



LUNDS
UNIVERSITET

Lek är för barn, arbete är för vuxna, eller?
En studie om lekens funktion och relation till dissociation

Lisa Paulsdottir & Sofia Åkerlund

Psykologexamensuppsats, Vt 2011

Handledare: Per Johnsson

Abstrakt

An attempt to assemble play and dissociation through their common base, attachment, is presented. The *Adult Playfulness Scale* (APS) was given to 60 university students whereby eight with high scores on the APS and nine with low scores on the APS were selected for the second part of the study. The subjects completed the *Dissociation Experience Scale C* (DES-C), the *Depression Anxiety Stress-Scale* (DASS) and the *Trail Making Test* (TMT). The results show that there is a significant difference between the students with high scores on APS and those with low scores on APS, in executive functions. Those with high scores on the APS had a longer reaction time than the group with low scores. There are tendencies to a difference between these groups in absorption, where those with high scores on the APS tend to dissociate more. No difference between the groups was found on the DASS. A correlational analysis between absorption and the APS lead the authors to suggest that playfulness has been operationalized in a very positive manner in previous studies which leaves out other types of playfulness. The results also indicate that there may be several play profiles that serve different functions, where only one part of play is related to absorption, further research in this area is suggested.

Key words: Adult, attachment, dissociation, executive functions, play, playfulness.

TACK

Ett stort tack till alla som deltagit i denna studie, utan er hade studien inte varit möjlig, tack för visat intresse och positiv respons. Tack till vår handledare, Per Johnsson, som har funnits till hands med uppmuntran stöd och intresse.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Lek.....	1
Historisk överblick och grunderna för dagens lekforskning	1
Social utveckling och lek	2
Identitetsutveckling och lek	4
Lek och lekfullhet.....	5
Lek och kognitiv utveckling.....	6
Lekens mörka sida.....	8
Lekens biologiska bas	9
Dissociation	10
Historik om dissociation.....	10
Begreppet dissociation	11
Patologisk dissociation.....	12
Icke patologisk dissociation	12
Dissociation som försvar.....	15
Lek och dissociation	16
Forskningsläget kring lek och dissociation.....	18
Sammanfattning.....	18
Syfte.....	19
Metod.....	20
Urval	20
Material.....	20
Blankett med övriga frågor	20
The Adult Playfulness Scale	21
Dissociative Experience Scale - C version.....	21
Depression Anxiety Stress Scale.....	22
Trail Making Test.....	22
Procedur.....	23
Databearbetning.....	24
Resultat	25
Diskussion.....	29
Resultatdiskussion	29
Metoddiskussion.....	32
Etik	34
Framtida forskning	35
Referenser	36
Bilagor	43

Inledning

Lek

Historisk överblick och grunderna för dagens lekforskning

Leken uppmärksammades redan på 400-300 talet f.kr. av Platon som ansåg att lek borde vara grundläggande i all utbildning eftersom den underlättade inläring. Även hans elev Aristoteles var av samma åsikt men därefter glömdes leken bort under en lång period, inga nya teorier skrevs och den allmänna synen var att leken begagnades av både vuxna och barn på fritiden. Det var först i slutet av 1700-talet som Jean- Jacques Rousseau och lite senare runt sekelskiftet, i början av 1800-talet även Johann Wolfgang von Goethe samt Friedrich von Schiller återigen uppmärksammade lekens potential i undervisningssammanhang. Schiller utvidgade lekbegreppet ytterligare genom att säga att det bara var i leken som människan kunde vara fri. Han menade att där möts förnuft och natur och där ligger grunden till att kunna vara människa fullt ut. Trots det var Schillers ståndpunkt att leken endast uttrycktes då man hade överskottsenergi som man behövde göra sig av med (Hägglund, 1989). Denna teori influerade sedan Spencer som 1872 utvecklade "*kraftöverskottsteorin*" vilket är den teori som brukar nämnas och förkastas först i litteraturen (Burghardt, 2005; Hägglund, 1989). Enligt den förekommer lek endast hos djur längre fram i evolutionen som kan tillgodose sina primära behov (Burghardt, 2005). Lindsay kom 1879 ut med "*instinktteorin*" och gick emot antagandet om lek som ett energiutlopp då han poängterade att lek är till för att träna upp instinktiva färdigheter och för att utvärdera dessa innan de används (Burghardt, 2005). Vid den här tiden började man även uppmärksamma och söka förklaringar till vuxenlek. "*Instinktteorin*" fick ligga till grund då Groos, 1898 gjorde ett tillägg om att vuxnas lek beror på att man har fått smaka på lekens belönande effekter som barn och därmed fortsätter leka för njutningens skull som vuxen (Burghardt, 2005). Tillägget mötte motstånd av bland annat Hall (1904) som ansåg att lek inte längre fick tjäna ett syfte för människans utveckling då den blivit betydligt mindre viktig för att träna upp färdigheter än tidigare i historien (Burghardt, 2005).

"*Semblance theory*" (som-om-teorin) byggde på Schillers filosofi om lek men formulerades till en separat psykologisk teori av J.M. Baldwin i början av 1900-talet. Enligt den är lek inget annat än låtsaslek där man iscensätter sociala företeelser (Burghardt, 2005). Den psykolanalytiska teorin av exempelvis Freud är en variant av "*semblance theory*". Hans

teorier går ut på att man i leken utforskar det hotfulla och ångestväckande för att sedan kunna klara av att möta det på riktigt. Leken innehåller, enligt Freud, även önskningsuppfyllelser och oidipala konflikter som kan vara svårlösta i det verkliga livet (Burghardt, 2005; Hägglund, 1989).

Winnicotts (2003) teori om lek härstammar från den psykoanalytiska skolan och är en av hörnstenarna i de moderna lekteorierna. Den utgår från att det finns en inre och yttre verklighet. Den inre verkligheten representeras av det som sker inom oss och den är möjlig att kontrollera, den består av våra känslor, tankar och erfarenheter. Den yttre verkligheten representeras av det som finns i vår omgivning och är därmed inte kontrollerbar. Mitt emellan dessa verkligheter ligger, det Winnicott benämner, ”*upplevelsen*” då den påverkas av båda verkligheterna. Det blir ett så kallat mellanliggande område fyllt med potential som kallas ”*det potentiella rummet*”. Då ”*upplevelsena*” inte kan ifrågasättas fungerar det ”*potentiella rummet*” som en viloplats för människan som försöker hålla isär den inre och yttre verkligheten samtidigt som den också söker samband däremellan. Det är i detta område som leken uppstår och utan tillgång till de båda verkligheterna kan ingen lek förekomma. I detta område tillåts barnet att utforska verkligheterna och med hjälp av fantasin försöka kontrollera världen i leken. I detta område skapas också det som kan återses hos den vuxna människan som bland annat konst och religion. Genom respekt för varandras illusionsupplevelser kan grupper bildas där upplevelsena har samma karaktär, till exempel en viss trosuppfattning (Winnicott, 2003).

Social utveckling och lek

Dagens forskning bygger på att lek är en central aspekt av barns sociala och emotionella utveckling och fyller en vidmakthållande funktion av dessa färdigheter i vuxen ålder (Winnicott, 2003; Lindqvist, 2001; Burghardt, 2005). Leken är något positivt som leder fram till grupprelationer vilket i sin tur leder till hälsa (Winnicott, 2003). Det dagliga lekanudet kan ses som terapeutiska och pedagogiska möten där lekaktivitet mellan människor ger utrymme att skapa möjligheter på det relationella planet vilket leder till välmående och hälsa (Wood, 2008). Ett barns lekutveckling inleds enligt Winnicott (2003) med övergångsobjektet. Det är en leksak, till hjälp för barnet, att gå från illusionen att den primära anknytningspersonen och barnet är ett, till att förstå att mamman/pappan faktiskt tillhör den yttre verkligheten.

Övergångsobjektet beskriver han som barnets första leksak. Nästa steg i utvecklingen är att barnet kan skilja på den yttre och den inre världen. Vid en god utveckling kan barnet

genom utbyten mellan den inre och yttre världen både introjicera delar i sig själv och projicera delar av sig själv. Brister i symboliskt tänkande kan bero på att barnet aldrig känt sig tillräckligt tryggt för att våga använda *"det potentiella rummet"* (Winnicott, 2003). Forskning bekräftar att barn med trygg anknytning är mer lekfulla och visar ett större spontant nöje i sin lek samt är bättre på att uppmärksamma detaljer än barn med otrygg anknytning. Barn med otrygg anknytning undviker lekkamrater och står hellre bredvid och tittar på. De har även kortare tålmod och är mindre utforskande i leken (Main, 1983). Lekfulla tonåringar har visat sig vara mindre benägna att uppleva personlig stress i relation till sina vänner, men de visar mer stress då det handlar om framtiden och deras föräldrars framtid (Staempfli, 2007). Konflikthantering och förhandling ingår både i vuxenlek och i barnlek, då leken fungerar som en viktig social träning. (Göncü & Perone, 2005). Genom leken lär vi oss att testa de regler som gäller i vår värld (Brown & Vaughan, 2009). I leken får man visa sitt värde utan att riskera lika mycket som i den riktiga världen (Goffman, 1967). Forskning på djur har visat att katter och råttor som inte får lov att leka under sin uppväxt saknar de sociala och emotionella färdigheter som krävs för att överleva. De betar sig exempelvis överdrivet aggressivt, kan inte skilja på vän och fiende, och drar sig undan social kontakt men klarar ändå av att jaga och bete sig på ett artspecifikt adekvat sätt (Brown och Vaughan, 2009). Hos vuxna människor har man kunnat se att lekfullhet i romantiska relationer leder till mer tillfredsställelse och positiva emotioner i relationen (Aune & Wong, 2002). Att tillhöra en spelgrupp har visat sig leda till upplevelser av trygghet, rollfrihet och bättre anpassning i form av stresshantering (Outley & McKenzie, 2007).

Leken kan även fungera som kommunikation i syfte att bli besvarad och därmed gynna barnets sociala och kognitiva utveckling (Winnicott, 2003). Ett barn som blir besatt av en viss sorts lek som till exempel att knyta snören, kan ha ett omedvetet underliggande syfte att kommunicera ett behov. Att knyta snören kan på så sätt handla om separationsångest. Om denna kommunikation inte uppfattas och besvaras kan lekens funktion övergå från kommunikation till förnekande av separationen vilket kan leda till ett perverterat tillstånd som följer med upp i vuxen ålder. I lekterapi med barn är det den här typen av underliggande kommunikation man letar efter och försöker tolka. Winnicott menar att det är lika viktigt i analysen av vuxna att hitta lekandet och förstå dess kommunikation. Hos vuxna kan det yttra sig genom ett specifikt ordval eller tonfall eller genom sinnet för humor. Han anser att leken är ett måste för att fria associationer ska kunna ta plats. *"I lekandet och kanske bara i lekandet är barn och vuxna fria att vara kreativa och använda hela sin personlighet, och det*

är enbart genom att vara kreativ som individen kan finna självet.” (Winnicott, 2003 sid. 92).

Identitetsutveckling och lek

Låtsaslek är lika viktig för vuxna som för barn (Brown och Vaughan, 2009). En aspekt av låtsasleken är identitetsutveckling, att få lov att misslyckas, och träna på att reparera misstag (Göncü & Perone, 2005). I den kan vi försöka föreställa oss framtiden för att sedan testa den i verkligheten och se om föreställningen är rimlig (Brown och Vaughan, 2009).

Den här synen på lekens funktion ligger i linje med Winnicotts (2003) teorier om att leken är ett spelrum mellan den inre och yttre världen som människan använder för att skapa mening.

Freud, A. (1976) skriver att ett av motiven bakom leken hos barn är att förneka de delar av verkligheten som barnet inte tycker om eller som det upplever farofyllt. Detta sker framförallt i rollspel där föräldrar hjälper barnet att förneka verkligheten genom att till exempel försäkra sitt barn att det är stort och starkt. Barn kan även använda sin fantasi till att vända på omständigheterna och göra till exempel en elak far till ett skyddande djur som bara barnet i sin fantasivärld har kontroll över. Detta är en naturlig del av barnets jag-utveckling som även kan återfinnas senare i livet som till exempel i chocktillstånd då jaget förnekar den verkliga omständigheten och ersätter den med en vanföreställning som är lättare att uthärda.

Låtsaslek kan uttryckas på många sätt hos vuxna (Göncü & Perone 2005). Till exempel kan vuxna hantera sorg genom att ha påhittade låtsassamtal med den förlorade personen (Josephs, 1998) vilket kan ses som en vuxens låtsaslek för att integrera förlusten i sitt inre (Göncü & Perone, 2005). Improvisationsteater kan också ses som ett identiskt fenomen till barns låtsaslek och vinsterna kan därmed anses vara desamma (Göncü & Perone, 2005). Det finns indikationer på att själva vinsterna med låtsasleken är ett slags meningsskapande och att man får en bättre förståelse för sina upplevelser men då vuxnas lek inte är ett välutforskat område saknas det systematiska studier på detta (Göncü & Perone, 2005).

Att samla på saker eller att ha ett fritidsintresse är en form av specialiserad lek vars funktion också är att skapa och uttrycka identitet (Kjølsrød, 2003). Att samla på saker kan vara ett förhållningssätt till sin persons dödlighet. Objektens odödlighet gör att samlaren själv känner sig odödlig och sörjer därmed sin egen död genom sakerna (Baudrillard, 1994 [1968]). Ett annat sätt att se på samlande är som ett försök att skapa jämvikt i sitt liv. En arbetssituation som till exempel bryter mot ens självuppfattning kan leda till att man utvecklar en extrem hobby. En kvinna som arbetar på en tuff manlig arbetsplats kanske samlar på dockor för att skapa balans och distans till arbetet samt få utlopp för sin femininitet. Vad folk samlar på är sällan en tillfällighet utan har en djupare psykologisk

betydelse. Samlare hävdar ofta att dom är födda lekfulla, att dom samlar för nöjets skull, att de är metodologiska och att de har ett övergripande altruistiskt ideellt syfte med sin hobby (Kjølsrød, 2003). En hobby kan också vara ett sätt att hantera den kaos och tidsbrist som ett vuxet liv ofta präglas av eftersom leken representerar tidlöshet (Elsner & Cardinal, 1994). En vuxen kan finna samma tröst/flykt i en hobby som ett barn kan finna i en omtyckt leksak (Simmel, 1911). Vuxna försöker ofta lägga till någon nytta eller större kontext i sina lekar. För att få plats med en tidskrävande hobby gör lekaren/samlaren ofta accommodationer i sin självuppfattning. Genom att på så sätt koppla sina erfarenheter från leken till sin självbild eller till något annat som de är duktiga på i verkliga livet kan lekarens identitet stärkas (Kjølsrød, 2003).

