uttrycka min ilska mot andra".

Item 18 ("Jag blir kritisk och arg på mig själv för att påminna mig om mina tidigare misslyckanden") laddar med .47 i *Självkorrigering* dit den förväntas tillhöra men också med .33 i *Självförföljelse*. Detta påminner om det resultat som Gilbert et al. (2004) erhöll och därför menar Lekberg och Wester (2012) att påståendet troligen inte är renodlat vare sig självkorrigering eller självförföljande. De föreslår därför ingen ändring av detta item.

I sin sammanfattande diskussion skriver Lekberg och Wester (2012) att de finner FSCRS och FSCS uppvisa tillfredsställande mått för såväl reliabilitet som validitet. På grund av att det urval de använde sig av var något litet (N=74) och ojämnt könsfördelat efterlyser de en uppföljande studie med ett större antal respondenter (>110) och en jämnare könsfördelning.

Metod

Rekommendationer och ändringar

Lekberg och Westers (2012) rekommendationer till ändringar i översättningen har i föreliggande studie till stor del anammats och framgår i tabell 2 och 3 nedan.

Tabell 2. *Översikt av originalformulering, svensk översättning samt föreslagna och genomförda ändringar i FSCRS.*

FSCRS	
<i>Item 4.</i> Gilbert et al. (2004)	”I find it difficult to control my anger and frustration with myself”
Lekberg och Wester (2012)	”har jag svårt att kontrollera min ilska och frustration mot mig själv”
Föreslagen ändring	Oförändrat
Borggren och Telg (2013)	”har jag svårt att hålla min ilska och frustration under kontroll”
<i>Item 15.</i> Gilbert et al. (2004)	”I call myself names”
Lekberg och Wester (2012)	”kallar jag mig själv för negativa saker”
Föreslagen ändring	”hånar jag mig själv”
Borggren och Telg (2013)	”hånar jag mig själv”
<i>Item 22.</i> Gilbert et al. (2004)	”I do not like being me”
Lekberg och Wester (2012)	”tycker jag inte om att vara jag”
Föreslagen ändring	Oförändrat
Borggren och Telg (2013)	”tycker jag inte om att vara mig själv”

Tabell 3. Översikt av originalformulering, svensk översättning samt föreslagna och genomförda ändringar i FSCS.

FSCS	
<i>Item 12.</i> Gilbert et al. (2004)	”to stop me being angry with others”
Lekberg och Wester (2012)	”för att stoppa mig från att vara arg på andra”
Föreslagen ändring	”för att stoppa mig från att uttrycka min ilska mot andra”
Borggren och Telg (2013)	”för att stoppa mig från att bli arg på andra”
<i>Item 18.</i> Gilbert et al. (2004)	”to remind me of my past failures”
Lekberg och Wester (2012)	”för att påminna mig om mina tidigare misslyckanden”
Föreslagen ändring	oförändrat
Borggren och Telg (2013)	”för att påminna mig om mina tidigare misslyckanden”
<i>Item 7.</i> Gilbert et al. (2004)	”to keep myself in check”
Lekberg och Wester (2012)	”för att hålla mig själv i schack”
Föreslagen ändring	”för att hålla koll på mig själv”
Borggren och Telg (2013)	”för att hålla mig själv i schack”

Urval

Deltagarna i föreliggande studie är sammanlagt 170 personer. Av dessa är 44 studenter vid Lunds Universitet (75 % kvinnor, 25 % män, $M=24,25$ år, $SD=5,09$). Ytterligare 81 är gymnasieelever i Malmö (35 % kvinnor, 65 % män, $M=17,01$ år, $SD=0,86$). Tillsammans utgör dessa den icke-kliniska gruppen och används i denna studie som en kontrollgrupp gentemot den kliniska gruppen. Ingen kontroll för psykisk ohälsa har genomförts. Randomisering till studien saknas och urvalet bygger på bekvämlighetsurval. Målpopulationen för kontrollgruppen är en normalpopulation. Inklusionkriteriet är att personerna ska vara studenter respektive gymnasieelever. Inga exklusionskriterier har tillämpats.

Återstående 45 är personer som sökt hjälp vid Studenthälsan i Lund (31 % män, 69 % kvinnor, $M=24,29$ år, $SD=2,46$). Sistnämnda grupp kallas i studien för klinisk grupp. Denna grupp består av studenter som sökt hjälp på Studenthälsan för lindriga former av psykiska

besvär. Fördelningen av eventuella diagnoser är okänd. Målpopulationen för den kliniska gruppen är personer med psykiska besvär, främst depression. Inklusionskriteriet till denna grupp är att de sökt hjälp vid Studenthälsan för lindriga former av ångest respektive depressionsbesvär. Inga exklusionskriterier har angetts.

Rekryteringen av studenterna skedde genom att respektive lärare vid Lunds Universitet kontaktades via mail och tillfrågades om intresse och om möjlighet fanns att göra utprovningen av formulären i klasserna. Gymnasieeleverna rekryterades efter kontakt med rektor vid den aktuella skolan. Rektorn gav ansvarig lärare sanktion att själv avgöra om utprovningen var lämplig, vilket ansvarig lärare fann efter att ha studerat formulären. Den kliniska gruppen rekryterades av Staffan Wester, verksam psykolog vid Studenthälsan i Lund.

Sammanlagt fyllde 107 personer i formulären vid båda tillfällena och dessa utgör grund för test-retest designen i studien. Övriga deltagare deltar vid övriga beräkningar. Deltagarna var mellan 15 och 46 år. Medelåldern var 20,75 och standardavvikelsen 4,63. Könsfördelning var 78 män (45,9%) och 92 kvinnor (54,1%).

Bortfall

I gymnasieklasserna svarade samtliga närvarande elever vid första tillfället. Vid andra tillfället saknades ett mindre antal elever. I universitetsklasserna informerades samtliga närvarande studenter vid första tillfället inledningsvis om syftet med studien. Ett mindre antal studenter valde då att inte delta i studien. I den kliniska gruppen är antalet tillfrågade personer okänt. Svarsprocent för samtliga grupper kan inte beräknas då antalet tillfrågade är okänt.

Design

Test-återtest design användes för att kontrollera stabiliteten i svarsmönstren för formulären över tid. Den interna konsistensen för varje delskala undersöktes också. Grupperna män - kvinnor, studenter - gymnasieelever samt klinisk – icke-klinisk grupp jämfördes med t-test för oberoende grupper eller motsvarande icke-parametriskt test för att undersöka om dessas medelvärden skiljde sig åt. Divergent och konvergent validitet undersöktes genom att låta deltagarna fylla i ytterligare formulär som avser mäta andra konstrukt, och korrelationerna mellan dessa har undersökts.

Då Lekberg och Wester (2012) fann gott stöd för divergent samt konvergent validitet har endast två mätinstrument använts för att undersöka detta. För att undersöka formulärens faktorstruktur har faktoranalyser genomförts.

Procedur

Vid testtillfällena informerades samtliga deltagare muntligt om att deltagandet var frivilligt, skedde vid två tillfällen samt att varje enskild persons identitet skulle skyddas. Även skriftlig information där detta framgick tydligt samt information om studien bifogades formulären. Grupperna gymnasieelever och universitetsstuderande fyllde i formulären under lektionstid. Vid första tillfället ifylldes samtliga formulär, och vid andra tillfället fylldes endast FSCRS och FSCS i. Under perioden från januari till mars 2013 tillfrågades samtliga sökande till studenthälsan i Lund om de kunde tänka sig att delta i studien. De informerades precis som övriga deltagare om villkoren för att delta. Denna kliniska grupp fyllde endast i FSCRS samt FSCS och endast vid ett tillfälle. Formulär samt samtyckesblankett finns som bilaga till denna uppsats.

Etiska överväganden

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer beskriver fyra etiska huvudkrav (Vetenskapsrådet, 2002). Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär bland annat att ”forskaren skall informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller för deras deltagande.” (s.7) Samtyckeskravet innebär att ”Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.” (s. 9) Med konfidentialitetskravet åsyftas bland annat att ”Alla uppgifter om identifierbara personer skall antecknas, lagras och avrapporteras på ett sådant sätt att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående.” (s. 12) Nyttjandekravet innebär bland annat att ” Uppgifter om enskilda, insamlade för forskningsändamål, får inte användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften.” (s. 14)

Föreliggande studie lämnade i samband med datainsamlingen ut en blankett som beskrev studien, att det var frivilligt att delta och vad informationen skulle användas till. Det informerades även om att data insamlat i detta projekt skulle behandlas konfidentiellt och att inga enskilda personer skulle gå att identifiera utifrån resultaten. Deltagarna fick även ge sitt samtycke till att medverka genom att skriva under denna blankett. Därmed uppfyller denna studie de fyra forskningsetiska huvudkraven.

I gruppen gymnasieelever var samtliga deltagare under 18 år vilket anmodar extra betänkligheter kring etiska aspekter. Forskningsetiska påbud menar att deltagare mellan 15-18 får användas i forskningssyfte utan målsmäns godkännande om deltagarna anses förmögna att

själva avgöra lämpligheten i deltagandet (Vetenskapsrådet, 2002). Då gymnasieeleverna ansågs kunna detta samt att rektor och ansvarig lärare vid aktuell skola tillfrågades anses även denna etiska aspekt tillgodosedd.

Mätinstrument

Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS). Formuläret består av 3 delskalar: *Inadekvat själv* (9 påståenden), *Hatat själv* (5 påståenden) och *Uppmuntrat själv* (8 påståenden). De sammanlagda 22 påståendena poängsätts och summeras för varje delskala. Formuläret använder en 5-gradig Likertska från 0= ”inte alls likt mig” till 4 ”precis likt mig”. Variationsvidden är för *Inadekvat själv* 0- 36 poäng, för *Hatat själv* 0-20 poäng och för *Uppmuntrat själv* 0-32 poäng.

Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCS). Formuläret består av 2 delskalar: *Självförföljelse* (8 påståenden) och *Självkorrigering* (13 påståenden). De sammanlagda 21 påståendena poängsätts och summeras för varje delskala. Formuläret använder en 5-gradig Likertska från 0= ”inte alls likt mig” till 4 ”precis likt mig”. Variationsvidden är för *Självförföljelse* 0- 32 poäng och för *Självkorrigering* 0-52 poäng.

ISS. The Internalized Shame Scale (ISS; Cook, 1987) är ett instrument som används för att mäta internaliserad skam. ISS består av 30 påståenden. Den interna konsistensen för delskalan *Internaliserad skam* i originalutvärderingen är mycket hög. I en icke-klinisk grupp uppgick Cronbachs alfa till .95 och i en klinisk grupp .96. Test-återtest reliabilitet uppgick till .84.

Respondenterna har att ta ställning till hur ofta man känner så som påståendet beskriver. Svartalternativen specificeras på en femgradig skala från 0 till 4 där 0 motsvarar ”Aldrig” och 4 motsvarar ”Nästan alltid”. Påståendena i ISS är framtagna utifrån fenomenologiska beskrivningar av upplevelser av skam. Från början fanns det 90 påståenden som provades ut. Utifrån resultaten valdes så småningom de påståenden som psykometriskt fungerade bäst ut att ingå i skalan (Cook, 1987).

