



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Män i överordnad hierarkisk position

- En studie om emotionsreglering, självmedvetna emotioner
och social status

Hanna Bolanowska & Susanne Rådqvist

Psykologexamensuppsats. 2013

Handledare: Åse Innes-Ker
Biträdande handledare: Martin Wolgast
Examinator: Björn Karlson

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats är att i en underutforskad grupp - män på höga hierarkiska positioner - studera samvariation mellan emotionsreglering, de självmedvetna emotionerna skam och stolthet samt personlighetsdrag för att nå hög social status. Resultaten jämförs med resultat från tidigare studier på andra populationer. Förmågan att reglera emotioner kan vara en av de mest genomgripande utmaningarna som människan möter. Utvecklingen för människan som art har förskjutits från att leva i rena dominanshierarkier till grupper beroende av socialt samarbete, vilket utvecklade de självmedvetna emotionerna för att monitorera beteenden. 50 män besvarade fem olika självskattningstest; DERS och ERQ avseende emotionsreglering, TOSCA och Pride Scale för självmedvetna emotioner samt Dominance-Prestige Scale gällande personlighetsdrag. Resultaten i studien stödjer tidigare forskning avseende samvariation mellan drag teorier definierat som maladaptiva, men skiljer sig och visar ingen samvariation mellan drag som anses adaptiva. Vidare visar studerad population en generellt lägre nivå av emotionell dysreglering, och skam, men inte samma skillnad i högre nivå avseende adaptiv reglering. Även mönstren inom mätinstrumenten skilde sig. Resultatet visar på behov av framtida forskning på varierade populationer då de teorier som finns inte tycks vara så generaliserbara som förväntats. Ökad förståelse behövs avseende vad som kan anses adaptivt respektive maladaptivt.

Nyckelord: emotionsreglering, emotioner, självmedvetna emotioner, stolthet, skam, social status, hierarkier, dominans, prestige, evolution, män på höga hierarkiska positioner

Abstract

The aim of this essay is to study covariation between emotion regulation, the self-conscious emotions shame and pride, personality traits to reach high social status; in a rarely explored group – men in high hierarchic positions. The results are compared with results from earlier studies on other populations. The ability to regulate emotions may be one of the most pervasive challenges by which human beings are confronted. Man as species has evolved and shifted from pure dominance hierarchies to groups dependent on social cooperation, with development of self-conscious emotions to monitor behaviour. Fifty men completed five different self-reports; ERQ and DERS measured emotion regulation, TOSCA and Pride Scale measured self-conscious emotions, and Dominance-Prestige scale measuring degree of trait. The results supports earlier research regarding covariation among maladaptive traits and strategies but differed and did not show covariation between adaptive. The studied population showed a lower level of emotion dysregulation, and shame, but not higher levels of adaptive strategies. Also the patterns within the measures differed. The study highlights the need for further research in different populations, as present theories do not seem to be as generalizable as expected. A greater understanding is needed to extend what is considered adaptive and maladaptive.

Keywords: emotion regulation, emotions, self-conscious emotions, pride, shame, dominance, prestige, hierarchy, evolution, men in high hierarchic positions

Förord

”Gräv där du står” är en vanlig uppmaning som fungerar i många sammanhang. Så även detta. Som blivande psykologer möter vi en bred kunskap. En kunskap som lärt, och lär, oss massvis i varje enskilt ögonblick. Ändå förvånas vi och förundras över händelser under vårt tidigare arbete i tufft näringslivsklimat. Likväl över händelser i vårt privatliv där närstående tycks ”tappa besinningen” för en förvånansvärd variation av olika saker. Allt från släktfejder och tingsrättsförhandlingar till kompetent VD med militärträning och en blivande psykolog som inte klarar av dagis-pysse-kvällar. Därtill individer med allvarliga psykiska besvär där mycket i forskning talar för att emotionsreglering kan vara en gemensam central nämnare. För att inte tala om våra egna tillkortakommande. Därav fokus på denna uppsats: *emotionsreglering*. Ett ämne som definitivt kommer få mer fokus i framtiden och som är så avgörande för oss människor. Från vaggan till graven. Från apor till styrelsens ordförande. Där evolutionen och människans utveckling kommer in som en tydlig ”joker”. En joker som egentligen är självklar, men som vi i vår tro på ”*the rational man*” ofta inte ser. Uppsatsen väcker som väntat fler frågor än svar, vilket ytterligare triggat vår nyfikenhet – och förhoppningsvis våra läsaes.

Vi vill tacka...

Tack Åse! Som landade våra högtflygande planer med ”apes in a plane”. Tack Martin för att vi fick ta del av din kunskap av emotionsreglering. Tack också till alla andra som bidragit till uppsatsen i alla dess olika former. På institutionen vill vi speciellt rikta ett tack till Lars-Gunnar Lundh, Margit Wångby och Magnus Larsson för er tid och engagemang. Vi vill även tacka professor PO och advokat Magnus för hjälp med korrelation och preposition. Tack till våra familjer och vänner som stått ut med dessa ändlösa diskussioner och hjälpt oss att jaga respondenter. I alla möjliga och omöjliga sammanhang. Tack också till alla våra ljuvliga barn som håller oss på tå! Ett sista tack riktas till laxen, en lax vars död har bidragit till att psykologstuderande förhåller sig kritiska till statistiska resultat.

Hanna och Susanne

Innehållsförteckning

Introduktion	4
Inledning.....	4
Teori.....	6
<i>Emotioner</i>	6
<i>Självmedvetna emotioner</i>	8
<i>Skam</i>	11
<i>Stolthet</i>	12
<i>Två facetter av stolthet</i>	13
<i>Emotionsreglering</i>	15
<i>Emotionsreglering – strategier</i>	16
<i>Situation selection</i>	18
<i>Situation modification</i>	18
<i>Attentional deployment</i>	18
<i>Cognitive change</i>	18
<i>Response modulation</i>	18
<i>Emotionsreglering, hälsa och socialt liv</i>	19
<i>Emotionsreglering – individuella skillnader</i>	20
<i>Emotionsreglering - relationellt perspektiv, kritiskt perspektiv</i>	21
<i>Emotionell dysreglering</i>	23
<i>Emotionsreglering och sociala hierarkier</i>	24
<i>Hierarkier, dominans, prestige och samarbete</i>	26
<i>Summering teori och tidigare forskning</i>	28
Syfte.....	29
<i>Frågeställning och hypoteser</i>	29
<i>Teorimodell</i>	29
<i>Hypotes 1</i>	29
<i>Hypotes 2</i>	29
Översikt.....	30
Metod	30
<i>Deltagare och urval</i>	30
<i>Undersökningsdesign</i>	31
<i>Mätinstrument</i>	32
<i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	32

<i>Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)</i>	32
<i>Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)</i>	33
<i>Authentic And Hubristic Pride Scale</i>	35
<i>Dominance-Prestige Scale</i>	36
<i>Procedur</i>	37
<i>Etiska överväganden</i>	37
<i>Distribution</i>	38
Resultat	38
<i>Statistisk bearbetning och analys</i>	38
Statistisk beskrivning.....	38
<i>Tabell 1 – statistisk beskrivning</i>	39
<i>Skalornas reliabilitet</i>	39
Korrelationer – hypotes 1.....	39
<i>Tabell 2 – korrelationsanalys</i>	40
<i>Modell för variabler</i>	41
<i>Tabell 3 – item uppdelning enligt teori</i>	41
<i>Interna korrelationer mätinstrument</i>	41
<i>Korrelationer - adaptiva/positiva items</i>	42
<i>Korrelationer - maladaptiva/negativa items</i>	42
Statistisk beskrivning tidigare forskning – hypotes 2.....	43
<i>Tabell 4 – statistisk beskrivning jämförelse</i>	43
<i>Jämförelse</i>	43
Feedback från respondenterna.....	44
Diskussion	44
Resultatdiskussion.....	44
<i>Hypotes 1</i>	44
<i>Resultat från föreliggande studie</i>	45
<i>Förväntat resultat utifrån teorier</i>	45
<i>Resultat som avviker från teorier</i>	45
<i>Diskussion hypotes 1</i>	46
<i>Hypotes 2</i>	48
<i>Emotionsreglering resultat</i>	48
<i>Emotionsreglering diskussion</i>	48
<i>Skam - resultat och diskussion</i>	50
<i>Stolthet och personlighetsdrag för social status – resultat och diskussion</i>	51

Summering frågeställning och hypoteser.....	51
Generell diskussion.....	54
<i>Metodreflektion</i>	54
<i>Begränsningar</i>	54
<i>Framtida forskning</i>	56
Summering och avslutande kommentarer.....	57
Referenser	60
<i>Bilaga 1: Information till respondenter och inledande frågeformulär</i>	65
<i>Bilaga 2: Authentic and Hubristic Pride Scale</i>	67
<i>Bilaga 3: Dominance-Prestige Scale</i>	68

Introduktion

Inledning

”Allt kan bli till vrede, det är lätt, men att bli vred på rätt person i rätt grad och vid rätt tidpunkt, med den rätta avsikten och på det rätta sättet, det är inte lätt”.

(Aristoteles, 384-322 f.kr. n.å.)

Den 7 mars 2013 fanns en artikel i Svenska Dagbladet (TT Spektra Stockholm) som rapporterade följande: ”Ett charterplan på väg till Kastrup och Landvetter från Goa i Indien tvingades under natten mot torsdagen nödlanda i Turkiet sedan en man löpt amok i kabinen. Mannen slog och sparkade vilt omkring sig och lyckades spräcka den inre rutan på ett av fönstren. Personalen tvingades sätta handfängsel på mannen. Det är inte känt varför mannen tappade besinningen”.

Emotionsregleringens betydelse för människan, och hur det på många sätt särskiljer oss som art, illustreras mycket målande av Hrdy (2009) i en beskrivning av modern flygtrafik. Efter att lugnt tagit sig igenom köer till incheckning, säkerhetskontroller och boarding pressar man sig ner i trånga utrymmen. Med nickningar och resignerade leenden möter passagerarna varandras blickar, ler överseende och försöker inte visa sin irritation över de senkomna som trycker sig förbi. Olika irritationsmoment ignoreras och man försöker le och inte visa att man tar illa upp”. Hrdy (2009) sätter detta i kontrast till följande scenario:

But just imagine if, instead of humans beeing cramped and annoyed aboard this airplane, it were some other species of ape. I cannot keep from wondering what would happen if my fellow human passenger suddenly morphed into another species of ape. What if I were travelling with a planeload of chimpanzees? Any one of us would be lucky to disembark with all ten fingers and toes still attached, with the baby still breathing and unmaimed. Bloody earlobes and other apendages would litter the aisles. Compressing so many highly impulsive strangers into a tight space would be a recipe for mayhem (sid 1).

Det finns en påtaglig likhet mellan Hrdys (2009) tankeexperiment med de flygande schimpanserna och TT Spektras beskrivning av mannen som löpte amok på planet från Goa. Beskrivningar liknande TT:s dyker regelbundet upp som notiser i pressen och som sociala händelser. Ett populärt samtalsämne bland småbarnsföräldrar är skrällen kopplad till de återkommande pysselstunderna anordnade av dagis och skola, då föräldrar skall dricka kaffe, småprata och pyssla tillsammans. Det är inte ovanligt att dessa stunder förknippas med känslor av osäkerhet, ångest och hot som kan bli så påträngande att de blir svåra att behärska. Att ge uttryck för dessa känslor och tankar i en så pass vardaglig situation upplevs av de flesta som genant. Istället för den tänkta trevliga stunden blir

pysselstunderna återkommande utmaningar i känsloreglering där en yttre fasad av en kaffedrickande småbarnsförälder döljer och trycker tillbaka impulser av att vilja fly alternativt gå till attack mot de övriga närvarande. En helt annan vinkling är befäl i militära sammanhang som fått noggrann träning och förberedelser och fungerar mycket väl som ledare på hemmaplan och under missioner. Vid ett uppdrag i en krigshärd händer plötsligt något som gör att de i en kritisk situation inte kan hantera varken sig själva eller sina underlydande (personlig kommunikation, försvarets pedagogiska enhet, 25 januari 2013). Den militära ledningen står lika förfärad och förvånad som omgivningen till föräldern på pysselkvällen, när det plötsligt och ologiskt tycks brista. Föräldern på pysselmötet blir stämplad som otrevlig och obalanserad av övriga närvarande, det militära befälet riskerar såväl sitt som andras liv och flygpassageraren avslutar sin flygresa med en rejäl bötesnota.

Förmågan att reglera emotioner är en av de mest genomgripande utmaningarna som människan möter (Philippot & Feldman, 2004). Boehm (1999) föreslår att människan gradvis utvecklade en förmåga som möjliggjorde underordnade att kommunicera och arbeta tillsammans för att avsätta fruktade dominanta personer och att undvika aggressiva, icke-delande eller störande individer som hotade den sociala ordningen. Sociala gruppformationer förflyttade sig från typiska strukturer hos primater, dominant-man/hane-baserade-hierarkier, till mer jämlika sociala strukturer eftersom överlevnad hos människan var beroende av ömsesidigt support. Samarbete som aktiviteter (exempelvis jakt), lärande från andra och delande av resurser krävde att deltagande individer skulle ses som pålitliga och kapabla att bidra. De som upplevdes som opålitliga eller de som hotade den sociala ordningen kunde bli exkluderade eller jagas iväg. För att bli inkluderade i grupprelaterande relationer krävdes att individer monitorerade sina tankar och känslor för att inte uppföra sig på ett sätt som kunde resultera i ett dåligt rykte och därmed riskera kollektiv exklusion. (Gilbert refererat i Tracy, Robins & Tangney, 2007).

Så vad är då emotionsreglering egentligen? Emotionsreglering är den uppsättning av automatiska och kontrollerade processer som är involverade i initiering, underhåll och modifiering av förekomst, intensitet och varaktigheten av emotioner (Webb, Miles & Sheeran, 2012). I vardagen styr emotionsreglering människors möjlighet att planera och styra mot mål, fokusera på det de sysslar med, förstå och förutse andras emotioner, samt att klara av att följa de uttalade och outtalade normer som förekommer såväl i samhället som i alla större och mindre grupper vi tillhör under vårt livslopp. Därmed är emotionsreglering något alldeles vardagligt som berör oss konstant, men som vi oftast inte tänker på förrän det *inte* fungerar. Inom området psykologi, hittas konceptet emotionsreglering inom många olika domäner. Evolutionspsykologin har en syn på emotionsreglering som förutsättning för mänskligt samarbete. Fungerande emotionsreglering, och kapaciteten att uppleva positiva och negativa emotioner, relateras till välmående. Inom området

klinisk psykologi har emotionsreglering föreslagits som ett centralt koncept och orsak till psykisk ohälsa (Gross, 2008; Salsman & Linehan, 2012).

Trots sin centrala betydelse är forskning som har gjorts begränsad (Gross, 2008; Melka, Lancaster, Bryant & Rodrigues, 2011), samt har främst baserats på universitetsstudierande (Gross, 2008; Melka et al., 2011). När författarna i den här studien gått igenom forskning har även noterats att studier också generellt sett övervägande genomförts på kvinnor (Salsman & Linehan, 2012, se vidare redovisning i resultat). Kritiska röster (Campos, Walle, Dahl & Mail, 2011) menar att den forskning som finns på emotionsreglering är för fokuserad på intrapsykiska processer och att vi inte kommer kunna förstå emotionsreglerings komplexa natur innan forskning sker med fokus på den sociala interaktionen och frågan ställs *varför* olika individer reagerar olika över olika situationer.

Som framgår ovan är emotionsreglering och dess kopplingar komplext, med mycket kvar att förstå. Denna studie har därför en explorativ och kunskapssökande ansats som tar avstamp i evolutionära tankegångar. Emotioner är utvecklat evolutionärt adaptivt för människan, och där social status, med sociala gruppformationer och hierarkier, tycks ha en väsentlig inverkan på vår emotionsreglering, vilken i sin tur påverkar vilken roll och plats vi har i en grupp. Vår tanke är att förmågan till emotionsreglering har en viktig påverkan på såväl normal population som en klinisk population och att fenomenet kan vara den underliggande mediatorn vid allt från maktkamper i höga hierarkier till svårigheter i interaktionen med omgivningen vid kliniska tillstånd.

Teori

Först kommer emotioner beskrivas, vad begreppet innebär och emotionernas funktion hos människor. Emotioner delas här in i *grundläggande emotioner* och *självmедvetna emotioner*, med fokus på utvalda emotioner för studien – *stolthet* och *skam*. Därefter beskrivs emotionsreglering med olika emotionsregleringsstrategier, samt dysreglering, det vill säga brist eller avsaknad av emotionsreglering. Avslutningsvis presenteras individuella skillnader i emotionsreglering i form av personlighetsdrag av dominans och prestation, samt kopplingen mellan dessa drag och mänskliga hierarkier som således påverkas, men även påverkar människors emotionsreglering.

Vi har valt att behålla vissa engelska begrepp och ord som inom forskning och teori har blivit termer som inte direkt går att översätta till svenska. De flesta av dem har ännu inte fått någon forskningsmässig svensk översättning då det beforskade området är relativt nytt. När orden och termerna används, kommer vi initialt att introducera vad begreppet står för, samt vidare kursivera.

Emotioner

Emotioner kan definieras som adaptiva, beteendemässiga och fysiologiska responstendenser som är framkallade av evolutionärt signifikanta situationer (Gross, 1998), för att förbereda för

beteenderespons, förstärka minne för viktiga händelser och guida interpersonella interaktioner. Fel kan uppstå när emotionen som kommer är av fel typ för situationen, när de kommer vid fel tillfälle eller när de förekommer i en intensitet som inte är adaptiv. Vid sådana tillfällen behöver vi kunna reglera våra emotioner (Gross, 2008). De flesta är eniga om att människan har minst fem distinkta grundläggande emotioner; *ilska, rädsla, sorg/ledsenhet, glädje och avsky (ofta även förvåning och förakt)* (Oatley, Keltner & Jenkins, 2006; Tracy & Randles, 2011). Forskning och diskussionen pågår om tillägg av nya grundläggande emotioner som bland annat lust, skam och stolthet med flera, där man också hittat samma kriterier, det vill säga universella, distinkta neurologiska processer samt kroppsligt beteende. Det finns dock fortfarande grundläggande kontroverser inom fältet (Oatley et al., 2006) där bland annat James Russell (Russell, 1994; Ekman, 1994) ifrågasätter gjord forskning och universaliteten av emotioner och Lisa Feldman Barrett (Feldman Barrett, 2012; Lewis, Haviland-Jones & Feldman Barrett, 2008) som hävdar att emotioner är på samma gång både socialt konstruerade och biologiskt givna. Diskussionerna fortgår och är en viktig fråga för framtiden, men i den här uppsatsen kommer vi använda perspektivet om *grundläggande emotioner* och *självmmedvetna emotioner*.

Darwin menade att våra uttryck är universella, medfödda, inte inlärd och därför inte heller kulturellt baserade, utan en produkt av evolutionen. Emotioner är inget unikt för människan utan våra uttryck både delas av och liknar djurens (Darwin, Ekman & Prodger, 2009). De senaste 30 åren har systematisk forskning gjorts på emotioner, vilket i stort bekräftar Darwins teori och där forskare som driver linjen om *grundläggande emotioner* i stort sett är eniga (Tracy & Randles, 2011; Ekman, 2009). Rådande syn bland forskare är att emotioner har utvecklats genom det naturliga urvalet för att hjälpa människan att möta problem och möjligheter relaterade till ”gene replication” (Goetz & Keltner, 2007). Emotionerna har därför formats av de evolutionära krafterna och blivit genetiskt kodade och inbäddade i det mänskliga psyket, kopplat till biologisk mognad, och innefattar koordinerade fysiologiska, perceptuella, kommunikativa och beteende responser som är avsedda att skapa specifika förändringar i individens interaktion med den sociala och fysiska omgivningen.

Emotioner kopplar till olika adaptiva problem och lägger en grund för beslutsfattande, förbereder individen för motoriska reaktioner och ger information om interaktionen mellan organism och miljö. De väcks ofta när en individ värderar en situation som viktig avseende mål, möjligheter och hot (Gross, 1998; Gross, 2008; Tracy & Randles, 2011) såsom vid reproduktion, intag av föda eller livsfara. Emotioner initieras med en perception av stimulus, som utvärderas antingen medvetet eller omedvetet, och startar ett affektprogram. Detta program tros ha ett eget neuralt mönster som producerar ett koordinerat set av responser, inklusive aktionsberedskap (action readiness), och associerade beteenden, fysiologiska förändringar och unika ansiktsuttryck samt

därefter en subjektiv känsla (Tracy et al., 2007). Emotionella responser är relativt kortvariga och involverar förändringar i autonomiska- och neuroendokrina system, beteende och upplevelse, (Glaso & Einarsen, 2008). Ansiktsuttryck och kroppsreaktioner varar normalt bara i några få sekunder (Oatley et al., 2006) och ofta hinner vi inte ens bli medvetna om vad som initialt händer. Redan innan du medvetet känner ilskan, har blodflödet ökat till händerna, bland annat för att göra det lättare att gripa tag om vapen, slåss etc. Emotioner avbryter pågående processer och riktar uppmärksamheten till signifikant viktiga situationer. Exempelvis stänger emotioner som rädsla och ilska ner grundläggande fysiologiska processer, som att äta, matsmältning och sexuell respons. Förutom inre individpåverkan ger emotionerna även information om andras intentioner, om något är bra eller dåligt samt ger ett skript för vårt sociala beteende. Exempelvis innebär emotionen ilska en direkt förändring i kroppshållning, ansiktsrörelser, röstläge, verbala uttryck och fysiologiska förändringar (Gross, 1998). Idag ser man emotioner som centrala för mänskligt liv och tänker att emotioner har viktiga funktioner i våra sociala liv. Tidigare har man, i linje med myten om ”*rational man*” anklagat emotioner för att vara irrationella och skadliga men emotioner är underliggande andra system och hjälper människan att prioritera, motivera och navigera i vår sociala omgivning. Det innebär dock inte att emotioner alltid är rationella, men det finns en logik bakom dem (Oatley et al., 2006).

Begreppen emotioner, affekter och känslor används ofta utbytbart och definieras i forskningen på olika sätt (Oatley et al., 2006). I den här uppsatsen har vi valt att gå på definitionen att *emotioner* är den biologiska evolutionära grundläggande antecedenten till vårt känslsystem. *Affekt* är ett överordnat begrepp för hela känslsystemet och *känsla* avser vår subjektiva tolkning av situationer (både inre och yttre) som baserar sig på erfarenheter.

Självmedvetna emotioner

Självmedvetna emotioner som *skam*, *skuld*, *stolthet* och *genans* har en central funktion i att motivera och reglera människors tankar, känslor och beteenden (Tracy & Robins, 2004; Tracy et al., 2007; Tracy & Robins, 2007c). Den vanliga synen på självmedvetna emotioner är att de är adaptiva och en del av evolutionen, speciella just för människan och dess unika sociala natur (Tracy & Robins, 2007c). Dessa emotioner motiverar socialt accepterande beteenden och nya vetenskapliga rön visar på självmedvetnas emotioner som en central faktor för olika typer av psykologiska fenomen i allt från altruism, prestationer, aggressioner, depression, kronisk ilska, samarbete, omhändertagande, narcissism, antisocial personlighet, nationalism och terror management (Tracy et al., 2007). Exempelvis så spelar skuld en stor faktor i reparativt och prosocialt beteende medan skam medierar negativa emotioner och associeras med depression och

kronisk ilska samt är en huvudkomponent i personlighetsstörningar som narcissism, antisocial och borderline (Tracy et al., 2007; Tracy & Robins, 2007c).