Ett annat exempel på vuxnas låtsaslek är dagdrömmar om framtida händelser som förekommer hos de flesta även om de inte alltid är fullt medvetna om det. Winnicott (2003) anser att fantasi och dagdrömmar skiljer sig från drömmar och verklighet. Han menar att dagdrömmandet tar energi från livet men inte bidrar med något till det. Drömmar och känslor som hör ihop med det verkliga livet blir bortträngda då de är för jobbiga att hantera medan fantiserandet hör ihop med dissociation då det inte registreras som en del av det personliga upplevandet. Fantiserandet vill Winnicott lämna utanför skapande lek som han anser endast hör ihop med liv och dröm. Freud (1976) anser att dagdrömmandets funktion hos vuxna är att vidga och förvandla verkligheten men den kan endast underlätta mindre obehag och hjälpa individen med smärre olustkänslor. Förklaringen kan ligga i att realitetsprövningens objektiv har förstärkts och inte längre går att stänga ute från känslolivet. När det handlar om starkare olustkänslor hos vuxna står alltid fantasi och verklighet i kontrast med varandra vilket innebär att en vuxen som väljer en tillfredsställelse genom illusioner och vanföreställningar därmed ger upp realitetskontrollens funktion vilket i sin tur innebär psykisk patologi.

Lek och lekfullhet

Mycket av vuxnas lek är kamouflerad som arbete eller något som har ett annat syfte. Lek är ett sinnestillstånd snarare än en aktivitet (Brown och Vaughan, 2009). Lek kan därmed definieras utifrån en egenskap som en person besitter, så kallad lekfullhet (Chazan, 2002; Lieberman, 1977). Det finns olika synsätt på vad en lekfull person är. I en studie (Barnett, 2007) identifierades fyra faktorer som beskriver hur en lekfull vuxen person är; sällskaplig, komisk, ohämmad och dynamisk. Samma studie kom fram till att lekfullhet är en predisposition att underhålla sig själv och möjligtvis andra samt att lekfulla individer har en personlighet som manifesteras i ett lekfullt beteende som till exempel att vara skämtsam,

retfull eller att göra sig rolig.

Andra beskriver en lekfull person som någon som kan vända på svåra saker och göra tråkiga saker till underhållande med positiva känslor (Rogers & Izumi-Taylor, 1999). Äventyrlighet, impulsivitet och spontanitet har också identifierats som personlighetsdrag hos lekfulla vuxna. Däremot har kreativitet och allvarlighet inte visat sig ha något samband med lekfullhet vilket innebär att man inte kan dra slutsatsen att allvarlighet är motsats till lekfullhet. Andra personlighetsdrag som identifierats är fantasifullhet, känslsamhet och uttrycksfullhet dock har man inte kunnat använda dem till att skilja på hög och låg lekfullhet (Glynn & Webster, 1992).

Caruana och Vella (2003) anser att om vi ska anta att vissa personlighetsdrag utgör lekfullhet och att det finns en utvecklingskontinuitet i lekfullhet som beteende så kan vi också anta att lekfullhet överlever leken och blir ett individuellt personlighetsdrag. Lekfullhet skulle då kunna vara en möjlig ledtråd till en kognitiv stil.

Lek och kognitiv utveckling

Kognitiva utvecklingsteorier grundar sig på Piagets utvecklingsmodell från 1962. Enligt den är lekens funktion att utveckla olika kognitiva förmågor. Nyckelbegreppen i denna teoribildning är "*assimilation*" och "*accommodation*" som hänvisar till barns kognitiva förmåga att anpassa sig efter ny kunskap. "*Assimilation*" sker när ny kunskap inrättas i redan befintliga kognitiva strukturer och "*accommodation*" sker när barn ändrar på sina kognitiva strukturer som en anpassning till den nya informationen (Hägglund, 1989; Burghardt, 2005). Piaget kontrasterar Winnicotts teorier om lekens funktion för barns utveckling då han påstår att barn inte använder leken för att skapa nya kognitiva strukturer utan att de endast modifierar befintliga strukturer (Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007). Piaget modell går ut på att barnet genomgår kognitiva utvecklingsstadier där olika sorters lek dominerar varje stadium. I det första stadiet syftar leken till att utveckla barnets motorik och känsel för att sedan övergå till symbolisk lek i nästa stadium som utvecklar det symboliska tänkandet. Allteftersom barnet blir äldre organiserar lekarna bättre och de blir mer realistiska. När barnet sedan inte längre behöver använda sig av symboliskt tänkande för att förstå omvärlden försvinner leken enligt Piaget. I det sista stadiet som varar från 11 år till vuxen ålder utvecklas abstrakt tänkande. Piaget anser också att leken inte längre har någon större funktion när man kommit så långt i utvecklingen (Hägglund, 1989; Burghardt, 2005). Numera är det dock vedertaget av forskare inom området att vuxnas utveckling inte stannar av efter Piagets sista stadium.

Det har visat sig att vuxnas medvetande fortsätter att utvecklas i stadier som kan kopplas till olika typer av lek (Brown & Vaughan, 2009; Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007; Kjölrsöd, 2003). Den vuxnes utvecklingsnivå bestämmer vilken sorts lek som blir attraktiv och tillgänglig. Leken gör det möjligt för den vuxne att skifta perspektiv och därmed få en mer objektiv syn på verkligheten (Brown & Vaughan, 2009; Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007). I leken kan man också gå förbi sina egna begränsningar, testa ramar och skapa ny mening utifrån andra referensramar. Detta utgör grunden för att man sedan kan utvecklas till ett högre medvetandestadie. Utifrån detta kan man sedan identifiera olika lektyper beroende på hur utvecklat en persons medvetande är. Gordon & Esbjörn-Hargens (2007) använder sig av åtta olika "lek-jag" som från början definierades av Susanne Cook-Greuter och William Torbert i en doktorsavhandling 1999 (Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007). Lek-jagen representerar den typ av människa som man är och vilken typ av konflikter som man måste handskas med i det dagliga livet och allteftersom den mentala utvecklingen fortlöper blir lekplatsen större, leken mer komplex och därmed också flerdimensionell (Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007). De olika lek-jagen presenteras utifrån att det första "lek-jaget" är det mest primitiva lekandet och det sistnämnda "lekjaget" är det mest utvecklade. De är som följer: "*den magiske lekaren*" ägnar sig åt till exempel hasardspel för att känna kontroll och minska sina känslor av misslyckande i verkligheten. "*den aggressiva lekaren*" känner ett behov av att försvara sig själv och agerar ofta ut i hjältemod. "*den organiserade lekaren*" har behov av organisation och grupptillhörighet då denne har svårt att definiera sitt eget jag. "*status lekaren*" definieras som en person som nyligen har hittat sig själv och därmed har behov av att visa upp sig. Denna lekare har därför ett behov av andra likasinnade för att kunna jämföra och klättra upp för statusstegen. "*Den känslige lekaren*" är en person som kan se saker ur andras perspektiv, är medveten om skillnader och har ett behov av att få uttrycka sig. "*Den komplexe lekaren*" välkomnar allt för att utvecklas, kaos är en vanlig del av dennas lek. De kan tolerera andra oavsett karaktär och förstår att världen är komplex med många dimensioner. "*Den dynamiske lekaren*" förstår världen som multimodal och multidimensionell, de dömer inte andra och har även förståelse för sig själva. De ser världen som fylld av potential och paradoxer. Det sista stadiet av lek-själv är "*den enade lekaren*" denne lekare är inte bunden till några gränser utan kan vara spontan och öppen. Detta stadie har fått flera namn inklusive "*Absolut*" och "*Gudomlig*" (Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007).

Chazan (2002) skriver om barns olika lekprofiler och hur de reflekterar barnets upplevelse av sig själv och de andra som är med i leken. Chazan kategoriserar profilerna utifrån vilka försvarsmekaniser/copingstrategier de använder sig av. Hon använder sig av ett

kontinuum indelat i fyra kluster för att ordna in försvarsmekanismer. De är: *"adaptiv strategi"*, *"konfliktfylld strategi"*, *"polariserad/rigid strategi"* samt *"extremt orolig/isolerad strategi"*. *"Adaptiv strategi"* är synonymt med lekfullhet, att kunna hantera sina problem på ett adekvat sätt med lyckad utgång att utvecklas i leken. Den *"adaptiva leken"* är framtidsorienterad, problemlösande och en förändring av ångest till hopp. Den konfliktfyllda lekaren leker ut konflikter som den inte kan lösa. Det kan vara något relaterat till ouppfyllda önskningar, maktkonflikt eller dyl. Hos denne lekare går inte omvärldens krav ihop med lekarens egna behov vilket leder till undanträngda önskningar. Den *"rigide/polariserade lekaren"* har svårt för att hantera den stress eller ångest som han känner och karaktäriseras av att den avbryts abrupt då barnet inte kan hantera de känslor som uppstår. Både den rigide och polariserade lekaren är restriktiva i leken vilket försvårar integrationsmöjligheten som finns i lekandet. Den *"extremt ångestladdade/ Isolerade lekaren"* vänder sig inåt och leker bara med sig själv. Denne kan verka distanserad och avståndstagande då den undviker andra människor (Chazan, 2002). Genom lekterapi menar Chazan att man kan hjälpa barnet att utvecklas i sin lek. På så sätt kan man säga att Gordon och Esbjörn-Hargens (2007) teori om vuxna lekprofiler är en fortsättning på Chazans (2002) lekprofiler för barn med skillnaden att hon kallar lekbeteendet för försvar/copingstrategier.

Lekens mörka sida

Lekens positiva egenskaper lyfts ofta fram, men denna lustfyllda aktivitet har även en mörk sida då starka drifter kan göra intrång och förstöra den upplevelsen (Winnicott, 2003). Om drifterna blir för starka kan de ta över och ge individen ett behov av att nå fram till klimax. Ifall detta behov inte tillfredställs så kan det uppstå obehag och förvirring eller så kan ett alternativt klimax uppstå där ilska eller provokation av omgivningen tar plats istället. Detta står i kontrast till det gamla Freudianska tänkandet att mänskliga drifter är en styrande del av leken (Winnicott, 2003).

Lek kan ibland involvera risktagande och utmaningar som att vinna eller förlora. I mer komplexa lekar kan risktaganden och utmaningar beröra viktiga delar som hierarkisk plats i kompisgänget, självförtroende och identitetsskapande. Lekar kan innehålla hårdhänta men ändå lekfulla slagsmål som i krigslekar eller i extrema sporter. Elakheter i lek förekommer genom retande, lurendrejerier, skvaller och förnedring. Sadistiska inslag i leken hittar man i mobbning och social aggression. Gränserna för den mörka leken varierar beroende på humör, psykiskt tillstånd och vilka affekter som är inblandade för tillfället. Individuella egenskaper hos dem som är med i leken är även viktigt för hur leken utvecklar sig, vilka intentioner man

har, om det finns en ömsesidig förståelse för hur leken är definierad samt vilken miljö den förekommer i (Wood, 2008). Den mörka leken kan vara ett sätt att hitta vägar att hantera de känslor som man inte vågar agera på i ett öppet beteende (Wood, 2008). Freud (1976) beskriver hur man kan hantera rädsla i leken genom att identifiera sig med det fruktade. Andra studier har visat på liknande resultat då man sett att ett retfullt beteende mellan människor underlättade kommunikationen kring normbrytande beteenden. Detta bidrog även till att stärka banden dem emellan (Keltner et al. 1998).

Att utnyttja spelets glädjande och avslappnande effekter för att på så sätt bli av med psykologisk smärta kan leda till ett överanvändande som leder till spelberoende (Brown och Vaughan, 2009). Frånvaran av smärtan blir det beroendeframkallande snarare än de belönande effekterna av spelandet. En normalt fungerande vuxen tröttnar på leken efter en stund medan de som har svårt för att sluta kan tänkas vara beroende av den ångestreducerande effekten (Brown & Vaughan, 2009). Detta påverkar kognitivt fungerande samt det emotionella och sociala välmåendet då den som blivit beroende slutar att se skillnad på verklighet och fantasi. Vilken typ av lek som kan leda till beroende beror på den psykologiska brist som lekaren försöker kompensera för. Med dataspelande handlar det ofta om att man inte orkar hantera livets tvetydigheter. Om man exempelvis är osäker på om man är en vinnare eller förlorare i det verkliga livet så kan detta bli tydligt i spelet och man får uppleva en större känsla av kontroll och hanterbarhet (Brown & Vaughan, 2009).

Lekens biologiska bas

En studie på djur visar att den period i ett djurs liv där leken förekommer som mest, är relaterad till storleken och tillväxten av lillhjärnan hos råttor, möss och katter. Denna del av hjärnan innehåller mer neuroner än hela resten av hjärnan (Byers & Walker, 1995). Lillhjärnans primära funktion är koordination och rörelsekontroll. Nyare hjärnfunktionsforskning på människor visar dock att lillhjärnan även är relaterad till uppmärksamhet och emotionella reaktioner som rädsla och njutning. Patienter som har skador i lillhjärnan är mer deprimerade jämfört med friska samt har mer ångest, brister i affektreglering och kan uppleva avsaknad av emotionella upplevelser. Psykotiska symptom och personlighetsförändringar kan även förekomma hos den här patientgruppen (Wolf, Rapoport & Schweizer, 2009).

Lek och sömn, speciellt REM sömn är båda mer frekventa under de perioder när hjärnans utveckling går som fortast. Det skapas nya kopplingar mellan hjärnans neuroner i leken och sömn stärker och testar dessa kopplingar. Eftersom forskning visat att lek är något

som formar hjärnan och främjar dess utveckling så har man dragit slutsatsen att leken är något som äger rum när ägaren till hjärnan befinner sig på ett tryggt ställe då detta inte anses vara en primär överlevnadsmekanism. Hos råttor så initierar samma hjärnmekanism både lek och sömn. Båda stabiliserar kroppen och den sociala utvecklingen för barn och för vidmakthållande hos vuxna. Leklusten minskar i vuxen ålder, eventuellt på grund av att hjärnan inte befinner sig i samma akuta utvecklingsfas men blir man utan lek under en lång period så ser man att humöret dalar och man börjar må dåligt precis som när man förlorar sömn (Brown & Vaughan, 2009). Lek har också kunnat användas som behandling mot kronisk smärta med positiva resultat (Wernik, 2010).

Det finns tydliga paralleller mellan sömn och lekbrist. I labbet har man sett att djur som inte fått leka tar igen lekandet för att kompensera för bristen precis som vid sömnbrist då folk tar igen förlorad sömn. Den här forskningen är dock endast gjord på djur men observationer indikerar att detsamma gäller för människor. Lekens neuropsykologiska bas är hjärnstammen där överlevnadsmekanismerna bland annat sömn och drömmar sitter. Sedan görs kopplingar därifrån till ställen i hjärnan som är relaterade till glädje eftersom glädjeupplevelsen i leken är central för att lek ska vara lek (Brown & Vaughan, 2009; Panksepp, 1998). Jaak Panksepp (1998) skriver även att dagens överdiagnostisering av AD/HD beror på kulturella faktorer snarare än biologiska och är ett uttryck för barns lekbrist och samhällets oförmåga att ta hand om barns lekbehov. Han anser att det är värt ett försök att implementera mer lek i klassrummen för att förbättra koncentrationen under dagen då lek stimulerar utvecklingen av exekutiva funktioner.