24 av de 30 påståendena i ISS är negativt formulerade och utgör delskalan *Internaliserad skam*. Poängen summeras och skalvidden för delskalan är 0-96. De negativt formulerade påståendena beskriver känslor, tankar eller beteenden som alla relaterar till upplevelser av skam. Exempelvis ”Jag känner mig oerhört otillräcklig och full av tvivel på

mig själv” och ”Jag är livrädd för att mina brister ska avslöjas inför andra”. Övriga sex påståenden i ISS är positivt formulerade och utgör en delskala som mäter självkänsla. Huvudsyftet med dessa positiva påståenden är att förhindra uppkomsten av så kallade respons-sets, dvs. att respondenterna slentrianmässigt fyller i samma svar igenom hela testet. Exempel på påståenden hämtade från denna delskala är ”Jag upplever att jag har mycket att vara stolt över” och ”Jag har en positiv inställning till mig själv”. Denna delskala har inte använts i föreliggande studie.

Den svenska översättningen är gjord 1997 av Katja Claesson vid institutionen för psykologi på universitetet i Uppsala. Formuläret provades ut två gånger och de svenska populationernas genomsnitt och standardavvikelse uppmättes till $M=29.8$, $SD=15.1$ i den första studien och $M=31.1$, $SD=13.7$ i den andra. I den andra studien (som innehöll flest respondenter) uppmättes Cronbachs alfa för delskalan *Internaliserad skam* till .92 (Claesson & Sohlberg, 2002) Delskalan *Internaliserad skam* används i föreliggande studie för att jämföra med delskalorna i FSCRS samt FSCS.

PWB. Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB; Ryff, 1995) består av sex olika delskalor: känsla av att positivt utvärdera sitt tidigare liv och sig själv, (*Self-acceptance*), innehavet av positiva relationer i sin omgivning, (*Positive relations*), tron att ens liv har syfte och mening (*Purpose in life*), kapacitet att effektivt kunna hantera sitt liv och sin omgivning, (*Environmental Mastery*), en känsla av att ständigt växa och utvecklas som person (*Personal growth*), samt känsla av självständighet och självbestämmande (*Autonomy*), (Ryff, 1995).

Teorigrunden kring vad som innefattas i de olika faktorerna är massiv och grundar sig bland annat i Erikssons utvecklingsteorier, Maslows självförverkligande, Frankls existentiella perspektiv och Jungs individualisering (Ryff & Singer, 2008).

Formuläret finns i tre olika uppsättningar där varje dimension mäts med tjugo, fjorton respektive tre item. I föreliggande studie har vi använt oss av den kortaste versionen där tre item avser mäta varje faktor av psykiskt välbefinnande. I normeringen från USA korrelerar kortversionen med den ursprungliga versionens 120-items-skala från .70-.89 för de olika delskalorna, med en test-återtest reliabilitet mellan .80-.88 (Ryff, 1995).

Formuläret som använts i föreliggande studie består av 18 frågor som besvaras på en sex-gradig skala från 1-6 från ”stämmer inte alls” till ”stämmer precis”. Frågorna är negativt eller positivt formulerade och poängsättningen görs mellan 1-6. Höga poäng implicerar högt

psykiskt välbefinnande. Poängen för varje delskala summeras och skalvidden för varje delskala sträcker sig mellan 3-18 poäng.

I utvärderingen av den svenska översättningen av kortversionen, använd i denna studie, fann Lindfors, Berntsson och Lundberg (2006) liknande psykometriska egenskaper som Ryff (1995). Skillnaderna man fann var att Cronbachs alfa för den svenska översättningen faktiskt var högre, (.60-.70), jämfört med den amerikanska, (.33-.52). Det stämde för alla delskalor förutom för *Purpose in life* som i den svenska översättningen var .24 mot .33 i den amerikanska.

Sammanfattningsvis har psykometriska utvärderingar av självskattningsformuläret PWB påvisat goda statistiska resultat. Samtliga delskalor används i föreliggande studie för att jämföra med delskalorna i FSCRS samt FSCS.

Databearbetning

Samtliga beräkningar har genomförts i SPSS version 20. Intern konsistens beräknades med Cronbachs alfa och t-test för oberoende grupper användes för att jämföra de olika gruppernas medelvärden. Residualanalys gjordes för att kontrollera om residualerna var uniforma. I delskalorna *Hatat Själv* och *Självförföljelse* visade analysen att datan inte är normalfördelad och därför har icke-parametriska beräkningar med Mann-Whitney U test genomförts istället för oberoende t-test. Vid Mann-Whitney U test har effektstorlek i Pearson r beräknats och sedan konverterats till Cohens d för att underlätta jämförelse mellan de olika grupperingarna. I de fall data varit normalfördelad men jämförbara varianser inte har kunnat antas efter testning med *Levene's test for equality of variances* presenteras resultat som är korrigerade för detta. Pearsons produkt-momentkorrelation beräknades för de olika delskalorna i förhållande till varandra, i förhållande till ISS och PWBs delskalor samt PWBs totalskala. Samtliga korrelationer presenterade i resultatdelen anges i Pearsons r. Effektstorlek beräknades med Cohens d. Faktoranalys genomfördes med principalkomponentanalys med oblik rotering. Denna rotering används då faktorerna förväntas vara relaterade till varandra (Field, 2005). Samtliga faktorladdningar över .30 presenteras.

Missing values, det vill säga då fullständiga svar saknas, har behandlats så att alla svar från den deltagaren helt tagits bort från analysen för den aktuella delskalan. Den innebär att antalet deltagare varierar mellan de olika statistiska beräkningarna.

Resultat

FSCRS - Deskriptiv data och T-test

I tabell 4a redovisas medelvärden och standardavvikelse för de tre olika delskalorna med hänsyn till kön. T-test för oberoende grupper visade att det fanns en signifikant skillnad ($t(165) = -3,31$, $p < .01$) mellan männens och kvinnornas medelvärden i delskalan *Inadekvat själv*. Kvinnorna skattade signifikant högre. Effektstorleken redovisad i Cohens $d = 0,51$.

För delskalan *Uppmuntrat själv* visade t-test för oberoende grupper ingen signifikant skillnad mellan mäns och kvinnors medelvärden ($t(160) = 1,68$, $p = .095$). Resultatet antyder dock en tendens till att kvinnorna skattade lägre.

Mann-Whitney U test visade att det finns en signifikant skillnad i delskalan *Hatat själv* mellan män ($Md = 2$, $n = 77$, $q1-q3 = 0-3,75$) och kvinnor ($Md = 3$, $n = 92$, $q1-q3 = 1-6$), $U = 2709$, $z = -2,65$, $p = .008$, $r = .20$. Kvinnorna skattade signifikant högre. Effektstorleken redovisad i Cohens $d = 0,41$.

I tabell 4b redovisas medelvärden och standardavvikelse för de tre olika delskalorna med hänsyn till gruppering. T-test för oberoende grupper visade att det inte fanns en signifikant skillnad mellan gymnasieelevernas och universitetsstudenternas medelvärden för delskalan *Inadekvat själv* ($t(121) = -1,71$, $p = .09$). Resultatet antyder dock en tendens till skillnad där universitetsstudenterna skattade något högre.

T-test för oberoende grupper visade att det fanns en signifikant skillnad mellan den kliniska och icke-kliniska gruppen för delskalan *Inadekvat själv* ($t(165) = -5,53$, $p < .01$). Den kliniska gruppen skattade signifikant högre. Effektstorleken redovisad i Cohens $d = 0,97$.

T-test för oberoende grupper visar ingen signifikant skillnad mellan grupperna gymnasieelever och universitetsstudenters medelvärden för delskalan *Uppmuntrat själv*.

T-test för oberoende grupper visade att det fanns en signifikant skillnad mellan den kliniska och icke-kliniska gruppen i delskalan *Uppmuntrat själv* ($t(62,23) = 4,56$, $p < .01$). Resultatet är korrigerat för icke-jämförbara varianser i datan efter *Levene's test for equality of variances*. Den kliniska gruppen skattade signifikant lägre. Effektstorleken redovisad i Cohens $d = 0,93$.

Mann-Whitney U test visade att det finns en signifikant skillnad i delskalan *Hatat själv* mellan universitetsstudenter ($Md = 3$, $n = 44$, $q1-q3 = 1,25-6,75$) och gymnasieelever ($Md = 2$, $n = 81$, $q1-q3 = 0-3$) $U = 1270,50$, $z = -2,69$, $p = .007$, $r = .24$. Universitetsstudenterna skattade högre än gymnasieeleverna. Effektstorleken redovisad i Cohens $d = 0,49$.

Mann-Whitney U test visade att det finns en signifikant skillnad i delskalan *Hatat själv* mellan klinisk (Md = 6, n = 44, q1-q3 = 2,5-9,5) och icke-klinisk (Md = 2, n = 125, q1-q3 = 0-4) U = 1443,50, z = -4,72, p = .000, r = .36. Den kliniska gruppen skattade signifikant högre. Effektstorleken redovisad i Cohens d = 0,77.

Tabell 4a. *Medelvärde och standardavvikelse på FSCRS:s delskalor samt fördelning efter kön.*

Delskala/Kön	N	M	SD
Inadekvat själv – man	78	15,58	7,61
Inadekvat själv – kvinna	89	19,54	7,83
Uppmuntrat själv – man	74	19,28	6,76
Uppmuntrat själv – kvinna	88	17,44	7,10
Hatat själv – man	77	3,06	3,69
Hatat själv – kvinna	92	4,26	3,71

Skalvidd Inadekvat själv 0-36, Uppmuntrat själv 0-32, Hatat själv 0-20

Tabell 4b. Medelvärde och standardavvikelse på FSCRS:s delskalor samt fördelning efter gruppering.

Delskala/ gruppering	N	M	SD
Inadekvat själv – gymnasium	79	15,01	6,80
Inadekvat själv – universitet	44	17,25	7,26
Inadekvat själv – icke-klinisk	123	15,81	7,02
Inadekvat själv – klinisk	44	22,93	8,13
Uppmuntrat själv – gymnasium	75	20,07	5,45
Uppmuntrat själv – universitet	42	19,69	6,35
Uppmuntrat själv – icke-klinisk	117	19,94	5,76
Uppmuntrat själv – klinisk	45	13,97	8,03
Hatat själv – gymnasium	81	2,28	2,71
Hatat själv – universitet	44	3,89	3,51
Hatat själv – icke-klinisk	125	2,85	3,10
Hatat själv – klinisk	44	6,18	4,31

Skalvidd Inadekvat själv 0-36, Uppmuntrat själv 0-32, Hatat själv 0-20

FSCRS - Reliabilitet

Item konsistens för varje delskala mätt med Cronbachs alfa redovisas nedan i tabell 5.

Tabell 5. Intern konsistens för FSCRS mätt med Cronbachs alfa.

Delskala	Cronbachs alfa
Inadekvat själv	.87
Uppmuntrat själv	.90
Hatat själv	.76

I tabell 6a redovisas medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om item utesluts för varje item i delskalan *Inadekvat själv*. För item i

delskalan låg medelvärdena mellan 1,32 och 2,36 och standardavvikelserna mellan 1,16 och 1,40.