Fem huvuddrag kan identifieras som distinkta för just självmedvetna emotioner (Tracy & Robins, 2007c):

1. Självmedvetna emotioner är kognitivt komplexa och kräver självmedvetenhet och självrepresentation. För att uppleva rädsla (grundläggande emotion) behövs liten kognitiv kapacitet och man behöver enbart uppfatta en händelse som hot mot överlevnadsmålen. För att uppleva skam måste en individ däremot ha kapacitet att forma en stabil självrepresentation och att medvetet kunna reflektera över denna. Grundläggande emotioner kan involvera komplexa processer, men till skillnad från de självmedvetna, kan de uppstå (och gör ofta) mycket mer automatiskt och direkt (Tracy & Robins, 2007c). Självmedvetna emotioner inkluderar inte alltid självutvärderande processer (Tracy et al., 2007), dessutom bygger emotioner kanske till viss del på varandra där grundläggande emotioner kan vara en bas i mer komplexa.

2. Självmedvetna emotioner utvecklas senare i barndomen än grundläggande emotioner. Medan alla grundläggande emotioner har utvecklats före nio månader ålder, utvecklas de självmedvetna först vid 18-24 månaders ålder och upp emot en ålder av tre år.

3. Självmedvetna emotioner utvecklades primärt för att befrämja uppnåendet av sociala (till skillnad från omedelbart överlevnadsmässiga) mål, såsom att behålla eller öka sin status, eller att förhindra att bli förskjuten från gruppen. Dessa mål i sig, skapar möjlighet för överlevnad och reproduktion då hög status kan ge mer möjlighet till reproduktion och att visa välvilja mot en annan person kan vara ett mellansteg mot överlevnadsmålet att skaffa mat. Självmedvetna emotioner leder inte bara till en inre kognitiv utvärdering utan en relationell, social och kollektiv jämförelse. I linje med detta tycks självmedvetna emotioner enbart finnas hos människor samt andra arter, exempelvis de stora aporna, med en komplex social struktur och där hierarkier varierar.

4. Självmedvetna emotioner har inte universellt igenkända ansiktsuttryck som de sex grundläggande emotionerna anses ha. Man har dock funnit distinkta uttryck i kroppsspråk och huvudrörelser, kombinerat med ansiktsuttryck, för stolthet, skam och genans. Forskning har också visat att det för åtminstone skam och stolthet verkar vara universellt igenkända uttryck. Det finns flera förklaringar till att det saknas distinkta ansiktsuttryck. Dels så kan mer komplexa kroppsliga uttryck passa bättre med det komplexa budskap som de emotionerna sänder. Ett snabbt ansiktsuttryck för rädsla kan vara adekvat för att säga "spring" medan ett avancerat kroppsspråk som "jag gjorde just något som ger mig högre status" bättre framför ett komplext budskap. Man tror även att självmedvetna emotioner mer kommuniceras verbalt än icke-verbalt. Ansiktsuttryck har fördelen att vara snabba och automatiska medan de självmedvetna tillåter en mer medveten process och att förmedla sin skuld över ett socialt övertramp är viktigt över en längre tid, än vad det är att

visa sin rädsla för nuet. Det kan också vara så att ansiktsuttryck kan vara icke-adaptivt för vissa självmedvetna emotioner i särskilda sociala situationer, och därmed kräver högre grad av reglering. Ansiktsuttryck är svårare att reglera än kroppsrörelser då många muskler i ansiktet inte är viljestyrda. Även om vi idag skulle önska att vi kunde reglera och kontrollera uttryck av alla emotioner, var det rent evolutionärt bättre för oss att våra grundläggande emotioner var automatiska.

5. Uttryck av de självmedvetna emotionerna är också kulturellt reglerade då det i vissa kulturer inte är accepterat att öppet visa stolthet eller skam. Funktionen är den samma, men uttrycket regleras olika och kulturer varierar därmed i självutvärderande processer och dess uttryck (Goetz & Keltner, 2007).

Det antas ofta att de självmedvetna emotionerna, och speciellt de moraliska emotionerna, som exempelvis skam och skuld, hjälper människor bromsa socialt oaccepterade impulser såsom ilska och aggressioner (Tangney & Dearing, 2002). Det skulle därmed vara mer sannolikt att en person som erfar skam eller skuld, skulle fokusera på reparativa eller alternativa handlingar, alternativt vända skammen inåt mot självet, istället för att fara ut mot andra personer på arga och aggressiva sätt. Istället har man funnit en stark positiv korrelation mellan externalisering och skam, medan med skuld finns det ett negativt samband, eller inget samband alls med externalisering. ”*Externalization of blame*” innebär att attribuera orsaker till yttre faktorer, exempelvis till situationen som sådan eller till en annan person. Det är förklarligt i ljuset av teorier som menar att skam är en så extremt smärtsam emotion, vilket gör att ilskan och aggressionen istället vänds utåt (Tangney & Dearing, 2002). Ett annat sätt att hantera emotionen är att försöka maskera och gömma sina emotionella uttryck (*detachment*), och hoppas att situationen inte ska noteras av utomstående, eller att minimera signifikansen av situationen kognitivt och emotionellt genom att distansera sig ifrån den (Strömsten, Henningson, Holm & Sundbom, 2009).

Litteratur och forskning avseende självmedvetna emotioner är fortfarande i sin linda och behöver en övergripande, integrativ modell för att ge struktur och riktlinjer för fältet. Frågetecken råder avseende om de passar in på de grundläggande kriterier som forskningen ställer på emotioner: att de ska finnas hos andra djurarter, vara universella för människan samt en distinkt neurobiologi som lokaliseras till subkortikala strukturer (Tracy & Robins, 2007c). Av många anses de vara precis lika fundamentala som grundläggande emotioner. Argument har framförts att de har mycket gemensamt och egentligen kan ses som en variation längs ett kontinuum från grundläggande till komplexa, istället för två separata kategorier. Trots detta sker en diskussion hur och om självmedvetna emotioner skiljer sig från grundläggande emotioner samt hur de kan conceptualiseras för att göra det möjligt att forska på. Det har hittills visat sig svårare att forska på självmedvetna

emotioner då de i uttryck skiljer sig mer kulturellt, samt ofta döljs i beteendet (Tracy & Robins, 2007c).

Skam. ”Rädslan för skam är en av de mest kraftfulla, smärtsamma och potentiellt destruktiva upplevelser som en människa kan ha” (Gilbert, 1997, s.113, enligt De Hooge, Zeelenberg & Breugelmans, 2011). Gilbert (2003) menar att det bottnar i att skam kan indikera allvarlig skada för social acceptans och förluster i olika typer av relationer.

Evolutionärt kan skam spåras tillbaka till hur djur måste kunna upptäcka och hantera sociala hot, och där beteendet att vara uppmärksam på konkurrenter som skulle kunna orsaka skada är mycket adaptivt. Forskning visar att skam fungerar som en inre signal om hot och utmaningar mot självet, vilket triggar automatiska försvar vilka ofta innebär tysta försvar som flykt, underkastelse, undfallenhet, ilska och döljande (Gilbert, 2003). Gilbert (2003) menar att hot mot självet, direkta eller indirekta/symboliska, stimulerar grundläggande emotioner såsom ilska och rädsla. De blandas sedan med självmedvetna emotioner, exempelvis skam, och därmed vid upplevelse av skam kan vissa personer känna ilska, andra rädsla och vissa kanske avsky och förakt.

Scheff (2003) har nominerat skam som den primära sociala emotion som styr oss. Människans kärnfunktion som prestigesökande är central för mänskliga motiv, vilka därmed hamnar på en skam-stolthet-axel. Han menar att i alla sociala områden finns skam med och styr oss, vare sig vi känner det eller ej, men vi har det ständigt med som en faktor vi försöker förutse och undvika.

De flesta studier om skam, refererar till Helen Lewis (1971) i boken *Shame and guilt in neurosis* (Gilbert, 2004; Scheff, 2000; Tangney, 2002; Tangney & Dearing, 2002). Lewis argumenterade för att skam uppstår när det sker ett hot mot de sociala banden. Alla individer, menade hon, hyser rädsla för social fränkoppling, att inte bli förstådda och inte förstå andra. Lewis (Scheff, 2000) konstaterade att skam i de flesta fall inte upplevs medvetet, utan omedvetet eller blir feletiketterad. Gausel & Leach (2011) skriver i sin studie att vad man menar med skam är ofta oklart men att merdelen av forskningen definierar skam som en inre bedömning att självet lider av en oföränderlig defekt.

Det är också Lewis som ursprungligen gjorde distinktionen mellan skuld och skam som det idag i princip råder konsensus kring. Skuld handlar om vad man gjort (beteendet), medan skam handlar om självet och vad man är. Skuld innebär känslan att egot är starkt och intakt där man är stark nog att skada andra, och samtidigt stark nog att göra ändringar. I kontrast känns skam som en svaghet och en upplösning av självet, samt även känslan att självet skulle försvinna (Scheff, 2000; Gilbert, 2003; Gausel & Leach, 2011; Tangney & Dearing, 2002). ”The experience of shame is

directly about the *self*, which is the focus of evaluation. In guilt, the self is not the central focus of evaluation, but rather the *thing* done or undone, is the focus” (Lewis 1971, s.30, enligt Rizvi, 2010).

De Hooge et al. (2011) visar att skam kan leda till båda undandragande och närmande beteenden. Människor är högt motiverade att behålla och försvara en positiv värdering av självet. De har visat i sin forskning att skam initialt aktiverar både förbättrande och skyddande motiv. Dock är det förbättrande inte utan risk för självet då det kan leda till ytterligare misslyckade. Därför, när förbättrande tycks vara för svårt eller innebära för hög risk minskar det förbättrande motivet i styrka, och det försvarande (undandragande etc.) tar över då det motivet aldrig minskar i styrka. Därmed förändras de förbättrande och försvarande motiven i styrka över tid och i olika situationer.

Stolthet. Verbala och icke verbala uttryck för stolthet visas i samma kontext och situationer av individer i olika kulturer. Det starkaste stödet för det påståendet kommer från en studie vid olympiska och paraolympiska spelen, som visade att även blinda atleter spontant visade stolthetsuttryck på samma sätt i tävlingarna som andra (Tracy & Matsumoto, 2008). Stolthet antas ha utvecklats evolutionärt för att hjälpa individer omvandla kulturellt värderade prestationer till högre social status. Stolthet som funktion för att öka social status skedde på flera olika sätt. Bland annat så gör upplevelsen av stolthet att individer kämpar för prestationer i socialt högt värderade domäner. Att känna stolthet är lustfyllt och därmed förstärkande och det finns ingen annan emotion, som inte bara får individen att må bra, utan att också må bra om ”sig själv”. Att stolthet är adaptivt genom sin förstärkande och motivationella funktion stöds av flertal empiriska studier (Tracy, Shariff & Cheng 2010). Exempelvis visar en studie att försäljare, som rapporterar hög benägenhet att uppleva stolthet i relation till framgång i arbetet, tenderar att prestera bättre på arbetet, anstränga sig mer och rapportera större motivation för produktivitet och framgång (Tracy et al., 2010). Stolthet ger också högre status genom informationen som uttrycket sänder till människor runtomkring, och att stolthet därmed informerar omgivningen om att de förtjänar ökad status och gruppacceptans. Genom sitt universellt igenkänningsbara icke-verbala uttryck visar också stolthet att personen både har och förtjänar högre status. Undersökningar visar att individer som visar stolthet, tros av andra ha en högre social status, vilket indikerar en intuitiv association mellan andras uppfattning av stolthet och status (Tracy et al., 2010). Även i experimentella studier där upplevelsen av stolthet manipuleras innan personer deltog i en gruppuppgift, visar att de individerna uppfattades av andra, både i gruppen och av observatörer, att de betar sig på ett mer dominant sätt och att därmed den upplevda statusen hos ”den stolta individen ökade”. Slutsatsen drogs att något med uttrycket i stolthet gör att statusen interpersonellt ökar hos den individen. Nya fynd visar att denna uppfattning troligtvis grundar sig i de icke-verbala uttrycken av stolthet, som snabbt och automatiskt uppfattas som signaler av hög status (Tracy et al., 2010).

Forskningen är i linje med teorin som bottnar i att stolthet är en signal som är evolutionärt adaptiv. Dels för den som visar stolthet, vilket ger ökade resurser, uppmärksamhet och andra statusrelaterade fördelar, samt dels också för omgivningen som mer effektivt kan navigera i statushierarkier genom att visa passande försvar, skapa allianser och underlätta sin egen status. Det finns i nuläget (Tracy et al., 2010) inga dokumenterade könsskillnader i hur stolthet uttrycks eller igenkänns, trots könsskillnader i status i de flesta mänskliga (och hos andra djur) hierarkier. Den enda skillnaden tycks vara att uttryck av stolthet identifieras snabbare hos kvinnor än hos män, vilket man kopplar till att det mer står ut från den kvinnliga stereotypen. Även om mer forskning behövs på könsskillnader, tros stolthet ha samma evolutionära funktion för alla.

Två facetter av stolthet. Längre har stolthet, både i forskning, litteratur och praktik, ansetts vara för brett för att kunna ses som ett enhetligt begrepp och stolthet har visat sig ha tydliga skilda psykologiska resultat, avseende allt från prestation och altruism till konflikter och aggression (Tracy et al., 2010). Tangney & Dearing (2002) var föregångare i att börja testa olika facetter av stolthet, samt övriga självmedvetna emotioner, med instrumentet TOSCA. Under de senaste åren har forskarna Tracy & Robins (2007a) tagit stolthet och dess facetter ett steg vidare och forskat mer separat empiriskt på begreppet. Det är därmed ett relativt nytt område där forskningen försöker identifiera och förstå hur stolthet påverkar människan, både funktionellt och dysfunktionellt.

Teorier har föreslagit en indelning i *authentic pride* och *hubristic pride*, där studier visar att de båda facetterna har i stort helt olika personlighetskorrelat, vilket kan förklara de frågor som finns om varför stolthet ibland är psykologiskt hälsosamt och dygdigt, men ibland narcissistiskt (Tracy & Robins, 2007a). Autentisk stolthet förknippas med en positiv personlighetsprofil och pro-socialt beteende, medan *hubristic* stolthet kopplas till en mer negativ profil samt antisocialt beteende och makt (Tracy & Robins, 2007a). Autentisk stolthet är positivt relaterat till socialt önskvärda och generellt sett adaptiva personlighetsdrag från ”*Big Five*” såsom extraversion, vänlighet, samvetsgrannhet, emotionell stabilitet och öppenhet, medan *hubristic* stolthet är konsekvent negativt relaterat till de två pro-sociala personlighetsdragen vänlighet och samvetsgrannhet (Tracy & Robins, 2007a). Autentisk stolthet kopplas också positivt till både explicit och implicit självkänsla, medan *hubristic* stolthet kopplas negativt till både explicit och implicit självkänsla, samt positivt relaterat till narcissism och skam-benägenhet (Tracy & Robins, 2007a; Tracy & Robins, 2007b; Tracy & Robins, 2007d). I korthet kan man säga att autentisk stolthet kommer av en självutvärdering av ”*doing*” medan *hubristic* stolthet kommer från en självutvärdering av ”*being*”, med *hubristic* stolthet som relativt försvarsinriktad och neurotiskt till sin natur (Carver, Sinclair & Johnson, 2010). Med ovan som bas tycks de två facetterna av stolthet ligga som skiljelinje mellan narcissism och självkänsla och forskningsutfall visar på att de leder till stor skillnad i utfall (Tracy

et al., 2010). *Hubristic* stolthet tros ligga bakom narcissistisk aggression, fientlighet, interpersonella problem och andra självdestruktiva beteenden medan autentisk stolthet tycks vara det som främjar positivt beteende inom prestationsdomänen och bidrar till pro-sociala investeringar och utveckling av en genuin och välgrundad självkänsla (Tracy et al., 2010).

Evolutionary psykologisk forskning på emotionen stolthet visar att emotionen är adaptiv för människan i syfte att främja hög status, vilket då ger frågan varför stolthet har olika facetter? Teorier och forskning pekar på att människan under evolutionen utvecklat två distinkt olika vägar för att skapa hög status, en via dominans och en via prestige (Tracy & Robins, 2007a; Tracy & Robins, 2007d; Carver et al., 2010; Cheng, Tracy & Henrich, 2010). Autentisk stolthet har därmed utvecklats för att motivera hög status via prestige, en status som ges med bas i demonstrerad kunskap, färdigheter och altruism. Autentisk stolthet räknas även som så kallad respektbaserad status. *Hubristic* stolthet utvecklades för att motivera att uppnå dominans, en hög status som nås via kraft, hot och skrämning, så kallad rädsla-baserad status (Tracy & Robins, 2007a; Tracy & Robins, 2007d; Carver et al., 2010; Cheng et al., 2010). När individer upplever *hubristic* stolthet, värderar de sig själva som bättre än andra och upplever en känsla av dominans, överlägsenhet och makt. *Hubristic* stolthet gör därmed individen mentalt redo att använda sin makt och motiverar beteenden som skapar en känsla av dominans genom fientlighet, aggression och en tendens till interpersonella konflikter. Det är främst aggressionen som tillåter dominanta individer att behålla sin makt, givet att deras höga status inte givits på basis av faktiska prestationer eller expertis. Autentisk stolthet motiverar därmed beteende som baseras på långsiktigt status och färdigheter, medan *hubristic* stolthet ger en ”genväg” genom att främja status som är mer omedelbar men flyktig och, i vissa fall, oberättigad. Framtida studier behöver undersöka om båda facetterna har samma påverkan på faktisk och uppfattad status (Cheng et al., 2010).

Forskningen har de senaste åren börjat undersöka hur stolthet och dess facetter är kopplat till självreglerande funktioner (Carver et al., 2010), vilket visar att autentisk stolthet korrelerar positivt med självkontroll medan *hubristic* stolthet relaterades till impulsivitet och aggression. *Hubristic* stolthet kopplas vidare till målorientering som fokuserar på erkännande från andra och en mer hierarkisk orientering mot dominans, där status beror på social validering. Båda facetterna kopplas till en känsla av positiva affekter, även om bakgrunden är något olika (Carver et al., 2010), vilket sannolikt styr människor med hög stolthet mot hög ansträngning att nå sina mål. De båda skiljer sig avseende misslyckande att nå målen, där individen med *hubristic* stolthet som personlighetsdrag, reagerar med ilska, fientlighet och aggressivt beteende. Autentisk stolthet är också relaterat till högre grad av självkontroll än *hubristic* stolthet, som i sin tur kopplas till impulsivitet och brist på återhållsamhet (Carver et al., 2010). Vidare kan mönster ses där autentisk stolthet associeras med ett ”själv” där många olika områden i livet värderas, medan *hubristic*

stolthet har ett mönster av att kontinuerligt sträva efter en högre plats i hierarkin. Ett strävande som inte behöver innebära oro och ångest, men som dock tycks innebära mindre glädje i livet.

Forskningen pekar på behov av fortsatta studier för att förstå maladaptiva konsekvenser i hierarkier som social dominans, narcissism, anti-social personlighetsstörning och psykopatologi.

Emotionsreglering

Emotionsreglering definieras som hur vi försöker influera vilka emotioner vi har, när vi har dem samt hur vi upplever och uttrycker dessa emotioner (Gross, 2008). Det är även denna definition som vi kommer använda vidare i uppsatsen. Även om området emotionsreglering är relativt nytt tillägg till området emotioner, är mänskliga funderingar om emotionsreglering ingenting nytt utan har funnits med oss sedan tidernas begynnelse. Inom forskning och teori syns en markant ökning i intresse de senaste tio åren, men trots sin ökade popularitet råder det fortfarande en hög grad av förvirring om vad emotionsreglering är (och inte är) samt vilket eventuell effekt det har (Gross, 2008).

Precis som emotioner är begreppet emotionsreglering vagt och oklart. Dels för att det innehåller alla vagheter från grundområdet emotioner samt att själva konstruktet är förvirrande på ett sätt till: att det inte är tydligt om det refererar till hur emotioner reglerar något annat, exempelvis som blodtryck, minne eller föräldra-barn interaktion (*regulation by emotions*) eller hur emotioner i sig regleras (*regulation of emotions*). Båda finns och är relevanta. Problemet med den förstnämnda är att en av emotionernas funktion är att koordinera olika biologiska responssystem och emotionsreglering i den bemärkelsen är därmed likvärdigt med definitionen av emotioner. Därmed är den andra beskrivningen, enligt Gross (2008) mer förnuftig att använda (*regulation of emotions*) där emotionsreglering refererar till de olika processer som reglerar själva emotionen (Gross, 2008). Förvirring råder också avseende om emotionsreglering refererar till inre eller yttre processer. Reglera inre processer i sig själv eller reglera processer hos andra (yttre), exempelvis på barn eller kollegor. Gross (2008) menar att båda behövs i definitionen men att det är viktigt att förtydliga när det behövs. Generellt fokuserar forskare som studerar vuxna på den inre processen, medan utvecklingspsykologer fokuserar på den yttre.

Ofta när vi tänker på emotionsreglering, i alla fall i ett västerländskt kontext, avser vi minskning av upplevelsen och/eller beteendenaspekter av negativa emotioner som ilska, rädsla och sorgsenhet. Vi reglerar dock även positiva emotioner, exempelvis när vi försöker se mindre glada ut över en vinst eller vi vill minska känslor av attraktion och gillande. Det är också viktigt att notera att emotionsreglering inte behöver vara nedreglering. Det kan innebära att öka eller bibehålla emotioner som när vi delar goda nyheter med andra och därmed förlänger dess positiva effekt, eller till och med när individer ökar sin ilska för att hjälpa dem klara av sitt jobb (Gross, 2008).

Många av målen med emotionsreglering kan förstås rent hedonistiskt. Människor är motiverade att undvika smärtan och söka njutning. Men när emotionsreglering exempelvis innebär en ökning av negativa emotioner eller en minskning av positiva går det inte att förklara utifrån kortsiktiga hedonistiska mål. Tamir (2005) argumenterar att hedonistiska överväganden ofta övertrumpas av andra överväganden, som att en given emotion kan hjälpa personen att nå olika typer av mål. Emotioner regleras därmed med hänsyn både till hur de känns och vad de hjälper oss göra.

Begreppet emotionsreglering är i viss mån överlappande närbelägna begrepp och det är viktigt att notera att emotionsreglering är en av flera olika former av affektreglering. Framför allt bör det särskiljas från *coping*, *mood regulation*, psykologiskt försvar och emotionell intelligens. *Coping* och emotionsreglering överlappar på många sätt men copingens primära fokus är att minska negativa upplevelser (Gross, 1998). Coping avser därmed ofta mer praktisk problemlösning och strategier. *Mood regulation* refererar till försök att ändra en annan typ av affektiva reaktioner som, till skillnad från emotionsreglering, typiskt har längre varaktighet, lägre intensitet och mindre sannolik att involvera responser till specifika objekt än emotioner. Således är fokus oftast i *mood regulation* de aktiviteter som individer gör för att reducera negativt humör, såsom att springa, sova gott m.fl. Även psykologiska försvar överlappar till viss del, men försvar refererar till relativt stabila egenskaper för en individ, vilket sker utanför medvetandet för att minska den subjektiva upplevelsen av oro, ångest och andra negativa affekter (Gross, 1998; Rottenberg & Gross, 2007). Även begreppet emotionell intelligens behöver avgränsas från emotionsreglering (Schutte, Manes & Malouff, 2009). Konstruktet emotionell intelligens definieras som adaptivt emotionellt fungerande som en individuell karaktäristisk skillnad (Salovey & Mayer, 1990, enligt Schutte et al., 2009). Skillnaden till ovan relaterade konstrukt visar sig också inom forskningen rådande teorier om hur emotionsreglering sker längs en tidslinje av en emotions aktivitet, och vilka strategier som kan användas (Rottenberg & Gross, 2007).