Dissociation

Historik om dissociation

Begreppet "*dissociation*" var känt i Amerika redan i början av 1800-talet som en benämning av schizofrena utbrott. Året 1845 var Moreau de Tours i Frankrike den förste Europé att använda begreppet "*désaggrégation*" för att beskriva en slags isolering av idéer (van der Hart & Horst, 1989). Den franska benämningen *désaggrégation* betyder egentligen disintegration men kom senare att översättas till dissociation (Giesbrecht et al., 2008). Under senare delen av 1800-talet ökade intresset för dissociation och flera kända forskare som Frederic Myers, Gilles de la Tourette och Pierre Janet började undersöka fenomenet. Både Gilles de la Tourette och Pierre Janet använde sig av dissociation för att beskriva de

känslobortfall som deras hysteripatienter led av (van der Hart & Horst, 1989). Janet brukar kallas för pionjären inom forskning på detta område (Giesbrecht et al., 2008) då han i sin doktorsavhandling, 1889, redogjorde för sin dissociationsteori som han kallade för "*psykologisk automatism*" (van der Hart & Horst, 1989). Han var den förste att se dissociation som en anpassningsstrategi relaterat till traumatiska händelser (Giesbrecht et al., 2008). I sin doktorsavhandling sammanlänkar han dissociation till bland annat hysteri, hypnos samt spirituella upplevelser (van der Hart & Horst, 1989). Janet utvecklade därefter en begreppsapparat som handlade om att psykisk traumatisering är ett resultat av att man inte kunnat hantera en situation full av hot och fara vilket i sin tur lett till att man utvecklar en sådan stark skräck att känslorna inte kan lagras i minnet (Gerge, 2010). Freud och Breuer som inspirerats av Janet, beskrev i *Studier av hysteri 1893-95* (Breuer & Freud, 1950) ett antal kvinnor som alla led av dissociationsstörningar där de flesta även utsatts för sexuella övergrepp (Gerge, 2010). Freud benämnde dissociation som en försvarsmekanism men hans studier ifrågasattes rejält och intresset för dissociation som ett försvar upptogs inte förrän på 1980-talet då den moderna dissociationsforskningen tog sin början (Chu & Bowman, 2000).

American Psychiatric Association kom 1980 ut med tredje upplagan av Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-III) vilken innehöll diagnoskriterier för olika dissociationssymtom och posttraumatiska stresssymtom och 1986 utvecklade Bernstein och Putnam sin DES-skala för att lättare skulle kunna utvärdera vilken typ av dissociation patienten led av. Dessa båda händelser bidrog till ett ökat antal studier inom dissociationsområdet (Chu & Bowman, 2000).

Begreppet dissociation

Begreppet dissociation är mångtydigt och kan förstås och användas på olika sätt. Tittar man på själva ordet dissociation så står det för motsatsen till association. Association betyder sammanlänkning vilket innebär att motsatsen är avbrott eller avsaknad av samspel mellan två variabler (Gerge, 2010). Enligt American Psychiatric Association (MINI *DSM-IV-TR*), definieras dissociation som en störning av de vanligtvis integrerade funktionerna för medvetande, minne, identitet eller perception av omgivningen (2002). Man kan alltså säga att anledningen för att man kallar dissociationssyndrom för just dissociation är för att det sker ett avbrott i de vanligtvis integrerande funktionerna av minne, identitet och perception. Men trots att DSM har en officiell definition av dissociation så finns det ingen enhetlig uppfattning om vad som ska inkluderas i begreppet (Giesbrecht et al., 2008). De senaste åren har en del forskare uppmärksammat Pierre Janets kopplingar till dissociation (Gerge, 2010) och velat

utvidga dagens lite smalare definition av dissociation till att även inbegripa tillexempel hypnos och uturkroppen-upplevelser (Holms et al. 2005).

Patologisk dissociation

Dissociation kan delas upp i patologisk dissociation och icke patologisk. Det kan på så sätt beröra allt ifrån sedvanligt dagdrömmande till något betydligt mer dysfunktionellt som exempelvis personlighetsklyvning (Bernstein & Putnam, 1986; Putnam, Helmers & Trickett, 1993). Patologisk dissociation delas av Mini D-IV (2002) in i a) ”*dissociativ amnesi*” (Oförmåga att minnas viktig personlig information, ofta av traumatisk eller påfrestande natur.), b) ”*dissociativ fugue*” (Att försvinna från hemmet eller arbetsplatsen och inte komma ihåg sitt förflutna.), c) ”*dissociativ identitetsstörning*” (Två eller flera personligheter som var och en har egna tankar och åsikter.), d) ”*depersonalisationssyndrom*” (Upplevelse av att vara i en dröm, se sig själv utifrån, känna sig avskild från sin kropp eller egna tankar.) samt e) ”*dissociativt syndrom*” (Används när det finns en störning mellan de vanligtvis integrerade funktionerna för medvetande, minne, identitet och perception för omgivningen, och kriterier för annan dissociativ störning inte kan uppfyllas.).

Strukturell dissociationsteori (Gerge, 2010) bygger på att människor har två handlingssystem: Ett som är till för att försvara individen och ett som är till för att utforska världen. Det förstnämnda innebär flykt-/freeze- reaktioner, gråt för att underlätta anknytning, hypervaksamhet, kamp och total underkastelse för att slippa erfara smärta. Det andra systemet innebär utvecklande beteenden som lek, arbete och studier, energibevarande beteenden som äta och sova samt reproduktiva beteenden som anknytning, sociala relationer och reproduktion. Vid en normal utveckling samspelar dessa två system så att undvikande och närmande blir integrerat. Vid patologisk dissociation blir det ett glapp mellan dessa två system då de skärmas av från varandra. Systemen kan då upplevas som två olika personligheter och faran blir något konstant som aldrig går över utan ständigt är närvarande då delarna inte har tillgång till varandra. I normala fall är det försvarsinställda handlingsmönstret mer aktiverat då hotet alltid anses öka tills dess att säkerheten fastställs genom att återhämtningssystemet kopplas på. Slutligen uppnår man det vardagliga handlingsmönstret. Om dessa två system däremot inte samspelar så befinner sig personen i konstant fara. Hos traumatiserade personer hämmar de här systemen varandra.

Icke patologisk dissociation

Skillnaden mellan patologisk dissociation och icke-patologisk dissociation kan ses som

förmågan att kunna avbryta dissociationen (Gerge, 2010). Då man hänvisar till dissociation som ett kliniskt fenomen finns det skalor som mäter huruvida den är patologisk eller icke-patologisk (Bernstein-Carlson & Putnam, 1986). Den vanligaste skalan, DES-skalan (Bernstein-Carlson & Putnam, 1986) består av tre underskalor för att specificera vilken typ av dissociation som dominerar. Underskalorna som oftast används är "*dissociativ amnesi*", "*dissociativ depersonalisering*" samt "*dissociativ absorption*" (Stockdale et al., 2002). Dissociativ absorption är den underskala som varit mest kritiserad då man ansett att den är nära relaterad till Big 5s personlighetsdrag "*openness to experience*" (härefter översatt till "*öppenhet för upplevelser*"), och därmed inte naturligt kan räknas som psykopatologi (Roche & McConkey, 1990; Glisky et al., 1991; Waller et al., 1996). Till exempel har man funnit att absorption relaterar till dagdrömmande, nya erfarenheter, fantasifullhet, förändring av uppmärksamhet, hypnotiserbarhet, intresse för konst och bildspråksbegåvning vilket även "*öppenhet för upplevelser*" gör (Tellegen och Atkinson, 1974; Council et al. 1986; Lynn & Rhue, 1986; Braffman & Kirch, 1999; McCrae & Costa, 1985; Staggs et al., 2007). För att kunna sortera bort de aspekter som har med dissociation som personlighetsdrag att göra utformade man en ny skala, DES-T (Waller et al., 1996), där man tog ut frågor som man ansåg hade med absorption att göra (Giesbrecht et al., 2008). Det visade sig dock att den nya skalan ofta feldiagnostiserade lätta dissociativa tillstånd som patologiska (Giesbrecht et al., 2008) och korrelerade dessutom högt med absorptionsskalan på DES (Giesbrecht et al., 2007).

När man korrelerat skalor som mätt absorption och personlighetsegenskapen "*öppenhet för upplevelser*" kan man se att de faktiskt överlappar varandra men trots det är separata begrepp (Roche & McConkey, 1990). I studier av extraordinära sömnupplevelser, det vill säga sömnupplevelser som går utanför det normala drömmandet, har man hittat skillnader mellan absorption och "*öppenhet för upplevelser*" (Watson, 2001). Extraordinära sömnupplevelser kan handla om känslor som inte försvinner efter att man har vaknat upp, hallucinationer i samband med uppvaknande eller insomnande, ovanliga perceptioner i sömnen, upprepade drömmar, drömmar som handlar om att flyga och dö och så vidare (Watson, 2001). Man har hittat klara kopplingar mellan upplevelser av det här slaget och dissociation (Koffel & Watson, 2009). Starkast korrelation har man hittat med underskalan "*imagination/absorption*" vilket tyder på att variationer inom denna delskala det vill säga absorption, föreställande, dagdrömmande och fantiserande är det som är mest relaterat till extraordinära sömnupplevelser (Fassler et al. 2006; Watson, 2001). I samma studie (Watson, 2001) har man dock inte kunnat hitta ett samband mellan extraordinära sömnupplevelser och

något av Big-5 personlighetsegenskaperna vilket innebär att även om absorption och "öppenhet för upplevelser" har mycket gemensamt är det ändå inte riktigt samma sak.

Absorption kan ses som förmågan till försjunkenhet och är ett friskhetstecken så länge man själv är medveten om att man är försjunken och därmed också kan kontrollera det (Giesbrecht, Merckelbach, Geraerts & Smeets, 2004). Sånkallad "high-way hypnosis" är ett exempel på försjunkenhet, det vill säga icke patologisk dissociation, när man kör från ett ställe till ett annat utan att ha något tydligt minne av hur man kom dit. Vardaglig icke-patologisk dissociation påverkar inte det psykiska fungerandet nämnvärt och kan snarare vara ett sätt att vila hjärnan (Giesbrecht, Merckelbach, Geraerts & Smeets, 2004). Till icke-patologisk dissociation, hör även dagdrömmande och brister i uppmärksamhet (Giesbrecht et al. 2008., Holms et al. 2005). Redan när begreppet absorption formulerades tolkades det av Tellegen och Atkinson (1974) som en predisposition för fokuserad uppmärksamhet som fullt ut engagerar de resurser som för tillfället används, det vill säga perception, fantasi och idéer. Den här typen av uppmärksamhetsfunktion antogs resultera i en förhöjd känsla av verkligheten samt en förhöjd känsla av det objekt som uppmärksamheten riktas emot. Distraherande händelser blir otillgängliga och en förändrad känsla av verkligheten generellt, inklusive en förändrad känsla av självet upplevs (Tellegen & Atkinson, 1974). Tellegen Absorption Scale (TAS) som använts i många studier för att mäta absorption (Roche & McConkey, 1990) konstruerades utifrån den här definitionen. Tellegen (1974) tänkte till en början att absorption slog ut andra uppmärksamhetsfunktioner så att man blev väldigt fokuserad. Senare ändrade han sin uppfattning om detta och menade istället att andra uppmärksamhetsfunktioner kunde äga rum samtidigt som absorption men att det istället skedde en slags kognitiv omstrukturering när man ägnade sig åt absorption (Roche & McConkey, 1990). En gemensam faktoranalys av både DES- och TAS-skalorna resulterade i 3 faktorer: fantasifullhet (imaginative involvement), dissociativ amnesi och uppmärksamhets dissociation (Carleton et al., 2010).

American Psychiatric Associations (Mini-D-IV, 2002) definition av dissociation antyder att det är de exekutiva funktionerna som exempelvis uppmärksamhet som inte fungerar som de ska, och det är också något som godtagits som allmänt känt trots att få studier gjorts inom området (Giesbrecht et al. 2004). Flera studier har dock hittat stöd för att det stämmer (Cromer et al. 2006., Freyd et al. 1998., Giesbrecht et al. 2004). En studie visade resultat som tyder på att det kan vara olika mellan DES-skalans underskalor då de fann att exekutiva funktioner endast korrelerade med underskalan "dissociativ amnesi" (Giesbrecht et al. 2004).

Dissociation som försvar

Freuds antagande att dissociation är en automatisk försvarsmekanism som uppstår för att skydda människan från en traumatisk upplevelse är något som nu mera är allmänt accepterat (Van Ijzendoorn et al., 1996). Studier har visat på en hög korrelation ($r = .72$) mellan traumatiska upplevelser och dissociation (Van Ijzendoorn & Schuengel, 1996). Men då stora trauman inte har kunnat förklara all dissociation har man frågat sig om det finns andra orsaker till dissociation (Van Ijzendoorn & Schuengel, 1996). Flertalet studier har de senaste åren använt sig av Bowlbys anknytningsteorier (Bowlby, 2010) och Ainsworths anknytningsmönster (Ainsworth & Bell, 1970) för att visa på samband mellan en tidig desorganiserad anknytning och patologisk dissociation (Blizard, 2003; Granqvist et al., 2009; Howell, 2003). Ett barn med desorganiserad anknytning har haft en labil anknytningsperson som inte har kunnat vara konsekvent i sitt relaterande till barnet. Anknytningspersonen kan ha svarat på barnets behov vid vissa tillfällen för att vid andra tillfällen ignorera det. Detta har gjort barnet desorganiserat och det har inte kunnat lära sig hur det ska agera för att anknytningspersonen ska svara på dess behov (Bowlby, 2010; Ainsworth & Bell, 1970). För barnet upplevs detta som ett trauma, och för att rädda den viktiga anknytningen dissocierar barnet bort de ”onda” delarna hos anknytningspersonen (Main, 1983; Blizard, 2001). Allvarligare former av dissociation uppstår hos grövre psykisk och fysisk misshandel (Main, 1983). Man har även hittat en relation mellan barns dissociation och rädslor, mardrömmar och problembeteenden (Carlson et al., 2008). Likaså är vuxnas dissociation också relaterat till sömnproblem som sömnstörningar, användning av sömnmedel och dagsdysfunktion på grund av sömnbrist, dock har ingen relation till sömnkvalitet hittats (Kucukgoncu et al., 2010). Enligt Putnams ”*Discrete behavioral states model*” från 1997, eller teorin om åtskilda beteendetillstånd (Wennerbergs, 2010, översättning) så är dissociation det tillstånd människan föds in i. Under en optimal utveckling så lär människobarnet sig att integrera sina upplevelser på ett bra sätt men om det föreligger missförhållanden i anknytningen eller om andra trauman förekommer så störs den här utvecklingen och upplevelserna förblir dissocierade. Detta innebär att dissociation kan uppstå antingen som ett resultat av att ett trauma inträffat eller som ett resultat av att affektreglering och integrering av upplevelser av någon anledning uteblivit (Wennerberg, 2010). Även Liotti (2006) är inne på samma spår då han anser att det är större sannolikhet att dissociation är en effekt av intersubjektivt misslyckande än ett försvar mot smärta. Han menar att självet inte existerar från början och genom intersubjektivitet utvecklas en känsla av självet då det misslyckas uppstår dissociation.