I tabell 6b redovisas medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om item utesluts för varje item i delskalan *Uppmuntrat själv*. För item i delskalan låg medelvärdena mellan 1,82 och 2,86 och standardavvikelserna mellan 1,08 och 1,21.

I tabell 6c redovisas medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om item utesluts för varje item i delskalan *Hatat själv*. För item i delskalan låg medelvärdena mellan 0,51 och 1,12 och standardavvikelserna mellan 0,96 och 1,28.

Tabell 6a *Medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas för delskalan IS (N=167). Cronbachs alfa för Inadekvat själv totalt .87*

Item:	M	SD	Korrigerad item-Total korrelation	Cronbachs alfa om item exkl.
När saker går fel för mig:				
1. Blir jag lätt besviken på mig själv	2,36	1,16	.67	.85
2. Finns det en del av mig som nedvärderar mig själv	2,02	1,34	.81	.83
4. Har jag svårt att hålla min ilska och frustration under kontroll	1,32	1,22	.23	.88
6. Finns det en del av mig som inte tycker jag är bra nog	1,96	1,32	.78	.83
7. Känner jag mig nedslagen av mina egna självkritiska tankar	1,77	1,30	.71	.84
14. Minns jag och ältar över mina misslyckanden	2,20	1,25	.60	.85
17. Kan jag inte acceptera misslyckanden och bakslag utan att känna mig otillräcklig	1,73	1,25	.67	.85
18. Tycker jag att jag förtjänar min självkritik	2,07	1,20	.41	.87
20. Finns det en del av mig som vill bli av med de delar som jag inte gillar hos mig själv	2,25	1,40	.52	.86

Skalvidd för varje item i delskalan *Inadekvat själv* 0-4

Tabell 6b *Medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas för delskalan RS (N 162). Cronbachs alfa Uppmuntrat själv totalt .90*

Item:			Korrigerad	Cronbachs
När saker går fel för mig:	M	SD	item-Total	alfa om
			korrelation	item exkl.
3. Kan jag påminna mig om positiva saker med mig själv	2,04	1,17	.61	.89
5. Har jag lätt för att förlåta mig själv	1,87	1,16	.58	.89
8. Tycker jag fortfarande om att vara jag	2,79	1,21	.75	.87
11. Kan jag ändå känna mig värd att älskas och accepteras	2,86	1,08	.71	.88
13. Har jag lätt för att tycka om mig själv	1,82	1,14	.69	.88
16. Är jag snäll och stöttande gentemot mig själv	1,94	1,11	.76	.87
19. Kan jag bry mig om och ta hand om mig själv	2,47	1,14	.62	.89
21. Uppmuntrar jag mig själv inför framtiden	2,49	1,19	.68	.88

Skalvidd för varje item i delskalan *Uppmuntrat själv* 0-4

Tabell 6c *Medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas för delskalan HS (N 169). Cronbachs alfa för Hatat själv totalt .76*

Item:			Korrigerad	Cronbach
När saker går fel för mig:	M	SD	item-Total	s alfa om
			korrelation	item exkl.
9. Har jag blivit så arg på mig själv att jag velat såra eller skada mig själv	0,53	1,04	.56	.70
10. Känner jag äckel gentemot mig själv	0,51	0,97	.59	.69
12. Slutar jag att bry mig om mig själv	0,79	0,96	.43	.74
15. Hånar jag mig själv	0,77	0,98	.41	.75
22. Tycker jag inte om att vara mig själv	1,12	1,28	.64	.66

Skalvidd för varje item i delskalan *Hatat själv* 0-4.

FSCRS - Test-återtest reliabilitet

Resultaten visar överensstämmelsen mellan två mättillfällen och redovisas i tabell 7.

Tabell 7. Test-återstrelabilitet redovisad i Pearsons *r* för delskalorna i FSCRS.

Delskala	r	N
Inadekvat själv	.84	104
Uppmuntrat själv	.65	95
Hatat själv	.71	106

FSCRS - Validitet

För att undersöka FSCRS konvergenta och divergenta validitet har formulären Internalized Shame Scale (ISS) och Ryff's Psychological Well-being Scale (PWB) använts som jämförelsemått. För delskalorna *Inadekvat själv* och *Hatat själv* har delskalan *Internaliserad skam* i ISS utgjort ett konvergent mått och samtliga PWBs delskalor divergenta mått. För delskalan *Uppmuntrat själv* användes istället delskalorna i PWB som konvergenta mått medan *Internaliserad skam* i ISS användes som ett divergent mått.

Tabell 8. Korrelation (Pearsons *r*) mellan delskalorna i FSCRS, *Inadekvat själv* (IS), *N* = 123, *Uppmuntrat själv* (RS), *N* = 117, *Hatat själv* (HS), *N* = 125 och PWB samt ISS.

Instrument	Delskala	IS	RS	HS
PWB	Environmental Mastery	-.47**	.37**	-.43**
	Self-Acceptance	-.52**	.48**	-.57**
	Positive relations	-.13	.08	-.21*
	Purpose in life	.09	.13	.01
	Personal Growth	.12	.25**	.02
	Autonomy	-.39**	.22**	-.31**
	Total		-.40**	.43**
ISS	Internaliserad skam	.71**	-.46**	.70**
FSCRS	IS			
	RS	-.56**		
	HS	.69**	-.58**	

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

Inadekvat själv och *Hatat själv* har svaga eller negativa signifikanta korrelationer med delskalorna samt totalskalan i PWB. Dessa båda delskalor har starka positiva och signifikanta korrelationer med delskalan *Internaliserad skam* ($r = .71$ respektive $r = .70$). *Uppmuntrat själv* har positiva signifikanta korrelationer med de flesta delskalor samt totalskalan i PWB. Vidare har *Uppmuntrat själv* en negativ signifikant korrelation med *Internaliserad skam* i ISS. *Inadekvat själv* korrelerade $r = .69$ med *Hatat själv* och $r = -.56$ med *Uppmuntrat själv*. *Hatat själv* korrelerade $r = -.58$ med *Uppmuntrat själv*.

FSCRS - Faktorstruktur

Kaiser-Meyer-Olkin mätning visade att materialet var lämpat för en analys, $KMO = .92$ och Bartlett's test of sphericity $\chi^2 = 1\,754,56$, $p < .001$. Analysen visade 4 faktorer med eigenvalues över 1.0 och de hade en samlad förklarad varians på 60.14%. Granskning av scree-plot visade att en lösning med tre faktorer kunde vara rimlig. Därför gjordes en andra faktoranalys, där antalet faktorer specificerades till tre. Denna analys med 3 faktorer hade en sammanlagd förklarad varians på 55.36%. Faktorerna motsvarar i hög grad de tre delskalorna *Inadekvat själv* (IS), *Uppmuntrat själv* (RS) och *Hatat själv* (HS).

FSCRS – Tvåfaktorslösning

För att undersöka en tvåfaktorslösning gjordes en andra faktoranalys där antalet faktorer specificerades till två. Analys med två faktorer hade en sammanlagd förklarad varians på 49.85%. Faktorerna motsvarar de två delskalorna ”*Självkritik*” (IS+HS) och ”*Självuppmuntran*” (RS).

Tabell 9a. Faktorstruktur i FSCRS (N = 158). De högsta faktorladdningarna för varje item samt andra förekommande laddningar över .30 redovisas.

Item och innehåll (ordnat efter delskalor samt i fallande ordning)	Faktorladdningar		
	IS	RS	HS
Inadekvat själv (IS)			
2. en del av mig som nedvärderar mig själv	.86		
6. en del av mig inte bra nog	.81		
1. blir jag lätt bli besviken på mig själv	.79		
17. kan jag inte acceptera misslyckanden och bakslag utan att känna mig otillräcklig	.75		
14. minns och ältar misslyckanden	.75		
7. nedslagen av självkritiska tankar	.70		
20. vill bli av med delar som jag inte gillar	.61		
18. förtjänar min självkritik	.49		
4. svårt att hålla ilska och frustration under kontroll	.32		
Uppmuntrat själv (RS)			
21. uppmuntrar jag mig inför framtiden		.84	
16. snäll och stöttande mot mig själv		.78	
19. bry mig om och ta hand om mig själv		.78	
8. tycker fortfarande om att vara jag		.75	
11. känner mig värd att älskas och accepteras		.75	
3. kan påminna mig om positiva saker med mig själv		.72	
13. lätt att tycka om mig själv		.70	
5. lätt att förlåta mig själv		.49	
Hatat själv (HS)			
9. velat såra eller skada mig själv			.68
10. känner äckel mot mig själv		-.36	.64
12. slutar jag att bry mig om mig själv			.32
22. tycker inte om att vara mig själv	.34	-.46	.31
15. hånar jag mig själv	.53		
Cronbachs alfa	.87	.90	.76
Procent av förklarad varians	39,88	9,97	5,51

Tabell 9b. Tvåfaktorstruktur i FSCRS (N = 115). De högsta faktorladdningarna för varje item samt andra förekommande laddningar över .30 redovisas.

Item och innehåll (ordnat efter delskalor samt i fallande ordning)	Faktorladdningar	
	IS+HS	RS
<i>”Självkritik” (IS+HS)</i>		
2. en del av mig som nedvärderar mig själv	.84	
6. en del av mig inte bra nog	.81	
17. kan jag inte acceptera misslyckanden och bakslag utan att känna mig otillräcklig	.77	
14. minns och ältar misslyckanden	.77	
1. blir jag lätt bli besviken på mig själv	.72	
7. nedslagen av självkritiska tankar	.68	
20. vill bli av med delar som jag inte gillar	.65	
15. hånar jag mig själv	.65	
18. förtjänar min självkritik	.58	
22. tycker inte om att vara mig själv	.46	-.44
9. velat såra eller skada mig själv	.45	
12. slutar jag att bry mig om mig själv	.40	
10. känner äckel mot mig själv	.37	-.36
4. svårt att hålla ilska och frustration under kontroll		
<i>”Självuppmuntran” (RS)</i>		
21. uppmuntrar jag mig inför framtiden		.84
16. snäll och stöttande mot mig själv		.78
19. bry mig om och ta hand om mig själv		.78
11. känner mig värd att älskas och accepteras		.75
8. tycker fortfarande om att vara jag		.74
3. kan påminna mig om positiva saker med mig själv		.71
13. lätt att tycka om mig själv		.70
5. lätt att förlåta mig själv		.48
Cronbachs alfa	.89	.90
Procent av förklarad varians	39,88	9,97

FSCS - Deskriptiv data och T-test

I tabell 10a redovisas medelvärden och standardavvikelse för de två olika delskalorna med hänsyn till kön. Mann-Whitney U test visade att det finns en signifikant skillnad i delskalan *Självförföljelse* mellan män (Md = 3, n = 73, q1-q3 = 0-5,75) och kvinnor (Md = 3,5, n = 92, q1-q3 = 1-7) U = 2754, z = -2,0, p = .046, r = .16. Kvinnorna skattade signifikant högre. Effektstorleken redovisad i Cohens d = 0,32.