Emotionsreglering - strategier

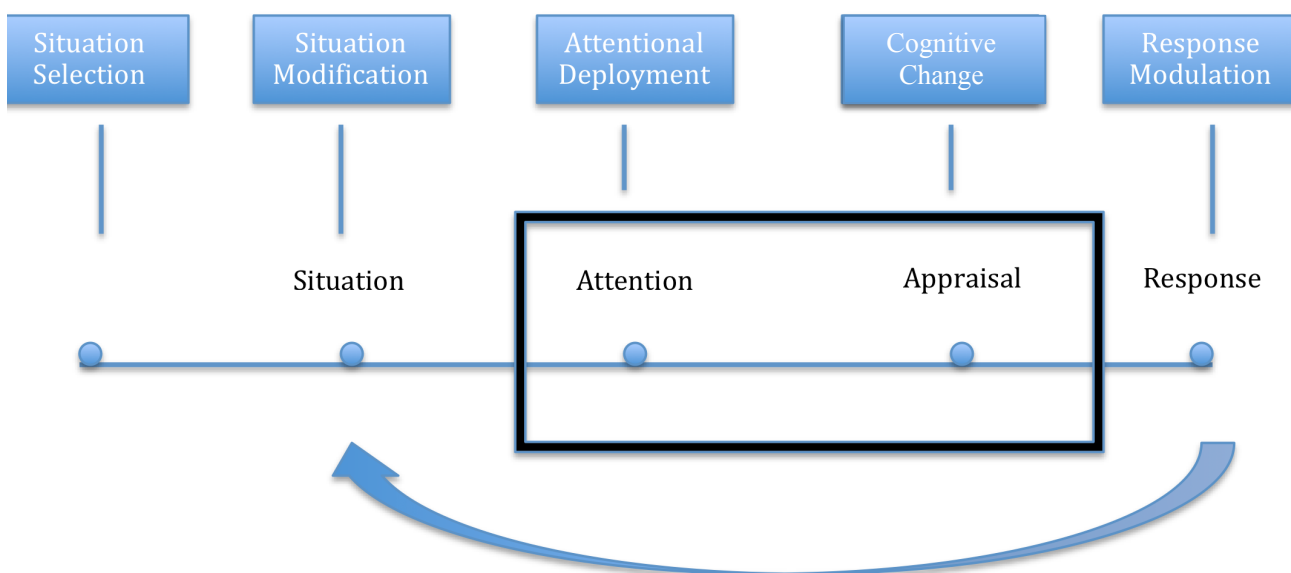
Många processer är involverade i att minska, bibehålla eller öka en eller flera aspekter i emotioner. Reglering behövs i mängder av situationer och vi hanterar dagligen ett överväldigande antal processer för att reglera våra egna eller andras emotioner.

Schutte et al. (2009) menar att James J. Gross presenterar en processbaserad emotionsregleringsmodell som har visat sig användbar, både avseende teoriutveckling och stimulans av ny forskning. Modellen har också en stark tillämpning i psykoterapi där målet ofta är att hjälpa patienter reglera sina emotioner bättre. Modellen baseras på tankar från många tidiga teoretiker i ämnet, såsom Tomkins, Lazarus, Levenson, Ekman med flera. I korthet skapas en

emotionshändelse av att en emotion triggas igång och uppmärksammas och värderas på olika sätt. Då startar den specifika emotionen ett koordinerat set av responstendenser som involverar upplevelsemässiga, beteendemässiga och fysiologiska system. När dessa responstendenser startar, kan de moduleras på olika sätt. Eftersom en emotion utvecklas över tid, kan emotionsregleringsstrategier karakteriseras av när de har sin primära påverkan på den emotionsgenererande processen. Gross (2008) tar sitt avstamp ur processerna som ligger bakom regleringen och använder The Modal Model för emotioner som utgångspunkt. Reglering av emotioner kan ha sin primära påverkan vid olika tillfällen i den underliggande processen som genererar emotioner och där reglering kan ske vid alla olika tillfällen.

Gross (2008) har identifierat fem huvudstrategier och punkter i processen där individer reglerar sina emotioner: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* samt *response modulation*. Dessa strategier kan delas in i två olika huvudgrupper. En grupp med de första fyra processer som är *antecedent-focused* på så sätt att de uppstår innan full värdering sker och utlöser en omfattande emotionell respons. Den andra gruppen är *response-focused* och avser den sistnämnda strategin som uppstår efter responsen har genererats (John & Gross, 2004), det vill säga saker vi gör när en emotion redan pågår och efter responstendenserna redan har genererats och aktiverats. Den emotionsreglering som en individ använder involverar ofta multipla regleringsprocesser men denna modell kan användas som ett konceptuellt ramverk för att förstå de underliggande orsaker, konsekvenser och mekanismer bakom emotionsreglering.

Emotion Regulation



Figur 1, Gross modell av emotionsregleringsprocessen och emotionsregleringsstrategier
Anpassat från Gross (1998)

Situation selection. *Situation selection* refererar till den strategi när val görs med någon mån av eftertanke, medveten eller omedveten, om konsekvenserna och vår emotionella respons. Detta kan på ytan låta enkelt men är mer komplext än vad man kan tro. Det är svårt att både minnas hur vi har känt vid andra tillfällen samt svårt att förutsäga hur vi kommer att känna.

Situation modification. Denna strategi har att göra med att modifiera yttre fysisk omgivning. Modifiering kan vara att bryta situationen med ett skämt, ändra belysning eller musik i en romantisk situation, hjälpa till att ge en grund för barn eller andras problemlösning eller förstärka sina begränsningar via tydliga emotionsuttryck.

Attentional deployment. En strategi som avser att influera en emotionell respons genom att förflytta uppmärksamheten inom en given situation. Det är med andra ord en inre version av *situation selection* genom att uppmärksamheten används för att välja fokus på något av alla möjliga aktiva fokus, värdering och tolkningar som finns vid en händelse eller situation. Denna strategi används speciellt när de inte är möjligt att förändra eller modifiera situationen. Två av de bäst beforskade formerna av *attentional deployment* är distraktion och rumination.

Cognitive change. *Cognitive change* innebär att individen ändrar en eller flera av sina bedömningar av situationen, på ett sätt som ändrar situationens signifikans, genom att ändra hur man tänker om situationen som sådan eller om sin kapacitet att hantera de krav som situationen innebär. *Reappraisal* är en form av *cognitive change* som innebär att tolkningen av situationen ändras, på så sätt att det blir en förändring i personens emotionella respons till situationen. Exempelvis kan det vara när en vän cyklar förbi utan att hälsa. Många skulle reagera med att känna sig sårade och arga i hur de uppfattade händelsen. Här skulle *reappraisal* vara att tänka på vännen som distraherad eller kanske upptagen av sina egna problem. En sådan tolkning av situationen – oavsett om den är korrekt eller inte – ändrar i grunden kvalitén (vilken emotion) och kvantiteten och intensiteten (hur mycket av emotionen) som följer som en emotionell reaktion på situationen. *Reappraisal* kan, som alla andra strategier, användas både som ned-reglerande och upp-reglerande.

Response modulation. Denna strategi kommer sist i den emotionsgenererande processen och avser en direkt påverkan på fysiologiska, upplevelsemässiga och beteendemässiga responser. Exempelvis kan avslappning och träning användas för att minska fysiologiska och upplevelsemässiga aspekter av negativa emotioner. *Expressive suppression* är en av de mest beforskade responsmoduleringarna och innebär försök att minska pågående emotion-expressiva

beteende (Gross, 2008). Det kan vara att dölja sin ilska mot chefen, dämpa oron vi känner vid en intervju eller nöjet vi känner när någon annan trampar i klaveret.

Emotionsreglering, hälsa och socialt liv

Forskning har visat på skillnader i hälsa och socialt liv, beroende på vilken emotionsregleringsstrategi som i huvudsak används av en individ (John & Gross, 2004; John & Gross, 2007). Forskning visar att individer som vanligtvis reglerar sina emotioner med *reappraisal* rapporterar mer positiva affekter, färre negativa affekter och högre grad av välmående än andra personer (Shutte et al., 2009). Individer som vanligtvis använder *suppression* rapporterar mindre positiva affekter, mer negativa affekter, mindre socialt stöd samt högre grad av depression (John & Gross, 2007, enligt Shutte et al., 2009). *Reappraisal* uppstår tidigt i processen och kan därmed modifiera hela den emotionella sekvensen innan responstendenser genererats fullt ut. *Suppression* används sent i processen och påverkar primärt beteendenaspekten av responstendensen, utan att reducera upplevelsen av den negativa emotionen. Eftersom denna strategi kommer sent i den emotionsgenererande processen, kräver det av individen att med ansträngning hantera emotionsrespons kontinuerligt när de uppstår. Dessa upprepade ansträngningar konsumerar kognitiva resurser som annars kunde användas för att optimera uppträdandet/prestationen i den sociala kontext där emotionen väcktes. Dessutom kan *suppression* ge individen en känsla av diskrepans mellan inre upplevelse och yttre beteende. En känsla av att inte vara sann mot sig själv och att inte vara ärlig och autentisk med andra, vilket i sin tur kan leda till negativa känslor mot självet och försvåra sociala relationer.

Forskning visar att *suppression* minskade det uttryckta beteendet av emotionen men inte den subjektiva upplevelsen. Fysiologiskt visade deltagare som använde *suppression* större fysiologisk aktivering än kontrollgruppen. *Reappraisal* däremot minskade både upplevelsen och beteendet av den negativa emotionen, utan någon fysiologisk ökning. Studierna har visat en intressant symmetri mellan negativa och positiva emotioner. Medan *suppression* av negativa emotioner lämnar upplevelsen av de negativa emotionerna intakt, minskar *suppression* upplevelsen av de positiva emotionerna. Man har också sett att *suppression* är en ansträngande självregleringsstrategi, jämfört med *reappraisal* eller *ingen reglering* alls, för det minskar de tillgängliga kognitiva resurserna för andra uppgifter. Exempelvis leder *suppression*, i relation till *reappraisal*, till minnesstörning av information som kommer när individen reglerar emotionen. Man har också funnit minskade nivåer av självinsikt och självreglering i relation till *suppression*. Den krävande strategin får också sociala konsekvenser då individen missar information och inte är följsam i interaktionen. Man har sett att personer som är i interaktion med en individ som använder *suppression* som strategi, upplevde högre grad av stress än när interagerade med personer som använde *reappraisal*. Sannolikt påverkar

därmed användning av *suppression* sociala interaktioner, relationer och socialt stöd (John & Gross, 2004; John & Gross, 2007).

Psykopatologi och olika psykiska sjukdomar innefattar ofta olämplig emotionsreglering. Mer än hälften av alla Axial I-diagnoser och alla Axial II-diagnoser (American Psychiatric Association, 2002) involverar problematisk emotionell respons. Det har dock varit svårare än vad man kan tro att ta det från ett brett konstaterande till att specificera grundad insikt i hur skillnader till emotionsreaktivitet och/eller emotionsreglering bidrar till olika former av psykiska störningar och hur terapeutiska interventioner kan användas för att korrigera dysreglerade emotioner (Gross, 2008).

Gross teori om strategier för emotionsreglering är inflytelserik avseende teoribildning och forskning (Shutte et al., 2009). Kritik hörs att det krävs en ny syn på emotionsreglering för att på allvar kunna förstå begreppet (Campos et al., 2011). Gross (2008) själv påtalar att forskningen främst berört ett fåtal av strategierna och främst uppdelningen i *antecedent-focused* och *response-focused*, vilket han såg som en början till att förstå begreppet emotionsreglering. Framför allt så lägger *reappraisal* och *suppression* skalorna tyngden på nedreglering av negativa emotioner och *suppression* skalan differentierar inte mellan upplevelsen, beteendet och psykologiska reaktioner.

Emotionsreglering – individuella skillnader

En intressant fråga är varför personer använder en emotionsregleringsstrategi istället för en annan, när vissa strategier är kopplade till generellt mer fördelaktiga konsekvenser (*reappraisal*) medan andra har mer skadliga efterverkningar (*suppression*)? En möjlighet är att personer varierar i sina mål med emotionsreglering. Vissa människor vill öka hög-*arousal* positiva emotioner medan andra vill minska dem. Detta stämmer överens med forskning som visar på kulturella skillnader till mål med emotionsreglering. Exempelvis i individualistiska kontexter söker personer generellt hög-*arousal* positiva emotionella tillstånd, medan i kollektivistiska kulturer personer söker låg-*arousal* positiva emotionella tillstånd (Gross, 2008). Men även när mål delas skiljer regleringen.

En intressant möjlighet är att personer skiljer sig i sin syn på emotioner och emotionsreglering, och i sina antagande om sig själva och världen, vilket påverkar vald strategi. Här skiljer sig åsikter inom forskningen mellan de som anser att attribut som personlighet och intelligens är stabila och fasta, och de som anser de vara dynamiska och formbara (Gross, 2008). Det speglar även av sig på individers syn på sina egna attribut och hur de hanterar sin emotionsreglering. Test har gjorts på att se hur personers implicita föreställning om emotioner och dess reglering påverkar vilka strategier de använder. Fynd visar att deltagare skiljer sig i sin syn och de som trodde på en mer flexibel och formbar möjlighet, istället för fast, rapporterade större tro på sin egen förmåga att reglera emotioner (Gross, 2008).

Emotionsreglering - relationellt perspektiv, kritiskt perspektiv

I sin artikel *Reconceptualizing Emotion Regulation* (Campos et al., 2011) lyfts stark kritik mot hur emotionsreglering idag både konceptualiseras och forskas på. Författarna menar att fokus i teori och forskning idag ligger på det intrapersonella planet och att det relationella i hög grad saknas. En kontext väcker starka emotioner såsom skam, stolthet, avundsjuka, vilket inte kan förklaras med en intrapersonell syn (Campos et al., 2011).

Campos et al. (2011) menar att emotionsreglering snarare handlar om processen och en individs strävan att förhandla eller koordinera de varierande målen som uppstår i ett relationellt möte med en annan individ, eller en grupp av individer, med ibland liknande mål men oftast skilda mål och strävanden. Ofta är objektet en annan person, med sin egen agenda, mål och uppsättning beteenden. Varje person genererar då emotioner hos en annan person, på ömsesidiga, motsägelsefulla eller harmoniska sätt. Affekt, fysiologi och uttryck är inte "end-states" utan de är till för att agera i världen och att påverka den andra personen. I sin tur påverkar beteenden av den andra personen, den första personens emotioner och emotionsreglering igen. Där finns ingen tydlig oberoende eller beroende variabel, utan varje variabel kan samtidigt vara orsak och verkan, påverkan och resultat. Enligt det intrapersonella perspektivet, utgörs *emotionsreglering av de olika sätt som individer influerar vilka emotionella tillstånd de har, när de har dem samt hur dessa tillstånd upplevs och uttrycks* (Gross, 2008, enligt Campos et al., 2011). Emotioner regleras därmed för att uppnå ett önskat emotionellt tillstånd. I en situation kan det önskade tillståndet vara att må bättre, medan i en annan situation kan målet vara att modellera det uttrycka beteendet som att dölja känslor av besvikelse. Lite fokus läggs på *anledningen* till att personen söker ett emotionellt tillstånd, försöker anpassa hur det manifesterar sig och identifierar vilken särskild emotionell respons som ska uttryckas. Eftersom emotionsreglering, enligt ovan teoretisering, tros uppstå genom mekanismer som tar en individ från ett emotionellt tillstånd, till ett annat, tros principerna hur det fungerar vara relativt oberoende av kontext. När studier därför genomförs på vilka strategier en person använder, exempelvis *suppression*, generaliseras den användningen oberoende av om individen är ensam eller en del i en grupp. Författarna menar att den synen, trots att den nämner mål som centralt, enbart visar halva sanningen om emotionsreglering (Campos et al., 2011).

Enligt den relationella synen på emotioner och emotionsreglering, involveras hanteringen av motstridiga mål. Det är alltså inte det emotionella tillståndet per se, utan en konflikt mellan en persons mål och de mål som en annan person har, och ibland även konflikter mellan olika mål som en individ själv har. Inom det intrapersonella perspektivet avser mål hur emotionsreglering fokuserar på att möta sina mål, medan i det relationella perspektivet handlar emotionsreglering lika ofta om att förhandla utfall, samt att överge mål för att nå ett förhandlat utfall som vi har valt (Campos et al., 2011). Eftersom mål oftast kan nås på fler än ett sätt, kan individer välja hur

hantering av motstridiga intressen och mål görs, vilket ställer krav på en flexibel emotionsreglering. Precis som olika emotioner har liknande expressiva uttryck, kan individen använda olika emotionsregleringsstrategier för att nå liknande utfall. Exempelvis kan flera strategier fylla samma funktion att undvika interpersonell konflikt, men ha distinkt olika manifestationer av beteenden. Detta är viktigt att tänka på vid studier av emotionsreglering då individer har en bredd av beteenden tillgängliga att välja mellan när utvärdering sker hur man bäst responderar i en viktig situation. På samma sätt är det också omvänt, att samma beteende kan ha helt olika betydelse beroende på i vilket kontext och i vilken situation det sker. Ett leende kan betyda både glädje och hån – två helt olika emotionella budskap. Det är situationens och kontextens natur som avgör hur individer använder emotionsreglering för att reglera sociala interaktioner.

Teori, forskning och praktik pratar om emotioner och emotionsreglering som adaptiva eller maladaptiva. Campos et al. (2011) menar att de vill lyfta att det som är ett adaptivt beteende i en situation kan vara maladaptivt i en annan. Exempelvis visar en studie att mammor, boende i ett fattigt område utanför Baltimore, i hög grad uppmanade aggressivt beteende hos sina barn. I deras kontext var det adaptivt för överlevnad i denna tuffa miljö, medan i ett annat område hade beteendet sannolikt varit maladaptivt. Vad vi därmed räknar som adaptiv emotionsreglering beror därmed mycket på vilka mål individen har att sträva mot. Det är även viktigt att skilja mellan en adaptiv och effektiv emotionsreglering, vilket studier oftast inte tar hänsyn till, utan måste sättas i relation till den aktuella kontexten. Vanligtvis anses *cognitive reappraisal* vara mer adaptivt än *expressive suppression*, men fynd från flera experimentella studier visar enbart att *reappraisal* är mer effektivt i att reducera självrapporterade negativa emotioner och fysiologisk arousal i respons till ett videoklipp. Som kontrast är *suppression* mer effektivt i att reducera uttrycken utåt av en emotion (Campos et al., 2011). Vad som ses som mer adaptivt kan inte bedömas utan att ta hänsyn till vilket mål de försöker uppnå eller lösa.

Många teorier separerar strategier längs en tidsaxel medan det relationella perspektivet menar att emotioner inte är diskreta processer, utan påverkas av vad som har hänt både före och efter själva emotionen. Tidigare upplevelse, nivå av *arousal* och humör påverkar hur vi uppfattar och tolkar en situation och därmed hur vi reagerar på den och reglerar våra emotioner, vilket i sin tur påverkar omgivningen vilket sätter igång en ny process av kanske helt nya emotionella händelser. Individer hanterar och väljer därmed kontinuerligt mellan olika beteenderesponser och närmar sig vissa mål, på bekostnad av andra. Det går därmed inte att separera emotionens kärnprocess från emotionsreglering.

Det relationsbaserade perspektivet står i kontrast mot den intrapersonella synen på emotionsreglering och de olika synsätten får komplikationer för teorier och forskning. Vanligtvis koncentreras definitioner inom emotionsreglering på fysiologiska reaktioner, ansiktsuttryck,

röstläge, gester och instrumentella beteenden såsom närmande och undvikande. Det intrapsykiska perspektivet inkluderar miljö och situation, men isolerar oftast det till en enskild händelse eller ett stimulus. Experimentell forskning sker oftast på isolerade händelser såsom en film, att möta spindlar, bilder som väcker känslor eller berättelser som är avsedda att väcka en enskild emotion. Få studier tar i beaktande hur de emotionella uttrycken kan vara så mycket mer än avläsning av inre processer eller hjärnfeedback, och att de tjänar relationell funktion med signaler som sänds ut och kraftfullt påverkar beteendet hos andra individer i omgivningen (Campos et al., 2011). Denna brist i forskningen beror troligtvis på försök att optimera den interna validiteten, vilket då sker till nackdel för den ekologiska validiteten på emotionsreglering. Forskning som undersöker varför vissa individer använder vissa strategier och beteende i vissa kontexter är avgörande för vår förståelse av emotionsreglering (Campos et al., 2011). Forskning som gjorts experimentellt och med självskattning överensstämmer inte med den riktiga världen och upplevelsen av emotioner är oftast inte linjär och isolerad. Alla emotioner regleras och emotionsreglering är en kontinuerlig process, vilket gör att det är otillräckligt att välja ut en enskild punkt i processen om man önskar förstå hela fenomenet. En person kliver inte in i en situation eller social kontext som ett blankt papper utan har existerande mål, arbetsmodeller av relationer och förväntningar med sig hur relationen kan påverkas av händelsen. Väl i situationen monitoreras och modifieras relationerna dynamiskt i relation till individens mål och den kontinuerligt föränderliga kontexten. Eftersom en studie inte kan skapa ett helt scenario krävs i framtiden experiment där personer naturligt kan interagera och det kan därmed skapa en ekologisk valid slutsats.

Emotionell dysreglering

Gratz och Roemer (2004) pekar på emotionsreglering som en möjlig enande funktion av diverse maladaptiva symtom och beteenden, bland annat missbruk, ångestsjukdomar, posttraumatisk stress och personlighetsstörningar som exempelvis borderline. Destruktiva emotionsregleringsstrategier såsom självskadebeteende, våld, aggressivt beteende mot andra kan ses som strategier för att reglera emotioner (Linehan, 1993). Gratz & Roemer (2004) har på basis av tidigare forskning konceptualiserat emotionsreglering att innefatta följande: a) medvetenhet och förståelse för emotioner, b) acceptans av emotioner, c) förmåga att kontrollera impulsiva beteenden och bete sig i linje med önskade mål vid upplevelse av negativa emotioner, d) förmåga att använda för situationen passande emotionsregleringsstrategier flexibelt för att modellera emotionella responser så som önskas för att nå individuella mål och situationella krav. Författarna menar att den relativa frånvaron av någon, eller alla, av ovanstående förmågor indikerar svårigheter med emotionsreglering, eller till och med emotionell dysreglering.