För att vidare utforska dissociation som en försvarsmekanism mot smärtsamma upplevelser utfördes en studie där man undersökte den fysiska reaktionen samt minneskapaciteten för känslös information (Giesbrecht et al., 2007). Man antog att högt dissociierande personer skulle visa mindre fysiska reaktioner och komma ihåg mindre av den känslösa informationen som visades. Ingen av dessa hypoteser kunde dock verifieras utan istället visade de högt dissociierande personerna på högre fysisk aktivitet samt på fler tilläggsfel än kontrollgruppen. Ett tilläggsfel innebär att man lägger till information som inte har visats. Fantasibenägenhet visade sig relatera med tilläggsfel. Dessa resultat kunde inte förklaras med minskad arbetsminneskapacitet (Giesbrecht et al., 2007).

Eftersom det är en stor kvalitativ skillnad mellan de olika dissociativa tillstånden anser vissa att man kan ifrågasätta huruvida de har samma grundläggande struktur (Giesbrecht et al. 2008., Holms et al. 2005). Lynn et al (1988) (i Carlson, Tahiroglu & Taylor, 2008) spekulerar i hur utvecklingsvägarna till hög fantasifullhet och dissociation kan se ut. De anser att det kan finnas två olika vägar till patologisk respektive ickepatologisk dissociation. Den patologiska dissociationen kan vara en flykt från en traumatiserande miljö medan den ickepatologiska dissociationen skulle kunna vara uppmuntran från en närstående vuxen som tillhandahåller en fantasirik miljö som i sin tur leder till dissociation genom till exempel rollspel.

Dissociation har visat sig ha en lugnande och stressreducerande effekt (Williams et al, 2003). Lynn (2005) argumenterar för ett nytt sätt att se på dissociation som en dimension där man även kan underdissociera. Han följer Pierre Janets linje från 1889 om att dissociation är ett sätt att hantera stress och vid patologisk dissociation går den här försvarsmekanismen över styr och blir överaktiv. Depression och ångest anser han är när detta försvar är underutvecklat vilket resulterar i att man inte kan hantera stress lika bra. Det finns dock inte några empiriska studier ännu som verifierar detta.

Lek och dissociation

Utöver dataspelade finns det inte mycket forskning kring lek och dissociation. Ett äventyr kan ses som en del av lek. Det beskrivs av Simmel (1911) som en erfarenhet utöver det vanliga. "*Äventyret*" placerar han utanför det verkliga livet, något som avbryter livets kontinuitet och på så sätt bli en upplevelseö. Av den anledningen anser han att "*äventyret*" saknar de ramar som upplevelser i verkliga livet har. "*Äventyret*" upphör inte att existera bara för att något annat börjar eller slutar och det har heller inget före eller efter som definierar det vilket leder Simmel till att fastslå att "*äventyret*" både är tidlöst och gränslöst. Han ser "*äventyret*" som en slags dissociation, närmare bestämt som depersonalisering då

han anser att det sker en externalisering från livets helhet när ett äventyr uppstår. Den meningsfulla kontexten av äventyret hamnar utanför personens referensram som utgör personens identitet. Detta innebär att ju längre bort från ens identitet och vardagliga liv äventyret tar plats desto svårare blir det att minnas det.

Idag kan ett äventyr upplevas så enkelt som i hemmet framför datorn. En hel del forskning finns kring dataspelande och dissociation (Baños et al., 1999; Snodgrass et al., 2011; Toronto, 2009). Den senaste forskningen berör det mest spelade onlinespelet ”*World of Warcraft*” även känt under namnet “*World of Warcrack*” på grund av sin beroendeframkallande karaktär (Snodgrass et al. 2011). I denna studie undersökte man relationen mellan dataspelande, dissociation och psykiskt välmående. Författarna fann en relativt stark relation mellan dissociation och känslan av att vara beroende av spelet. Man kunde också konstatera att en spelare kan bli så absorberad i spelet att fantasilivet i leken nästan blir verklighet genom att spelaren börjar identifiera sig med sin karaktär i spelet vilket leder till att spelkaraktären tar över mer och mer av spelarens riktiga identitet.

Två tredjedelar av deltagarna upplevde en slags försjunkhet i spelet som var av ett positivt slag då de gav dem någon slags stressreduktion. De upplevde att de kunde vila från den yttre världens stress och krav och att de slapp den riktiga världens tvetydigheter då de i spelvärlden visste precis vad som krävdes för att avancera. En tredjedel av deltagarna ansåg att spelet bidrog till deras lycka. Det som värderades negativt var att bli så absorberad i spelet att det påverkar spelarens verkliga liv med negativa konsekvenser så som att ta tid från relationer, självmohändertagandet eller arbetet. Det framgick även av studien att spelarna bygger upp en tolerans så att de behöver spela mer och mer för att uppleva samma känsla av glädje och lycka. Författarna drar slutsatsen att det finns både kraft, potential och fara med absorption och dissociativa upplevelser av det här slaget (Snodgrass et al., 2011).

Man har även genom fallanalys visat hur den virtuella världen fått tjäna som utlopp för känslor som man inte har vågat plocka fram i den verkliga världen. Dessa känslor har inte heller kunnat integreras i personens identitet. I terapin som beskrivs i studien har man sedan använt sig av samma strategi som vid behandling av vanlig dissociation då man har fått försöka bjuda in det dissocierade materialet in i den verkliga världen (Toronto, 2009). En annan studie undersökte sambandet mellan barn som involverar sig i rollspel, speciellt barn med låtsaskompisar, och dissociationsskalan. Man kunde se att dessa barn fick högre poäng på dissociationsskalan än andra barn. Huruvida det även finns ett samband med framtida dissociation kvarstår att undersöka (Carlson, Tahiroglu & Taylor, 2008).

Kognitiv absorption är det begrepp man vanligen använder sig av då man vill definiera den försjunkenhet eller det uppslukande som dataspels- och internetanvändare kan hamna i framför datorn. Med följande definition på lekfullhet; temporär dissociation, fokuserad försjunkenhet, förhöjd känsla av att ha roligt, nyfikenhet samt en upplevd känsla av kontroll, har man funnit en korrelation på .36 mellan datorlekfullhet och kognitiv absorption (Agarwal & Karahanna, 2000).

Forskningsläget kring lek och dissociation

Det finns idag inte så mycket studier om vuxen lek (Staempfli, 2007; van Leeuwen & Westwood, 2008) och de få studier som finns berör till största del det terapeutiska området (van Leeuwen & Westwood, 2008). En sökning på Psycinfo (16/4 2011) med sökord ”adult” och ”play” i nyckelord gav 44 studier från de senaste fem åren. När terapistudier, djurstudier och barnstudier sorterats bort var endast fem studier kvar. Dessa resterande studier är fokuserade på lekens positiva effekter för den enskilde individen respektive den lekfullas omgivning (Brown & Vaughan, 2009; Outley & McKenzie, 2007; Staempfli, 2007; Wernik, 2010). Det finns även studier som visar på hur individen mår bättre med en lekfull attityd (Goldmintz & Schaefer, 2007). I och med dessa resultat har intresset för lekarens personlighet ökat och man har kommit att se att lekfullhet relaterar till bland annat BIG-5s personlighetsdrag ”*öppenhet för upplevelser*”. En av studierna som utförts på senare tid går in på vuxnas lekprofiler och den vuxnes möjlighet att utveckla sitt medvetande genom leken (Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007). De ser personens lekfullhetsstil som en slags kommunikation för hur långt i medvetandeutvecklingen personen har kommit.

Den del av dissociationsforskningen som berör denna studie handlar om anknytningsdel i utveckling av dissociation (Granqvist et al., 2009). Inom anknytningsforskningen har man vidare funderat över om dissociation alltid kan räknas som ett försvar eller om det istället kan vara en utvecklad del av självet på grund av en så kallad misslyckad integration (Wennerberg, 2010).

Forskning som berör dissociation och lek som samma fenomen existerar inte. Det finns dock en del forskning kring dataspels- och internetberoende som man kopplar till dissociation utan att benämna det som lek (Snodgrass et al., 2011). Inom lekforskningen pratar man om spel och lek i förhållande till dataspelande utan att blanda in dissociation (Dickey, 2011).

Sammanfattning

Dissociation och Lek är två begrepp som utvecklats parallellt med varandra under en lång tid. Deras ursprung och historiska utveckling kan därmed vara viktig i förståelsen för hur

de kan vara relaterade till varandra. Båda begreppen har kopplingar till anknytning och inre konflikter. Det är först med dataspelens ankomst som dissociation kopplas ihop med någon form av lek även om det inte alltid definierats som lek.

Studien grundar sig på följande antaganden: Människan föds antingen in i ett dissociativt tillstånd som sedan löses upp genom anknytningen till vårdnadshavaren eller utvecklar dissociativa tillstånd i form av försvar då anknytningen brister. I leken bearbetas de konflikter som barnet inte kan hantera i den verkliga världen. Finns det då en anknytningsperson som kan läsa av och förstå denna konflikt och samtidigt lämna tillbaka den bearbetad till barnet så kan människan utvecklas till en meningsskapande individ. När anknytningspersonen brister i denna förmåga, antingen genom att inte kunna läsa av kommunikationen eller att en feltolkning sker, leder det till ett stagnerande i leken eller ett dysfunktionellt meningsskapande hos barnet. Leken används då som utlopp för dessa obesvarade känslor och blir ett effektivt försvar mot psykisk smärta. Att använda sig av dissociation som försvar leder till ett temporärt bättre välmående och om människan inte klarar av att utveckla det här försvaret i leken kan det leda till en slags underdissociation som tar sig uttryck i djupare ångest och depression.

Människans medvetande forstätter att utvecklas genom leken och i relation till andra även i vuxen ålder. Vuxnas lek har på så sätt samma funktion som hos barn i att underlätta svårlösta, stressfulla konflikter i verkliga livet. Lekens intensitet beror dels på den utvecklingsnivå som individen befinner sig på men också på om någon finns som kan tolka lekens kommunikation och hjälpa individen vidare. Ett litet barn befinner sig naturligtvis på en lägre nivå än en vuxen och behöver av den anledningen leka mer.

Vid en trygg anknytning känner man sig friare i leken, vågar ta ut svängarna och lär sig att hantera konflikter. En trygg anknytning ligger även till grund för ett positivt lekbeteende i vuxen ålder där risken för lekens negativa effekter minskar.

Både lek och dissociation har neurologiska kopplingar till uppmärksamhetsfunktioner i hjärnan. Eftersom dissociation korrelerar negativt med exekutiva funktioner tänker man sig att även lekfullhet ska visa på en negativ korrelation.

Syfte

Huvudsyftet med denna studie är att koppla ihop två till synes skilda begrepp för att generera en ny förklaringsmodell till varför lek kan tänkas kvarstå i vuxen ålder. Studien har följande frågeställningar:

Finns det ett samband mellan dissociation och lekfullhet?

Finns det en relation mellan lekfullhet och exekutiva funktioner?

Hur ser det psykiska välmåendet ut hos de som har höga poäng på lekfullhetsskalan respektive de som har låga poäng på lekfullhetsskalan?

Metod

Studien har utgått från den kvantitativa forskningstraditionen med en kvasi-experimentell design där två icke-randomiserade grupper jämfördes. Självsfattningsskalor användes som mätinstrument. Metoden valdes på grund av att det saknas empiriska studier av det här slaget (Göncü & Perone, 2005; Lynn, 2005; Van Leeuwen & Westwood, 2008). Självsfattningsskalor är ett etablerat sätt att mäta de variabler som är av intresse då reliabla och valida mätinstrument fanns tillgängliga.

Urval

I den första delen av studien rekryterades 61 personer från Humanistcentret och Matematikhuset i Lund. Av de 61 som rekryterades var 31 kvinnor och 30 var män. Åldersspannet gick från 18 till 66 och medelåldern var 23 år. I den senare delen av studien valdes 17 deltagare ut som samtliga fått extremvärden i den första delen av studien. I gruppen med de som fått höga värden på lekfullhetsskalan ingick åtta personer varav fem var män och tre kvinnor. Åldersspannet gick från 18-38 och medelåldern var 23 år. I gruppen med de som fått låga värden på lekfullhetsskalan ingick nio personer varav fem var män och fyra kvinnor. Åldersspannet gick från 20-28 och medelåldern var 23 år.

Material

Blankett med övriga frågor

En blankett konstruerades speciellt för studien (se bilaga 2.) där övre delen bestod av frågor om kön, ålder, antal sovtimmar och sömnkvalitet. Sömnkvalitet skattades på en skala från 1-5 där 1 var "mycket dåligt" och 5 var "mycket bra". Den nedre delen innehöll frågor om fritidsaktiviteter där första frågan var "Samlar du på något?" Svartalternativen var "ja" eller "nej". Om svaret blev "ja" fanns det utrymme att ange vad man samlade på för att säkerställa att det var riktiga saker som man samlade på och inte till exempel "erfarenheter". Efter denna fråga som inledde blanketten listades olika typer av fritidsaktiviteter upp som till exempel att dataspel/surfa på nätet, lyssna på musik och dagdrömmeri varefter

försökspersonen fick göra en självskattning över hur många timmar i veckan som aktiviteten utövades.

The Adult Playfulness Scale

“*Lekfullhetsskalan*” APS (Glynn och Webster, 1992) konstruerades med syftet att mäta lekfullhet på arbetsplatsen. Den innehåller fem faktorer: “*spontanitet*”, “*uttrycksfullhet*”, “*underhållande*”, “*kreativitet*” och “*skojfriskhet*” (Översatt från engelska av författarna till denna studie. Se bilaga 3). Skalan innehåller 32 adjektivpar som står i motsats till varandra. Adjektiven representerar olika mått på lekfullhet som till exempel: “*glad-ledsen*”, “*snabb-långsam*”, “*aktiv-passiv*”. Mellan motsatsorden finns sju streck markerade. Försökspersonen sätter ett kryss på det streck som står närmast det adjektiv som bäst representerar denne. Den skriftliga instruktionen ber försökspersonen att svara så som denne generellt uppfattar sig själv och att inte tänka allt för länge innan man svarar. Ett poäng ges för varje streck. Höga lekfullhetspoäng betyder att man är en lekfull person. Alla adjektivparen förutom två är inverterade och behöver därför vändas på vid poängsättning. Den engelska originalskalan har alpha .87 och test-retest reliabilitet .84. Fem studier med ett sammanlagt urval på 300 försökspersoner användes för att undersöka skalans psykometriska egenskaper och korrelat (Glynn och Webster, 1992). Skalan som användes i denna studie översattes av författarna till denna studie från engelska till svenska.