T-test för oberoende grupper visar ingen signifikant skillnad mellan mäns och kvinnors medelvärden för delskalan *Självkorrigering* (t(156)= -1,94, p= .06). Resultatet antyder dock en tendens till att kvinnorna skattade högre.

Tabell 10a. *Medelvärde och standardavvikelse på FSCS:s delskalor samt fördelning efter kön.*

Delskala/ kön	N	M	SD
Självförföljelse – man	73	3,71	4,80
Självförföljelse – kvinna	92	5,10	5,43
Självkorrigering – man	69	18,65	10,12
Självkorrigering – kvinna	89	21,78	10,00

Skalvidd Självförföljelse 0-32, Självkorrigering 0-52.

I tabell 10b redovisas medelvärden och standardavvikelse för de två olika delskalorna med hänsyn till gruppering. Mann-Whitney U test visade att det inte fanns en signifikant skillnad mellan gymnasieelevernas och universitetsstudenternas medelvärden för delskalan *Självförföljelse*.

Mann-Whitney U test visade att det finns en signifikant skillnad i delskalan *Självförföljelse* mellan klinisk (Md = 4,5, n = 42, q1-q3 = 2-8) och icke-klinisk grupp (Md = 2, n = 123, q1-q3 = 0-5) U = 1856, z = -2,74, p = .006, r = .21. Den kliniska gruppen skattade signifikant högre. Effektstorleken redovisad i Cohens d = 0,43.

T-test för oberoende grupper visade ingen signifikant skillnad mellan grupperna universitetsstudenter och gymnasieelevers medelvärden för delskalan *Självkorrigering*.

T-test för oberoende grupper visade ingen signifikant skillnad mellan den kliniska och icke-kliniska gruppen för delskalan *Självkorrigering*.

Tabell 10b. Medelvärde och standardavvikelse på FSCS:s delskalor samt fördelning efter gruppering.

Delskala/ gruppering	N	M	SD
Självförföljelse – gymnasium	79	3,66	4,87
Självförföljelse– universitet	44	4,41	4,91
Självförföljelse– icke-klinisk	123	3,93	4,88
Självförföljelse– klinisk	42	6,12	5,77
Självkorrigering – gymnasium	74	18,82	9,87
Självkorrigering– universitet	43	21,05	9,81
Självkorrigering– icke-klinisk	117	19,64	9,86
Självkorrigering– klinisk	41	22,61	10,71

Skalvidd Självförföljelse 0-32, Självkorrigering 0-52.

FSCS - Reliabilitet

Intern konsistens för varje delskala mätt med Cronbachs alfa redovisas i tabell 11.

Tabell 11. Intern konsistens för FSCS mätt med Cronbachs alfa.

Delskala	Cronbachs alfa
Självförföljelse	0.84
Självkorrigering	0.87

I tabell 12a redovisas medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om item utesluts för varje item i delskalan *Självförföljelse*. För item i delskalan var M = 0,33-0,97 och SD= 0,81-1,11. Inga item i delskalan höjer Cronbachs alfa om de utesluts eller understiger .30 i korrigerad item-total korrelation.

I tabell 12b redovisas medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om item utesluts för varje item i delskalan *Självkorrigering*. För item i delskalan var M = 0,91-2,10 och SD = 1,10-1,35. Inga item i delskalan höjer Cronbachs alfa om de utesluts eller har en korrigerad item-total korrelation som understiger .30.

Tabell 12a. *Medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item utesluts för SP (N=165). Cronbachs alfa för Självförföljelse totalt .84*

Item:	M	SD	korrigerad item-total korrelation	Chronbachs Alfa om item utesluts
Jag blir kritisk och arg på mig själv för att:				
2. stoppa mig själv från att vara lycklig	0,46	0,87	.50	.83
4. jag mår bättre om jag straffar mig själv	0,45	0,81	.60	.82
6. skada en del av mig själv	0,35	0,81	.60	.82
8. straffa mig själv för mina misstag	0,97	1,11	.65	.81
9. klara av känslor av äckel mot mig själv	0,55	1,01	.52	.82
10. hämnas på en del av mig själv	0,59	0,98	.57	.82
13. förstöra en del av mig själv	0,33	0,84	.60	.81
21. komma åt saker jag hatar inom mig själv	0,79	1,11	.54	.82

Skalvidd för varje item i delskalan *Självförföljelse* 0-4.

Tabell 12b. *Medelvärde, standardavvikelse, korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item utesluts för SC (N=158). Cronbachs alfa för Självkorrigerering totalt .87*

Item:	M	SD	korrigerad item-total korrelation	Chronbachs Alfa om item utesluts
Jag blir kritisk och arg på mig själv för att:				
1. se till att jag håller uppe mina normer	1,78	1,23	.53	.87
3. visa att jag bryr mig om mina misstag	2,10	1,10	.43	.87
5. stoppa mig från att vara lat	1,92	1,35	.63	.86
7. hålla mig själv i schack	1,47	1,14	.55	.86
11. stoppa mig från att bli allt för självsäker	1,17	1,31	.50	.87
12. stoppa mig från att bli arg på andra	1,34	1,33	.44	.87
14. få mig att koncentrera mig	1,95	1,30	.58	.86
15. få försäkran från andra	1,04	1,16	.49	.87
16. stoppa mig från att bli arrogant	0,91	1,15	.59	.86
17. förhindra framtida pinsamheter	1,78	1,31	.60	.86
18. påminna mig om tidigare misslyckanden	1,33	1,19	.52	.87
19. hindra mig från att göra mindre misstag	1,79	1,22	.60	.86
20. påminna mig om mina ansvarsområden	1,80	1,27	.68	.86

Skalvidd för varje item i delskalan *Självkorrigerering* 0-4.

FSCS – Test-återtest reliabilitet

Resultaten visar överensstämmelsen mellan de två olika mättillfällena och redovisas i tabell 13.

Tabell 13. *Test-återtest reliabilitet redovisad i Pearsons r för delskalorna i FSCS.*

Delskala	r	N
Självförföljelse	.60	105
Självkorrigering	.72	97

FSCS - Validitet

Tabell 14. *Korrelation (Pearsons r) mellan delskalorna i FSCS, Självförföljelse (SP), N=123, Självkorrigering (SC), N=117 och PWB samt ISS.*

Instrument	Delskala	SP	SC
Ryff	Environmental Mastery	-.29**	-.22*
	Self-Acceptance	-.37**	-.30**
	Positive relations	-.38**	-.20*
	Purpose in life	.05	.07
	Personal Growth	-.01	.09
	Autonomy	-.26**	-.22*
	Total	-.38**	-.24**
ISS	Internaliserad skam	.50**	.46**
FSCS	SC	.48**	
	SP		.48**

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

För att undersöka FSCS konvergenta och divergenta validitet har formulären Internalized Shame Scale (ISS) och Ryff's Psychological Well-being Scale (PWB) använts som jämförelsemått. För *Självförföljelse* och *Självkorrigering* har delskalan *Internaliserad skam* i ISS utgjort ett konvergent mått och samtliga PWBs delskalor divergenta mått.

Delskalorna *Självförföljelse* och *Självkorrigering* har positiva signifikanta korrelationer (.50 respektive .46) med *Internaliserad skam*. *Självförföljelse* och *Självkorrigerings* korrelationer med delskalorna, samt totalskalan, i PWB var svaga eller negativa. De två delskalorna korrelerar med $r = .48$ med varandra.

FSCS – Faktorstruktur

Kaiser-Meyer-Olkin mätning visade att materialet var lämpat för en analys, KMO = .85 och Bartlett's test of sphericity $\chi^2 = 1\,291,40$, $p < .001$, indikerade att korrelationerna mellan itemen var tillräckligt höga för att genomföra PCA (Field, 2005). Analysen visade 4 faktorer med eigenvalues över 1.0 och dessa hade en samlad förklarad varians på 56.14 %. Granskning av scree-plot visade att en lösning med två faktorer kunde vara rimlig. Därför gjordes en andra faktoranalys, där antalet faktorer specificerades till två. Denna analys med två faktorer hade en sammanlagd förklarad varians på 44.32 %. Faktorerna motsvarade i hög grad de två delskalorna *Självförföljelse* (SP) och *Självkorrigering* (SC).

Tabell 15. *Faktorstruktur i FSCS (N = 158). De högsta faktorladdningarna för varje item, samt andra förekommande laddningar över .30 redovisas.*

Item och innehåll (ordnat efter delskalor samt i fallande ordning)	Faktorladdningar	
	SC	SP
Självförföljelse (SP)		
6. skada en del av mig själv		.82
4. mår bättre om jag straffar mig själv		.73
13. förstöra en del av mig själv		.71
8. straffa mig själv för mina misstag		.69
2. stoppa mig själv från att vara lycklig		.67
10. hämnas på en del av mig själv		.63
21. komma åt de saker jag hatar inom mig själv		.57
9. klara av känslor av äckel mot mig själv		.56
Självkorrigering (SC)		
16. stoppa mig från att bli arrogant	.76	
20. påminna mig om mina ansvarsområden	.75	
17. förhindra framtida pinsamheter	.70	
14. få mig att koncentrera mig	.67	
5. stoppa mig från att vara lat	.67	
19. hindra mig från att göra mindre misstag	.64	
11. stoppa mig från att bli allt för självsäker	.63	
1. se till att jag håller uppe mina normer	.60	
15. få försäkran från andra	.55	
7. hålla mig själv i schack	.54	
3. visa att jag bryr mig om mina misstag	.53	
12. stoppa mig från att bli arg på andra	.45	
18. påminna mig om mina tidigare misslyckanden	.40	.43
Cronbachs alfa	.87	.84
Procent av förklarad varians	32,20	12,12

Diskussion

Denna uppsats har tre syften: att psykometriskt utvärdera FSCRS och FSCS, att jämföra skillnader mellan grupperingarna samt att redogöra för formulärens teoretiska bas.

Psykometrisk utvärdering

FSCRS – Reliabilitet. De tre delskalorna uppvisar alla en hög intern konsistens med Cronbachs alfa värden som anses indikera en god reliabilitet. Delskalan *Hatat själv* har ett Cronbachs alfa värde som är något lägre än det engelska originalets (.76 jämfört med .86) men detta värde är likväl fullt tillfredsställande ur ett psykometriskt perspektiv (Field, 2005).

Korrigerad item-total korrelation visar om ett item mäter samma sak som övriga item i delskalan. Ett item anses problematiskt om detta värde understiger .30. Ytterligare indikation på om ett item är problematiskt är om det höjer Cronbachs alfa för delskalan vid exkludering (Field, 2005). I delskalan *Inadekvat själv* är item 4 problematiskt då värdet på korrigerad item-total korrelation är .23 samt att Cronbachs alfa höjs om detta item exkluderas. Höjningen skulle dock vara minimal, från .87 till .88. Item 4 är således tveksam ur reliabilitetssynpunkt och itemet verkar inte riktigt mäta samma sak som övriga item i delskalan. Övriga item uppvisar god reliabilitet.