Linehan (1993) kopplar borderline personlighetsstörning till att egentligen vara ett tillstånd av bristande emotionsreglering. (Salsman & Linehan, 2012). Den vanligaste emotionsregleringsstrategin hos personer med borderlineproblematik är *suppression*, det vill säga den strategi som är mest kopplat till ökat fysiskt obehag och höjd emotionell intensitet (Rosenthal, Cheavens, Lejuez & Lynch, 2005, refererat i Salsman & Linehan, 2012). I en nyligen utförd studie (Salsman & Linehan, 2012), där 456 personer ur en normalpopulation testades med bland annat DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale, se metod) och ERQ (Emotion Regulation Questionnaire, se metod) visades att personer med borderlinedrag hade mer problem ju större brist av emotionell medvetenhet som uppmättes. Det i sin tur kopplades till bristande tillgång på strategier för emotionsreglering. Vidare fann man även en koppling mellan bristande emotionsregleringsstrategier och svårighet att fokusera på uppställda mål och totalt sett en koppling mellan borderlinedrag, emotionsregleringsproblem, affektintensitet och reaktivitet. De personer som visade på borderlinedrag upplevde även att interpersonell stress frammanade mer labila reaktioner och tankar på att vara utesluten eller avvisad. Resonemang fördes i studien (Crowell, Beauchaine & Linehan, 2009, refererad i Salsman & Linehan, 2012) om hypotesen att utvecklingslinjen hos personer med borderline är en initial emotionell sårbarhet, som uttrycks som en impulsivitet som senare utvecklas till en förhöjd emotionell känslighet. *Reappraisal* (Gross, 2008) som anses adaptivt och hälsobefrämjande visar istället signifikant negativa korrelationer med borderlinedrag, DERS totalskala som visar generell dysreglering samt subskalorna som visar svårigheter med impuls kontroll, bristande känslomässig medvetenhet och begränsad tillgång till känslomässiga regleringsstrategier.

Emotionsreglering och sociala hierarkier

Andra förklaringar till individuella skillnader kan ligga i exempelvis sociala strukturer. I en studie av Langner, Epel, Matthews, Moskowitz & Adler (2012) studerades sambandet mellan sociala hierarkier, depression och emotionsreglering. Resultatet visade att individer med låg social status och låg social makt tycks använda *suppression* för att undvika konflikter. Låg status och låg social makt relaterades också till högre grad av depressiva symtom, vilket medierades av emotionsreglering med *suppression*. Langner et al. (2012) diskuterar att på kort sikt kan *suppression* ge en social fördel till dem som är på botten av hierarkin, genom att minska konflikter med de individer som kontrollerar resurser och resultat. De med låg social makt är inte sanktionerade att uttrycka vissa typer av negativa emotioner, exempelvis ilska. Dock reducerar inte *suppression* den inre upplevelsen av negativa emotioner, och dess användning kräver hög kognitiv ansträngning och relateras till minskade positiva känslor. Även så reducerar tendensen till *suppression* möjligheten för socialt support och närhet till andra. I denna studie skiljer de på social

makt och social status. Social makt avser relativt till andras kontroll över värderade resultat, medan social status reflekterar personens uppfattade position inom en social grupp. Tidigare forskning av sociala hierarkier indikerar att låg social status och låg social kontroll/makt associeras med högre grad av negativa emotioner och depressiva symtom. Detta var den första studien som undersökte emotionsreglering som en mediator av sociala hierarkier och depression. Fler studier behövs enligt författarna för att utveckla detta ämne vidare.

Glaso & Einarsen (2008) fanns i mätning av underordnade och chefer (mellanchefer) att båda grupperna hade ett liknande mönster avseende uttryckande (*expressive*), undertryckande (*suppression*) samt fejkande av emotioner i interaktioner. Studien visade att både chefer och underordnade uttrycker sina emotioner i högre grad än vad de undertrycker (*suppress*) och fejkar dem. Dock visade cheferna ett signifikant högre resultat avseende hur intensivt som emotioner uttrycktes, undertrycktes och fejkas. Resultatet avseende *expressive* (uttryckandet) i emotionsreglering är linje med det som Mann (1999, refererat i Glaso & Einarsen, 2008) visade att vilken hierarkisk nivå som respondenten hade, hade en signifikant effekt på rapporterad nivå av *expressed* emotioner. Mann argumenterade för att individer med hög status kan tillåta sig att vara mer ärliga i sina emotionella uttryck (*displays*) eftersom de är mindre rädda och hotade av konsekvenser när normativa regler inte följs. Dessutom, att visa ilska tycks göra en ledare mer kompetent i andras ögon (Tiedens, 2000, refererat i Glaso & Einarsen, 2008). Uppfattningen att ledare, tack vare sin överordnade position i den organisatoriska hierarkin, har mer makt och ”emotionell valuta” att spendera än underordnade, stödjer också Sloan’s (2004, refererat i Glaso & Einarsen, 2008) syn att överordnade har en större frihet i emotionella uttryck än underordnade. Ledarskap är i allra högsta grad en emotionell process, laddad med affekter och affektiva reaktioner. Studien indikerar att ledare, i högre grad än underordnade, har en högre frekvens av interaktioner vilket förklarar mängden upplevelser samt också behöver använda ett större register av *expression*, *suppression* och fejk, för att nå sina intressen och optimera arbetet och den anställdes prestation. Ledare och följare har sannolikt helt olika mål med att reglera sina emotioner, eftersom relationen i de flesta fall kännetecknas av en obalans i makt.

Kafetsios, Nezlek & Vassilakou (2012) studerade relationen mellan ledares emotionsregleringsstrategier och underställdas arbetstillfredsställelse. Tidigare studier har visat att emotionsreglering är en nyckelkompetens som associeras med effektivt ledarskap. Ledare reglerar både sina egna och anställdas emotioner och genom det kan prestation och välmående påverkas. Resultatet visade att för underställda var användandet av *suppression* negativt relaterat till arbetstillfredsställelse och positivt relaterat till negativa affekter och emotionell utmattning. *Reappraisal* var positivt relaterat till arbetstillfredsställelse och negativt till negativa affekter. I motsats visade analyser att direktörers användning av *reappraisal* relaterades negativt till

underställdas arbetstillfredsställelse, och att direktörernas *suppression* relaterades positivt till de underställdas positiva affekter. Ledarnas emotionsreglering med *suppression*, interagerar med gruppssammanhållning för att predicera de underställdas negativa affekter. Detta är den första studien att påvisa en möjlig spänning mellan ledares emotionsregleringskompetens och organisatoriska konsekvenser.

Hierarkier, dominans, prestige och samarbete

Hierarkiska skillnader, definierat som "the rank order of individuals or groups on a valued social dimension" (sid 104), är universella funktioner i sociala grupper (Cheng, Tracy, Foulsham, Kingstone & Henrich, 2013). I alla mänskliga samhällen påverkar hierarkiska skillnader mellan individer konflikter, hur resurser fördelas, parning och är ofta ett underlättande för att samarbeta i grupp (Cheng et al., 2013). Även den mest jämlika grupp innehåller skillnader i rangordning, trots den frekventa närvaron av sociala normer som delvis undertrycker dem. Personer med hög rangordning tenderar att ha oproportionerlig påverkan inom en grupp, så rangordning kan därmed definieras som *graden av påverkan någon har över resursfördelning, konflikter och gruppbeslut*. Trots sin självklarhet är den hierarkiska differentieringen hos människor inte särskild välförstådd och det är oklart hur individer exakt gör för att uppnå och konkurrera om social rangordning och påverkandegrad (Cheng et al., 2013).

I forskningen framkommer två till synes motstridiga perspektiv, både ett kompetensbaserat samt ett konfliktbaserat perspektiv, vilket författarna menar inte står i kontrast till varandra, utan istället utgör *två olika vägar att nå hög social position hos människan*. *Dominans-prestige*-modellen (Cheng et al., 2010; Cheng et al., 2013) bygger på en evolutionär teori som beaktar vår arts dubbla arv som primater vilka tenderar använda tvångsmedel och dominans, samt kulturella varelser som vilar mycket på kulturellt lärande och delad kunskap. Dominans avser framkallande av rädsla via hotelser och tvång för att nå hög social rangordning. En process som liknar den i forskningen beskrivna konflikt-baserade teorin. Prestige refererar till när social rangordning ges till individer som erkänns och respekteras för sin kompetens och framgång, vilket i sin tur liknar tidigare teorier avseende kompetensbaserad hierarki. *Dominans-prestige*-teorin menar att dominans initialt uppstod som ett resultat av antagonistiska tävlingar för materiella resurser och parning, vilket var vanligt bland ickemänskliga arter, men som sedan fortsatte att finnas hos samtida mänskliga samhällen, främst i form av psykisk hotelser, tvång samt makt och kontroll över kostnader och fördelar (tillgång till resurser, parning och välmående). Hos både människan och andra arter tros dominansbaserade hierarkier ha utvecklats för att bibehålla mönster av underkastelse från underordnade, vilket därmed minimerade antagonistiska strider och förluster för arten (Cheng et al., 2013). Prestige är däremot sannolikt unikt för människan, och tros ha utvecklats

av selektionstrycket att företrädesvis uppmärksamma och förvärva kulturell kunskap från individer med hög kompetens eller framgång (Cheng et al., 2013). En förmåga som anses mindre utvecklad hos andra djurarter. Därmed kan dominans och prestige ses som två samexisterande vägar att nå hög rangordning och påverkan inom sociala grupper, trots att de är underbyggda av helt olika motivations- och beteendemönster, samt resulterar i helt olika mönster av försvar från underordnade. Dominans och prestige kan definieras som kognitiva och beteendestrategier (känslor, kognitioner, motivation, beteende) som används av individer inom en grupp. Även om en individ kan ha ett visst personlighetsdrag av dominans eller prestige, är det viktigt att poängtera att i alla relationer förekommer både dominans och prestige till en viss grad, så att varje person är samtidigt dominant och har prestige i viss utsträckning, mot andra individer. Det är därmed möjligt att en hög grad av dominans och en hög grad av prestige kan hittas hos samma individ, och kan bero på vem som gör bedömningen eller i vilken kontext det avses (Cheng et al., 2013).

Eftersom makt och status ofta sammanblandas inom både forskning och vardag, särskiljs det inte mellan makt som nås via ex. manipulation, och status som nås via beundran och respekt. Det sker en sammanblandning mellan de olika rollerna och hur påverkan egentligen sker. Dominans och prestige är däremot teoretiskt och empiriskt oberoende konstrukt, uttestat både i naturliga miljöer, i varierade relationer eller via *peer*-skattning. Flera studier har använt teorin dominans-prestige för att mäta dessa två olika strategier och dynamiken i mänsklig rangordning. Resultaten stödjer teorierna och visar att det finns personlighetsdrags-liknande dispositioner av dominans och prestige som varierar hos individer (Cheng et al., 2013). Resultaten visar att personer som tenderar att använda dominans som strategi tenderar att vara aggressiva, narcissistiska och intrigerande, medan de som använder prestige som strategi tenderar att vara socialt accepterade, behagliga och samvetsgranna, samt ha hög självkänsla (Cheng et al., 2013). Det finns också stöd för separata neuroendokrina profiler där individer med hög grad av prestige tenderar att ha lägre basala testosteronnivåer, ett hormon som kopplas till aggressivt beteende, relativt till personer som har låg grad av prestige (Cheng et al., 2013).

Dominans-prestige-modellen är den första som försöker förklara varför dessa beteenden effektivt främjar högre status genom en evolutionär logik som ger en teori om de processer som ligger bakom rangordning hos människan. Modellen förklarar hur stabila personlighetsdrag ger beundran och rädsla i vissa kontexter, men inte i andra. Forskning på teorierna visar också att ”tycke” (liking) inte ensamt är tillräckligt för att nå social status och att korrelationer som visas mellan tycke och höga hierarkier formas som efterkonstruktion för att rationalisera hierarkin som formats. Studierna visade också att båda typerna av hierarkier uppstod mycket snabbt, bland gruppmedlemmar som nyligen träffats just för experimentet. Sannolikt representerar dominans ett

evolutionärt uråldrigt system, som fortfarande är aktuellt, trots att prestige uppkommit (Cheng et al., 2013).

Summering teori och tidigare forskning

Trots dess centrala betydelse är begreppet emotionsreglering ett relativt sent bidrag till området emotioner och forskning på emotionsreglering har ökat först de senaste 15 åren (Gross, 2008). I forskning och teoribildning råder det ännu oklarheter och förvirring om vad emotionsreglering är (och inte är), vilka effekter (om några) som emotionsreglering har på viktiga utfall (Gross, 2008). Som nämnts tidigare är forskning som har gjorts begränsad och utförd i hög grad på universitetsstuderande (Gross, 2008; Melka et al., 2011). Kritiska röster efterlyser studier både på andra populationer, hur emotionsreglering varierar med olika typer av emotioner, att forskning behöver ske med fokus på sociala interaktioner samt att beteenden kan vara adaptiva eller maladaptiva beroende på kontext (Campos et al., 2011).

Inom forskningen finns studier om hur emotionsreglering kopplas till individuella skillnader. Fynd tyder exempelvis på att människor högt upp i hierarkin i huvudsak använder andra strategier för emotionsreglering än människor med lägre status (Langner et al., 2012). Vad man sett erfarenhetsmässigt inom militära hierarkier avseende emotionsreglering, är att när individen ”känner sig högst upp i näringskedjan” (citat från militär ledning) är sannolikheten för att tappa besinningen mindre.

Forskningen visar tydliga kopplingar mellan emotionsreglering och socialt samarbete, där emotionsreglering i sig är utvecklat genom evolutionen för att hantera och leva i socialt samarbete, strukturer och hierarkier (Boehm, 1999). Emotioner specifika för det sociala samarbetet är de självmedvetna emotionerna som är direkt kopplade till samarbete, hierarki och dominans och enligt evolutionsteorierna av vikt för emotionsreglering (Gilbert refererat i Tracy et al., 2007).

Ny forskning (Cheng et al., 2010) visar även att människan sannolikt har två olika vägar att nå hög social position, vilket anses unikt för människan som art med anledning av vårt utvecklade sociala samarbete. Den ena vägen är via dominans och den andra via prestige, och där tycks dominans kopplas till högre grad av impulsivitet (Tracy & Robins, 2007b). De självmedvetna emotionerna skam och stolthet har tydliga kopplingar till hur våra hierarkier utvecklas i sociala grupper. De två olika facetterna av stolthet, autentisk och *hubristic*, visar samband med både skambenägenhet samt dominans och prestige (Tracy & Robins, 2007a). *Hubristic* stolthet samt skambenägenhet visar i sin tur samband med sämre impulsreglering och avsaknad av återhållsamhet (Tracy & Robins, 2007a; Carver et al., 2010). Det skulle kunna vara en konsekvens av att emotionella tillstånd har visat sig påverka kognitivt processande (Schreiber, Grant & Odlaug, 2012), men mer forskning behövs för att förstå hur rådande emotionella tillstånd påverkar

emotionsreglering och impulsivitet. Ny forskning pekar också på att skammen i sig påverkas och omvandlas av emotionsregleringen (Gupta, Rosenthal, Mancini, Cheavens & Lynch, 2008).

Syfte

Syftet med studien är att studera samvariationen mellan emotionsreglering, de självmedvetna emotionerna stolthet och skam samt dominans och prestige i en population av män på en hög hierarkisk position. Studerad population jämförs med andra populationer för att synliggöra likheter och skillnader som kan kasta ljus över kontext och individuella skillnader inom fenomenet emotionsreglering, stolthet och skam samt dominans och prestige.

Frågeställning och hypoteser

Teorimodell. Det tycks enligt teorierna finnas en samling av *adaptiva drag* där god emotionsreglering samvarierar med emotionsregleringsstrategin *reappraisal*, personlighetsdraget prestige för att nå hög social status, autentisk stolthet samt lägre grad av skambenägenhet. Det syns även en grupp av *maladaptiva drag* med en samvariation mellan emotionsregleringsstrategin *suppression* samt total sett sämre emotionsreglering, användning av dominans för att nå hög status, högre skambenägenhet samt *hubristic stolthet*. Enligt presenterade teorier och tidigare forskning syns två distinkt olika vägar att nå hög social status, vilka påverkar och påverkas av de självmedvetna emotionerna skuld och skam, samt i sin tur samvarierar med emotionsreglering. Dessa två vägar är synonyma med de två olika samlingarna av drag som vi benämmt adaptiva respektive maladaptiva. Vad gäller hierarkiska strävanden är båda samlingarna av drag lika effektiva vägar att nå en hög position.

Hypotes 1. Vi förväntar oss att finna positiva korrelationer mellan *reappraisal*, autentisk stolthet och personlighetsdraget prestige, samt negativa korrelationer mellan dessa mått och generell emotionell dysreglering och skambenägenhet. Vidare förväntar vi oss positiva samband mellan generell emotionell dysreglering, *suppression*, *hubristic stolthet*, dominans och skambenägenhet. Vi förväntar oss inget, eller svagt samband, mellan autentisk stolthet och *hubristic stolthet*, samt mellan dominans och prestige.

Hypotes 2. Vår andra hypotes är att gruppen kommer att avvika från förväntat resultat utifrån teorier och tidigare forskning i en jämförelse med tidigare studerade populationer. Hypotesen är här oriktad och ospecificerad då tidigare forskning i stort saknas på studerad population.

Översikt

Studien är en korrelationsstudie där vi söker sambanden mellan stolthet delad i två facetter (autentisk och *hubristic*), skambenägenhet, emotionsregleringsstrategierna *reappraisal* respektive *suppression* samt ett antal olika former av dysreglering.

För att undersöka emotionsreglering valdes ett test avseende strategier (ERQ) samt ett test avseende emotionell dysreglering (DERS). Detta för att genom två divergenta mått kunna studera emotionsreglering. De självmedvetna emotionerna *stolthet* och *skam* valdes ut med anledning av sin sociala påverkandegrad och koppling genom teorier till emotionsreglering. Där valdes ett välanvänt test ut avseende självmedvetna emotioner (TOSCA). Med anledning av nya forskningsfynd avseende de två facetterna av stolthet, och hur de visar samband med personlighetsdrag avseende social status och hierarkier samt emotionsreglering, valdes ett nytt specifikt test ut för stolthet och dess facetter (Authentic and Hubristic Pride Scale). Testet är relativt nytt och varken översatt eller utprovat på en svensk population tidigare. TOSCA har dock visat sin svaghet just på emotionen stolthet, vilket gjorde en undersökning här högtintressant. Avseende vår utvalda undersökningsgrupp som har en hög social status är det frågan om testen går att applicera på den gruppen. För att ytterligare finna kunskap och samband valdes ett test med personlighetsdrag ut (dominans-prestige) som i forskningen visat samband med de självmedvetna emotionerna och emotionsreglering.

I linje med studiens syfte valdes populationen personer i höga hierarkiska positioner ut för att vara med i testet. Vidare valdes att studien enbart skulle fokusera på män med anledning av hur de i studien beforskade fenomenen skiljer sig mellan män och kvinnor. Exempelvis skiljer män och kvinnor avseende skambenägenhet och aggression (Tracy et al., 2007), sociala mönster där män är mer dominansorienterade än kvinnor (Pratto, Sidanius, Stallworth & Malle, 1994), studier som visar att män i högre utsträckning än kvinnor använder sig av emotionsregleringsstrategin *suppression* (undertryckande) (Gross & John, 2003). Män hade även högre poäng än kvinnor på *Authentic And Hubristic Pride Scale* (Tracy & Robins, 2007a) avseende *hubristic* stolthet men inte autentisk stolthet, samt är kvinnor mer skam- och skuldbenägna än män (Strömsten et al., 2009). Därmed utgick artikelförfattarna att eventuella korrelationssamband skulle bli lättare att uttolka enbart ur ett manligt perspektiv i detta skede.

Metod

Deltagare och urval

Deltagarna bestod av 61 personer, 58 män och 3 kvinnor. Kvinnorna uteslöts direkt med anledning av urvalskriterierna. Totalt var det 50 män som fullföljde hela testet. Medelvärdet på ålder var 51,4 år, med standardavvikelse på 8,7 år. Lågst ålder var 38 år och högsta ålder 76 år. Som

hierarkisk position angav 31 personer Ledningsgrupp, 16 VD, 12 personer angav Partner, 11 Yrkesbefäl, 11 Styrelseledamot, 5 Professor, 4 Styrelsens ordförande, 1 Fullmäktigeledamot, 1 Överläkare samt 18 annat. Under annat kunde utläsas 4 ledare/chefer som ej kryssat i annan position, en dekan, och en universitetsrektor. Under frågan högsta utbildning angav 30 universitet, 15 högskola, 8 gymnasium, samt 5 annat. Annat var IHM, MBA, Flygkapten samt Försvårshögskolan. 14 personer angav att positionen avsåg ett börsnoterat företag.

Urvalskriterierna var män i höga hierarkiska positioner och alla svarande, exklusive kvinnorna, bedömdes passa in i urvalskriterierna. Samplingen var ändamålsenligt, det vill säga urvalet av respondenter var i linje med studiens syfte. Inget slumpmässigt urval skedde.

För att säkerställa att urvalskriterierna fylldes, dvs. män i höga hierarkiska positioner, inleddes studien med ett försättsblad där respondenterna ombads fylla i kön, ålder, utbildning, position i den största organisation dessa verkat inom samt organisationens storlek mätt genom antal anställda, omsättning och eventuell börsnotering. Det fanns möjlighet att fylla i flera positioner, samt skriva egen text under annat. Yrkesbefäl ombads också ange sin rang. Frågorna avsåg den största organisation respondenten verkat inom. Genom att endast efterfråga position, men inte titel, hoppades författarna att kunna placera respondenterna på olika hierarkiska nivåer för att kunna försäkra sig om att urvalet endast omfattade personer på höga positioner. Författarna har varit medvetna om att dessa personer ofta innehaft yrkestitlar, men förutsätter att detta endast är ännu en bekräftelse på hög socioekonomisk status. För att ytterligare försäkra sig om att studien nådde den grupp författarna var ute efter, samt för att minimera bortfall från studien genom att erhålla svar från kvinnor alternativt män i lägre positioner än de som vi tänkt undersöka, kontaktades respondenterna personligen eller via nätverk som de tillhör. Efter kontakt med försvarets utbildningsenhet fick studien också en spridning bland högre befäl inom försvaret.

Av 58 respondenter var det 8 individer som enbart påbörjade testet och fyllde i försättsblad avseende ålder, kön, position m.m. Vissa av frågorna har ett N-tal på 47-50 personer, pga. missar inom frågeformuläret. Hänsyn har tagits till detta i beräkningarna. De tänkta respondenterna uppfattades som en svår undersökningsgrupp att nå, och åtgärder togs därför innan för att sänka bortfallet genom väl genomtänkt presentation av studien, valgjort frågeformulär samt en pilotstudie som gjordes för att upptäcka svårigheter. Alla inkomna svar inom denna uppsatsens tidsram, kom via nätlänken.

Undersökningsdesign

Vald metod för studien är en kvantitativ enkätbaserad korrelationsstudie, baserat på mått från fem olika enkäter, inom tre olika perspektiv. Enkäterna mäter emotionsreglering, självmedvetna emotioner samt personlighetsdrag av dominans och prestige.

Mätinstrument

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003). ERQ är ett självskattningsformulär med syftet att mäta individuella skillnader i två vanliga emotionsregleringsstrategier; *cognitive reappraisal* (omtolkning) och *expressive suppression* (undertryckande). Instrumentet består av 10 påståenden som ska besvaras på en 7-poängs likertskala, från 1 (stämmer inte alls) till 7 (stämmer helt och hållet). Högre poäng på varje skala indikerar högre grad av användning av strategin. Sex frågor avser *cognitive reappraisal* och fyra frågor *expressive suppression*. Instrumentet uppvisar bra psykometriska egenskaper med hög inre konsistens, med Cronbach's alpha på 0,79 för *Reappraisal* och 0,73 för *Suppression*. 3-månaders test-retest reliabilitet (r 0,69 för båda skalorna), såväl som sund konvergerande och diskriminant validitet hos både yngre och äldre vuxna (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004). Faktoranalys stödjer uppdelningen i de två subskalorna.