Dissociative Experience Scale - C version (DES-C)

Des-C (Se bilaga 4) (Wright och Loftus, 1999) är en skala utformad att fånga in ickepatologisk dissociation. Originalskalan DES, skapades av Bernstein och Putnam 1986 och ämnade mäta enbart patologisk dissociation. Wright och Loftus (1999) arbetade vidare med skalan i syfte att ta bort golfeffekter och positiva snedfördelningar som uppstod då man använde detta instrument på icke-kliniska grupper. Den nya skalan DES-C mäter därmed icke-patologisk dissociation. I DES-C ser svarsalternativen annorlunda ut än i DES. När man i DES graderar hur stor del av tiden som går åt till de exemplifierade upplevelserna så svarar man i DES-C på hur mycket man upplever sig själv befinna sig i dissociativa tillstånd i jämförelse med hur mycket man tror att andra befinner sig i dissociativa tillstånd. På en elvgradig skala där första, mitten och sista rutan representerar “*Mycket mindre än andra*”, “*Ungefär som andra*” respektive “*Mycket mer än andra*” graderar man sig själv utifrån de exemplifierade upplevelserna. De övriga rutorna hade ingen motsvarande text. För varje streck räknas en poäng och ju högre poäng desto mer dissociierande är man.

Skalorna bygger på dissociativt beteende som dissociativ amnesi, skiftningar i framtoning, informationstillgänglighet, förmågor och åldersrelaterat beteende, spontant transtillstånd, hallucinationer, identitetsförändringar samt aggressivt och sexuellt beteende. Dessa områden av dissociativt beteende har identifierats både hos barn och vuxna. Skalan har hög reliabilitet (.9) och har genomgått många metodologiska granskningar (Wright och Loftus, 1999). Skalan som användes i denna studie översattes av författarna till denna studie från engelska till svenska.

Depression Anxiety Stress Scale

DASS –skalan (Lovibond & Lovibond, 1995a) är ett självskattningsformulär utvecklat för att mäta depression, ångest och stress. Skalorna har framförallt utvecklats för att separera mellan dessa tillstånd, vilket tidigare har varit svårt då fysiska symtom och känslor ofta överlappar varandra i de olika tillstånden. DASS-skalan sätter fokus på fysiska symtom i större utsträckning än andra mätinstrument inom samma område då man vill minska överlappningen mellan ångest, depression och stress. DASS består av tre delskalor där varje delskala består av 14 påståenden sammanlagt 52 påståenden (Lovibond & Lovibond, 1995a). DASS är ämnad att mäta patologiska tillstånd men en kortare version finns att användas som screening i forskningssyfte (Psychology Foundation of Australia, 2010). I den korta versionen, som man använt sig av i denna studie, består varje skala av sju påståenden således sammanlagt 21 påståenden för samtliga skalor. Påståendena skattas på en 4-gradig skala från 0-4 beroende på hur mycket påståendet stämmer överrens med skattarens upplevelser. 0= “Beskriver mig inte alls” 1= “Beskriver mig till viss del, eller en del av tiden” 2= “Beskriver mig till en större del av tiden, en stor del av tiden” 3 = “Beskriver mig väldigt mycket, eller största delen av tiden”. Skalan som användes i denna studie översattes av författarna till denna studie från engelska till svenska. (Se bilaga 5)

Trail Making Test

TMT (Se bilaga 6) är ett välkänt neuropsykologiskt test som värderar kognitiva och exekutiva funktioner (Kubo et al. 2008). Det utvecklades redan 1944 som en del av Army Individual Test Battery (Shibuya-Tayoshi et al. 2007) och forskare har sedan dess tvistat om exakt vad testet egentligen mäter. Man är på det klara med att höga poäng indikerar en organisk hjärnskada (Reitan, 1958) men exakt vilken typ av hjärnskada har man ännu inte lyckats konstatera då testet involverar många olika förmågor så som uppmärksamhet, läsförståelse, syn och rörlighet. Flera studier visar dock att de exekutiva funktionerna,

placerade i prefrontala cortex har betydelse för utförandet av TMT. (Moll et. al., 2002, Shibuya-Tayoshi et al. 2007, Kubo et al. 2008) Testet är uppdelat i två delar. Del A består av 25 numrerade cirkelar som försökspersonen, i nummerordning, ska dra en linje mellan. I del B försvåras uppgiften då man skiftar mellan numrerade cirkelar (1-12) och cirkelar med bokstäver i (A-L). Testledaren uppmärksammar försökspersonen då denne gör ett misstag så att misstaget kan rättas till. Resultatet mäts i antal sekunder som krävs för testpersonen att utföra uppgiften. De som fått göra korrigeringar får automatiskt längre tidsåtgång. Ju längre tidsåtgång för att utföra testet desto sämre exekutiva funktioner har man (Reitan, 1958). Skillnaderna mellan del A och del B är också omdiskuterade (Corrigan, 1987). Klart är dock att del B är svårare och mer tidskrävande än del A och att båda mäter exekutiva funktioner (Kubo et al, 2008).

Procedur

I den första delen av studien var syftet att hitta personer med höga respektive låga poäng på APS. Efter testledarnas förutfattade mening valdes två universitetsområden ut i hopp att hitta studenter som var mycket lekfulla respektive mindre lekfulla. Man rekryterade 30 studenter från Humanistcentret respektive 30 studenter från Matematikhuset på Lunds Universitet genom att under en timme på varje ställe, fråga folk som fikade, om de var intresserade av att delta i en studie om lekfullhet. Deltagarna fick veta att det skulle ta ca 10 minuter att fylla i formuläret och att det var helt frivilligt att delta. Deltagarna informerades om studiens övergripande tema och syfte innan de fattade beslut om att delta. De fick även information om vad som skulle krävas av dem samt att uppgifterna skulle behandlas konfidentiellt, dock inte anonymt. För att deltagarna inte skulle känna sig pressade att delta, informerades de om att det inte krävdes en förklaring om man tackade nej. Fem personer från Humanistcentret och fyra personer från Matematikhuset avböjde. Formuläret i delstudie ett bestod av ett presentations brev där information om studiens syfte gavs, (se bilaga 1.) en *"blankett med övriga frågor"* (se bilaga 2) och APS (se bilaga 3). Ytterligare en försöksperson, en man, tillkom under utförandet av andra delstudien då han sökte upp försöksledarna och frågade om han kunde delta. Då det varit svårt att få in deltagare med höga lekfullhetsskalepoäng till del två av studien fick han göra första deltestet för att se om han kunde ta en av dessa platser vilket han också kunde. Därefter gjorde han deltest två. Efter mycket övervägande uteslöts den här deltagaren från studien då värdena visade på extrema skillnader från övriga deltagare och misstankar fanns om att hans kunskaper om studien hade påverkat honom att fylla i formuläret på ett sådant sätt att han skulle få delta i del två av

studien och därmed bli berättigad till en biobiljett.

I den andra delen av studien kontaktade man de tio personer som hamnat högst respektive lägst på lekfullhetsskalan och erbjöd dem att delta i del två av studien. Hur kontakten togs berodde på vilken kontaktinformation som försökspersonen hade angett. Vissa kontaktades via e-post och andra via telefon eller sms. Fyra av dessa deltagare hade inte lämnat kontaktinformation vilket gjorde att de som stod strax efter på rankingslistan över lekfullhetspoäng kontaktades istället. I delstudie två ombads försökspersonerna att besöka Institutionen för psykologi under en halvtimme för att delta i studien. Man påpekade att deltagandet även denna gång var frivilligt. Försökspersonen fick ingen kunskap om huruvida deras värden på lekfullhetsskalan var höga eller låga, enda informationen som gavs var att de fått ett extremvärde. Då försökspersonen avslutat andra delen av studien gavs möjligheten att få mer ingående information. I studien beaktade man deltagarnas eventuella upplevelse av att bli uttagna till andra delstudien genom att förklara att det inte handlade om onormala värden. Av de tio som fått högst poäng på lekfullhetsskalan tackade fem nej eller gav återbud vilket ledde till att ytterligare deltagare längre ner på listan rekryterades. Av de tio som fått lägst värden på lekfullhetsskalan tackade tre nej till att delta och fick därmed ersättas med nya deltagare högre upp på listan. Delstudie två utfördes i ett rum på Institutionen för psykologi i Lund. Deltagarna började med att göra TMT. TMT har en muntlig instruktion som gavs till samtliga deltagare. Man berättade vad uppgiften handlade om och att den skulle utföras så snabbt som möjligt utan att pennan lyftes från pappret. Om försökspersonen gjorde fel skulle denne bli tillsagd att rätta till misstaget och sedan fortsätta med uppgiften. Både TMTA och TMTB inleds med en testomgång där försökspersonen får tillfälle att prova utan tidtagning. (Se bilaga 6.) I den mån det gick försökte man ha en försöksperson i rummet åt gången. I de fall som det inte gick fick var och en av försökspersonerna var sin försöksledare som uppmärksammade dem på fel. En deltagare utförde del två av studien i ett avskilt hörn på Humanistcentrat på grund av praktiska problem. Efter TMT fylldes DASS- och DES-skalan i. DASS (Se bilaga 5) och DES-skalan (Se bilaga 4) har skriftliga instruktioner som försökspersonen ombads läsa. Samtliga deltagare i andra delen av studien fick en biobiljett som ersättning.

Databearbetning

För statistiska beräkningar användes *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 17,1*. Om ett svar på någon av frågorna uteblivit i första delstudien ombads deltagaren komplettera det som saknades vid den andra delstudien. De försökspersoner som

missat någon fråga i delstudie ett och inte blev uttagen till del två fick istället ett mittenvärde ikryssat. Detta berörde endast fyra frågor så det bör inte ha påverkat resultatet nämnvärt. Deskriptiv statistik och Chronbachs alfa beräknades för lekfullhetsskalan med alla 61 deltagarna. I del två av studien beräknades deskriptiv statistik och Chronbachs alfa för DES- och DASS-skalorna samt respektive delskalor med de 17 deltagare som togs ut till andra delstudien. I delstudie två räknades även gruppernas medelvärden och standardavvikelse ut och jämfördes.

Pearsons r användes som mått på samtliga korrelationer som utförts i studien. Delskalan ”*absorption*” valdes ut för vidare analys eftersom den i tidigare studier visat sig vara mest relaterad till icke-patologisk dissociation.

T-test för oberoende grupper användes för att hitta skillnader mellan de som fått höga poäng på lekfullhetsskalan och de som fått låga poäng på lekfullhetsskalan. T-test mellan grupperna gjordes på DASS, DES och TMT respektive alla delskalor. En korrelation mellan absorption och alla adjektivpar på lekfullhetsskalan utfördes i förhoppning om att få en större förståelse för huruvida lekfullhetsskalan kan tänkas ha en delskala som representerar absorption.

Resultat

Tabell 1. Deskriptiv statistik för APS.

Grupp	N	Min	Max	Medel	Std	Alfa
Helgrupp	60	91	86	144	18,01	0,84
Höga värden på APS	8	154	186	165	11,17	-
Låga värden på APS	9	91	132	117	12,63	-

I tabell 1 redovisas deskriptiv statistik för lekfullhetsskalan från delstudie ett och två. I delstudie två låg båda grupperna mer än en standardavvikelse från medelvärdet i delstudie ett. Skillnaden mellan dem var statistiskt signifikant med $p < .01$. Reliabiliteten för lekfullhetsskalan är god. Reliabiliteten för enskilda frågor på lekfullhetsskalan låg på en spännvidd med lägsta alfa 0,82 och högsta 0,84. Medelvärdet för antal timmar utövda fritidsaktiviteter var 52,87, standardavvikelsen var 25,44 och spännvidden var mellan 13 och 165.

Tabell 2. Deskriptiv statistik för skalor och underskalor.

Skala	Höga APS-poäng				Låga APS-poäng			
	N	Medel	Min/max	Std	N	Medel	Min/max	Std
DES	8	145,50	105-200	30,69	9	123	52-175	39,96
DESAbs	8	83,50	67-93	8,42	9	70	34-92	18,15
DESDep	8	30,25	15-54	14,	9	28,33	8-51	12,74
DESAmn	8	31,12	18-53	12,88	9	25,78	10-47	11,8
DASS	8	13,12	3-29	8,06	9	12,89	1-24	8,64
Ångest	8	2,25	0-5	1,67	9	2,22	0-6	1,85
Depress.	8	4,87	1-14	4,15	9	3,67	0-7	2,24
Stress	8	6,12	2-12	3,40	9	7	0-14	5,12
TMT Tot	8	64,17	45,7-100	17,38	9	52,26	36,7-72,4	10,33
TMT A	8	21,31	14,9-37	6,90	9	15,77	12,9-18,7	1,77
TMT B	8	42,86	30,8-63	11,13	9	36,49	22-56,2	9,46

I tabell 2 redovisas deskriptiv statistik för samtliga skalor och delskalor från den senare delen av studien. Gruppen med låga lekfullhetspoäng fick lägre medelvärden på samtliga skalor utom delskalan stress på DASS.

Reliabiliteten för de översatta versionerna av DES- och DASS-skalan är god. Alfa för den översatta DES-skalan var 0,89 med värden mellan 0,88 och 0,89. Alfa för DASS-skalan var 0,85 med lägsta och högsta värde 0,83 respektive 0,86.

En signifikant korrelation fastställdes mellan helskalepoäng på lekfullhetsskalan och antal timmar utövade fritidsaktiviteter för den stora gruppen ($n=60$) ($r= 0.288$, $p < .05$).

Tabell 3. Korrelationer mellan Lekfullhetsskalan och Trailmaking-test samt med DES-skalan och absorption.

Skala	TMT Tot	DES	Absorption
APS	,50*	,13	,20
TMT Tot	1	-,04	,04

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

Tabell 3 visar korrelationer mellan Lekfullhetsskalan och TMT samt med DES-C skalan och absorption. En signifikant korrelation fastställdes endast mellan Lekfullhetsskalan och TMT.

Tabell 4. Korrelationer mellan absorption och adjektivparen I APS.