I delskalorna *Uppmuntrat själv* och *Hatat själv* uppvisar samtliga item en god reliabilitet. Inga item skulle höja Cronbachs alfa om de uteslöts och inga item uppvisar korrigerad item-total korrelationer under .30.

FSCRS - Test-återtest reliabilitet. Test-återtest reliabilitet för *Inadekvat själv* var .84 och för *Hatat själv* var den .71. Dessa resultat påminner om de resultat den tidigare studien erhöll (Lekberg & Wester, 2012). Däremot var test-återtest reliabilitet för delskalan *Uppmuntrat själv* märkbart lägre (.65 jämfört med .82). Denna reliabilitet är dock enligt praxis alltså att betrakta som en acceptabel test-återtest reliabilitet (Switzer, 1999). För det engelska originalformuläret saknas uppgifter om test-återtest reliabilitet och således kan ingen jämförelse med denna undersökning göras. Sammantaget tyder resultaten på en god test-återtest reliabilitet för samtliga delskalor i FSCRS.

FSCRS – Validitet. Lekberg och Wester (2012) gjorde en omfattande undersökning av FSCRS konvergenta och divergenta validitet och fann att skalorna uppvisade god såväl

konvergent som divergent validitet. Resultatet i deras studie stödjer Gilbert et als. (2004) tankar om två olika sorters självkritik då delskalorna *Inadekvat själv* och *Hatat själv* uppvisar olika mönster av korrelationer (Lekberg & Wester, 2012). Föreliggande studie har därför valt att endast testa delskalornas konvergenta och divergenta validitet gentemot PWB och ISS.

Korrelationerna för konvergent validitet bör vara positiva och signifikanta. Vid divergent validitet bör korrelationen vara låg eller ingen alls (Kazdin, 2003).

Delskalorna *Inadekvat själv* och *Hatat själv* uppvisade god konvergent validitet genom höga positiva signifikanta korrelationer ($r = .71$ respektive $r = .70$) med *Internaliserad skam* i ISS. Gilbert et als. (2004) tankar om två separata former av självkritik stöds dock inte direkt av dessa resultat då korrelationerna är i princip identiska. *Uppmuntrat själv* uppvisade god konvergent validitet då den korrelerar positivt och signifikant med flera av delskalorna samt totalskalan i PWB.

För att påvisa att två olika skalor inte alls är relaterade (god divergent validitet) är en korrelation runt 0 önskvärd. Delskalorna *Hatat själv* och *Inadekvat självs* korrelationer med delskalorna, samt totalskalan, i PWB var svaga eller negativa vilket tyder på god divergent validitet. Dock uppvisade delskalorna *Inadekvat själv* och *Hatat själv* flera *signifikanta* negativa korrelationer med olika delskalor samt totalskalan i PWB. Det innebär att de är relaterade till psykiskt välbefinnande. Detta är önskvärt med tanke på klinisk tillämpbarhet, men inte ur ett psykometriskt divergent validitetsperspektiv. Relationen har en negativ riktning, det vill säga att låga poäng i *Inadekvat själv* och *Hatat själv* är förknippat med höga poäng i PWB. Till skillnad från Lekberg och Wester (2012) visar denna studies resultat inga större skillnader i hur delskalorna relaterar till psykiskt välbefinnande så som det mäts av PWB. *Uppmuntrat själv* korrelerar signifikant med *Internaliserad skam*. Denna korrelation är negativ vilket innebär att de är relaterade och har ett inverterat förhållande.

Sammantaget uppvisar föreliggande studies resultat blandade belägg för FSCRS delskalors konvergenta validitet, och acceptabla resultat för delskalornas divergenta validitet. Resultat är delvis i linje med Lekberg och Westers (2012) resultat men det finns vissa skillnader.

FSCRS – Faktorstruktur. För att resultatet av en faktoranalys ska vara tillförlitligt är praxis att antalet deltagare ska vara minst fem gånger så många som antalet variabler (Hatcher, 1994). Då antalet item i FSCRS är 22 motsvarar det minst 110 stycken deltagare.

Föreliggande studies faktoranalys är baserat på svar från 158 stycken personer, vilket innebär att resultaten är att betrakta som statistiskt tillförlitliga med hänsyn till antalet respondenter.

Lekberg och Wester (2012) fann tre item problematiska (4, 15 och 22). Trots nuvarande studies ändringar i formuleringar är dessa item fortsatt diskutabla. Ytterligare ett item i FSCRS (item 12) anmodar diskussion och samtliga fyra item diskuteras nedan.

Item 4. Detta item tillhör *Inadekvat själv* och laddar .32 i denna delskala. Lekberg och Wester (2012) använde formuleringen ”har jag svårt att kontrollera min ilska och frustration mot mig själv” och fann denna problematisk då detta item laddade högre (.52) i *Hatat själv*. Formuleringen ändrades till ”har jag svårt att hålla min ilska och frustration under kontroll”. Med nuvarande formulering uppvisar item 4 laddning över .30 i rätt delskala, vilket är en klar förbättring. Dock är laddningen fortfarande svag och formuleringen hade inte inkluderats enligt Gilbert et als. (2004) cut-off gräns på .40. Påståendet var i Gilbert et als. originalformulär också det som laddade svagast i delskalan, vilket antyder att detta item återkommande är problematiskt. Ytterligare fog för detta items psykometriska svagheter är att den korrigerade item-total korrelationen var under .30 och att detta item skulle höja Cronbachs alfa om det uteslöts. Vid jämförelse mellan de två svenska översättningarna föreslås att nuvarande formulering står kvar i vidare användning av formuläret FSCRS då den visade något bättre psykometriska egenskaper.

Item 15. Detta item tillhör *Hatat själv* men laddar .53 i *Inadekvat själv*. I nuvarande formulering laddar item 15 inte över .30 (vilket var gränsen för att redovisas) i *Hatat själv*. Lekberg och Wester (2012) använde formuleringen ”kallar jag mig själv för negativa saker” och fann då att påståendet laddade något högre i *Inadekvat själv* (.56) än i *Hatat själv* (.54). Detta påstående hade Lekberg och Wester problem med att översätta då den engelska formuleringen ”call myself names” är svåröversatt. Föreliggande studie använder formuleringen ”hånar jag mig själv”. Korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas uppvisar inga svagheter angående reliabilitet för detta item. Faktoranalysen innebär dock problem eftersom detta item laddar i fel delskala. Därför föreslås en återgång till Lekberg och Westers formulering eftersom denna innebar att item 15 laddade högre i rätt delskala än vad nuvarande formulering gör. Möjligen kan ett tillägg med exempel på vad som åsyftas med att kalla sig själv negativa saker innebära att påståendet förtydligas. Det innebär dock ett relativt stort avsteg från den engelska originalformuleringen och en sådan förändring bör därför noga övervägas.

Item 22. Detta item tillhör *Hatat själv* och laddar .31 i denna delskala. Påståendet laddar dock högre (.34) i *Inadekvat själv* och (-.46) i *Uppmuntrat själv*. Lekberg och Wester (2012) använde formuleringen ”tycker jag inte om att vara jag” vilken resulterade i att laddningen blev .40 i *Hatat själv* men .54 i *Inadekvat själv*. Påståendet omformulerades därför något i nuvarande studie till ”tycker jag inte om att vara mig själv” med förhoppning om bättre faktorladdningar. Korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas uppvisade tillfredsställande resultat angående reliabilitet. Formuleringen är dock problematisk ur faktorsynpunkt eftersom den laddar högre i fel delskalor. I Gilbert et al. (2004) faktoranalys uppvisar påståendet svag laddning (.43) i *Hatat själv* och laddar högre (-.44) i *Uppmuntrat själv*. Det gör detta item problematiskt även i originalutförande. Eftersom formuleringen i Lekberg och Westers översättning laddade högre i rätt delskala tycks den vara en bättre formulering än nuvarande. Således föreslås att Lekberg och Westers (2012) formulering av detta item används i framtiden.

Item 12. Detta item tillhör *Hatat själv* och laddar .32 med denna delskala vilket är något lågt. Gilbert et al. (2004) hade cut-offgräns vid .40 för att ett item skulle ingå i varje delskala. I nuvarande översättning ”slutar jag att bry mig om mig själv” innebär det att detta item inte skulle ingå i delskalan enligt Gilbert et al. kriterier. Påståendet laddar dock inte högre än .30 i någon annan delskala. Korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas visar tillfredsställande resultat. Vad den låga laddningen beror på är svårt att avgöra men det kan bero på att den aktuella populationen inte tolkat påståendet så allvarligt. Lekberg och Westers (2012) faktoranalys visade dock att detta item laddade .70 i *Hatat själv* och därför föreslås detta item stå kvar oförändrat eftersom formuleringen är identisk.

Alternativa faktorlösningar för FSCRS. Huruvida *Självkritik* är att betrakta som ett enskilt psykologiskt konstrukt eller om det går att dela upp i olika varianter råder det delade meningar om (Gilbert et al., 2004). Det har även ifrågasatts om FSCRS bäst går att förstå som en skala med tre olika faktorer eller en bestående av två. Dessa två skulle i så fall vara ”*Självkritik*” (IS och HS tillsammans) och ”*Självuppmuntran*”. Även en enfaktorlösning vore en möjlig förklaringsmodell och då skulle *Uppmuntrat själv* utgöra ett omvänt mått på *Självkritik*. För en genomgång av dessa olika lösningar och vad som talar för och emot dem hänvisas till Kupeli, Chilcot, Schmidt, Campell och Troop (2012) som gjort en konfirmatorisk faktoranalys av FSCRS.

Resultat i denna studie har föranlett tankar kring vilken faktorlösning som skulle vara den bästa förklaringsmodellen. De resultat som åsyftas är främst det faktum att *Inadekvat själv* och *Hatat själv* korrelerar så pass högt med varandra (.69), att de uppvisar så likartade korrelationer med PWB och ISS, att vissa item som tillhör delskalan *Hatat själv* laddar högre i *Inadekvat själv* samt att eigenvalues i faktoranalysen går att tolka som att även en tvåfaktorlösning vore en rimlig förklaringsmodell. När en tvåfaktorlösning testas är det två item som uppvisar otillfredsställande faktorladdningar: Item 10 laddar .37 i delskalan ”*Självkritik*” vilket är under .40 som var Gilberts et al. (2004) gräns för att få inkluderas i en faktor och item 4 laddar inte över .30 i någon av de två faktorerna.

En fördel med en tvåfaktorlösning är att det är lättförståeligt att tänka sig ”*Självkritik*” som ett konstrukt och ”*Självuppmuntran*” som ett annat. Även om denna studies resultat inte entydigt stödjer förekomsten av separata varianter av självkritik så gör andra studiers resultat det (Lekberg & Wester, 2012; Kupeli et al., 2012; Gilbert et al., 2004). Ett resultat i denna studie som stödjer en trefaktorlösning är att skillnaderna mellan den kliniska och icke-kliniska gruppen var ännu större i delskalan *Hatat själv* än den var i *Inadekvat själv*. Ytterligare stöd för en trefaktorlösning är att item 9 och 10 tydligt laddar i *Hatat själv* (.68 respektive .64) vilket sjunker betydligt då tvåfaktorlösning används (.45 respektive .37). Det pekar mot att dessa item mäter en mer aggressiv form av självkritik än de item som ingår i *Inadekvat själv*. Övriga tre item i *Hatat själv* tycks däremot inte riktigt mäta samma sak.