Testet provades ut på fyra olika grupper universitetsstudenter, totalt knappt 1 500 personer, både män och kvinnor och olika etniska grupper. Fördelningen i de fyra grupperna visade en medelålder på 20 år och varierade mellan 50-67% kvinnor. I utprovningen av testet ingick jämförelse mellan experimentella resultat och självskattning, vilket visade en god överensstämmelse och därmed antagande om att självskattning fungerar väl att använda och håller en ekologisk validitet.

ERQ är ett välanvänt instrument som har använts i över 200 publikationer och översatt till över 21 olika språk (Uphill, Lane, Jones & 2012). Uphill et al. (2012) genomförde en studie av idrottare ($M = 20,45$ år) för att se om ERQ:s psykometriska egenskaper också gällde andra populationer. Resultatet visar stöd för testets faktorintegritet och interna konsistens, men visar att testet saknar stabilitet vid test-retest, vilket är ett problem då ERQ enligt teorin ska bedöma stabila mönster av emotionsreglering.

Testet har, enligt Melka et al. (2011), initialt, samt i en efterföljande studie, visat sunda och reliabla psykometriska resultat. Dock har frågetecknen kvarstått avseende vissa metodologiska frågor samt generaliserbarheten. De metodologiska frågetecknen eliminerades i deras studie och där testet istället bekräftades som reliabelt och med god validitet på studerade grupper. Dock är generaliserbarheten fortfarande ett frågetecken då de flesta psykometriska studier gjorts på universitetsstudenter av ett fåtal etniska grupper. Trots att testet är väl använt finns det nu, enligt Melka et al. (2011) enbart tre psykometriska studier (inklusive den ursprungliga, Gross & John, 2003) av vetenskaplig karaktär.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Gratz & Roemer, 2004). DERS är ett självskattningsformulär som mäter svårighet med emotionsreglering. Formuläret består av 36 frågor

(items) med fem svarsalternativ, som varierar från 1 "Nästan aldrig" till 5 "Nästan alltid".

Maxpoäng är 180 och minimipoängen 36, där hög poäng visar svårighet med att reglera emotioner.

Testet har utformats, via faktoranalys, för att täcka av sex olika faktorer: 1) Icke-accepterande av känslor (*non acceptance*); 2) Svårighet att följa målinriktat beteende (*goals*); 3) Svårighet med impuls kontroll (*impulse*); 4) Bristande känslomässig medvetenhet (*awareness*); 5) Begränsad tillgång till känslomässiga regleringsstrategier (*strategies*); 6) Bristande emotionell förståelse/klarhet (*clarity*).

DERS har hög inre konsistens med en Cronbach's alpha runt 0,93, god test-retest reliabilitet, $r=0,88$ samt adekvat extern validitet (Gratz & Roemer, 2004). Testet utprovades på normalpopulation, 357 psykologstuderande i Boston i åldern 18-55 år, med ett snitt på 23,1 år. 73% var kvinnor. Test-retest gjordes. Författarna konstaterar god reliabilitet, god inre konsistens och adekvat extern validitet, men ifrågasätter dock generalisering till män och individer med annan etnisk bakgrund och poängterar att testet inte ursprungligen inte var utvecklat för kliniskt bruk.

DERS svenska version, översattes (Friberg, 2006) och testades på 107 personer, 78 kvinnor och 29 män, medelålder 25 år. Urvalet var ett bekvämlighetsurval och personer var beteendevetarstudenter. Resultatet i den studien visade på hög inre konsistens med liknande värden som det ursprungliga testet. Dock gjordes ingen faktoranalys utan de utgick ifrån Gratz och Roemer's studie (2004).

I denna uppsats söktes ett mått som mäter emotionell dysreglering och det mest välanvända tycktes vara DERS,. Dock reagerade uppsatsens författare på översättningen och att översättningen till upprörd, från *upset*, inte väl fångade samma konnotation som avsikten var. Förtest gjordes med feedback att upprörd sågs som ett svårt ord att tolka, och dessutom visade på en svaghet, vilket populationen inte gärna skulle vilja erkänna. Nyansering behövdes därmed för att kunna täcka de begrepp som söktes. Diskussion skedde om att byta ut "upprörd" med exempelvis "känslomässigt påverkad" men oro fanns för att förlora testets psykometriska egenskaper. Vi fick kontakt med Lars-Gunnar Lundh, professor i klinisk psykologi vid Lunds universitet, som ingick i en grupp att göra en ny bättre svensk översättning till DERS. Enligt hans råd (personlig korrespondens den 3 mars 2013) utökades instruktionen till testet med: "I det här sammanhanget betyder "upprörd" att det "rörs upp" känslor inom dig som t.ex. att du känner dig arg, irriterad, nedstämd, orolig eller liknande. Det kan även vara en känsla av rastlöshet, olust, att vara illa berörd, hämndlysten m.m."

Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) (Tangney, Wagner & Gramszow, 1989, refererat i Tangney & Dearing, 2002). TOSCA mäter de individuella personlighetsegenskaper avseende de självmedvetna emotionerna skam, skuld, stolthet rörande självet (*alfa pride*) och stolthet rörande beteendet (*beta pride*) samt även externalisering av orsak (*blame*), lösgörande och likgiltighet

(detachment/unconcern). TOSCA är ett scenario-baserat mätinstrument som presenterar olika vardagliga situationer för respondenten. Varje scenario följs av svar som fångar fenomenologiska aspekter av de teoretiska begrepp som mäts. Respondenten ombeds att föreställa sig själv i de situationer som presenteras sedan skatta sannolikheten av att reagera enligt de förslag som ges. Respondenten skattar varje svarförslag på en femgradig likertskala från 1 ("sannolikt inte") till 5 ("mycket sannolikt") vilket innebär att det går att uppleva alla emotioner i den givna situationen, alt. ingen och en kombination. Formuläret består av 15 scenarier (10 negativa och 5 positiva) som följs av fyra eller fem olika tankemässiga och/eller beteendemässiga responser. Det finns 15 föreslagna reaktioner som mäter skam, 15 som mäter skuld, 15 som mäter externalisering, 10 som mäter likgiltighet, 5 som mäter stolthet rörande självet och 5 som mäter stolthet rörande beteendet.

Testet utvecklades 1989, på ett teoretiskt ramverk från Lewis (1971, enligt Strömsten et al., 2009) och har därefter förnyats med mindre ändringar i tre versioner (TOSCA, TOSCA-2, TOSCA-3) samt skapats som TOSCA-A och TOSCA-C för att mäta samma dimensioner hos barn och ungdomar (Robins, Nofle & Tracy, 2007). Originalskalan skapades med utgångspunkt i hur de universitetsstudierande i USA beskrev sina personliga upplevelser av stolthet, skuld och skam. De multipla svarsalternativen utformades efter beskrivning av vuxna, ej studerande. Detta skapade en högre ekologisk validitet (Strömsten et al., 2009), gjorde testet lätt att förstå och passande för alla åldrar. I den senaste TOSCA-3 togs ett av de ursprungliga scenariona bort och två tillades.

TOSCA anses vara ett väletablerat test (Strömsten et al., 2009). Testets konstrukt har visat sig förknippande med variabler som funktion, motivation, beteende och hälsa. Strömsten et al. (2009) menar att testet är utprövat på en normalpopulation och har en väletablerad konstruktvaliditet, främst för *skam*- och *skuld*-skalorna. Tidigare studier (Rizvi, 2010) har visat att TOSCA har acceptabla psykometriska egenskaper. Intern konsistens har varierat mellan 0,76 till 0,88 för subskalan skam, och 0,70 till 0,83 för subskalan skuld. *Externalization* och *detachment* varierar generellt mellan 0,72 till 0,80. Subskalorna för *pride*, både *alpha* och *beta*, har visat sig mer problematiska och varierar mellan 0,41 till 0,72. Uji, Nagata & Kitamura (2012) menar att anledningen till att *stolthet* har relativt sett lägre Cronbach's alpha kan attribueras till att de har färre item. De menar vidare att det inte är empiriskt fastslaget att *alpha*- och *beta pride* exakt korresponderar till Tracy och Robins (2007a) begrepp *autentic* och *hubristic pride* men jämför *alpha pride* med *hubristic pride*, och *beta pride* med *achievement-oriented pride*.

I denna studie har det ursprungliga testet TOSCA används då den är översatt till svenska och använd vid en publicerad studie (Strömsten et al., 2009). Även det svenska testet är utprövat på universitetsstudierande samt vuxna som arbetade inom skolor och sjukhus. Testets psykometriska egenskaper i den svenska studien (N=361 universitetsstudierande) låg i linje med originalet från

USA avseende skam, skuld och lösgörande/likgiltighet medan brister visades för externalisering (Strömsten et al., 2009).

Authentic And Hubristic Pride Scale (Tracy & Robins, 2007a; Tracy & Robins, 2007b).

Syftet med formuläret är att mäta individuella skillnader hos den självmedvetna emotionen stolthet som har två olika drag, *authentic pride* och *hubristic pride*. Testet består av 14 adjektiv och fraser som reflekterar autentisk stolthet (exempelvis självsäker) och *hubristic* stolthet (exempelvis självgod). Respondenten indikerar hur mycket varje item representerar dem på en 5-poängs likertskala som sträcker sig från 1 (inte alls typiskt) till 5 (extremt typiskt). Testet finns för att mäta både tillstånd och personlighetsdrag och det som skiljer är instruktionerna. I denna undersökning har vi valt personlighetsdrag (trait)-versionen, där instruktionerna är att respondenten ska ange i vilken utsträckning den brukar känna sig enligt det ord eller fraser som beskrivs. Resultaten i den ursprungliga studien tyder på att testet har en adekvat reliabilitet och inre konsistens, både avseende tillstånd och personlighetsdrag. Avseende personlighetsdrag hade *authentic pride scale* en Cronbach's alpha-reliabilitet på 0.88 och för *hubristic pride scale*, 0,90.

Begreppsvaliditeten, avseende att skalan fångar strukturen av stolthet, visar en ren tvåfaktorstruktur där alla items har en hög laddning på sin primära faktor och relativt låg laddning på sin sekundära faktor. Skalorna är relativt oberoende av varandra, för *trait pride* $r=0,09$ och *state* $r=0,14$. Testet har enligt vår vetenskap enbart används vid ytterligare två tillfällen (Carver et al., 2010; Cheng et al., 2010), med likvärdiga psykometriska resultat. Per idag, enligt vår vetenskap, har testet aldrig använts i Sverige eller översatts till svenska tidigare.

Instrumentet skapades, i sju studier av experimentell och korrelerande form, av Tracy och Robins (2007a), för att utforska den teoretiska distinktionen mellan *authentic* och *hubristic pride*, för att testa hypoteser från tidigare forskning samt för att utveckla ett självskattningsformulär för framtida forskning. Först togs *stolthets*-relaterade ord fram som testades och utforskades jämfört med andra teoretiska konstrukt så de mätte vad som avsågs mätas. I studie 5-7 utvecklades korta och reliabla skalor för att kunna bedöma de två olika facetterna av *stolthet* och testades psykometriskt på nära 2 000 deltagare, avseende både *tillstånd* och *personlighetsdrag* av *stolthet*. Trots tidigare starka teoretiska anledningar och argument att kunna göra en distinktion mellan de olika facetterna i stolthet, har det inte tidigare gjorts några systematiska studier av strukturen i stolthet utan detta var det första vetenskapliga försöket att empiriskt kunna skilja mellan autentisk och *hubristic* stolthet.

Vidare visar studien att autentisk stolthet korrelerar positivt med självkänsla, medan *hubristic* stolthet korrelerar negativt med självförtroende. *Hubristic* stolthet, till skillnad från autentisk stolthet, korrelerar positivt med narcissism när självkänsla har lyfts ut. Vidare korrelerade

autentisk stolthet negativt med skambenägenhet medan *hubristic* stolthet korrelerade positivt. Avseende *Big Five*-dimensioner korrelerade autentisk stolthet positivt med de mer adaptiva och socialt önskvärda egenskaperna som *agreeableness* och *conscientiousness*, medan *hubristic* stolthet korrelerade negativt eller inte alls med de dragen. De två facetterna av stolthet hade totalt sett en signifikant skild korrelation med alla fem personlighetsdimensionerna, förutom emotionell stabilitet, vilket tyder på att som tidigare fynd associeras de två facetterna med olika personlighetsprofiler. I studien undersöktes även korrelationer med attribution. Det visade att de individer som attribuerar händelser till ansträngning, också responderar med autentisk stolthet medan de som attribuerar till förmåga mer troligt responderar med *hubristic* stolthet. Studien visar preliminärt stöd för validitet samt en sammanhängande relationsmönster med teoretiskt relevanta variabler. Autentisk och *hubristic* har en låg interkorrelation (mellan $r = 0,22$ och $0,30$) och de har divergenta korrelationer med självkänsla, skambenägenhet och *Big Five* dimensionerna av personlighet.

Instrumentet översattes från originaltestet med hjälp av en dubbelspråklig handledare. Justeringar gjordes efter hur orden uppfattades och vad som var likvärdiga ord i svenska språket. Mindre förstudie gjordes för att få feedback på orden. Vidare översattes också tidigare gjorda översättningar från tyska och spanska, för att kunna diskutera skillnad i ord och kultur. Det var en svårighet i att översätta ord som ska fånga de två facetterna av stolthet.

Dominance-Prestige Scale (Cheng et al., 2010). Detta test avser att mäta dominans respektive prestige som personlighetsdrag. Testet består av 17 påståenden som graderas av respondenten utefter en skala från 1 till 7 där ett står för ”inte alls” och sju står för ”våldigt mycket”. Testet dominans-prestige fanns inte översatt till svenska och har heller ej, enligt vår vetenskap, tidigare utprovats på en svensk population. Instrumentet översattes från originaltestet med hjälp av en dubbelspråklig handledare. Justeringar gjordes efter hur orden uppfattades och vad som var likvärdiga ord i svenska språket. Mindre förstudie gjordes för att få feedback på orden. Ordet ”peer” översattes till kollegor för att koppla kontexten till arbetsmiljö, med tanke på teorigrunden att dominans och prestige kan användas av samma individ, längs ett kontinuum och i olika interaktioner, beroende på kontext (Cheng et al., 2013).

Utifrån ett teoretiskt resonemang om att det evolutionärt utvecklats två sätt att uppnå social status (Henrich & Gil-White 2001, refererat i Cheng et al., 2010) utvecklade Cheng et al. (2010) detta test avsett att mäta drag av dominans respektive prestige som personlighetsdrag. Faktorerna i testet är framtagna efter Buttermore (2006, refererat i Cheng et al., 2010) forskningsdefinitioner av dominans- respektive prestigedrag (traits). Dominans definieras som val av sociala strategier baserade på ingjutande av rädsla i motparten och prestige definieras som sociala strategier baserade

på innehav och delande av kunskap. Dominans korrelerar med drag av *hubristic* stolthet och prestige med autentisk stolthet (Tracy & Robins, 2007a; Tracy & Robins, 2007d; Cheng et al, 2013).

Testet normerades på 191 studenter, varav 70% var kvinnor. Studenterna fyllde i ett online-frågeformulär. Testet visar goda psykometriska egenskaper. Eftersom undersökningen i denna fas baserades på studenternas egen uppfattning om sin sociala status gjordes en andra studie där deltagarna även fick bedöma social status hos övriga gruppdeltagare. Deltagarna i studien bestod av idrottare från universitets olika lagsporter. Tanken var att deltagarna skulle ha en ingående kunskap om varandra och varandras sociala status i de olika lagen/grupperna. De 91 deltagarna besvarade ett frågeformulär som utgjorde underlag för senare faktoranalys och graderade sig själva och övriga i gruppen avseende social status. Faktoranalysen korrelerades sedan med bedömningarna av social status. Båda testen visar korrelation mellan faktorerna som mäter dominans respektive prestige med vissa specifika personlighetsprofiler. Faktorerna och profilerna är tydligt separerade från varandra. Dragen av dominans respektive prestige korrelerar även med social position oavsett om denna uppskattas av respondenten själv eller rapporteras av andra. Testets svaghet är generaliserbarheten till andra sociala eller etniska grupper.

Efter att testet skapades är det, enligt vad vi kunnat finna, använt vid ytterligare en studie (Cheng et al., 2013) som ytterligare stödjer att dominans och prestige är distinkta strategier för att klättra i hierarkin, i linje med evolutionsteorin.

Procedur

Etiska överväganden. Respondenterna gavs via studiens försättsblad översiktlig information om studiens syfte. I enkäten lämnades även kontaktuppgifter till författarna och handledarna. Eftersom respondenterna var anonyma fanns ingen möjlighet för författarna att kontakta dessa för att göra en återkoppling efter avslutat test. Testen sammantaget bedömdes dock inte vara så laddat att det skulle finnas ett behov av ett klargörande samtal efteråt. Genom formuläret informerades även respondenterna att de genom att fylla i enkäten och svara på den, lämnade sitt godkännande till att uppgifterna används i studien. Respondenternas anonymitet garanterades genom att dessa tillsändes länken via mail samt för papperskopian fick ett kuvert att försegla och lämna in. Författarna har sedan ingen kunskap om varje given mottagare av länken faktiskt fyllde i formuläret eller ej. Enkäten innehåller inga frågor om namn eller arbetsplats som skulle kunna identifiera varken respondenterna eller organisationerna de verkar inom. Databearbetningen är inte heller av den art att det går att identifiera genom resultatredovisningen.

Distribution. Studien gjordes både på pappersformulär och via en nätlänk hos undersökningstjänsten SurveyMonkey. Nätlänken distribuerades genom att skickas direkt till respondenter som kontaktats på förhand, samt via mail utan föregående kontakt. Vidare distribuerades länken genom att skickas till personer i uppsatsförfattarnas sociala nätverk som motsvarar forskningspopulationen, med en förfrågan om dessa kunde sprida länken till kollegor.

Resultat

Initialt redovisas en statistisk beskrivning avseende studiens mätinstrument samt kommentarer gällande studiens psykometriska egenskaper. Därefter, kopplat till hypotes 1, visas studiens korrelationer samt några instruments inbördes korrelationer, som väckt frågor. Hypotes 2 redovisas i tabell 4 med en jämförelse av tidigare forskning. Avslutningsvis under resultat visas respondenternas feedback. Alla delskalor för i studien använda mätinstrumenten presenteras, även om de innehåller items som går utanför studiens syfte och inte fortsatt kommenteras.

Statistisk bearbetning och analyser

Data extraherades ur SurveyMonkey och importerades till Excel för bearbetning inför inläsning i SPSS. Där exkluderades kvinnor samt kodades och sorterades de olika svarsalternativen. Helskalor och delskalor skapades av de aktuella testen inför statistisk bearbetning. Deskriptiva data samt reliabilitetsvärden med Cronbach's alfa räknades fram per delskala och helskala där detta varit applicerbart. Korrelationsberäkningar gjordes där linjära samband kontrollerades med grafer. Deskriptiva data för andra studerade populationer söktes i tidigare studier för en jämförelse.

Statistisk beskrivning

I tabell 1 redovisas medelvärde, standardavvikelse, minimala och maximala svarade värden samt Cronbach's alfa för skalorna. ERQ, dominance-prestige scale samt pride scale redovisas medelvärde per item. För alla skalor avser högre poäng ett mer extremt värde av det konstrukt som mäts. Alla skalor avser resultat för män i undersökningsgruppen.

Tabell 1

Statistisk beskrivning

Variabler	M	SD	Min-Max	Cronbach's alfa
ERQ Reappraisal	4,83	1,33	6 - 42	0,88
ERQ Suppression	2,74	1,26	4 - 23	0,79
DERS Total	67,34	13,25	45 - 112	-
DERS Non-acceptance	9,78	3,57	6 - 24	0,80
DERS Impulse	10,92	3,33	6 - 21	0,68
DERS Strategi	12,49	3,55	8 - 23	0,70
DERS Clarity	7,62	2,09	5 - 15	0,78
DERS Awareness	14,06	4,33	7 - 25	0,81
DERS Goal	12,33	3,65	5-21	0,82
Pride Authentic Scale	3,75	0,54	18 - 33	0,75
Pride Hubristic Scale	1,74	0,54	7 - 25	0,76
Dominance Scale	3,50	0,85	15 - 39	0,70
Prestige Scale	5,49	0,83	30 - 63	0,80
TOSCA shame	29,48	9,39	14 – 52	0,81
TOSCA alpha pride	13,96	3,56	4 - 21	0,67
TOSCA beta pride	15,09	3,11	6 - 21	0,49
TOSCA guilt	52,97	7,30	31 – 69	0,69
TOSCA Externalisering	26,10	6,30	16 – 45	0,61
TOSCA Detachment	25,12	5,75	13 – 40	0,65

Skalornas reliabilitet

Alla skalor utom en visar mellan acceptabel till mycket god reliabilitet. Skalan Dominance Scale visade ursprungligen ett Cronbachs alfa värde på 0,49, vilket höjdes till 0,70 när item 12 togs bort. Fråga 12 var ”Jag gillar INTE att ha makt över andra personer”, vilket eventuellt kan vara en svårställd fråga. TOSCA beta pride visar en lägre reliabilitet och det hade heller inte hjälpt att utesluta något item för att förbättra reliabiliteten.

Korrelationer – hypotes 1

I tabell 2 redovisas resultaten från den korrelationsanalys som gjorts mellan de olika mätinstrumenten och skalorna.