Adjektivpar	<i>r</i>	Adjektivpar	<i>r</i>
Risktagande-målmedveten	,13	Upprymd-passiv	,09
Skojfrisk-alvarlig	,27	Lugn-upprörd	-,17
Vaken-dämpad	-,24	Bekymmerslös-försiktig	-,13
Barnslig-mogen	,38	Ledig-sträng	-,03
Lättretlig-rofylld	,19	Uttrycksfull-kontrollerad	,01
Fritänkande-disciplinerad	,225	Glad-ledsen	-,30
Tom-hel	,52*	Lätsinnig-produktiv	,45
Avslappnad-spänd	-,08	Ljus-mörk	-,23
Rolig-allvarlig	,16	Aktiv-passiv	,03
Impulsiv-skötsam	,15	Snabb-långsam	-,07
Öppen-reserverad	-,23	Tokig-förnuftig	,17
Kreativ-icke kreativ	-,04	Spontan-disciplinerad	,30
Nyckfull-praktisk	,27	Känslösam-intellektuell	-,05
Fantasifull-fantasilös	,47	Förutsägbar-oberäknelig	,33
Rolig-tråkig	,02	Alvarlig-lekfull	,5*
Spännande-ointressant	-,14	Tävlingsinriktad-Samarbetsv.	-,021

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

Tabell 4 visar korrelationen mellan varje adjektivpar på APS och absorption. En signifikant korrelation på 0,52 med $p < 0,05$ kunde fastställas mellan adjektivparet tom-hel och absorption. Ytterligare en signifikant korrelation på 0,5 med $p < 0,05$ kunde fastställas mellan adjektivparet alvarlig-lekfull och absorption. En tendens till signifikant korrelation fanns för följande adjektivpar; Barnslig-mogen, lätsinnig-produktiv, fantasifull-fantasilös samt förutsägbar-oberäknelig. Tillsammans har dessa "absorptionsadjektiven" en korrelation på ,64 med absorption. Det fanns även en signifikant korrelation mellan de som hade höga värden på "absorptionsadjektiven" och ångest (,61).

Tabell 5. Korrelation mellan adjektivparen i APS som korrelerar med absorption och DASS samt sömn uppdelat i höga och låga poäng på APS.

Skala	Höga APS-poäng	Låga APS-poäng
	<i>r</i>	<i>r</i>
DASS	,41	,33
Ångest	-,05	,37
Stress	,54	,27
Depression	,40	,36
Sömn, antal timmar	,40	-,20
Sömn, kvalitet	,18	-,14

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

Tabell 5 visar korrelationer mellan de sex absorptionsadjektivparen i APS och psykiskt välmående samt med sömn. En skillnad mellan de båda grupperna kan ses i ångest, antal sovtimmar samt sömnkvalitet om än inga signifikanta resultat.

Tabell 6. Resultat för *t*-test på skillnaderna mellan grupperna på de olika skalorna och delskalorna i delstudie två.

Skala	<i>t</i>	Sig
Absorption	-1,92	,074
Depersonalisation	-0,29	,776
Dissociativ amnesi	-0,89	,386
DASS	-0,58	,975
Ångest	-0,32	,975
Depression	-0,76	,459
Stress	0,42	,688
TMT TOT	-1,74	,102
TMT A	-2,33	,034*
TMT B	-1,28	,222

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

I tabell 6 kan en signifikant skillnad mellan de som fått höga värden på APS och de som fått låga värden på APS på TMT A fastställas. Det finns även en tendens till skillnad för TMT TOT och Absorption.

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultaten visar en tendens till skillnad i absorptionsbenägenhet mellan de som fått höga respektive låga poäng på APS. De som fått höga poäng på APS hade högre absorptionsvärden än de som fått låga poäng. På DES skalans övriga underskalor, det vill säga depersonalisation och dissociativ amnesi fanns ingen skillnad mellan de med höga respektive låga värden på APS. Resultaten visar att lekfullhet är mest relaterat till den typ av dissociation som kännetecknas av absorption. Detta överensstämmer med tidigare forskning som visat att absorption är förknippad med icke-patologisk dissociation (Roche & McConkey, 1990; Glisky et al., 1991; Waller et al., 1996) och att det finns en koppling mellan absorption och lekfullhet (Tellegen och Atkinson, 1974; Hilgard, 1979; Council et al. 1986; Lynn & Rhue, 1986; Braffman & Kirch, 1999; McCrae & Costa, 1985; Staggs et al., 2007). En liten icke-signifikant korrelation mellan absorption och lekfullhet finns på ,20. Detta ligger nära tidigare studier som visar på en korrelation mellan datorlekfullhet och absorption på ,36 (Agarwal & Karahanna, 2000).

Då korrelationen mellan adjektivparen på lekfullhetsskalan och absorption inte uppfyller den statistiska validitet som krävs i forskningssammanhang kan de ifrågasättas. Det kan trots detta vara av värt att studera dem då det finns intressanta aspekter som bör uppmärksammas eftersom de kan generera nya forskningsfrågor. De adjektivpar som korrelerar eller har en tendens till korrelation med absorption skiljer sig från övriga adjektivpar och är som följer; hel-tom, alvarlig-lekfull, mogen-barnslig, fantasilös-fantasifull, förutsägbar-oberäknelig, produktiv-lättsinnig. Tillsammans har dessa sex adjektivpar en stark korrelation med absorption på ,64. Fyra av adjektivparen kan sägas representera barn och vuxenbeteenden, alvarlig-lekfull, mogen-barnslig, fantasilös-fantasifull, förutsägbar-oberäknelig. Övriga adjektivpar i skalan (Se tabell 5) är adjektiv som inte kan sägas ha den uppdelningen då de representerar tillstånd som är vanliga hos både barn och vuxna. Detta är något som indikerar att absorption kan vara ett resultat av att inte ha fått utvecklas i leken då dessa personer sätter högre värden på just de adjektiv som kan delas upp i vuxen- och

barnaspekter.

Absorption har en stark positiv korrelation med fem av adjektivparen från APS men har en mindre, negativ korrelation med sex av dem. Detta betyder att de som absorberar endast är lekfulla i vissa avseenden. Då överdrivet dataspelande definieras som en dissociation i form av absorption i vissa fall (Snodgrass et al., 2011; Toronto, 2009) men som lek i andra fall (Dickey, 2011) bör dessa samband beaktas. De negativa korrelationerna verkar representera en negativ självbild då de inkluderar följande adjektiv; upprörd, dämpad, försiktig, ledsen, reserverad och ointressant. Om man ser dissociation som en utvecklad del av självet eller som ett försvarsbeteende utvecklat genom obesvarad lek står det klart att inte alla lekare också utvecklar dissociation. I den här studien görs dock inte skillnad på olika sorters lekare. Teoretiskt så finns det skillnader i lekfullhet hos en person som befinner sig på en lägre utvecklingsnivå jämfört med en som befinner sig högre upp, då lekprofilen ser annorlunda ut och representerar en mindre mogen form av medvetande (Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007). Den tendens till skillnad i absorption mellan de som fått höga respektive låga poäng på APS hade därför kanske blivit signifikant vid en separation mellan olika lekstilar. Resultaten så här långt visar att det finns en relation mellan en del av dissociation och en del av lekfullhet.

I studien undersöker man även relationen mellan exekutiva funktioner och lekfullhet. Resultaten visar att det finns en skillnad mellan de som har höga respektive låga värden på APS vad gäller de exekutiva funktioner. På TMTA finns en signifikant skillnad och på TMTtot finns en tendens till skillnad. Ingen skillnad fastställdes i den mer avancerade delen TMTB. Lekfullhet visar sig i denna studie korrelera negativt med exekutiva förmågor. Tidigare studier har visat att dissociation korrelerar negativt med exekutiva funktioner (Cromer et al. 2006., Freyd et al. 1998., Geisbrecht et al. 2004). Detta resultat tyder på att dissociation och lekfullhet överlappar och en förklaring till detta är att dissociation och lek grundar sig i en felinlärning som lett till att de exekutiva funktionerna inte utvecklats optimalt. Korrelationen mellan lekfullhet och exekutiva funktioner är ,5. och anledningen till att den inte är ännu starkare kan förklaras utifrån anknytningsteorin och synsättet att det finns olika typer av lek (Chazan, 2002) som utvecklar olika delar av hjärnan. All lek behöver inte leda till brister i exekutiva funktioner. Lek kan ses som ett symptom på hur väl kommunikationen i leken besvaras. Panksepp (2007) teoretiserar om hur barn som leker för lite riskerar att utveckla AD/HD. Enligt resultaten i den här studien skulle det kunna handla om att barn med AD/HD har anknytningspersoner som har svårigheter att läsa av kommunikationen i barnens lek. Detta leder till att barnet engagerar sig i mer intensiva lekar

som syftar till att göra kommunikationen ännu tydligare för anknytningspersonen. Om anknytningspersonen fortfarande inte kan fånga upp kommunikationen eller om han/hon ger felaktig respons till barnet riskerar lekmönstret att stagnera och leda till en felinläring. Winnicott (2003) anser att barnet måste känna sig tryggt i sin anknytning för att leken ska kunna ta plats. De biologiska teorierna hävdar detsamma (Brown och Vaughan 2009). Resultaten i den här studien tyder dock på att det inte behöver vara så. De barn som blir besvarade i sin lek och därmed får en positiv erfarenhet av leken kan fortsätta att utvecklas genom leken då de kan gå vidare och fokusera på andra problem som behöver lösas men som är för svåra för att handskas med i verkligheten. Därmed blir leken hos barn med trygg anknytning mer nyanserad och uttrycksfull än hos barn med otrygg anknytning. Barn som inte blir besvarade i sin lek slutar inte att leka. Istället intensifieras leken i syfte att förtydliga kommunikationen. Skulle den då fortfarande inte besvaras kan barnet antingen stagnera i den som även Winnicott (2003) anser eller bli mindre expressiv i leken. Ett barn med otrygg anknytning går vidare till nya lekar men uttrycker dem på ett annat sätt då de inte förväntar sig att bli besvarade.

Dissociation har i tidigare studier visat sig korrelera negativt med exekutiva funktioner (Cromer et al. 2006., Freyd et al. 1998., Geisbrecht et al. 2004). I denna studie finns inga sådana korrelationer. Det kan vara olika exekutiva funktioner som spelar roll i lekfullhet och dissociation och att TMT endast plockar upp en slags funktion. Forskning visar att lekfullhet är relaterat till uppmärksamhetsfunktioner i lillhjärnan (Byers och Walker, 1995; Wolf, Rapoport, Schweizer, 2009) och att dissociation är relaterat till frontallobernas exekutiva funktioner (Geisbrecht et al. 2004). Om så är fallet stämmer inte antagandet att dissociation och lek överlappar. TMT är trots allt ett mått på exekutiva funktioner i frontalloben (Kubo et al., 2008) och därmed borde det vara dissociation som korrelerar och inte lekfullhet. Tidigare studier har visat på olika resultat angående dissociation och exekutiva funktioner. En studie hittade bara samband mellan exekutiva funktioner och dissociativ amnesi (Geisbrecht et al. 2004).

Det psykiska välmåendet hos de som har höga poäng på lekfullhetsskalan respektive de som har låga poäng på lekfullhetsskalan undersöktes även i denna studie. Dissociation har i tidigare studier visat sig korrelera med stressreduktion (Williams et al., 2003). I den här studien vill man se om även lekfullhet ger liknande resultat och att dissociation och lekfullhet har en gemensam nämnare även här. Resultaten visade inte på några signifikanta korrelationer mellan lekfullhet och psykiskt välmående. Detta kan förklaras med att studien inte har gjort skillnad på olika lektyper, som tidigare har nämnts korrelerar endast vissa

aspekter av dissociation med vissa adjektiv på lekfullhetsskalan vilket ger stöd åt teorier om olika lektyper. Detta leder till antagandet att olika lektyper har olika relation till psykiskt välmående. En stark signifikant korrelation ($r=,61$) mellan Absorption och Ångest stödjer dessa antaganden och överensstämmer med tidigare forskning (Snodgrass, 2011).

När man korrelerar de sex adjektivpar i APS, som korrelerar med absorption, med psykiskt välmående finns inte några större skillnader mellan de med höga värden respektive de med låga värden på APS. Båda grupperna visar på en medelstark till starka om än icke-signifikanta korrelationer som visar att båda gruppernas värden på APS korrelerar med sämre psykiskt mående med ett undantag; ångest. I ångestkategorin finns ingen korrelation hos de som har höga poäng på APS samtidigt som en medelstark korrelation finns hos de som har låga värden på APS. Detta betyder att de som har höga värden på APS är mindre ångestbenägna än de som har låga värden på APS. Även om det inte är statistiskt valida resultat stärker det övertygelsen att en uppdelning av lekfullhet är nödvändigt. När man inte gör någon skillnad mellan olika lekprofiler verkar de olika lekprofilerna ta ut varandra vilket gör det svårt att hitta skillnader.

Inga skillnader i antal sovtimmar eller sömnkvalitet fanns mellan de som har höga respektive låga värden på APS. I en korrelation med de adjektivpar i APS som korrelerar med absorption finns det skillnader mellan grupperna med höga respektive låga poäng på APS, om än icke-signifikanta. Det som är värt att notera är att låga poäng på APS korrelerade lågt och negativt med både antal timmar (-,20) och sömnkvalité (-,14) medan höga poäng på APS korrelerade starkt men dock icke signifikant (,40) med antal timmar och en svagare korrelation på ,18 med sömnkvalitet. Tidigare studier har visat att vuxen dissociation är relaterad till diverse sömnstörningar. Man har dock inte funnit någon relation till sömnkvalitet (Kucukogoncu et al., 2010). Resultaten i den här studien tyder på att lekfulla inom dissociationskategorin sover längre och upplever sig ha bättre sömnkvalitet. Validiteten kan ifrågasättas men det går ändå att spekulera i resultaten. Möjligtvis är absorptionen i lekfullhet och dissociativ absorption olika saker som överlappar varandra. Det kan även vara så att absorption bara representerar en del av dissociation och därmed kanske studier på enbart absorption och sömn skulle ge andra resultat.

Metoddiskussion

Då vuxen lek är ett dynamiskt och svårfångat begrepp som endast ett fåtal tidigare studier berört så finns det få mätinstrument tillgängliga i dagsläget. APS som används i den här studien har endast en måttlig korrelation till antal timmars utövande av fritidsaktiviteter.