Kupeli et al. (2012) finner stöd för att förklaringsmodellen med trefaktorlösning är den bästa för formuläret FSCRS. Gilbert et al. (2004) erhåller goda faktorladdningar i de tre delskalorna vilket delvis stöds av Lekberg och Westers (2012) svenska översättning. Två av fem ingående item i delskalan *Hatat själv* är problematiska både i Lekberg och Westers utvärdering och i nuvarande undersökning. Sammanfattningsvis tyder dessa resultat på att åtminstone den svenska översättningen skulle kunna förbättras angående delskalan *Hatat själv*. En konfirmatorisk faktoranalys av föreliggande studies resultat hade varit intressant att genomföra för att undersöka hur väl en tvåfaktor respektive trefaktorlösning står sig.

Sammanfattning av den psykometriska utvärderingen av FSCRS. Mått på reliabilitet visar hög intern konsistens för samtliga delskalor i FSCRS. Item 4 uppvisar något tveksamma psykometriska egenskaper angående korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om det exkluderas. Test-återtest reliabilitet visar på goda resultat, dock uppvisar *Uppmuntrat själv* en något låg korrelation om .65 vilket alltså är fullt acceptabelt.

Den konvergenta validiteten visar goda resultat då delskalorna jämförs med andra mått. Den divergenta validiteten visar att skalorna relaterar till andra mått men kopplingen tycks logisk då det är negativa korrelationer mellan mått som avser mäta psykiskt välbefinnande och självkritik. Resultaten kring validitet i föreliggande studie stödjer inte direkt Gilbert et als. (2004) tankar om att det finns två separata former av självkritik i motsats till Lekberg och Wester (2012) som fann stöd för detta.

Föreliggande studie delar Gilbert et als. (2004) undran kring hur mycket självhat delskalan *Hatat själv* egentligen innehåller och påvisar behov av utveckling av delskalan för att bättre skilja ut den mer patogena formen av självkritik Gilbert et als. teorier menar existerar.

I faktorstrukturen uppvisar formuläret goda resultat för samtliga item förutom de tre som redan i Lekberg och Westers (2012) utvärdering visade sig vara problematiska. Dessutom har item 12 en för låg faktorladdning. Här visar ett item (4) bättre resultat än i Lekberg och Westers utvärdering och förslås därför ändras till nuvarande formulering. Item 15 och 22 föreslås återgå till Lekberg och Westers formuleringar då dessa gav bättre resultat.

FSCS – Reliabilitet. Både *Självförföljelse* och *Självkorrigerering* har Cronbachs alfa värden (SP .84 och SC .87) som indikerar en hög intern konsistens. Dessa värden motsvarar i stort sett det engelska originalets resultat (SP .92 och SC .92) och är att betrakta som tecken på en god intern konsistens (Field, 2005).

Inga item i *Självförföljelse* eller *Självkorrigerering* skulle höja Cronbachs alfa om de uteslöts och inga item har en korrigerad item-total korrelation som understiger studiens gränsvärde .30. Således är det inga item som är problematiska med hänsyn till reliabiliteten.

FSCS - Test-återtest reliabilitet. Test-återtest reliabiliteten för delskalan *Självkorrigerering* .72. Resultatet för delskalan påminner om det resultat (.68) som tidigare studie erhållit (Lekberg & Wester, 2012). Resultatet är att betrakta som god indikation på funktionen *Självkorrigerings* stabilitet över tid och delskalans förmåga att reliabelt mäta detta konstrukt.

För *Självförföljelse* är resultatet i föreliggande studie något lägre än det resultat som Lekberg och Wester (2012) erhöll (.60 jämfört med .73). Test-återtest reliabiliteten för skalan anses dock enligt praxis vara en acceptabel test-återtest reliabilitet (Switzer et al., 1999). För det

engelska originalformuläret saknas uppgifter om test-återtest reliabilitet och således kan ingen jämförelse med detta formulär göras.

FSCS – Validitet. Delskalorna *Självförföljelse* och *Självkorrigering* uppvisar god konvergent validitet då de korrelerar positivt och signifikant med det konvergenta mått, *Internaliserad skam*, som används. För *Självförföljelse* är denna relation aningen starkare (.50 jämfört med .46).

Delskalornas korrelationer med de divergenta mått (PWB delskalor samt totalskala) som används är svaga eller negativa vilket indikerar en god divergent validitet. Dock finns det flera negativa *signifikanta* korrelationer som visar att det finns en relation mellan *Självförföljelse*, *Självkorrigering* och vissa av de divergenta måtten. Dessa relationer är logiska eftersom de indikerar exempelvis att högre poäng på *Självförföljelse* är förenat med ett lägre psykiskt välbefinnande så som det mäts av PWBs totalskala. I de negativa signifikanta korrelationerna mellan *Självförföljelse*, *Självkorrigering* och PWB finns det ett mönster: *Självförföljelse* visar aningen starkare negativa korrelationer med PWB än vad *Självkorrigering* gör och dessa korrelationer är även i högre utsträckning signifikanta. Detta stöder uppfattningen att *Självförföljelse* och *Självkorrigering* är separata funktioner av självkritik (Gilbert et al., 2004) och att dessa har olika starka relationer till psykiskt välmående. Skillnaderna är dock förhållandevis små.

FSCS – Faktorstruktur. Föreliggande studies faktoranalys av FSCS är baserat på svar från 158 stycken personer och resultatet anses därför statistiskt tillförlitligt avseende antal respondenter.

Lekberg och Wester (2012) fann att tre item uppvisade problematiska laddningar i sin faktoranalys (item 7, 12 och 18). Dessa item tillhör alla delskalan *Självkorrigering*. Det påstående vars formulering har ändrats i föreliggande studie är item 12.

Item 7. Detta item tillhör delskalan *Självkorrigering* och laddar i den med .54. Lekberg och Westers (2012) formulering ”för att hålla mig själv i schack” bidrog med problem eftersom detta item laddade högre i fel delskala. Författarna föreslog därför att formuleringen skulle ändras. Efter diskussion med handledare har föreliggande studie dock behållit formuleringen vilket visat sig vara lyckosamt då detta item inte längre innebär något problem ur psykometrisk synpunkt. Att Lekberg och Wester erhöll sämre psykometriska egenskaper skulle kunna bero på det färre antalet deltagare i deras studie och/ eller beroende på olikheter i

populationerna. Korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas uppvisar inga svagheter angående reliabilitet för detta item. Item 7 föreslås därför behålla nuvarande formulering.

Item 12. Detta item tillhör *Självkorrigering* och laddar .45 i denna delskala. Lekberg och Wester (2012) använde formuleringen ”för att stoppa mig från att vara arg på andra” och fann denna problematisk då itemet inte laddade över .30 i delskalan. Formuleringen har därför ändrats, om än minimalt, till ” för att stoppa mig från att bli arg på andra”. Korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas uppvisar inga svagheter angående reliabilitet för detta item. Nuvarande formulering resulterar i gynnsam laddning i rätt delskala och därför föreslås att den används i framtiden.

Item 18. Även detta item tillhör *Självkorrigering* och laddar .40 i denna delskala. Dock laddar påståendet högre (.43) i *Självförföljelse* vilket är fel delskala. Lekberg och Westers (2012) formulering ”för att påminna mig om mina tidigare misslyckanden” har fått stå kvar oförändrad i nuvarande studie. Detta eftersom itemets laddning var högre i rätt delskala i deras studie och påminde om Gilbert et als. (2004) faktorladdningar. I föreliggande studie visar korrigerad item-total korrelation och Cronbachs alfa om item exkluderas att ingen svaghet angående reliabilitet finns för detta item. Problematiskt är dock att påståendet laddar högre i fel delskala. Eftersom detta item inte visat sig vara helt renodlat varken i den engelska originalformuleringen eller i föregående svenska översättning föreslås formuleringen stå kvar oförändrad.

Sammanfattning av den psykometriska utvärderingen av FSCS. Mått på intern konsistens visar goda resultat för både *Självförföljelse* och *Självkorrigering*. Korrigerad item-total korrelation samt Cronbachs alfa om item exkluderas visar också dessa goda resultat.

Konvergent validitet visar goda resultat för båda delskalorna. Den divergenta validiteten visar att delskalorna inte renodlat mäter andra konstrukt än dem de jämförts med. Ett mönster hittas i den divergenta validiteten som antyder att *Självförföljelse* korrelerar starkare negativt med skalor som mäter psykiskt välbefinnande. Detta resultat styrker Gilbert et als. (2004) tankar kring olika funktioner av självkritik där *Självförföljelse* är den mer aggressiva funktionen och därför korrelerar starkast negativt med psykiskt välbefinnande. Skillnaderna är dock förhållandevis små.

I faktoranalysen var det tre item som tidigare inneburit psykometriska problem och som var i fokus vid utvärderingen. Två av dessa (item 7 och 12) uppvisar i föreliggande studie

goda faktorladdningar och föreslås därför behålla nuvarande formulering. Item 18 uppvisar tveksamma resultat vilket återspeglas i tidigare studier (Gilbert et al., 2004; Lekberg & Wester, 2012). Detta item konstateras därför inte helt renodlat tillhöra delskalan *Självkorrigering* då det även laddar i *Självförföljelse*.

Jämförelser mellan de olika grupperingarna

Hypotesen att det finns signifikanta skillnader i medelvärden mellan den kliniska gruppen och den icke-kliniska bekräftas för fyra av fem delskalor. Även jämförelser mellan män och kvinnor, gymnasieelever och universitetsstuderande kommer att behandlas i detta avsnitt.

FSCRS - Deskriptiv data och T-test.

Klinisk/icke-klinisk grupp. I jämförelser mellan den kliniska gruppen och den icke-kliniska gruppen finns det signifikanta skillnader i alla de tre delskalorna i FSCRS. Hypotesen att den kliniska gruppens medelvärden skiljer sig signifikant från den icke-kliniska bekräftas därmed gällande delskalorna i FSCRS. Den kliniska gruppen har signifikant högre medelvärden i delskalorna *Hatat själv* och *Inadekvat själv* och signifikant lägre i delskalan *Uppmuntrat själv*. Den kliniska gruppen har ett medelvärde i *Hatat själv* som är signifikant högre än medelvärdet för den icke-kliniska gruppen vilket effektstorleken 0,77 d styrker. För *Inadekvat själv* är motsvarande värde av effektstorleken 0,97 d. I delskalan *Uppmuntrat själv* har den kliniska gruppen ett medelvärde som är signifikant lägre än medelvärdet i den icke-kliniska gruppen och effektstorleken är 0,93 d.

Givet att den kliniska gruppen mår sämre än den icke-kliniska gruppen så visar dessa resultat att höga poäng i *Inadekvat själv* och *Hatat själv* samt låga poäng i *Uppmuntrat själv* samvarierar med sämre psykiskt mående. Detta talar för att formuläret mäter psykologiska konstrukt som är relevanta för psykiskt mående.