Tabell 2

Korrelationsanalys

Variabler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. ERQ Reappraisal	-	0,1	-0,03	0,14	-0,17	-0,18	0,13	-0,08	0,08	0,16	0,11	0,23	0,25	0,16	0,14	0,03	0,23	0,26	0,16
2. ERQ Suppression	-		0,41**	0,34*	0,06	0,12	0,39**	0,56**	0,1	0,03	0,33*	0,22	-0,1	-0,06	-0,08	0,07	-0,32*	0,33*	0,24
3. DERS Total	-			0,62**	0,67**	0,78**	0,68**	0,47**	0,62**	-0,08	0,34*	0,17	-0,08	0,21	0,22	0,28	-0,27	0,58**	0,22
4. DERS Non-acceptance	-				0,11	0,41**	0,47**	0,23	0,17	0,09	0,17	0,14	0,14	0,21	0,21	0,26	0,022	0,34*	0,15
5. DERS Impulse	-					0,58**	0,19	0,03	0,65**	-0,07	0,14	-0,03	-0,18	0,11	0,11	0,19	-0,2	0,37**	0,16
6. DERS Strategi	-						0,43**	0,09	0,52**	-0,12	0,30*	0,17	-0,16	0,25	0,30*	0,35*	-0,1	0,39**	0,12
7. DERS Clarity	-							0,51**	0,19	-0,16	0,34*	0,11	-0,01	0,09	-0,05	-0,07	-0,27	0,38**	0,02
8. DERS Awareness	-								-	-0,13	0,27	0,22	0,09	-0,22	-0,06	0,06	-0,49**	0,33*	0,09
9. DERS Goal	-										0,08	0,04	-0,20	0,42**	0,24	0,19	0,07	0,36*	0,24
10. Pride Authentic Scale	-										0,07	0,42**	0,66**	-0,007	0,21	0,32*	-0,03	0,18	0,16
11. Pride Hubristic Scale	-											0,42**	0,13	0,22	0,23	0,34*	-0,08	0,42**	0,25
12. Dominance Scale	-												0,47**	0,04	0,39**	0,47**	-0,16	0,25	0,40*
13. Prestige Scale	-													0,11	0,23	0,28	0,04	0,06	0,03
14. TOSCA Shame	-														0,26	0,17	0,61**	0,26	-0,09
15. TOSCA Alpha Pride	-															0,71**	-0,01	0,43**	0,54**
16. TOSCA Beta Pride	-																-	0,31*	0,47**
17. TOSCA Guilt	-																	-	-0,2
18. TOSCA Externalization	-																		-
19. TOSCA Detachment	-																		-

Not: **p<0,01, *p<0,05 (2-tailed)

Note:

ERQ Reappraisal Emotion Regulation Questionnaire reappraisal subscale; ERQ Suppression Emotion Regulation Questionnaire suppression subscale; DERS-Total Difficulties in Emotion Regulation Scale total score; DERS-goal, DERS subscale för svårigheter att engagera sig i målriktat beteende; DERS Impulse subscale för impulskontrollsvårigheter; DERS Strategi subscale för begränsade tillgång till emotionsregleringsstrategier; DERS Awareness DERS subscale för brist på emotionell medvetenhet; DERS non-acceptance DERS subscale för icke-acceptans av emotionell respons; DERS Clarity DERS subscale för frånvaro av emotionell tydlighet; Pride Authentic Scale subskala för grad av autentisk pride; Pride Hubristic Scale subskala för grad av hubristisk pride; Dominance Scale subskala för dominans som personlighetsdrag; Prestige Scale subskala för grad av prestige som personlighetsdrag; TOSCA Shame Scale subskala för TOSCA shameproness; TOSCA Alpha Pride Scale subskala för alfa pride proness (hubristic pride); TOSCA Beta Pride Scale subskala för beta pride proness (authentic pride); Scale TOSCA Guilt subskala för guilt proness; TOSCA Externalization Scale subskala för externalisering proness; TOSCA Detachment Scale subskala för Detachment proness.

För att förbättra reliabiliteten för Dominance Scale, togs item 12 bort i korrelationerna. Skillnaden blev marginell efter justeringen, ca 0.02 per skala och ingen skillnad i signifikanser. Sambanden av alla signifikanta variabler är måttliga till starka och det kan därmed antas att det finns ett linjärt förhållande mellan dem.

Modell för variabler

I tabell 3 redovisas en uppdelning i positiva/adaptiva samt negativa/maladaptiva items i linje med teori och hypoteser. Enligt hypotes 1 förväntar vi oss korrelationer inom det adaptiva ”klustret”, inom de maladaptiva ”klustret” och negativ korrelation mellan de adaptiva och maladaptiva.

Tabell 3

Item uppdelning enligt teori

Item positiva/adaptiva	Item negativa/maladaptiva
Prestige	Dominans
Authentic pride	Hubristic pride
ERQ reappraisal	ERQ suppression
Tosca beta pride	DERS total
Låg grad av maladaptiva	Tosca shame/guilt
	Tosca alpha pride
	Tosca externalization/detachment
	Låg grad av adaptiva

Interna korrelationer mätinstrument

Som väntat är autentisk och *hubristic* stolthet inte relaterat, och ej heller *reappraisal* eller *suppression* är relaterat till varandra. DERS Total korrelerar, som väntat med anledning av testets konstruktion, med sina subskalor. Dominans och prestige är relaterat ($r = 0.47$, $p < 0.01$) vilket inte är väntat.

Subskalan i TOSCA för alpha och beta pride har i denna studie visat sig problematisk då de båda delskalorna korrelerar högt med varandra ($r=0.71$, $p < 0.01$). En viss intern korrelation är att förvänta i och med att delskalorna kan dela samma varians och som redogjorts fanns en god anledning att använda skalorna i studien. Med tanke på den höga interna korrelationen, och den lägre interna konsistensen, samt tidigare kritik mot skalorna (se metod) är användbarheten tveksam, och vi utesluter testet från vidare jämförelser.

Korrelationer - adaptiva/positiva items

Som väntat från modellen korrelerade Authentic Pride Scale positivt med Prestige Scale ($r=0,66$, $p<0,01$). Inte helt väntat korrelerade Authentic Pride Scale också positivt med Dominance Scale ($r=0,42$, $p<0,01$).

ERQ Reappraisal skiljer sig från modellen och visar ingen signifikant korrelation med någon annan variabel. Dock finns en tendens till positivt samband med Prestige Scale ($r=0,25$) samt TOSCA externalization ($r=0,26$).

Korrelationer - maladaptiva/negativa items:

Hubristic Pride Scale korrelerar som väntat positivt med Dominance Scale ($r=0,40$, $p<0,01$) samt TOSCA Externalization ($r=0,42$, $p<0,01$).

I linje med modellen korrelerar ERQ Suppression positivt med DERS Total ($r=0,41$, $p<0,01$), DERS non-acceptance ($r=0,34$, $p<0,05$), DERS clarity ($r=0,39$, $p<0,01$), DERS awareness ($r=0,56$, $p<0,01$), Hubristic Pride Scale ($r=0,33$, $p<0,05$) samt TOSCA externalization ($r=0,33$, $p<0,05$). Suppression visar negativ korrelation med TOSCA guilt ($-0,32$, $p<0,05$). ERQ Suppression visade även en tendens till positiv korrelation med TOSCA detachment ($r=0,24$).

DERS Total korrelerar enligt förväntan positivt med Hubristic Pride Scale ($r=0,34$, $p<0,05$) och TOSCA Externalization ($r=0,58$, $p<0,01$). DERS Total visade även en stark positiv korrelation mellan alla sina delskalor, på värden mellan $r=0,47 - 0,78$ ($p<0,01$).

TOSCA shame skiljer sig från tidigare studier och modellen genom en frånvaro av samband. Signifikant positiv korrelation visas enbart positivt med TOSCA guilt ($0,61$, $p<0,01$) och DERS goal ($r=0,42$, $p<0,01$).

TOSCA detachment korrelerar positivt med Dominance Scale ($r=0,37$, $p<0,05$) samt visar en tendens till positivt samband med Hubristic Pride Scale ($r=0,24$) och ERQ Suppression ($r=0,24$). TOSCA shame har en tendens till positiv korrelation med DERS strategi ($r=0,25$) och TOSCA externalization ($r=0,26$).

Avvikande från modellen och tidigare forskning är att inga maladaptiva/negativa items visar negativ korrelation med adaptiva/positiva items.

Statistisk beskrivning tidigare forskning – hypotes 2

Tabell 4

Statistisk beskrivning – jämförelse

Kursivt värde avser föreliggande studie

Variabel	1a.		2a.		3a.		4a.		5a.		6a.		7a.		8a.	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	<i>M</i>	<i>SD</i>
ERQ Reappraisal	4,60	0,94	4,47	1,43	4,77	1,05	4,66	1,02	5,08	1,25	4,30	1,20	3,60	0,20	<i>4,83</i>	<i>1,33</i>
ERQ Suppression	3,64	1,11	3,82	1,62	3,73	1,17	3,76	1,11	3,60	1,54	2,90	1,30	3,60	1,40	<i>2,74</i>	<i>1,26</i>

1a. John & Gross, 2003; studenter, fyra delstudier med 50-67% kvinnor, medelålder ca 20 år, värden i tabellen avser män

2a. Uphill et al, 2012; population med atleter, 68% män, medelålder 20.45. siffror i tabellen avser både män och kvinnor

3a. Melka et al, 2011; Psykologstuderande, 55% kvinnor i studien, värden i ovan tabell för män

4a. Salsman & Linehan, 2012; studenter, icke-klinisk, 60% kvinnor, siffror i tabellen för män

5a. Kafetsios et al, 2012; subordinates från skolorganisation, 34% var män av subordinates, medelålder 43.5, värden i tabellen avser hela gruppen subordinates

6a. Wolgast (personlig korrespondens den 24 april 2013), normalpopulation, svensk studie, 57% kvinnor, medelålder 43.5, värden i tabell avser hela gruppen

7a. Wolgast (personlig korrespondens den 24 april 2013), klinisk population, svensk studie, 63% kvinnor, medelålder 37.8, värden i tabell avser hela gruppen

8a. Föreliggande studie

Variabel	1b.		2b.		3b.		4b.	
	M	SD	M	SD	M	SD	<i>M</i>	<i>SD</i>
DERS Total	80,66	18,79	81,50	19,35	80,40	-	<i>67,34</i>	<i>13,25</i>
DERS Goal	14,34	5,15	14,55	4,86	-	-	<i>12,33</i>	<i>3,65</i>
DERS Impulse	11,55	4,59	11,56	4,31	-	-	<i>10,92</i>	<i>3,33</i>
DERS Strategi	16,23	6,26	15,93	6,29	-	-	<i>12,49</i>	<i>3,55</i>
DERS Awareness	16,26	4,61	15,28	4,49	-	-	<i>14,06</i>	<i>4,33</i>
DERS Clarity	10,74	3,67	10,99	3,42	-	-	<i>7,62</i>	<i>2,09</i>
DERS Non-accep.	11,55	4,20	13,18	5,17	-	-	<i>9,78</i>	<i>3,57</i>

1b. Gratz & Roemer, 2004; studenter psykologi, medelålder 23.10 år, 73% kvinnor, värden i tabell enbart män

2b. Salsman & Linehan; studenter, icke-klinisk, 60% kvinnor, siffror i tabellen för män

3b. Friberg, 2006; översatt formulär, svensk studie, studenter/beteendevetare, 73% kvinnor, enbart totalt medelvärde kan utläsas i studien, värden i tabell för hela gruppen

4b. Föreliggande studie

Variabel	1c.		2c.		3c.	
	M	SD	M	SD	<i>M</i>	<i>SD</i>
TOSCA Shame	40,58 - 42,88	8,44 - 10,36	37,20	9,00	<i>29,48</i>	<i>9,39</i>
TOSCA Gulit	59,57 - 61,33	7,15 - 7,54	52,95	7,35	<i>52,97</i>	<i>7,30</i>
TOSCA Exte.	37,33 - 42,18	8,09 - 10,09	33,00	7,35	<i>26,10</i>	<i>6,30</i>
TOSCA Detach.	32,27 - 42,18	5,03 - 6,71	32,10	5,50	<i>25,12</i>	<i>5,75</i>
TOSCA Alp. P	18,87 - 20,68	2,42 - 2,89	-	-	<i>13,96</i>	<i>3,56</i>
TOSCA Bet.	19,38 - 20,63	2,77 - 2,98	-	-	<i>15,09</i>	<i>3,11</i>

1c. Tangney & Dearing, 2002; (TOSCA-3), studenter psykologi från 3 olika studier, värden i tabellen för män

2c. Strömstedt et al, 2009; svensk studie, två olika studier med studerande och sjukhusanställda, medelålder 25.7 år, värden i tabell för män

3c. Föreliggande studie

Variabel	1d.		2d.		3d.	
	M	SD	M	SD	<i>M</i>	<i>SD</i>
Authentic Pride	3,21	-	-	-	<i>3,75</i>	<i>0,54</i>
Hubristic Pride	1,82	-	-	-	<i>1,74</i>	<i>0,54</i>

1d. Tracy & Robins, 2007a, studenter, 65% kvinnor, 35% män, siffror avser män

2d. Cheng et al, 2010; studenter, 70% kvinnor, enbart korrelationer och Cronbach's alfa

3d. Föreliggande studie

Variabel	1e.		2e.		3e.	
	M	SD	M	SD	<i>M</i>	<i>SD</i>
Dominance Scale	2,34	0,83	-	-	<i>3,50</i>	<i>0,85</i>
Prestige Scale	4,93	0,62	-	-	<i>5,49</i>	<i>0,83</i>

1e. Cheng et al, 2013; studenter, 53 % män, värden i tabell gäller hela populationen, dominance och prestige orelaterade

2e. Cheng et al, 2010; studenter, 70% kvinnor, enbart korrelationer och Cronbach's alfa

3e. Föreliggande studie

I tabell 4 redovisas medelvärden och standardavvikelser för andra studier, samt föreliggande studie, gjorda på valda mätinstrument. Under tabellen redovisas kommentarer med referenser till studien, population samt vad siffror i tabellen avser.

Jämförelser

De mest framträdande skillnaderna mellan tidigare forskning och föreliggande studie är avseende *suppression* som visar avsevärt lägre medelvärden; DERS total samt subskalorna *goal*, *strategi*, *non-acceptance* och *clarity* med avsevärt lägre medelvärden; *Dominance* och *prestige* med högre medelvärden samt TOSCA *shame* med lägre medelvärden.

Feedback från respondenter

Några av respondenterna uttryckte att det kändes svårt att passa in i svarsalternativen. En kommentar var (VD, 45 år, högskola) att när man har varit ute i livet så blir det mindre nyanserat, mer svart eller vitt, och ytterligheter i sådana situationer. Personen uppgav att han hade svarat ärligt men så som det var formulerat så kändes det som han hamnade i en ytterlighetsparameter och därmed kunde upplevas som en ”kallhamrad, arrogant skitstövel”. Vissa respondenter med forskarbakgrund uttryckte att svarsalternativen var begränsade och att de kände sig besvikna på testens tyngd och ifrågasatte vem testen var utformade för. Kommentarer gavs avseende språk och tolkning av ord, där några flerspråkiga personer hade svårt att förhålla sig till hur exempelvis arrogant upplevdes i svenskt kontext respektive exempelvis amerikanskt. De uttalade att svenskan är ett språk med färre ord, vilket gör det ”fattigare och mer direkt i sina ord” medan samma ord på exempelvis spanska skulle upplevas mycket hårdare. Respondenterna menade även att de som varande äldre människor har lärt sig att vara mer nyanserade och mer försiktig med ord. Avseende testet *Pride Scale* var det ordet pretentiös som ansågs som mycket mindre hårt laddat än andra ord från *hubristic pride scale*.

Hos de advokater som tillfrågats om de skulle kunna tänka sig att medverka i testet har det hos vissa framkommit en misstänksamhet mot hur mycket information om respondenterna författarna kommer att förfoga över i materialet, och vad författarna kommer att kunna ta reda på om enskilda respondenters personliga egenskaper. Flera respondenter har berättat att de lagt lång tid på att svara på testet och att fundera över vilket alternativ de skulle välja. Några har även indikerat att de gick tillbaka i formuläret och ändrade några svar när de hade tänkt till på nya frågor.

Diskussion

Inledningsvis sker en resultatdiskussion som återkopplar till uppsatsens syfte, frågeställning och hypoteser (sid 28), vilka summeras i en gemensam diskussion. Vi kommer därefter att ha en generell diskussion beträffande metodreflektion, begränsningar och framtida forskning för att till sist avsluta med summering och avslutande kommentarer.

Resultatdiskussion

Hypotes 1

Vi förväntar oss att finna positiva korrelationer mellan reappraisal, autentisk stolthet och personlighetsdraget prestige, samt negativa korrelationer mellan dessa mått och generell emotionell dysreglering och skambenägenhet. Vidare förväntar vi oss positiva samband mellan generell emotionell dysreglering, suppression, hubristic stolthet, dominans och skambenägenhet. Vi

förväntar oss inget, eller lågt samband, mellan autentisk stolthet och hubristic stolthet, samt mellan dominans och prestige.

Resultat från föreliggande studie. Vi fann inga av de förväntade sambanden mellan autentisk stolthet, prestige och *reappraisal*, förutom ett positivt samband mellan autentisk stolthet och prestige. En tendens till positivt samband visades mellan *reappraisal* och prestige. Resultaten visade inte heller på några av de förväntade negativa korrelationerna mellan dessa mått och skambenägenhet, samt emotionella dysregleringsmått i olika former.

Positiva signifikanta samband visades, enligt förväntat, mellan generell emotionell dysreglering, *suppression* och *hubristic stolthet*. *Hubristic stolthet* visade även samband med personlighetsdraget dominans samt externalisering. Skam visade enbart samband med delskalan *goal* i DERS.

Autentisk och *hubristic stolthet* visade enligt förväntan inga samband medan dominans och prestige avvek och visade ett positivt samband.

Förväntat resultat utifrån teorier. Resultaten från denna studie går i linje med Gross teorier om utfallet av emotionsregleringsstrategier där han menar att ju högre grad av emotionsregleringsstrategin *suppression* som används, desto högre grad av svårigheter och dysfunktion med emotionsreglering upplevs hos individen (John & Gross, 2007; Shutte et al., 2009). Tendensen till samband mellan *reappraisal* och prestige går i linje med teorier som menar att prestige är ett adaptivt personlighetsdrag för att nå social status (John & Gross, 2003; Cheng et al., 2010).

Resultaten tycks även bekräfta tidigare forskning avseende koppling mellan autentisk stolthet och personlighetsdraget *prestige*, samt *hubristic stolthet* och personlighetsdraget dominans (Tracy et al, 2010; Carver et al., 2013). Det, samt att *hubristic stolthet* tycks samvariera med enligt teorier maladaptiva aspekter av emotionsreglering, ger vidare stöd för hypotesen att det finns två distinkta facetter i stolthet, som i sin tur speglar två separata personlighetsdrag för att nå hög hierarkisk position – dominans respektive prestige. Det är intressant att benägenheten att känna *hubristic stolthet* korrelerar positivt med både strategin *suppression* samt emotionell dysfunktion (DERS) och *externalisation/detachment* vilket stödjer de nya teorier som menar att *hubristic stolthet* är kopplat till maladaptiva konsekvenser som exempelvis impulsivitet, aggression, narcissism m.m. (Carver et al., 2010).

Resultat som avviker från teorier. Resultaten i studien stödjer dock inte teorier och tidigare forskning som visar på *reappraisal* som en adaptiv emotionsregleringsstrategi. I Salsman och

Linehans (2012) studie av en normalpopulation visade *reappraisal* negativa samband med generell dysreglering (DERS) samt subskalorna *impulse*, *awareness* och *strategi*. Vi ser i föreliggande studie inga, enligt teorierna, adaptiva korrelationer, såsom korrelationer mellan autentisk stolthet eller prestige och *reappraisal*, samt ej heller några negativa samband mellan hög grad av adaptiva, och låg grad av maladaptiva.

Det är förvånande att skam enbart visar korrelation med en delskala i DERS (*goal*), med tanke på hur central och maladaptiv skam anses vara enligt teorier och forskning. Det är inte i linje med tidigare forskning där skam är relativt beforskad och borde följt mönstret med positivt samband med det maladaptiva klustret och ett negativt samband med det adaptiva klustret.

Dominans och prestige visar som nämnts tidigare en intern korrelation vilket inte var förväntat då de tidigare varit orelaterade (Cheng et al., 2010), trots att det anses att samma person kan ha båda dragen. Det väcker frågor om testets psykometriska egenskaper och om teorigrunden den bygger på. Med anledning av att konstrukten för dominans och prestige i stort korrelerar enligt givna teorier och tidigare forskning, och att konstrukten fortfarande visar en tvåfaktorlösning med olika aspekter, ser vi att testen i denna studie är användbart i studien för att generera kunskap och slutsatser.

Även autentisk stolthet och dominans visar ett samband som inte är helt väntat enligt givna teorier. Cheng et al. (2010) diskuterar i sin studie att även tidigare har ett oväntat positivt samband visats mellan autentisk stolthet och dominans, dock betydligt svagare än mellan *hubristic* stolthet och dominans. Det tros ha varit på grund av delad varians i *self-percieved agency*, då de två facetterna av stolthet, samt dominans och prestige tidigare visat sig statistiskt oberoende. Cheng et al. (2010) resonerar att testet baseras på självskattning av status och även om vissa studier visar att individer kan ge adekvat bedömning av egen status, så visar andra studier att övervärdering är prevalent. Benägenhet för stolthet kan vara speciellt sårbart för sådana biases, vilket kan leda till en inflation i nyckelkorrelationerna som studeras.

Diskussion hypotes 1. Vi konstaterar att den enda korrelation vi fann i studien avseende adaptiv samvariation, var mellan autentisk stolthet och prestige. Avsaknaden av korrelationer mellan övriga adaptiva items var varken förväntad enligt hypotes 1, eller förväntat resultat utifrån teorigrund. Däremot framträder ett tydligt maladaptiv kluster med korrelationer som påvisar maladaptiva samband och involverar enligt teorierna negativt utvärderade drag såsom *suppression*, dysreglering, *hubristic* stolthet och dominans. Det maladaptiva klustret skiljer sig från teorier genom att skam i princip saknar samband.

Vi har diskuterat om detta resultat är hänförligt till problem med teorierna (de stämmer inte), instrumenten (de mäter inte det de ska), att gruppen avviker eller att undersökningen

påverkats av mätfel. Att de erhållna resultaten endast skulle bero på mätfel synes inte rimligt, eftersom vi fått fram ett tydligt maladaptivt kluster ur samma material, vilket inte visar någon samvariation i de adaptiva dragen. De psykometriska egenskaperna visar på reliabilitet över delskalorna i studien vilket tyder på att de använda instrumenten fungerar som avsett. En möjlig förklaring är att de avvikelser från tidigare forskning som framträder i resultaten kan bero på att teorigrunden och mätinstrumenten inte täcker den population som vi rekryterat vårt sample ur eller att gruppen avviker från teorierna avseende vissa fenomen. Det är viktigt att notera att eftersom mätinstrumenten bygger enbart på självskattning kan exempelvis svarsstilen skilja mellan studerad population och tidigare studerade populationer.

Givet den studerade gruppen är resultaten intressanta. Dessa personer har defacto tagit sig högt upp i hierarkier där kraven ofta är höga och sitter nu i ledande positioner. Det ger tankar om ett behov av adaptiva funktioner avseende emotionsreglering och självmedvetna emotioner som är så centrala för sociala sammanhang. Utifrån våra korrelationer kan vi dock inte uttala oss om vad som gjort att personerna har tagit sig till toppen avseende undersökta drag eftersom vi inte ser några, enligt teorierna, adaptiva samband. Sambandet mellan autentisk stolthet och prestige säger i relation till det inte så mycket annat än att det inte är någon överraskning att en hög position i en yrkeshierarki med mycket prestige och krav på kontinuerlig prestation, sannolikt ger individen en känsla av autentisk stolthet över det man åstadkommit och att maktanspråken i dessa typer av organisationer grundar sig mycket i prestige. Att studerad population visar samband både avseende autentisk stolthet och prestige, samt *hubristic* stolthet och dominans, tyder dock på att det finns en variation inom vår grupp avseende olika vägar som använts för att nå hög social status. Den interna korrelationen mellan prestige och dominans kan, i linje med teorierna, också visa på att samma person kan ha båda dragen samtidigt. Avsaknaden av samband med skam sticker ut i det maladaptiva klustret och diskuteras mer ingående nedan.

Vår slutsats utifrån studiens korrelationer i studerad population blir att prediktionsvärdet avseende adaptiva drag är lågt. Bara för att en individ använder sig av något adaptivt drag, går det inte att utifrån detta dra slutsatsen att fler adaptiva drag eller beteenden kommer att följa. Prediktionsvärdet avseende maladaptiva drag är däremot starkare. Ett drag ur det maladaptiva klustret åtföljs sannolikt av fler maladaptiva drag. Resultaten stärker därmed, med undantag för skam, befintlig kunskap om maladaptiv emotionsreglering, självmedvetna emotioner och hierarkier, medan vi ser en brist på kunskap avseende hur adaptiv emotionsreglering samvarierar med självmedvetna emotioner och vägar för social status. Utifrån teorierna generellt ges intrycket av att drag och strategier är sammankopplade i ett adaptivt och ett maladaptivt kluster som samvarierar. Det maladaptiva klustret syns i vår studie, men inte det adaptiva vilket är anmärkningsvärt med

tanke på vilka personer vi studerat, och därmed väcks funderingar om resonemangen kring vilka drag och strategier som är adaptiva respektive maladaptiva verkligen är adekvata.