Det kan bero på att de aktiviteter som listas i formuläret (se bilaga 1) inte fångar upp all typ av lek. Eftersom APS utvecklades genom att försökspersoner fick definiera olika aspekter av lekfullhet (Glynn och Webster, 1992) kan resultaten även förklaras med att lek har en positiv bemärkelse för de flesta människor och att lek i negativ bemärkelse försumrades när skalan konstruerades. Winnicott menar att leken alltid tjänar ett gott syfte i form av ångestreducering men att den i längden kan bli destruktiv (Winnicott, 2003). Lekens ångestdämpande effekt kan vara det som människor i första hand tänker på när de ska definiera lekfullhet vilket då leder till en positiv definition av lekfullhet. APS konstruktion kan också ifrågasättas då egenskaper som kopplas ihop med dålig självkänsla inte anses känneteckna en lekfull person. Författarna till denna studie anser att även personer med dålig självkänsla är lekfulla men att de uttrycker det på ett annat sätt än de med god självkänsla. I APS saknas frågor om vilken typ av lek som försökspersonerna föredrar och underskalor som specificerar vilken typ av lekare man är. Detta kan kopplas till den klassiska kritiken mot personlighetsmätningar som till exempel i APS. Kritiken har kretsat kring att personlighetsdrag är situationsbundna samt huruvida självskattningen av ett personlighetsdrag kan kopplas till observerbart beteende (Pervin, 2001). För APS är denna kritik relevant då den endast mäter försökspersonernas upplevelse av hur de är i de flesta situationer och är på så sätt inte ett mått som kan förutsäga en persons beteende i alla situationer. Det finns dock en måttlig korrelation mellan lekfullhetspoäng och fritidsaktiviteter vilket tyder på att skalan till viss del mäter förekomsten av ett lekfullt beteende.

Studien begränsas av det mindre antalet deltagare. Delstudie två var beroende av de tidigare deltagarna då några av dem behövde komma till Institutionen för psykologi vid ett senare tillfälle för att delta. De försökspersoner som i delstudie ett fått en låg poäng på APS uppfattades av författarna till studien som ordningsamma, punktliga och ansvarsfulla medan de som fått höga poäng på APS uppfattades som det raka motsatta. Det var svårt att boka in tider med den senare gruppen då de var motvilliga, avbokade i sista minuten och inte upplevde sig ha tid att delta. Detta ledde till att försökspersoner längre ner på rankningslistan med lägre värden på APS valdes ut vilket resulterade i att skillnaden mellan den grupp som hade höga lekfullhetsvärden och den grupp som hade låga lekfullhetsvärden minskade. Ett större urval eller ett enda deltagartillfälle hade kunnat minska denna påverkan. Trots dessa metodologiska komplikationer finns en signifikant skillnad mellan grupperna, båda grupperna ligger minst en standardavvikelse från medelvärdet.

Mätningen av exekutiva funktioner hade också kunnat bli bättre med ett större urval. Båda delarna av TMT mäter exekutiva funktioner. TMTB involverar dock fler exekutiva

funktioner än TMTA och är en aning svårare (Kubo et al., 2008). I den här studien använder man sig av studenter med icke patologisk dissociation. Resultaten visar på en skillnad mellan de med höga respektive låga värden på APS för TMTA men inte TMTB. Detta kan tänkas bero på att TMTA lättare fångar upp skillnader mellan icke patologiska grupper medan det krävs fler försökspersoner eller grövre patologi för att TMTB ska kunna ge utslag. TMTB är svårare och kräver automatiskt längre tid av båda grupperna vilket kanske inte är proportionerligt till icke patologiska exekutiva dysfunktioner i hjärnan.

Samtliga instrument förutom TMT bygger på självskattning. Klassiska hot mot validiteten för självskattningsformulär är att försökspersonen bör ha insikt i det som skattas och en välutvecklad självmedvetenhet. Det finns en risk att svaren på ett självskattningsformulär representerar en social önskvärdhet istället för personens egenskaper. Försökspersonerna i den här studien blev försäkrade om att det inte var något fel på dem trots att de ombads svara på frågor som tyder på annat. Detta skedde innan de fyllde i formulären och kan därmed ha påverkat deras svar på så sätt att de svarade så som de förväntades svara utifrån den här informationen.

Det finns forskning som bekräftar att självskattning av absorption håller god validitet (Kremen & Block, 2002). DASS-skalans validitet är god då ångestskalan har jämförts med Becks Anxiety Inventory och fått korrelationsvärdet 0,81. Depressionsskalan har jämförts med Becks Depression Inventory och fått korrelationsvärdet 0,74 (Lovibond & Lovibond, 1995b). Dessa delar av DASS-skalan kan därmed anses jämförbara med de mer granskade Beck-skalorna.

Etik

Etiska överväganden var en del av hela forskningsprocessen. Enligt lagen om etikprövning skall deltagare i en forskningsstudie fatta ett informerat beslut om deltagande, alla försök till att föra dem bakom ljuset är på så sätt olagliga (<http://www.psychology.lu.se/forskning/lag-om-etikproevning>). Examensuppsatser behöver enligt lagen inte etikprövas men trots det har viktiga etiska principer tagits i beaktande i den här studien. Lagen om etikprövning poängterar att forskningen inte får medföra en risk för försökspersonernas hälsa, säkerhet och personlig integritet (<http://www.psychology.lu.se/forskning/lag-om-etikproevning>). I den här studien har man ansträngt sig för att skapa de förutsättningar som krävs för att deltagarna ska kunna fatta ett så informerat beslut som möjligt. Detta gjordes genom att besvara deltagarnas frågor och inte undanhålla viktig information. En tänkbar påverkan i den första delen i studien är att en del kunde uppfatta sig själva som tråkiga personer om de såg att de fyllde i egenskaper som

indikerar att de skulle bli låga på lekfullhet, då det anses socialt önskvärt att vara lekfull. Detta diskuterades med de deltagare som yttrade sådana tankar då positiva aspekter av att inte vara lekfull lyftes fram. För att minimera risken för detta i den andra delen av studien diskuterades positiva och negativa aspekter med både hög och låg lekfullhet med deltagarna i kombination med att de informerades om sina värden på lekfullhetsskalan. I den senare delen av studien fick deltagarna även information om att det inte var något fel på dem för att de fått extremvärden och ombads svara på en massa konstiga frågor utan att det var i uteslutande syfte de ställdes. De som deltog i den senare delen av studien erbjöds även att ta del av resultaten.

Framtida forskning

Den här studien handlar om vuxen lek som utvecklingspotential men även om lekfullhet som delvis kan överlappa med dissociation och innebära långsiktiga negativa konsekvenser för en enskild vuxen. Det är fortfarande oklart om dessa samband finns eller om de är annorlunda än vad som antagits i denna studie. Framtida forskning bör om möjligt försöka inrikta sig på olika slags vuxna lekprofiler, hitta mätinstrument för dessa och specificera utifrån vetenskaplig forskning vad som karakteriserar dessa profiler till exempel i form av lekaktiviteter. Nästa steg blir att besvara om det verkligen finns en lekprofil som korrelerar med absorption, hur stark är denna korrelation och vad skiljer tillstånden åt? Är det helt och hållet samma sak eller mäter de endast delvis samma sak? Ytterligare ett bra fokusområde för framtida forskning är att titta på anknytning. En jämförelse mellan olika lekstilar och anknytningsmönster för att om möjligt kunna avgöra mönster är även intressant. En möjlig forskningsfråga är hur olika anknytningsmönster leder till olika typer av lekar.

Flera studier är redan gjorda på lekens positiva egenskaper hos en vuxen individ (Aune & Wong, 2002; Göncü & Perone, 2005; Outley & Mc Kenzie, 2007; Wernik, 2010). Framtida studier bör titta ännu närmare på lekens relation till psykiskt välmående. Det verkar vara så allmänt vedertaget att leken är en positiv egenskap att man inte ens funderar på om den representerar ett negativt tillstånd hos människan. Winnicott (2006) anser att leken alltid har en ångest reducerande effekt men det behöver inte betyda att alla som leker mår bra och det besvarar heller inte frågan varför människan leker. I framtida studier bör man försöka undersöka det psykiska välmåendet relaterat till olika vuxna lekprofiler. Man kan tänka sig att den människa som har haft en positiv utveckling genom leken och lärt sig att använda den som ett instrument för att komma längre i sin medvetandeutveckling mår bättre än en person som inte kommer vidare ur ett spelberoende. Det hade även varit intressant för framtida

forskning att utbilda spelmissbrukare till att se sin egen kommunikation genom leken och på så sätt få en ny förståelse för sig själva. På sätt och vis är detta det samma som psykoterapi men det blir ändå ett nytt sätt att se på situationen som kan vara lättare för vissa att ta till sig än en terapi. Man kan också fråga sig hur man lyfter fram ett lekbeteende hos vuxna som inte är lekfulla. Är det nödvändigt att lyfta fram ett sådant beteende och vilka för- och nackdelar innebär det i så fall? Vad betyder det, att inte vara lekfull, och vad beror det på? Har utvecklingen maximerats eller har den stagnerat hos en som är mindre lekfull? Finns det även olika typer av icke-lekfulla som på något sätt passar in på skalan lekfullhet vilket därmed skulle innebära att ingen människa lever i total avsaknad av lekfullhet? Som författare till denna studie är det vår förhoppning att så är fallet.

Referenser

- Agarwal, R & Karahanna, E. (2000). Time flies when you're having fun: Cognitive absorption and beliefs about information technology usage. *MIS Quarterly*, 24 (4), 665-694.
- Ainsworth, M.D.S. & Bell, S.M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41 (1), 49-67.
- American Psychiatric Association. (2002). *Mini-D IV: Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV TR*. Danderyd: Pilgrim Press.
- Aune, K.S. & Wong, N.C.H. (2002). Antecedents and consequences of adult play in romantic relationships. *Personal Relationships*, 9, 279-286.
- Baños, R.M., Botella, C., García-Palacios, A., Villa, H., Perpiñá, C. & Gallardo, M. (1999). Psychological variables and reality judgment in virtual environments: The roles of absorption and dissociation. *Cyber Psychology & Behavior*, 2 (2), 143-148.
- Barnett, L.A. (2007). The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 949-958.
- Baudrillard, J. (1994). The system of collecting. I J. Elsner & R. Cardinal (Red.) *The cultures of collecting*. London: Reaktion

- Bernstein-Carlson, E.B. & Putnam, F.W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174, 727-735.
- Blizard, R. A. (2001). Masochistic and sadistic ego states: Dissociative solutions to the dilemma of attachment to an abusive caretaker. *Journal of Trauma & Dissociation*, 2 (4), 37-58.
- Blizard, R. A. (2003). Disorganized attachment, development of dissociated self states and a relational approach to treatment. *Journal of Trauma & Dissociation*, 4 (3), 27-50.
- Bozionelos, N. & Bozionelos, G. (1999). Playfulness: Its relationship with instrumental and expressive traits. *Personality and Individual Differences*, 26, 749-760.
- Bowlby, J. (2010). *En trygg bas: kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur och Kultur
- Braffman, W. & Kirsch, I. (1999). Imaginative suggestibility and hypnotizability: An empirical analysis. *American Psychology*, 77 (3), 578-587.
- Breuer, J. & Freud, S. (1950). *Studies in Hysteria*. Boston: Beacon.
- Brown, S. & Vaughan, C. (2009). *Play- How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York: Penguin Group.
- Burghardt, G.M. (2005). *The Genesis of Animal Play*. Massachusetts: Institute of technology.
- Byers, J.A. & Walker, C. (1995). Refining the motor training hypotheses for the evolution of Play. *The American Naturalist*, 146 (1), 25-40.
- Carleton, R.N., Abrams, M.P., Asmundson, G.J.G. (2010). The Attentional Resource Allocation Scale (ARAS): psychometric properties of a composite measure for dissociation and absorption. *Depression and anxiety*, 27, 775-786.
- Carlson, S.M., Tahiroglu, D. & Taylor, M. (2008). Links between dissociation and role play in a nonclinical sample of preschool children. *Journal of Trauma & Dissociation*, 9 (2), 149- 71.
- Caruana, A. & Vella, J. (2003). The relationship between adult playfulness and viewers' response to advert execution: An initial exploration. *Management Research News*, 27(3), 61-76.
- Chazan, S.E. (2002). *Profiles of play: Observing Structure and Process in Play Therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Chu, J.A. & Bowman, E.S. (2000). Trauma and dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1 (1), 5- 20.
- Corrigan, J.D. & Hinkeldey, N.S. (1987). Relationships between parts A and B of the Trail-making-test. *Journal of Clinical Psychology*, 43 (4), 402-409.

- Council, J.R., Kirsch, I. & Hafner, L.P. (1986). Expectancy versus absorption in the prediction of hypnotic responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1), 182-189.
- Cromer –DeMarni, L., Stevens, C., DePrince, A.P. & Pears, K. (2006). The Relationship Between Executive Attention and Dissociation in Children. *Journal of Trauma & Dissociation* 7 (4), 135- 153.
- Dickey, M.D. (2011). World of warcraft and the impact of game culture and play in an undergraduate game design course. *Computers & Education*, 56 (1), 200-209.
- Fassler, O., Knox, J. & Lynn, S.J. (2006). The Iowa Sleep Experiences Survey: Hypnotizability, absorption, and dissociation. *Personality and Individual Differences*, 41, 675-684.
- Freud, A. (1976). *Jaget och dess försvarsmekanismer*. Stockholm: Natur och kultur.
- Freyd, J. J., Martorello, S. R., Alvarado, J. S., Hayes, A. E. & Christman, J. C. (1998). Cognitive Environments and Dissociative Tendencies: Performance on the Standard Stroop Task for High versus Low Dissociators. *Applied Cognitive Psychology*, 12, 91-103
- Gerge, A. (2010). *Psykoaterapi vid dissociativa störningar*. Stockholm: Insidan.
- Glisky, M.L., Tataryn, D.J., Tobias, B.A., Kihlstrom, J.F. & McConkey, K.M. (1991). Absorption, openness to experience, and hypnotizability. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 263-272.
- Glynn, M.A. & Webster, J. (1992). The adult playfulness scale: An initial assessment. *Psychological reports*, 71, 83-103.
- Giesbrecht, T., Geraerts, E. & Merckelbach, H. (2007). Dissociation, memory commission errors and heightened autonomic reactivity. *Psychiatry Research*, 150 (3), 277-285.
- Giesbrecht, T., Lynn, S.J., Lilienfeld, S.O. & Merckelbach, H. (2008). Cognitive processes in dissociation: An analysis of core theoretical assumptions. *Psychological Bulletin*, 134 (5), 617–647.
- Giesbrecht, T., Merckelbach, H., Geraerts, E. & Smeets, E. (2004). Dissociation in Undergraduate Students: Disruption in Executive Functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 192 (8) 567-569.
- Goffman, E. (1967). *Interaction ritual: Essays in face-to-face behavior*. Chicago: Aldine
- Goldmintz, Y. & Schaefer, C.E. (2007). Why play matters to adults. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 44 (1), 12-25.