Gällande golfeffekten i delskalan *Hatat själv* är den uppenbar för den icke-kliniska gruppen men inte lika tydlig i den kliniska gruppen. Det innebär att den icke-kliniska populationen i studien skattar låga poäng i delskalan *Hatat själv* och att den kliniska populationen i studien skattar betydligt högre i denna skala. Detta är i linje med Gilbert et als. (2004) tankar om att delskalan *Hatat själv* är starkast kopplad till depression utav de tre delskalorna i FSCRS.

Män/kvinnor. Resultaten visar signifikanta skillnader mellan mäns och kvinnors medelvärden i skalorna *Inadekvat själv* och *Hatat själv* där kvinnorna skattar högre än männen. Effektstorleken för *Inadekvat Själv* är 0,51 d och för *Hatat själv* 0,41 d. Dessa effektstorlekar är enligt praxis att betrakta som måttlig respektive låg. I skalan *Uppmuntrat själv* finns det endast en tendens till att kvinnorna skattar lägre än männen.

Detta kan tolkas som att kvinnor upplever mer självkritik i de båda formerna samt möjligen även mindre självuppmuntran än män. Sett till hur dessa delskalor korrelerar med varandra är det inte så förvånande att kvinnor även skulle skatta lägre på *Uppmuntrat själv* då höga poäng på *Inadekvat själv* och *Hatat själv* tenderar att vara förenade med lägre poäng på *Uppmuntrat själv*. Resultaten är i linje med andra undersökningar som visar att kvinnor oftare än män rapporterar depressioner och affektiva störningar (Kessler et al., 1993; World Health Organization, 2000). Effektstorlekarna i förliggande studie antyder dock att skillnaderna är små till måttliga trots statistisk signifikans.

Universitetsstuderande/gymnasieelever. Grupperna universitetsstuderande och gymnasieelever hade en signifikant skillnad i medelvärden gällande *Hatat själv*, en tendens till skillnad i *Inadekvat själv* och ingen skillnad i *Uppmuntrat själv*. Effektstorleken i delskalan *Hatat själv* var 0,49 d vilket är en måttlig effektstorlek. Skillnaden i *Hatat själv* och tendensen till skillnad i *Inadekvat själv* förklaras möjligen av differenser i ålder mellan dessa grupper eller hur dessa gruppers könsfördelning ser ut. Av dessa två möjliga förklaringar tycks alternativet med könsfördelning vara det som hyser störst förklaringsvärde. Gruppen universitetsstuderande består av 75 % kvinnor medan gruppen gymnasieelever består av endast 35 % kvinnor. Som tidigare angetts skattar kvinnorna i studien signifikant högre än män i *Hatat själv*. Kanske är det denna skillnad i gruppernas könsfördelning som bidragit till, eller rent av helt och hållet förklarar, skillnaden i medelvärde mellan gymnasieelever och universitetsstuderande i *Hatat själv*.

FSCS - Deskriptiv data och T-test.

Klinisk/icke-klinisk grupp. Vid jämförelse av medelvärden för klinisk och icke-klinisk grupp finns det en signifikant skillnad i delskalan *Självförföljelse* där den kliniska gruppen skattade högre. Effektstorleken var 0,43 d, vilket motsvarar låg till måttlig effektstorlek. Ingen signifikant skillnad gällande *Självkorrigerering* fanns. Skillnaden i *Självförföljelse* antyder att det är en mer frekvent förekommande funktion av självkritik i den kliniska gruppen och

stödjer Gilbert et als. (2004) tankar om självkritikens olika funktioner och dess kopplingar till psykisk ohälsa. Då effektstorleken endast är låg till måttlig innebär det att resultatet bör tolkas med försiktighet.

Avsaknad av signifikant skillnad gällande *Självkorrigering* pekar mot att denna funktion åtminstone inte är signifikant relaterad till psykopatologi i föreliggande studie. Eventuellt beror detta på att funktionen *Självkorrigering* liknar skuldreaktioner. Skuldreaktioner är svagare relaterade till psykopatologi än skamreaktioner och reagerar man med att känna skuld är syftet snarare att reparera och korrigera än att skada eller förstöra självet. Således pekar resultaten svagt mot att *Självförföljelse* är den mer patogena funktionen med självkritik.

I delskalan *Självförföljelse* finns det en tydlig golfeffekt i den icke-kliniska gruppen vilket visar att dessa funktioner av självkritik är sällan förekommande i denna grupp. För den kliniska gruppen är detta mönster inte lika uttalat och dessas självkritik är alltså i högre grad präglad av självförföljande funktioner än den icke-kliniska gruppens självkritik.

Män/kvinnor. Mann-Whitney U testning visar en signifikant skillnad i medelvärden för män och kvinnor i delskalan *Självförföljelse*. Effektstorleken är dock låg (0,32 d) vilket pekar mot att den faktiska skillnaden mellan män och kvinnor i studien är liten. För delskalan *Självkorrigering* finns det ingen signifikant skillnad i mäns och kvinnors medelvärden. Resultatet antyder dock en tendens till att kvinnorna skattade högre.

Universitetsstuderande/gymnasieelever. Det finns inga signifikanta skillnader mellan grupperna gymnasieelever och universitetsstuderande gällande *Självförföljelse* och *Självkorrigering*. Således tycks inte ålder eller utbildningsgrad i urvalspopulationen skilja grupperna åt gällande dessa delskalor.

Sammanfattning av jämförelser mellan grupperna. Den kliniska gruppen skattar, som förväntat av ställd hypotes, signifikant högre i *Inadekvat själv* och *Hatat själv* och signifikant lägre i *Uppmuntrat själv* än den icke-kliniska gruppen. De höga effektstorlekarna styrker resultatet och bekräftar hypotesen för FSCRS. Vid jämförelse mellan klinisk och icke-klinisk grupp i FSCS finns en signifikant skillnad där den kliniska gruppen skattar högre i *Självförföljelse* men inte i *Självkorrigering*. Effektstorleken för *Självförföljelse* var dock inte lika hög som för skalorna i FSCRS. Resultaten bekräftade således hypotesen för

Självförföljelse men den något låga effektstorleken gör att resultatet bör tolkas med försiktighet. Hypotesen bekräftas inte gällande *Självkorrigering*.

Kvinnorna skattar signifikant högre än män på *Inadekvat själv* och *Hatat själv* och det finns en tendens till skillnad att männen skattar högre på delskalan *Uppmuntrat själv*. Effektstorlekarna är dock små till måttliga vilket gör att resultatet bör tolkas med försiktighet. Även mellan studentgrupperna har det påvisats en signifikant skillnad i delskalan *Hatat själv*. Universitetsstudenterna skattade högre än gymnasieeleverna. Effektstorleken var måttlig. Eftersom studentgruppernas könsfördelning ser olika ut är det möjligen skillnaden mellan kvinnor och män som återkommer här.

Det finns en signifikant skillnad mellan kvinnor och män i *Självförföljelse* men inte i *Självkorrigering*. Dock hittas en tendens till att kvinnorna skattar högre i *Självkorrigering*. Mellan grupperna universitetsstudenter och gymnasieelever finns inga signifikanta skillnader i FSCS.

Studiens styrkor och begränsningar

Översättning. Formulären FSCRS och FSCS är översatta enligt gängse praxis av Lekberg och Wester (2012). I vissa fall anammar denna studie de av Lekberg och Wester föreslagna ändringarna och i andra fall används en annan formulering. Beslut om vilka formuleringar som skulle användas i denna studie fattades i samråd medHandledare Gardar Viborg. Dessa ändringar frångår delvis Lekberg och Westers ursprungliga intention att hålla ordalydelsen i översättningen så nära de engelska originalen som möjligt. Ändringarna som används, i de fall de inte är de föreslagna ändringarna, ämnar snarare fånga den idiomatiska betydelsen av de engelska påståendena. Möjligen hade det varit bättre om dessa ändringar hade genomförts i samråd med en professionell översättare men det bedömdes inte som nödvändigt.

Urval. Denna studie har 170 deltagare vilket i relation till studiens syften är att betrakta som ett tillfredsställande antal. Fördelningen mellan deltagarnas kön är jämn med 45.9 % män och 54.1 % kvinnor. Detta är en styrka hos denna studie jämfört med tidigare utvärderingar av de aktuella formulären (Gilbert et al., 2004; Lekberg & Wester, 2012) där könsfördelningen varit starkt snedfördelad.

Deltagarna är mellan 15 och 46 år gamla och $M = 20,75$ år ($SD = 4,63$). Den förhållandevis låga medelåldern förklaras av att populationen består av studenter och

gymnasiestuderande. Detta innebär att de resultat studien presenterar inte är rättvisande för en population med en betydligt högre eller lägre medelålder än så. Urvalet har inte varit randomiserat vilket innebär att det kan finnas systematiska skillnader mellan grupperna som inte kontrolleras för. Ytterligare svagheter i designen är att den så kallade icke-kliniska populationen inte är kontrollerad för psykisk ohälsa. Möjligen motsvarar den icke-kliniska gruppen ett *community sample* vilket innebär att psykisk ohälsa är normalfördelat och således närvarande även i denna gruppering. Detta innebär att de jämförelser som görs mellan grupperna troligen gett än tydligare skillnader om man ur den så kallade icke-kliniska gruppen exkluderat alla individer som upplever någon form av psykisk ohälsa.

Föreliggande studie undersöker skillnader mellan en icke-klinisk och en klinisk grupp deltagare. Detta är en styrka då tidigare utvärderingar inte gjort sådana jämförelser. Således erbjuder denna studie en möjlighet att undersöka formulärens kliniska tillämpbarhet. Den kliniska gruppen är dock inte kontrollerad för eventuella diagnoser och således kan det finnas individer i denna grupp som inte är drabbade av någon påtaglig psykisk ohälsa. Ytterligare betänkligheter kring urvalet är att samtliga universitetsstudenter studerar på samma lärosäte som den kliniska gruppen rekryterats ifrån. Då formulären som samlats in varit avidentifierade innebär det en teoretisk möjlighet att en person som ingår i den kliniska gruppen också skulle kunna ingå i den icke-kliniska. Det är dock inget som framkommit eller som nämnts av någon respondent.

Bortfall. Samtliga närvarande elever i gymnasieklasserna fyllde i formulären vid första tillfället varav ett mindre antal var frånvarande vid andra tillfället. För de statistiska beräkningarna förutom test-återtest reliabilitet har inte detta bortfall någon relevans. Eftersom dessa elever inte var informerade om exakt när det andra tillfället skulle ske anses bortfallet slumpmässigt gällande gymnasieeleverna.

De universitetsstuderande informerades inledningsvis vid det första tillfället om syfte och innehåll i formulären. Ett mindre antal valde sedan att inte delta. Anledningarna till att dessa individer valde att avstå från att delta är okända. Det skulle kunna vara praktiska orsaker som tidsbrist vilket skulle innebära ett slumpmässigt bortfall, men kan också bero på att just dessa individer lider av starka självkritiska tankar kopplade till psykisk ohälsa. Om sistnämnda orsak är fallet skulle bortfallet vara systematiskt och därför ha påverkat studiens resultat.