Hypotes 2

Vår andra hypotes är att gruppens resultat kommer avvika från förväntat utfall utifrån teorier och tidigare forskning. Hypotesen är här oriktad och ospecificerad då tidigare forskning i stort saknas på studerad population.

Emotionsreglering resultat. Vid en jämförelse mellan vår studerade population och grupper som testats vid andra tillfällen framträder en bild av en grupp med upplevd välfungerande emotionsreglering, enligt använda mått och egen självskattning.

Använda emotionsregleringsstrategier är som väntat *reappraisal* snarare än *suppression*. Användandet av *reappraisal* är något högre än resultaten vi jämfört med i tidigare studier (se resultat, tabell 4) medan användandet av *suppression* är avsevärt lägre. I princip ligger respondenternas medelvärde avseende *suppression* en standardavvikelse under övriga studiers medelvärde.

Resultaten i denna studie avseende DERS och emotionell dysreglering visar lägre medelvärde än vid tidigare forskningsstudier, vilket tyder på att här studerad population är mindre emotionellt dysreglerad än tidigare studerade populationer. De dysreglerande drag där gruppen skattar särskilt lågt är *non-acceptance*, *clarity*, *strategies* och *goals*. Däremot avviker inte resultaten nämnvärt avseende *awareness* och *impulse*, där gruppen ligger högre än vad som kunnat väntas med tanke på övriga resultat. Resultaten pekar därmed på att studerad grupp utmärker sig avseende sin upplevelse av emotionell reglering i att acceptera sina känslor, vara klar över sina känslor, ha flexibla strategier i emotionellt tillstånd och att kunna fokusera på mål. Den bristande impulskontrollen och bristande känslomässiga medvetenhet är däremot lika närvarande som hos studerad population i Salsman och Linehans (2012) studie.

Emotionsreglering diskussion. Det låga användandet av *suppression* följer tidigare forskning som visar att individer högt upp i hierarkin inte använder, och inte behöver använda, *suppression* i lika hög grad som individer lägre ned i hierarkin. Om emotionsregleringen brister så är det troligtvis inte samma problem för en person med hög position, som inte behöver bry sig om omvärldens reaktioner på samma sätt och därmed varken älta, eller fundera över regleringen som skedde, eller inte skedde. Detta beror sannolikt på att om personen har en hög plats i hierarkin, så har personen också större frihet att bete sig hur den vill (Langner et al., 2012; Glaso & Einarsen, 2012). Man behöver inte, i samma grad som individer i lägre position, ta hänsyn till andras åsikter

och reaktioner, och har inte samma rädsla för att bli utesluten ur gruppen. Dessutom, att visa ilska tycks göra en ledare mer kompetent i andras ögon (Tiedens, 2000 refererat i Glaso & Einarsen, 2008).

Resultaten visar som sagt att *suppression* används i avsevärt mindre grad, men *reappraisal* används endast i något högre grad. Studien berör inte vad som används istället för emotionell *suppression*. Kanske använder den studerade gruppen någon av de andra strategier som här inte har mätts. Eller sker det helt enkelt ingen reglering alls? Emotional *suppression* associeras med sämre kvalitet i sociala interaktioner i tidigare studier, vilka även har visat att individens fysiologiska reaktioner kvarstår, och den egna subjektiva upplevelsen blir negativ. En hypotes är att det hos våra respondenter inte uppstår samma behov av reglering på grund av deras höga position, därav det måttligt högre användandet av *reappraisal*, samt att *suppression* används i så mycket lägre grad. Individerna reglerar i mindre utsträckning generellt och även på grund av att strategin i sig förekommer i mindre grad i hos individer som befinner sig i maktpositioner gentemot andra. Detta påverkar upplevelsen av egen emotionsreglering, vilket går i linje med de lägre värdena på emotionell dysreglering.

Detta leder till frågor om hur användbara Gross strategier är utan resonemang om position, mål och liknande faktorer. De är självklart användbara som konceptuellt ramverk men vad säger de ensamt? Korrelationsstudier lämnar frågan öppet om vilken riktning effekten har. Kan den emotionella upplevelsen ha påverkat valet av strategi för reglering? Det går heller inte att utesluta en tredje, icke mätt variabel, exempelvis samvetsgrannhet (Big Five) eller exekutiva funktioner, som påverkan både på emotionsregleringsstrategier och det emotionella resultatet (Webb et al., 2012).

Kafetsios et al. (2012) visade i sin studie att ledares socio-emotionella kompetens kan påverka de underställdas emotionella liv, och därmed i förlängningen arbetsutfallet. Deras resultat var å andra sidan att en ledares användning av *reappraisal* relaterades negativt till underställdas arbetstillfredsställelse, medan *suppression* relaterade positivt. Det väcker därmed frågor när denna studies grupp av män på höga hierarkiska positioner, alla ledare eller chefer i någon form, använder *suppression* i avsevärt lägre grad än annan population?

Studiens utfall indikerar att det i forskning av emotionsreglering behövs differentieras mellan exempelvis påverkan på kollegor, vänner, familj och i relationen underordnade-överordnade. Precis som det relationella perspektivet lyfter (Campos et al., 2011), saknas det idag i forskningen en djupare nivå som även inkluderar kontext och relationer. Gross modell med strategier har varit funktionell i att få en grundförståelse för emotionsreglering men det behövs nu annan typ av forskning som tar frågeställningar vidare genom andra kontexter, andra experimentella situationer och på andra populationer. Det är här intressant att lyfta det relationella perspektivets kritik att

emotionsreglering varken är adaptiv eller maladaptiv per se, som forskningen refererar till avseende exempelvis *suppression* och *reappraisal*, utan det beror på kontext och vilket mål som individen strävar mot. Vidare anser Campos et al. (2011) att det är centralt för framtida forskning att ta reda på varför en individ väljer en strategi före en annan, som svar på en speciell händelse. Vi kan inte veta om personernas resultat avspeglar hur de hanterar emotioner generellt, utan det kanske avser ett specifikt kontext för dem och en egen upplevelse som inte omgivningen skulle hålla med om. Frågan blir åter hur man kan predicera hur väl en person kan emotionsreglera. Är det en grundkompetens eller är det kontextberoende och individspecifikt? Hur är kopplingen till händelser före och efter den aktuella emotionen väcks? Vår slutsats är att framtida forskning behöver beakta kontext, mål, interaktion av mål, hur viktiga målen är etc. där emotionsreglering är en kontinuerlig process.

Skam - resultat och diskussion. Avseende skam och benägenhet att känna skam visar vår population ett betydligt lägre medelvärde än ursprungligt framtaget medelvärde för män (Tangney & Dearing, 2002). Vi noterar även avsaknad av samband med skam, enligt hypotes 1, och som nämnts tidigare är de lägre värdena på skam underligt i linje med teorier och forskning som visar att det är en av de mest centrala emotionerna i vårt sociala liv. En möjlig förklaring är att studerad population faktiskt känner mindre skam än exempelvis studentpopulationer, vilket kan bero på att personerna kan anses traditionellt ”lyckade och framgångsrika” och därmed har mindre anledning att känna skam, eller att den skam som finns, eller funnits, domineras av nu mer autentiska känslor. En hypotes är att givet att hög hierarkisk position ger större frihet att agera ut sina emotioner, kanske det helt enkelt har till följd att känslor av skam, som kommer av den sociala kontrollen och rädsla för exklusion, minskar. Alternativt kan mindre benägenhet att känna skam, vara en framgångsfaktor? I linje med tidigare diskussion under hypotes 1, behövs även tas i beaktande att skam här självskattas på ett givet instrument och vi vet inte om skillnaden därmed är faktisk.

Hubristic stolthet visar dock resultat som är i nivå med tidigare test, på andra populationer, och *hubristic* stolthet har enligt teorier och tidigare forskning en koppling till högre grad av benägenhet att känna skam samt har skam som en underliggande drivkraft (Tracy et al., 2007a). Kan skammen i vår population då ändå finnas där som en underliggande drivkraft, utan att det ger utslag på TOSCA skamskala? Hur hade resultatet sett ut på ett annat, separat test avseende skam? Frånvaron av skam väcker många frågor och vi ser att fler studier behöver göras på denna population för att förstå om och i så fall hur det skiljer sig och inverkar på emotionsreglering, andra emotioner samt social position.

Stolthet och personlighetsdrag för social status - resultat och diskussion. Autentisk stolthet för studerad grupp faller ut en standardavvikelse högre än det som presenteras som medelvärde för män vid framtagandet av instrumentet. Det är sannolikt rimligt att undersökt population har högre medelvärde på autentisk stolthet än studier baserade på studentpopulationer, givet att personerna har nått höga positioner och sannolikt har en god prestigebaserad kompetens. Frågan är om medvärdet borde ha varit ännu högre för autentisk stolthet om det mäter det som det avsett mäta samt att instrumentet fungerar över kulturer. Som nämndes ovan visar *hubristic* stolthet ett resultat i likhet med tidigare studie. Vi kan spekulera i att det rent teoretiskt borde varit högre, givet att det borde finnas fler i hög position som använt draget dominans för att ta sig fram. Här funderar vi kring att vi valt våra respondenter utifrån yrkesbaserade hierarkier, ofta etablerade inom stora organisationer, där en sällning sker så att personer utan grundkompetens har svårare att röra sig uppåt inom hierarkin. Initialt var vi mycket tveksamma till att undersöka ord i *Pride Scale* skulle ge utslag alls. Vi frågade oss om någon skulle vara ärlig och beteckna sig själv som självgod eller dryg i någon högre utsträckning. Det är därför med förvåning som vi ser att just *hubristic* stolthet visar ett flertal signifikanta korrelationer, och både med *dominance* enligt teorin, samt även maladaptiva former av emotionsreglering. Vi undrar om det kan vara så att beredvilligheten att erkänna att man uppfattar sig själv som pompös eller dryg hänger ihop med att dessa personer inte känner skam i förhållande till hur de uppfattar sig själva, även om de inte uppskattar att bli tvingade att ange dessa personlighetsdrag med tanke på respondentreaktioner om det olustiga i att framstå som en ”arrogant skitstövel”.

Utifrån studiens resultat kan en slutsats dras att teorier om olika facetter av stolthet, samt olika vägar att nå hög hierarkisk position, dvs. dominans respektive prestige, tenderar att stämma. Vi ser i framtiden ett stort behov av fortsatt forskning som i sin tur kan leda till viktig information och kanske prediktiva test. Givet att båda facetterna och personlighetsdragen har en evolutionärt adaptiv funktion, skulle det för exempelvis ledningsgrupper, alla maktbalanser samt även psykiatriska diagnoser kunna vara viktigt att förstå underliggande mönster hos en individ samt hur det i sin tur påverkar individuella skillnader i emotionsreglering. Återigen är dock frågan vad är orsak och vad är verkan.

Summering frågeställning och hypoteser

I linje med tidigare forskning och hypotes 1 visar studiens resultat positiva korrelationer mellan emotionell dysreglering i olika former, emotionsregleringsstrategin *suppression*, *hubristic* stolthet och personlighetsdraget dominans, samt även en preferens för att skylla orsaker på yttre faktorer. Ett förvånande resultat är att det saknas koppling mellan skam och de maladaptiva dragen, vilket finns starkt stöd för i tidigare forskning. Studiens resultat skiljer sig även från tidigare

forskning, och hypotes 1, i att inga positiva korrelationer visas mellan *reappraisal*, prestige och autentisk stolthet samt negativa korrelationer mellan dessa mått och maladaptiva drag. Dock visar autentisk stolthet en korrelation med prestige, vilket är enligt teori och hypotes.

Den studerade populationen visar jämfört med andra studerade populationer generellt lägre grad av upplevda dysfunktionella drag kopplat till emotionsreglering, vilket pekar på ett samband mellan adaptiv emotionsreglering och hög hierarkisk position. Gruppen visar även ett märkbart lägre resultat på skamskalan och det, tillsammans med frånvaron av korrelationer mellan skamvariabeln och övriga variabler förutom DERS *Goal*, behöver undersökas vidare.

Det går inte att dra slutsatsen om det är individernas höga position som gör att de använder, eller upplever, adaptiva emotionsregleringsstrategier, eller om det är de adaptiva strategierna som placerat individerna på höga positioner. Det går heller inte att dra slutsatser om vilken emotionsregleringsstrategi som används i huvudsak av studerad grupp, eller om det i denna grupp är adaptivt och skapar mindre dysreglering att helt enkelt inte reglera alls. Vidare syns stöd för två olika evolutionära vägar att nå hög hierarkisk position, och två olika facetter av stolthet där prestige-autentisk kopplas till adaptiv emotionsreglering och dominans-*hubristic* till maladaptiv.

Frånvaron av förväntade korrelationer mellan de, enligt teorierna, adaptiva drag samt frånvaron av negativa korrelationer med maladaptiva drag skiljer sig från tidigare forskning och väcker frågor om varför mönstret skiljer sig i denna studerade population. Även skillnaderna i medelvärden, där framför allt emotionsregleringsstrategier, upplevd emotionell dysreglering, skam och subskalorna *awareness* och *impulse* i DERS skiljer sig från tidigare mönster. Det väcker frågor om förklaring till skillnader som den här uppsatsen inte kan lämna svar på. Är det studerad population som skiljer sig? Är svarsstilen i gruppen annorlunda och täcker testen därmed inte studerad grupp? Är inte tidigare teorier och forskning generaliserbar till studerad grupp? Eller är det kanske en brist på kunskap om vad som är adaptivt, till förmån för mer kunskap om vad som ställer till problem och är maladaptivt?

Särskilt har resultaten avseende skam lett till diskussion. Enligt teorierna är skam en så smärtsam emotion att individen mobiliserar starka försvar mot skamkänslorna. Det leder därmed alltid till reservationer mot resultat som visar låga nivåer av uppmätt skam vid självrapportering genom att resonera kring att respondenterna inte vill erkänna och rapportera upplevd skam, eller att de inte är medvetna om att de känner skam och därför inte kan rapportera skamupplevelser. Samtidigt tycks skam i andra sammanhang vara tydligt konstaterbart och mätbart. Evolutionärt syftar skam till att bevaka och undvika övertramp som skulle kunna leda till att individen exkluderas ur gruppen. Enligt Campos et al., (2011) finns det ett alltför svagt fokus på den interpersonella och kontextuella aspekten vid emotionsreglering och affektbeteenden vars syfte är att agera i världen och påverka beteenden. Vi har studerat individer i toppen av en gruppkontext

som är yrkeshierarkier. Möjligtvis fungerar och upplevs uteslutningshot annorlunda om individen faktiskt är ledaren i hierarkin vilket skulle kunna påverka eventuella skamupplevelser i ett analogt resonemang till hypoteserna kring det begränsade användandet av *suppression* hos individer högt i hierarkier som inte behöver bry sig om omvärldens reaktioner i samma utsträckning och därmed får större frihet att bete sig som de vill. (Langner et al., 2012; Glaso & Einarsen, 2012). I detta arbete har skam mätts med TOSCA shame-skalan. Frågorna rör sig kring normbrott som skulle kunna väcka irritation hos andra och därmed leda till uteslutningshot av den typ som kanske inte noteras av individer högt i hierarkier enligt resonemanget ovan om utvidgad möjlighet till skiftande beteenden. En adekvat fråga är därför om de normbrott som redovisas i TOSCA är något som upplevs som tillräckligt skamfyllt för att ge en respons hos studiens respondenter.

En annan fråga är vad som faktiskt menas med skam. Gausel och Leach (2011) för fram att det ofta är oklart vad som egentligen menas med skam men att det finns visst konsensus kring en ”inre bedömning att självet är defekt”. I resultatet finns en korrelation som involverar skam – en positiv korrelation mellan skam och bristande målfokus. I en yrkeshierarkisk kontext är självklart förmåga till prestation central och bristande målfokus blir därför problematiskt. Samtidigt säger korrelationen även att förmåga att reglera emotionellt så att målfokus inte störs av emotionella förnimmelser minskar skam, vilket exempelvis förmåga till impuls kontroll eller generellt goda emotionsregleringsstrategier inte tycks kunna göra.

Hubristic stolthet visar även i denna studie liknande resultat som i tidigare forskning med samband med andra, enligt teorier, ansedda maladaptiva drag. Just *hubristic* stolthet har tidigare visat samband med skambenägenhet, narcissism och andra pro-sociala beteenden. En hypotes kan vara att precis som stolthet, skulle skam kunna ha flera facetter som yttrar olika hos olika individer, och populationer, och som därmed ger olika utslag vid mätning.

En intressant jämförelse och diskussion är studiens resultat, jämfört med Salsman och Linehans (2012) studie som också använde DERS och ERQ som mätinstrument. Salsman och Linehan (2012) pekar på samvariationer med borderline-drag, DERS *clarity*, DERS *strategy*. En annan samling samvariationer är DERS *goal* och DERS *strategy*. Dessa drag korrelerar i Salsmans och Linehans (2012) studie negativt med *reappraisal*, vilket målar upp en bild av att bristande emotionsreglering försvårar individens möjlighet till målorienterat beteende. I resultaten för i uppsatsen studerad grupp, visar DERS *goal*, *strategy*, *non-acceptance* och *clarity* särskilt låga nivåer, det vill säga omvänt resultat mot Salsman och Linehans (2012) grupp. Eftersom inga instrument använts som skulle kunna indikera en omvänd korrelation med borderline-drag går det inte att få fram en exakt motsatt spegling till Salsman och Linehans (2012) resultat. Men jämförelsen och kopplingen mellan DERS *goal* och TOSCA *shame* leder in oss på spekulationer om kopplingen mellan förmåga till målfokus och avsaknad av skam uttryckt som avsaknad av en inre

bedömning att självet är defekt. Ett stärkande av strategier, förmåga till målfokus, klarhet och acceptans skulle kanske kunna vara ett bra sätt att hantera svåra personlighetsdrag som medför stora svårigheter för individen.

De resultat avseende DERS vi uppmätt ligger inte alla på samma låga nivåer. Männen i vår studie visade även oväntat höga nivåer på delskalorna DERS *awareness*, bristande känslomässig medvetenhet, samt DERS *impulse*, bristande impulskontroll. Även dessa två drag har kopplats till borderlineproblematik inte minst genom Linehans biosociala teorier (Salsman & Linehan, 2012). Dessa drag har uppenbarligen inte påverkat männens förmåga att nå höga hierarkiska positioner, och dragen har uppenbarligen inte heller lett till höjda skamnivåer, en annan kombination som sägs utmärka borderlinepatienter. Gupta et al. (2008) visar i sin studie också att det kan vara emotionsregleringen som påverkar skammen och psykisk ohälsa, istället för tvärt om. Om individen har en högre hierarkisk position så finns det större acceptans för udda beteende och möjligheterna för att ta ut svängarna är större. Omgivningen reagerar inte med avvisande och uteslutning på samma sätt, vilket innebär att individen inte påverkas av skam lika mycket. Detta skulle vara en intressant idé att följa upp ur ett kausalitetsperspektiv - om målfokus och strategi hjälpt vår välfungerande grupp att kontrollera effekterna av bristande impulskontroll och känslomässig medvetenhet. Det blir kanske lättare att känna acceptans för den egna personligheten om man vet att man lyckas med det man företar sig. I detta framträder även betydelsen av kontexten avseende vad som är adaptivt eller maladaptivt.

Generell diskussion

Metodreflektion

Testen uppvisar adekvata psykometriska egenskaper, vilket visar att de mäter ”något” reliabelt samt att det som mäts uppvisar liknande egenskaper som tidigare forskning och teorier. Vi noterar att det är svårt att konstruera dessa test, och teorier, för man snubblar över kulturella fenomen och kontext för redan komplexa begrepp. Området är relativt nytt och i och med att skaparna av testet själva kritiserar hur konstrukten definieras och operationaliseras samt ovan nämnda problem med studerade populationer, ser vi det som ett stort frågetecken om testen och resultaten därmed återspeglar verkligheten. Det, tillsammans med att studerad population inte helt följer tidigare resultat i forskningen, blir därmed att vi inte exakt vet *vad* testen mäter.

Begränsningar

Denna studie innehåller flera begränsningar som i sig påverkar resultaten och vilka slutsatser som kan dras.

Metoden som valdes var exklusivt kvantitativ i sitt slag. Vi har inte samtalat med respondenterna och har därmed inga kvalitativa beskrivningar av hur besvarade fenomen upplevs och fungerar i praktiken. Viss feedback har kommit från respondenter, både muntligt och via mail och andrahandskällor, dock inte systematiskt insamlande. Vad vi i dagsläget känner till finns ingen kontrollerad kvalitativ, eller kombinerad kvalitativ och kvantitativ, studie inom området som utvärderar individers upplevelse av testen, något vi ser ett behov av för att komma åt att studera begreppsvaliditet och ekologisk validitet. Metodologiskt är det alltid en svaghet att enbart använda självskattningsformulär, både avseende att studera konstrukten närmare samt även komma åt social önskvärdhet och respondentens egna tolkningar av meningar och ord. Vi ser att det hade behövts en multipel metodologisk ansats för att optimera resultaten. Urvalsgruppen har ett lågt men acceptabelt N-tal. Att N-talet är relativt sett lågt skapar större risk för typ 2-fel. För att få tillförlitliga resultat ser vi ett behov av en större sample, där också studier kunnat göras på inomgruppsvarians, vilket tyvärr inte varit möjligt inom studiens tidsram.

Det går inte att säkerställa vem som egentligen fyllt i svarsformuläret, och hur det fyllts i. Vi har här fått göra ett antagande om att det är angiven person som svarat på ett ärligt sätt. Själva frågeformuläret var relativt långt och tidskrävande (20-30 min) vilket kan ha påverkat både svar och att ett flertal inte slutförde testet. Dessutom var alla svarsalternativ inte ikryssade, vilket gjorde att vissa respondenter föll ifrån på vissa frågor. I och med att formulären gick att spärra på internetlänken ser vi att möjligheten till kontroll ökades, men inte helt.

Det är en svaghet i studien att två av de använda testen inte är utprovade på en svensk population, och att de ej heller är tidigare utprovade på den populationen som använts i denna uppsats. Testen hade behövt översättas först och kontrolleras i en separat studie så att de uppvisade samma psykometriska egenskaper och så att översättningar skulle kunnat justeras. Det kan också vara en svaghet i ett test att lägga till text för att förtydliga tidigare översatta konstrukt.

Vidare ser vi, som diskuterats ovan, begränsningar i och med att testen och teorierna bygger på komplexa konstrukt som definieras olika i olika studier. Testen är också mestadels utprovade på en homogen population, samt få andra populationer, vilket innebär att frågorna kanske inte täcker de situationer som behövs.

Med anledning av kausalitetsfrågan och att detta enbart är en kvantitativ korrelationsstudie kan vi inte uttala oss om validiteten och orsakssamband i våra resultat. Validiteten påverkas också om ovan diskussion avseende om begreppsvaliditeten här kan anses valid, vilket vi i denna undersökning egentligen inte kan ge ett säkert svar på. Resultaten kan ge en indikation avseende generaliserbarheten för liknande populationer, dvs. män i hög hierarkisk position i Sverige, men behöver utforskas vidare för att vara tillförlitligt. Bedömning av generaliserbarhet avseende andra populationer går inte att göra.