Rekryteringen till den kliniska gruppen skedde utan författarnas överseende. Samtliga sökande till studenthälsan tillfrågades om intresse att medverka och det är okänt hur många som valde att avstå. Därför kan ingen uppskattning eller beräkning av bortfallet göras. Att det saknas specifik information om bortfallet är en svaghet i föreliggande studie. I samtliga grupperingar saknas uppgifter på hur många potentiella deltagare som valde att avstå och ingen kontroll för systematiskt bortfall har genomförts.

Design, procedur och databearbetning. Studien undersöker FSCRS och FSCS på flera olika relevanta sätt genom att använda en design som inkluderar mått på intern konsistens, reliabilitet, validitet och faktorstruktur. Att testa formulärens test-återtest reliabilitet innebär en utvidgning av den psykometriska utvärderingen jämfört med Gilbert et al. (2004). För att ytterligare undersöka tillämpbarheten av formulären och delskalornas relationer till olika psykopatologiska tillstånd hade det varit önskvärt att inkludera exempelvis något mått på depression och/eller social fobi.

Att den kliniska gruppen endast fyllde i formulären FSCRS och FSCS en gång är en svaghet framförallt med hänsyn till test-återtest reliabilitet samt relationerna mellan dessa skalor och andra konvergenta och divergenta mått. En bättre design vore om den kliniska gruppen hade fyllt i alla formulär och även de uppföljande FSCRS och FSCS som delades ut två veckor senare till studiens övriga deltagare. Ytterligare konvergenta och divergenta mått hade stärkt möjligheterna att dra slutsatser om formulärens validitet.

I de fall jämförbara varianser inte har kunnat antas efter testning med *Levene's test for equality of variances* har istället korrigerade resultat angetts. Efter residualanalys och konstaterande att datan varit uppenbart snedfördelad har det icke-parametriska testet Mann-Whitney U använts. Det innebär en blandning av t-test och Mann-Whitney U test i jämförelserna mellan grupperna vilket försvårar direkta jämförelser. Dock ger förfarandet en rättvis bild av datan då denna fått styra valet av metod att beräkna resultatet.

Framtida forskning

I den händelse en större revision skulle utföras i syfte att förbättra FSCRS vore ett möjligt tillvägagångssätt att ta fram flera nya item (förslagsvis minst dubbelt så många som i nuvarande utformning) för varje delskala och testa ut dessa tillsammans med de redan existerande. Detta för att sedan välja ut dem som uppvisar de bästa psykometriska egenskaperna. Det hade kunnat ersätta de item som visat sig problematiska med andra bättre

fungerande påståenden. En sådan process hade troligen även förbättrat delskalan *Hatat självs* förmåga att renodlat mäta självhat då man hade kunnat utesluta de item som även laddar högt i, eller på andra sätt påminner om delskalan, *Inadekvat själv*. En framtida studie hade även kunnat undersöka om det finns skillnader i hur olika åldersgrupper skattar på dessa delskalor. För att klarare undersöka skillnader mellan klinisk och icke-klinisk population hade också en mer rigid urvalsmetod varit önskvärd innehållande kontroll för psykisk ohälsa och klara inklusions- och exklusionskriterier.

Slutsatser

Samtliga delskalor har hög inre konsistens och uppvisar en test-återtest reliabilitet som är i nivå med, eller högre än, vad som enligt praxis är att betrakta som acceptabelt (Switzer et al., 1999). Således anses FSCSR och FSCS inneha god reliabilitet. Avseende validitet är resultaten något blandade. Den konvergenta validiteten gentemot ISS är god för *Hatat själv* och *Inadekvat själv* men stödjer inte Gilbert et al. (2004) teori om olika former och funktioner av självkritik entydigt då korrelationerna varit identiska eller snarlika. Resultatet för den divergenta validiteten visar även den blandade resultat. Delskalorna har inte visat sig renodlat mäta konstrukt som är orelaterade till psykiskt välbefinnande. Möjligen hade ytterligare mått på divergent och konvergent validitet stärkt resultaten. Delskalorna har dock i andra studier (Gilbert et al., 2004; Lekberg & Wester, 2012) bedömts ha god konvergent och divergent validitet.

Faktorstrukturen visar att en trefaktorlösning i FSCRS och en tvåfaktorlösning i FSCS utgör goda förklaringsmodeller vilket stöds av tidigare forskning (Gilbert et al., 2004; Kupeli et al., 2012)

Enskilda item har uppvisat tveksamma psykometriska egenskaper: item 4, 15, 22 i FSCRS och item 18 i FSCS. Dessa item har även i tidigare studier (Lekberg & Wester, 2012; Gilbert et al., 2004) uppvisat liknande diskutabla psykometriska egenskaper, eller åtminstone tillhört de ”sämsta” item i den delskala de tillhör, trots att formuleringar, språk och undersökningspopulation har varierat. Det antyder att dessa item har psykometriskt tveksamma egenskaper som är oberoende av små skillnader i formuleringar. Formulären i sin nuvarande utformning som helhet uppvisar detta till trots goda psykometriska egenskaper.

I denna studie framgår det att en klinisk grupp skattar annorlunda jämfört med en icke-klinisk grupp i delskalorna IS, RS, HS och SP. Hypotesen att det skulle finnas signifikanta skillnader mellan klinisk och icke-klinisk grupp bekräftades för samtliga

delskalor förutom *Självkorrigering*. Beräknade effektstorlekar visar stora skillnader för ingående delskalor i FSCRS, men endast måttlig för SP. Detta pekar mot att formulären mäter något som är relevant i förhållande till om man söker psykologisk hjälp eller inte. Det finns även ett omfattande teoretiskt stöd för att självkritik är en betydelsefull faktor vid flera psykopatologiska tillstånd (Blatt & Zuroff, 1992; Gilbert et al., 2001; Gilbert et al., 2004; Longe et al., 2009; Rector et al., 2000; Whelton & Greenberg, 2005).

Föreliggande studie visar att FSCRS och FSCS psykometriskt fungerar förhållandevis tillfredsställande och att en klinisk och icke-klinisk grupps medelvärden skiljer sig signifikant ifrån varandra för alla delskalor utom *Självkorrigering*. Således finns det god anledning att tro att användande av formulären FSCRS och FSCS kan vara fruktbart i såväl forskningssyfte som behandlingsarbete inom klinisk psykologi.

Referenser

- 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.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelsohn, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 892-898.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child, 24*, 107-157.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Depressive Experiences Questionnaire. New Haven, Conn.: Yale University.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., & Chevron, E. S. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 50*(1), 113-124. doi:10.1037//0022-006X.50.1.113
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review, 12*(5), 527-562. doi:10.1016/0272-7358(92)90070-O
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: 1. Etiology and psychopathology in light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry 130*, 201-210.
- Claesson, K., & Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(4), 277-284.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The Internalized Shame Scale. *Alcoholism Treatment Quarterly, 4*(2), 197-215.
- Cook, D. R. (1996) Empirical studies of shame and guilt: The internalized shame scale. In Nathanson, D. L. (1996). *Knowing feeling : affect, script, and psychotherapy*. (pp. 132-165). New York: Norton.
- Driscoll, R. (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 26*(1), 104-111. doi:10.1037/h0085394
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock'n'roll)* (2nd ed.). London: SAGE
- 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., Birchwood, M., Gilbert, J., Trower, P., Hay, J., Murray, B., et al. (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(6), 1117-1127. doi:10.1017/S0033291701004093
- Gilbert, P. (2003). Evolution, Social Roles, and the Difference in Shame and Guilt. *Social Research*, 70(4), 1205-1230.
- Gilbert, P., Clarke, M., Irons, C., Hempel, S., & Miles, J. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal Of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. doi:10.1348/014466504772812959
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances In Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy. Distinctive Features*. London: Routledge.
- Hatcher, L. (1994). *A Step-by-Step Approach to Using the SAS® System for Factor Analysis and Structural Equation Modeling*. Cary, NC:SAS Institute, Inc.
- Kazdin, A. E. (2003). *Research design in clinical psychology*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Kessler, R., McGonagle, K., Swartz, M., Blazer, D., & Nelson, C. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey. I: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal Of Affective Disorders*, 29(2-3), 85-96.
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68-96. doi:10.1037/a0021466
- Kupeli, N., Chilcot, J., Schmidt, U. H., Campbell, I. C., & Troop, N. A. (2013). A confirmatory factor analysis and validation of the forms of self-criticism/reassurance scale. *British Journal Of Clinical Psychology*, 52(1), 12-25.
- Lekberg, A., & Wester, S. (2012). *Självkritik eller självuppmuntran? –hur vi beter oss mot oss själva vid motgångar. En utprövning av instrumenten FSCRS och FSCS*. Psykoterapeutexamensarbete, Lunds universitet. Institutionen för psykologi.
- Lewis, H.B. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, M. (2007). Self-Conscious Emotional Development in Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. (Eds.). *Self-conscious emotions : theory and research* (pp134-149). New York: Guilford Publications.

- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1213-1222.
- Longe, O., Maratos, F., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., et al. (2009). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage, 49*, 1849-1856.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social & Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Rector, N., Bagby, R., Segal, Z., Joffe, R., & Levitt, A. (2000). Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy And Research, 24*(5), 571-584. doi:10.1023/A:1005566112869
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality & Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology, 69*(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies, 9*(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Switzer, G. E., Wisniewski, S. R., Belle, S. H., Dew, M. A., & Schultz, R. R. (1999). Selecting, developing, and evaluating research instruments. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 34*(8), 399.
- Tomkins, S.S. (1963). *Affect, imagery, consciousness: 2. The negative affects*. New York: Springer.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., & Gramszow, R. (1989). *The test of Self-conscious Affect*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research And Therapy, 34*(9), 741-754. doi:10.1016/0005-7967(96)00034-4
- Tangney, J., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York : Guilford Press.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

- Vikan, A., Hassel, A., Rugset, A., Johansen, H., & Moen, T. (2010). A test of shame in outpatients with emotional disorder. *Nordic Journal Of Psychiatry*, *64*(3), 196-202. doi:10.3109/08039480903398177
- 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 socialpsychology*, *54*(6), 1063-1070
- Whelton, W., & Greenberg, L. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality And Individual Differences*, *38*(7), 1583-1595.
- World Health Organization. (2000). *Women's Mental Health: An evidence Based Review. Mental health determinants and populations*. Department of mental health and substance dependence. Geneva: World Health Organization.
- Zung, W. W. (1965). Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, *12*, 63-70

Information om studien

Studiens syfte är att testa validitet och reliabilitet hos två test som mäter 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 psykologprogrammet på Lunds universitet.

Studien kommer att ske vid två tillfällen med en till två veckors mellanrum. Tiden per tillfälle uppskattas till ca 15 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, utan endast på denna blankett. 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

Ålder: _____

Kodnummer: _____

Ansvariga för studien
Viktor Borggren, Per Telg

Psykologprogrammet
Lunds Universitet
viktor.borggren@gmail.com
per@telg.se

Handledare
Gardar Viborg

Universitetslektor
Lunds Universitet
gardar.viborg@psychology.lu.se