Sist men inte minst. Denna uppsats är ett examensarbete som är begränsat i tid och ekonomiska resurser. En önskan hade varit med större sample, kvalitativa delar, fysiologiska mått, observationer, experimentellt, systematisk förstudie, kunna fördjupa teoretiskt samt att kunna plocka ut vissa deltagare för vidare undersökningar.

Framtida forskning

I linje med våra förväntningar lämnar denna uppsats fler frågor än svar. Vi ser ett stort behov av mer forskning av bredare slag på emotionsreglering, självmedvetna emotioner och hur social status inverkar på dessa. Det är för oss tydligt att evolutionen och dess utveckling ofta har större påverkan på oss än vad vi ofta väljer att se och diskutera. Med mer acceptans och kunskap om det, kan vi få en större medvetenhet och förståelse, och därmed kunna göra andra val.

Emotionsreglering behöver studeras mer ur ett relationellt perspektiv, och hur det intrapsykiska samverkar med miljö och kontext. Även på andra populationer med ett viktigt steg vidare från universitetsstudier som blir instruerade om hur de ska känna. Vi ser att det per idag är lagd en bra konceptuell grund, men där kritik från Campos et al. (2011) med relationella perspektiv, att emotionsreglering är en kontinuum, att olika sorters strategier kan vara både adaptiva och maladaptiva i olika kontext m.m., ter sig rimlig för framtida forskning.

Självmedvetna emotioner har uppmärksammats vid sidan av de grundläggande emotionerna och visat vilken betydelse de har för människans sociala natur. De behöver fortsatt studeras för att förstå hur de driver och påverkar oss människor. Stolthet har seglat upp som en viktig emotion och initial forskning visar på att det finns stöd för att stolthet har två olika facetter samt är kopplade till personlighetsdrag för att ta oss till toppen, det vill säga hög social status. Både skam och stolthet är viktiga för att förstå hierarkier och makt som obönhörligen påverkar individer och samhälle – på alla nivåer.

Vidare behövs mer forskning och förståelse avseende den psykosociala miljö som ledaren skapar och hur detta påverkar en arbetsplats. Det kan handla om relationen chef-arbetstagar, men även hur man sätter ihop exempelvis en styrelse på bästa sätt. En styrelse kan ha en individ som är mycket dominerande, men där styrelsen borde vara jämbördig. En sådan förskjutning i maktbalansen påverkar styrelsens arbete på ett mycket direkt sätt som kan visa sig negativt genom att den dominerande personen defacto aldrig ifrågasätts. Konsekvenserna kan bli ytterst maladaptiva med ”groupthink”, *suppression* och rädsla för att säga emot och kan mycket väl vara del i de företagsekonomiska katastrofer som de senaste åren inträffat inom bank- och finanssektorn. Konflikter, maktkamper och andra spänningar i grupper gör att beteenden urartar och kan orsaka problem eller katastrofer genom att kampen till slut inte handlar om nyttan utan vilken ”silverback” som befinner sig längst upp i trädet.

Genom att förstå hur emotionsreglering samverkar med personlighetsdrag som exempelvis dominans och prestige kan vi kanske i framtiden predicera händelser *innan* de händer, och inte bara analysera *varför* de händer. Om vi antar att *hubristic* stolthet samt personlighetsdraget dominans predicerar sämre emotionsreglering, samt autentisk stolthet och personlighetsdraget prestige predicerar bättre emotionsreglering, kan det ge oss väsentligt kunskap för att placera rätt person på rätt plats, exempelvis ledare, militärt etc. Enligt vår vetenskap är detta första gången mätinstrumenten *Dominance-Prestige Scale* samt *Authentic and Hubristic Pride Scale* använts i en svensk population. Dessa instrument har i studien visat tillräckligt adekvata psykometriska egenskaper och kan i framtiden utgöra bra instrument för att få ovan sökta kunskap. Fler studier behövs, både avseende instrumentet i en svensk population samt avseende den svenska översättningen.

Vi ser som viktigt för framtiden att fortsätta jämföra en klinisk population med andra typer av populationer, för att genom divergenta mått jämföra skillnader och precisera dessa i större utsträckning än vad man har möjlighet till om populationerna är relativt homogena.

Med anledning av att tidigare forskning har pekat på hur män och kvinnor skiljer sig avseende emotionsregleringsstrategier, sociala emotioner och sociala mönster valdes i denna studie att enbart fokusera på män för att kunna se renare resultat. Även för att det tidigare har varit en övervikt av kvinnor i de studier som vi tidigare har tittat på. Det är givetvis av stor vikt i framtiden att utforska detta vidare också på kvinnor i höga hierarkiska positioner för att se om, och hur, de skiljer sig från männen. Kanske är det den höga hierarkiska positionen som är avgörande och i så fall inte alls kön? Över huvud taget behövs fenomenen förstås på individuell nivå, snarare än könsuppdelat.

Summering och avslutande kommentarer

I samhället och hos människan finns generellt en dikotomi mellan frisk och sjuk, framgångsrik och misslyckad, adaptiv och maladaptiv. Vi ser att det präglar den allmänna synen på människan, samhället och hierarkier samt influerar forskning, psykologisk teori och behandling. Det är lätt att tänka att framgångsrik är det samma som emotionell reglerad, medan denna studie visar tendenser på att den uppdelningen inte är så enkel och tydlig, och kanske helt enkelt inte sann? Vi är även tveksamma till om en dysreglering kan förstås och bedömas rätt utan att jämföras med en god reglering och därmed sättas i kontext och avseende mål med regleringen. Utan sitt kontext faller därmed begreppen maladaptiv och adaptiv, precis som enligt den kritik och nyansering som Campos et al. (2011) lyfter. I linje med ovan är det intressant att notera hur vi, som författare till denna studie, främst undersökte de signifikanta korrelationer som vi fann, och inte förrän långt senare började ifrågasätta de korrelationer och samband vi *inte* fann.

Forskningsmässigt synes man hittills inte premierat teoriöverskridande och domänöverskridande perspektiv utan fenomen och perspektiv har studerats separat för sig i olika grupper; kliniska, ledare och grupprocesser. Man har därmed inte kunnat uttala sig om generaliserbarheten och användbarheten av teori och praktik över grupper. Trots att tidigare forskning och studier alla nämner att generaliserbarheten kan vara begränsad på grund av de homogena testpopulationerna, sker en kontinuerlig generalisering för teoribildning och kunskapsutveckling. Det har i sin tur konsekvenser inom flera områden där teorier appliceras, exempelvis psykologisk behandling, bedömning inför rekrytering m.m. I föreliggande studie är alla psykometriska resultat i linje med tidigare studier vilket pekar på att testen fungerar i vår population. Det som talar emot är de framkomna sambanden och resultaten i studien, samt respondenternas egen feedback och ifrågasättande. Resultaten både stödjer teorier och tidigare forskning, samt skiljer sig på viktiga punkter vilket ställer frågor om dagens teorier och begrepp täcker vår population (alla populationer)? Eller är det så att studerad population här avviker på signifikanta områden och att kunskap där saknas? Test inte är bättre än sin teoriunderbyggnad, och teorin är i sin linda och innehåller många tveksamheter och otydligheter, både enligt kritiker samt de forskare som själva tagit fram teorierna.

Populationen i denna uppsats är män i höga hierarkiska yrkespositioner. Dessa respondenter skiljer sig avsevärt mot populationerna i de studier vi tagit del av, som mestadels utförts på psykologistudenter samt ofta till stor del kvinnor. Enligt författarnas egna erfarenheter, av både ledande positioner inom näringsliv samt som psykologstuderande, råder det en mycket stor skillnad i kontext, vilket också innebär skilda förutsättningar och för beteende och emotionsreglering. Författarna ställer sig något tveksamma till om en uppmaning att föreställa sig en annan kontext som många individer inte har någon faktiskt erfarenhet av ger samma resultat som att testa populationer som faktiskt befinner sig den kontext man önskar undersöka.

Vi instämmer därmed i kritik, från Campos et al. (2011), att det finns en stor svaghet i tidigare forskning inom detta område, där en förenkling har skett, både i experimentell forskning och självskattning, i avsikt att optimera den interna validiteten. Som Campos et al. (2011) skriver är emotionsreglering inte linjär och isolerad och det krävs i framtiden ett nytt grepp om forskningen för att på allvar kunna förstå dessa begrepp och göra dem användbara för individer, grupper, behandling etc. John och Gross (2004), samt Shutte et al. (2009), anser själva att det behövs större upplösning på exempelvis studerade strategier samt samband till kopplade funktioner men att inledande definitioner och operationaliseringar har varit en adekvat start för att lägga en kunskapsbas inom området.

Med anledning av ovan resultat, samt tidigare studier, ser vi att med den kunskap som finns idag tycks de i undersökningen använda test fungera adekvat på studerad population, vilket gör att

studiens resultat kan bidra till att generera kunskap till området – både allmänt till emotionsreglering, självmedvetna emotioner och hierarkier, samt specifikt till vår studerade population av män i hög hierarkisk position. Vi efterlyser dock ett kontinuerligt breddande och naturligt ifrågasättande vilket vi inte riktigt ser i dag då kunskapsgenererande arbeten fortsatt utprovas på samma population med liknande metoder. Det är dags att i framtiden ta ett nytt grepp och testa andra forskningsmetoder, som kan ge en högre ekologisk validitet.

Till sist, det väsentliga vi som slutsats vill betona är betydelsen av att våga studera en annan population. Att exempelvis studera en tillsynes lyckad grupp kan generera idéer om hur studier kan förbättras för en klinisk population. Emotioner, och hur det evolutionärt utvecklats hos människan, utgör en väsentlig del av allas vardag med en påverkan som ofta går långt över vad vi som logiska och rationella människor tycks tro. Studien stärker därmed vidare vår uppfattning om att ”*rational man*” är en myt och missuppfattning som levt kvar alldeles för länge. Det enda som funnits och finns är ”*emotional man*”.

Referenser

- American Psychiatric Association. (2002). *MINI-D IV: diagnostiska kriterier enligt DSM – IV – TR* (J. Herlofson & M. Landqvist, Övers.) (ny utg.). Danderyd: Pilgrim Press.
- Boehm, C. (1999). *Hierarchy in the forest: The evolution of egalitarian behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Mail, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35. doi: 10.1177/1754073910380975
- Carver, C., Sinclair, S., & Johnson, S. L. (2010). Authentic and hubristic pride: Different relations to aspects of goal regulation, affect, and self-control. *Journal of Research in Personality*, 44, 698-703. doi: 10.1016/j.jrp.2010.09.004
- Cheng, J. T., Tracy, J. L., & Henrich, J. H. (2010). Pride, personality, and the evolutionary foundations of human social status. *Evolution and Human Behaviour*, 31, 334-347. doi: 10.1016/j.evolhumbehav.2010.02.004
- Cheng, J. T., Tracy, J. L., Foulsham, T., Kingstone, A., & Henrich, J. (2013). Two ways to the top: Evidence that dominance and prestige are distinct yet viable avenues to social rank and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 103-125. doi: 10.1037/a0030398
- Darwin, C., Ekman, P., & Prodger, P. (2009). *The expression of the emotions in man and animals*. (4th rev. ed.). London: Harper Collins.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2011). A functionalist account of shame-induced behaviour. *Cognition and Emotion*, 25(5), 939-946. doi: 10.1080/02699931.2010.516909
- Ekman, P. (1994). Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russell's Mistaken Critique. *Psychological Bulletin*, 115(2), 268-287. doi: 10.1037/0033-2909.115.2.268
- Ekman, P. (2009). Preface to the 200th anniversary edition. Darwin, C. (2009). *The expression of the emotions in man and animals: with an introduction, afterwords and commentaries by Paul Ekman* (4th rev. ed.). London: Harper Collins.
- Feldman-Barrett, L. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413-429. doi: 10.1037/a0027555
- Friberg, Å. (2006). *Känslig för känslor?: En kvantitativ studie av ett känsloregleringsperspektiv på oro och generaliserat ångestsyndrom*. Psykologexamensuppsats, Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.

- Gausel, N., & Leach, C. W. (2011). Concern for self-image and social image in the management of moral failure: Rethinking shame. *European Journal of Social Psychology, 41*, 468-478. doi: 10.1002/ejsp.803
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and the difference in shame and guilt. *Social Research, 70*(4), 1205-1230.
- Gilbert, P. (2004). Evolution, attractiveness, and the emergence of shame and guilt in a self-aware mind: A reflection on Tracy and Robins. *Psychological Inquiry, 15*(2), 132-135.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. A biopsychological approach. In Tracy, J.L, Robins, R.W., & Tangney, J.P (Eds.), *The Self-Conscious Emotions. Theory and Research* (pp. 283-309). New York: The Guilford Press.
- Glaso, L., & Einarsen, S. (2008). Emotion regulation in leader-follower relationships. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 17*(4), 482-500. doi: 10.1080/13594320801994960
- Goetz, J. L., & Keltner, D. (2007). Shifting meanings of self-conscious emotions across cultures: A social-functional approach. In Tracy, J.L., Robins, R.W., Tangney, J.P. (Eds.). *The self-conscious emotions*. (pp. 153). New York: Guilford Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. Lewis, M., Haviland-Jones, M.J., Feldman Barrett, L. (Eds.) *Handbook of emotions* (3rd rev. ed.), (pp. 497). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gupta, S., Rosenthal, M. Z., Mancini, A. D., Cheavens, J. S., & Lynch, T. R. (2008). Emotion regulation skills mediate the effect of shame on eating disorder symptoms in women. *Eating Disorders, 16*, 405-417. doi: 10.1080/10640260802370572
- Hrdy, S. B. (2009). *Mothers and others: the evolutionary origins of mutual understanding*. Cambridge, Massachusetts-London: Belknap Press of Harvard University Press.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In Gross, J.J (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: Guilford Press.
- Kafetsios, K., Nezlek, J. B., & Vassilakou, T. (2012). Relationship between leaders' and subordinates' emotion regulation and satisfaction and affect at work. *The Journal of Social Psychology, 152*(4), 436-457. doi: 10.1080/00224545.2011.632788
- Langner, C. A., Epel, E. S., Matthews, K. A., Moskowitz, J. T., & Adler, N. E. (2012). Social hierarchy and depression: The role of emotion suppression. *The Journal of Psychology, 146*(4), 417-436. doi: 10.1080/00223980.2011.652234
- Lewis, M., Haviland-Jones, M. J., & Feldman Barrett, L. (Eds.) (2008). *Handbook of emotions* (3rd rev. ed.). New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., & Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 67*(12), 1283-1293. doi: 10.1002/jclp.20836
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding Emotions* (2nd rev. ed.). Malden, Mass.: Blackwell.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (Eds.). (2004). *The Regulation of Emotions*. London: Lawrence Erlbaum.
- Pratto, F., Sidanius, L. M., Stallworth, L. M., & Malle, B. F. (1994). Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(4), 741-763. doi: 10.1037/0022-3514.67.4.741
- Rizvi, S. L. (2010). Development and preliminary validation of a new measure to assess shame: the same inventory. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment, 32*, 438-447. doi: 10.1007/s10862-009-9172-y
- Robins, R. W., Nofle, E. E., & Tracy, J. L. (2007). Assessing self-conscious emotions: A review of self-report and nonverbal measures. In Tracy, J.L., Robins, R.W., Tangney, J.P. (Eds.). *The self-conscious emotions* (pp. 443). New York: Guilford Press.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 323-328. doi: 10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x
- Russell, J. A. (1994). Is there universal recognition of emotion from facial expression? A review of the cross-cultural studies. *Psychological Bulletin, 115*(1), 102-141. doi: 10.1037/0033-2909.115.1.102

- Salsman, N. L., & Linehan, M. M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 260-267. doi: 10.1007/s10862-012-9275-8
- Scheff, T. J. (2000). Shame and the social bond: A sociological theory. *Sociological Theory, 18*(1), 84-99.
- Scheff, T. J. (2003). Shame in self and society. *Symbolic Interaction, 26*(2), 239-262. doi: 10.1525/si.2003.26.2.239
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research, 46*, 651-658. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.02.005
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology, 28*, 21-31. doi: 10.1007/s12144-009-9044-3
- Strömsten, L. M. J., Henningsson, M., Holm, U., & Sundbom, E. (2009). Assessment of self-conscious emotions: A Swedish psychometric and structure evaluation of the Test of Self-Conscious Affect (TOSCA). *Scandinavia Journal of Psychology, 50*, 71-77. doi: 10.1111/j.1467-9450.2008.00674.x
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy?: Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 449-461. doi: 10.1037/0022-3514.89.3.449
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In Flett, G.L., Hewitt, P.P. (Eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.199-215). Washington, DC, US: American Psychology Association.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tracy, J. L., & Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America (PNAS), 105*(33), 11655-11660. doi: 10.1073/pnas.0802686105
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011). Four models of basic emotions: A review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson and Panksepp and Watt. *Emotion Review, 3*(4), 397-404. doi: 10.1177/1754073911410747
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry, 15*(2), 103-125.

- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007a). The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506-525. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.506
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007b). Authentic and Hubristic Pride Scale (Database Record). Retrieved from PsycTESTS. doi: 10.1037/t06465-000.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007c). The Self in Self-Conscious Emotions: A Cognitive Appraisal Approach. In Tracy, J.L., Robins, R.W., Tangney, J.P. (Ed.s). *The self-conscious emotions*. (pp. 3). New York: Guilford Press.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007d). The nature of pride. In Tracy, J.L., Robins, R.W., Tangney, J.P. (Eds.). *The self-conscious emotions* (pp. 263). New York: Guilford Press.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *The self-conscious emotions*. New York: Guilford Press.
- Tracy, J. L., Shariff, A. F., & Cheng, J. T. (2010). A naturalist's view of pride. *Emotion Review*, 2(2), 163-177. doi: 10.1177/1754073909354627
- TT Spektra, Stockholm. (2013, 7 mars). Löpte amok på charterflygning. Svenska Dagbladet. Hämtad från http://www.svd.se/resor/lopte-amok-pa-charterflygning_7976522.svd
- Uji, M., Nagata, T., & Kitamura, T. (2012). Narcissism: Its functions in modulating self-conscious emotions. *Bulletine of the Menninger Clinice*, 76(3), 211-234. doi: 10.1521/bumc.2012.76.3.211
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 761-770. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.05.001
- Webb, T. L., Miles, E., & Scheeran, P. (2012). Dealing with feeding: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. doi: 10.1037/a0027600



LUNDS UNIVERSITET

FORSKNINGSSTUDIE

Vi skulle vara väldigt tacksamma om Du tog Dig tid att delta i vår studie. Syftet med studien är att skapa mer kunskap inom området beslutsfattande, reaktioner, rationalitet m.m. vilket är av största vikt för att öka kunskapen om grunden för mänskligt beslutsfattande. Studien görs som en examensuppsats på Psykologiska Institutionen vid Lunds Universitet.

Din uppgift blir att fylla i bifogade självskattningsformulär, lägga dem det markerat kuvert och försegla samt posta, alternativt lämna in. Tidsåtgång beräknas till ca 15-25 minuter. Formulären består av frågor och påståenden som besvaras utefter hur Du personligen tänker och känner. I den här typen av tester finns det inget rätt eller fel svar, utan det är viktigt att Du utgår ifrån Dig själv samt dina reaktioner och känslor.

Ditt deltagande i studien är frivilligt och du kan när som helst avbryta Din medverkan. Dina svar behandlas helt konfidentiellt och Du ska därför inte skriva ditt namn på frågeformulären. Inga enskilda personer eller företag kommer att kunna identifieras utifrån de resultat som presenteras. Genom att fylla i och returnera formuläret ger Du Ditt samtycke till studien.

För mer information om studien är Du välkommen att kontakta oss enligt nedan.

Stort tack för Din medverkan!

Ansvariga för studien:

Hanna Bolanowska
Masterstudent,
Psykologprogrammet
Lunds Universitet
hanna.bolanowska.881@student.lu.se

Susanne Rådqvist
Masterstudent,
Psykologprogrammet
Lunds Universitet
susanne.rd@telia.com

Handledare
Fil. Dr. Åse Innes-Ker
Associate Professor
Psykologiska Institutionen
Lunds Universitet
ase.innes-ker@psy.lu.se

Leg. Psykolog, Fil. Dr. Martin Wolgast
Associate Professor
Studierektor
Psykologiska Institutionen
Lunds Universitet
martin.wolgast@psy.lu.se



LUNDS UNIVERSITET

Kön

Man
Kvinna

Ålder

Högsta utbildning

Gymnasium
Högskola
Universitet
Yrkesutbildning

Följande frågor gäller den största organisation / bolag / koncern som du verkat inom.

(Om yrkesbefäl, vänligen ange befälsgrad under "annat")

Partner
Ledningsgrupp
Yrkesbefäl
VD
Styrelseledamot
Professor
Överläkare
Styrelsens Ordförande
Fullmäktigeledamot
Annat

Antal Anställda

1-10
10-100
100-1000
1001 >

Omsättning

0-50 Mkr
50-250 Mkr
250 > Mkr

Börsnoterat

Ja
Nej

Egna kommentarer

Bilaga 2. Authentic and Hubristic Pride Scale

P-AH TEST

Nedan finns ett antal ord och fraser som beskriver olika känslor och tillstånd (emotioner). Läs varje påstående och markera, med hjälp av angiven skala, i vilken utsträckning du brukar känna Dig på detta sätt, dvs. hur Du oftast känner dig.

1-----2-----3-----4-----5
inte alls något medel mycket alltid

___ Lyckad	___ Som om jag åstadkommer något
___ Arrogant	___ Självgod
___ Självsäker	___ Självisk
___ Nöjd	___ Pretentiös
___ Produktiv	___ Som om jag har god självkänsla
___ Självelåten	___ Snobbig
___ Dryg	___ Framgångsrik

Tracy & Robins, 2007b.

Svensk Översättning: Bolanowska & Rådqvist, 2013.

Bilaga 3. Dominance-Prestige Scale

DPS

Vänligen markera i vilken utsträckning varje påstående utgör en bra beskrivning av DIG genom att på givet utrymme skriva lämpligt nummer från skalan nedan.

1	2	3	4	5	6	7
Inte alls				En del		Väldigt mycket

1. ___ Mina kollegor respekterar och beundrar mig.
2. ___ Mina kollegor vill INTE vara som jag.
3. ___ Jag tycker om att ha kontroll över andra.
4. ___ Andra förväntar sig alltid att jag ska vara framgångsrik.
5. ___ Jag försöker ofta få saker på mitt sätt, oberoende av vad andra kanske vill.
6. ___ Andra värdesätter INTE min åsikt.
7. ___ Jag drar mig inte för att använda aggressiva strategier för att få som jag vill.
8. ___ Jag beundras av de som jag känner.
9. ___ Jag försöker kontrollera andra, hellre än att låta dem kontrollera mig.
10. ___ Jag har INTE en kraftfull eller dominant personlighet.
11. ___ Andra vet att det är bättre att jag får saker som jag vill.
12. ___ Jag gillar INTE att ha makt över andra personer.
13. ___ Min särskilda begåvning och förmågor är erkända av andra.
14. ___ Andra anser att jag är en expert inom vissa områden.
15. ___ Andra söker mina råd inom många områden.
16. ___ Vissa människor är rädda för mig.
17. ___ Andra uppskattar INTE att umgås med mig.

Cheng, Tracy & Henrich, 2010
Svensk översättning: Bolanowska & Rådqvist, 2013.