- Gordon, G. & Esbjörn-Hargens, S. (2007). Are we having fun yet? An exploration of the transformative power of play. *Journal of Humanistic Psychology, 47*, 198-222.
- Granqvist, P., Fransson, M. & Hagekull, B. (2009). Disorganized attachment, absorption, and new age spirituality: A meditational model. *Attachment & Human Development, 4*, 385-403.
- Göncü, A. & Perone, A. (2005). Pretend play as a life-span activity. *Topoi, 24*, 137-147.
- Holms, E. A., Brown, R. J., Mansell, W., Fearon, R. P., Hunter, E. C.M., Frasquilho, F. & Oakley, D.A. (2005). Are there two qualitatively distinct forms of dissociation? A review and some clinical implications. *Clinical Psychology Review, 25*,1-23
- Howell, E. F. (2003). Narcissism a Relational Aspect of Dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation, 4* (3) 51-71
- Hägglund, K. (1989). *Lekteorier*. Arlöv: Esselte Studium
- Josephs, I.E. (1998). Constructing one's self in the city of the silent: Dialogue, symbols and the role of "as-if" in self-delvelopment. *Human Development, 41*(3), 180-195.
- Keltner, D., Young, R.C., Heerey, E.A., Oemig, C. & Monarch, N.D. (1998). Teasing in hierarchical and intimate relations. *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (5), 1231-1247.
- Kjølsrød, L. (2003). Adventure revisited: On structure and metaphor in specialized play. *Sociology, 37*, 459-476.
- Koffel, E. & Watson, D. (2009). Unusual sleep experiences, dissociation, and schizotypy: Evidence for a common domain. *Clinical Psychology Review, 29*, 548-559.
- Kremen, A.M. & Block, J. (2002). Absorption: Construct explication by q-sort assessments of personality. *Journal of Research in Personality, 36*, 252-259.
- Kubo, M., Shoshi, C., Kitawaki, T., Takemoto, R., Kinugasa, K., Yoshida, H., Honda, C. & Liotti,G. (2008). A model of dissociation based on attachment theory and research. *Journal of Trauma & Dissociation, 7* (4), 55-73.
- Kucukgoncu, S., Aktar, E., Erginbas, E., Bestepe, E., Caliusu, C., Algni, F. & Eroc, S. (2010). Relationship between dissociative experiences, abnormal sleep experiences and sleep quality in undergraduate students. *Düşünen Adam The Journal of psychiatry and neurological sciences, 23* (2) 77-84.
- Levinsson, H. (2010). *Lag om etikprövning*. Hämtad 2011.04.25 från <http://www.psychology.lu.se/forskning/lag-om-etikproevning>.
- Lieberman, A. F. (1977). Preschoolers' Competence with a Peer: Relations with Attachment and Peer Experience. *Child Development, 48* (4) 1277-1287

- Lindqvist, G. (2001). When small children play: How adults dramatise and children create meaning. *Early Years*, 21 (1), 7-14.
- Liotti, G. (2006). A Model of Dissociation Based on Attachment Theory and Research. *Journal of Trauma & Dissociation*. 7 (4). 55-73
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995a). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales, version 2*. Sydney: Psychology Foundation.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995b). The structures of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33 (3), 335-343.
- Lynn, S.J. & Rhue, J.W. (1986). The fantasy-prone person: Hypnosis, imagination, and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (2), 404-408.
- Lynn, S.J., Rhue, J.W. & Green, J.P. (1988). Multiple personality and fantasy proneness: Is there an association or dissociation? *British Journal of Experimental and Clinical Hypnosis*, 5, 138-142.
- Lynn, C.D. (2005). Adaptive and maladaptive dissociation: An epidemiological and anthropological comparison and proposition for an expanded dissociation model. *Anthropology of Consciousness*, 16 (2), 16-50.
- Main, M. (1983). Exploration, play and cognitive functioning related to infant-mother attachment. *Infant Behavior and Development*, 6, 167-174.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (3), 710-721.
- Moll, J., De Oliveira-Souza, R., Moll, F.T., Bramati, I.E. & Andreiuolo, P.A. (2002). The cerebral correlates of set-shifting – an fMRI study of the Trail-making-test. *Arq Neuropsiquiatr*, 4, 900-905.
- Outley, C.W. & McKenzie, S. (2007). Older African American women (an examination of the intersections of an adult play group and life satisfaction). *Activities, Adaption and Aging*, 31, 19-36.
- Panksepp, J. (1998). The quest for long-term health and happiness: To play or not to play, that is the question. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 56-66.
- Pervin, L. A. (2001) *Current Controversies and Issues in Personality* 3^{de} uppl. London: JohnWiley & Sons.
- Psychology Foundation of Australia (2010). *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*

- Overview of the DASS and its uses. Hämtad 2011-02-17 från <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>
- Putnam, F. W., Helmers, K. & Trickett, P. K. (1993). Development, reliability, and validity of a child dissociation scale. *Child Abuse Negl.* 17(6), 731-741.
- Reitan, R.M. (1958). Validity of the Trail-making-test as an indicator of organic brain damage. *Perceptual and Motor Skills*, 8, 271-276.
- Roche, S.M. & McConkey, K.M. (1990). Absorption: Nature, assessment, and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 91-101.
- Rogers, C.S. & Itzumi-Taylor, S. (1999). School play: Education for life. *Kindergarten Education: Theory, Research, and Practice*, 4 (1), 1-19.
- Shibuya-Tayoshi, S., Sumitani, S., Kikuchi, K., Tanaka, T., Tayoshi, S., Ueno, S.I. & Ohomori, T. (2007). Activation of the prefrontal cortex during the Trail-making-test detected with multichannel near-infrared spectroscopy. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61, 616-621.
- Simmel, G. (1911). The adventure. (Kettler, D. (2002) översatte) ur Kroner, A. (red.) (1919). *Das Abenteuer, Phiosophische Kultur. Gesammelte Essays* 2nd ed.. Hämtad 2011.04.24 från <http://condor.depaul.edu/dweinste/theory/adventure.html>
- Snodgrass, J.G., Lacy, M.G., Dengah II, F.H.J., Fagan, J. & Most, D.E. (2011). Magical flight and monstrous stress: Technologies of absorption and mental wellness in Azeroth. *Cult Med Psychiatry*, 35, 26-62.
- Staempfli, B.M. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and wellbeing. *Journal of Leisure Research*, 39 (3), 393-412.
- Staggs, G.D., Larson, L.M. & Borgen, F.H. (2007). Convergence of personality and interests: Meta-analysis of the multidimensional personality questionnaire and the strong interest inventory. *Journal of Career Assessment*, 15 (4), 423-445.
- Stockdale, G.D., Gridley, B.E., Ware Balogh, D. & Holtgraves, T. (2002). Confirmatory Factor Analysis of Single and Multiple-Factor Competing Models of the Dissociative Experiences Scale in a Nonclinical Sample. *Assessment*, 9 (1), 94-106.
- Tellegen, A. & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Toronto, E. (2009). Time out of mind: Dissociation in the virtual world. *Psychoanalytic Psychology*, 26 (2), 117-133.
- Van der Hart, O. & Horst, R. (1989). The dissociation theory of Pierre Janet. *Journal of*

- Traumatic Stress*, 2 (4), 1-11.
- Van Ijzendoorn, M.H., & Schuengel C. (1996). The measurement of dissociation in normal and clinical populations: Meta-analytic validation of the Dissociative Experiences Scale (DES). *Clinical Psychology Review*, 16 (5), 365-482.
- Van Leeuwen, L. & Westwood, D. (2008). Adult play, psychology and design. *Digital Creativity*, 19, 153-161.
- Waller, N.G., Putnam, F.W. & Carlson E.B. (1996). Types of dissociation and dissociative types: A taxometric analysis of dissociative experiences. *Psychological Methods*, 1 (3), 300-321.
- Watson, D. (2001). Dissociations of the night: Individual differences in sleep-related experiences and their relation to dissociation and schizotypy. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, (4), 526-535.
- Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer: Om anknytning, trauma och dissociation*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Wernik, U. (2010). The use of playfulness in the treatment of chronic pain. *Pain Practice*, 10 (4), 375-377.
- Williams, C. L., Haines, J. & Sale, I.M. (2003). Psychophysiological and psychological correlates of dissociation in a case of dissociative identity disorder. *Journal of Trauma & Dissociation*, 4 (1), 101-118.
- Winnicott, D.W. (2003). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Wolf, U., Rapoport, M.J. & Schweizer, T.A. (2009). Evaluating the affective component of the cerebellar cognitive affective syndrome. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience*, 21, 245-253.
- Wood, E. (2008). Everyday play activities as therapeutic and pedagogical encounters. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 10 (2), 111-120.
- Wright, D.B. & Loftus, E.F. (1999). Measuring dissociation: Comparison of alternative forms of the dissociative experiences scale. *The American Journal of Psychology*, 112 (4), 497-519.

Bilaga 1. *Instruktioner.*

Hej!

Vi är två studenter som läser sista terminen på psykologprogrammet. Vi arbetar nu med vår examensuppsats som handlar om lekens betydelse för vuxna. Vi vore mycket tacksamma om ni kunde avsätta 10 minuter till att svara på detta frågeformulär. Deltagandet är frivilligt.

Om vi får lov att kontakta er inom två veckor för deltagande i en fördjupad testning som tar ca 30 minuter vänligen fyll i er kontaktinformation nedan. Vid deltagande i den fördjupade testningen erhålles en biobiljett som tack för besväret. Alla uppgifter som inhämtas kommer att behandlas konfidentiellt.

Namn:

E-post:

Telefonnummer:

Tack för din medverkan,

Sofia Åkerlund och Lisa Paulsdottir

Bilaga 2. Blankett med övriga frågor.

Kön: Man _____ Kvinna _____ Ålder: _____

Hur många timmar sover du i snitt per natt? Timmar _____

Hur skulle du beskriva kvaliteten på sömnen på en skala från 1-5 där 1 står för *mycket dåligt* och 5 står för *mycket bra*?

Ringa in ditt svar: 1 2 3 4 5

Samlar du på någonting? JA _____ NEJ _____

Om JA vad samlar du

på? _____

Skriv hur många timmar i veckan du ägnar åt följande fritidsaktiviteter utanför arbetstid.

	Timmar
Sport/träning	_____
Musik spela/lyssna	_____
Dataspel/surfa på nätet	_____
Dagdrömma	_____
Tv-tittande	_____
Husdjur	_____
Måla	_____
Läsa/skriva	_____
Hantverk	_____
Annat Vad: _____	

Bilaga 3. Adult Playfulness Scale

Var vänlig och beskriv dig själv genom att kryssa för det område närmast det adjektiv som beskriver dig bäst.

Nedan listas några adjektiv som kan användas för att beskriva hur du generellt skulle karaktärisera dig själv. Adjektiven är grupperade i par där de två adjektiven i varje par mer eller mindre utgör varandras motsatser.

Exempelvis, om du tycker att du är väldigt nära den ena änden av skalan kan du kryssa på följande sätt:

upp _____ ner

Om du känner att du endast är lite mer associerad med den ena sidan än den andra kan du kryssa på följande sätt:

upp _____ ner

Arbeta i ganska högt tempo utan att oro dig eller fundera över enskilda begrepp för länge. Det är ditt första intryck som vi vill komma åt.

risktagande _____	målmedveten _____
upprymd _____	passiv _____
skojfrisk _____	allvarlig _____
lugn _____	upprörd _____
vaken _____	dämpad _____
bekymmerslös _____	försiktig _____
barnslig _____	mogen _____
ledig _____	sträng _____
lättretlig _____	rofylld _____
uttrycksfull _____	kontrollerad _____
fritänkande _____	disciplinerad _____
glad _____	ledsen _____
tom _____	hel _____
lätsinnig _____	produktiv _____
avslappnad _____	spänd _____
ljus _____	mörk _____
rolig _____	allvarlig _____
aktiv _____	passiv _____
impulsiv _____	skötsam _____
snabb _____	långsam _____
öppen _____	reserverad _____
tokig _____	förnuftig _____
kreativ _____	icke kreativ _____
spontan _____	disciplinerad _____
nyckfull _____	praktisk _____
känslös _____	intellektuell _____
fantasilös _____	fantasilös _____
förutsägbar _____	oberäknelig _____
rolig _____	tråkig _____
alvarlig _____	lekfull _____
spännande _____	ointressant _____
tävlingsinriktad _____	samarbetsvillig _____

Bilaga 4. Dissociative Experience Scale - C

Dissociative Experiences Scale (DES-C)

Det här frågeformuläret innehåller 28 frågor om upplevelser som man kan erfara i sin vardag. Vi är intresserade av hur ofta du har dessa upplevelser. Det är dock viktigt att dina svar visar hur ofta du får dessa upplevelser när du inte är påverkad av alkohol eller droger.

För att svara på frågorna, bestäm i vilken utsträckning den beskrivna upplevelsen är relevant för dig jämfört med andra, sätt sedan ett kryss i den ruta som representerar hur ofta den beskrivna upplevelsen händer dig jämfört med andra.

Exempel: "En del människor upplever att de befinner sig på en plats utan att ha ett minne av hur de tog sig dit."

Om du anser att du upplever detta betydligt mer sällan än andra så sätter du krysset här:

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

Om du anser att du upplever detta betydligt oftare än andra sätter du krysset här:

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

Om du anser att du upplever detta ungefär i samma utsträckning som andra sätter du krysset här:

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

Bilaga 4. Dissociative Experience Scale - C

1. En del människor upplever ibland att de kör eller åker bil, buss, tåg eller tunnelbana och inser plötsligt att de inte minns vad som hänt under resan eller en del av den.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra.

2. En del människor upptäcker ibland när de lyssnar på någon som pratar att de inte hörde det som sades eller en del av det.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

3. En del människor upplever att de befinner sig på en plats utan att veta hur de tog sig dit.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

4. En del människor upplever att de har på sig kläder som de inte har något minne av att ha satt på sig.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

5. En del människor upplever att de hittar nya saker bland sina ägor som de inte minns att de har köpt.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

6. En del människor är ibland med om att personer de inte känner kommer fram till dem och kallar dem ett annat namn eller insisterar på att de har träffat dem innan.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

Bilaga 4. Dissociative Experience Scale - C

7. En del människor upplever ibland att de känns som om de står brevid sig själva eller ser sig själva göra något. De ser verkligen sig själva som om de vore en annan person.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

8. En del människor har fått berättat för sig att de inte känner igen vänner eller familjemedlemmar ibland.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

9. En del människor upptäcker att de inte har något minne av viktiga händelser i sina liv (exempelvis, ett bröllop eller en examen).

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

10. En del människor upplever att de blir anklagade för att ljuga trots att de själva inte anser att de har ljugit.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

11. En del människor upplever att de inte känner igen sig själva när de tittar i en spegel.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

12. En del människor upplever en känsla av att andra människor, föremål och världen runt omkring dem inte är riktiga.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

Bilaga 4. Dissociative Experience Scale - C

13. En del människor upplever en känsla av att deras kropp inte tillhör dem.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

14. En del människor upplever ibland att de minns en händelse ur det förflutna så tydligt att det känns som om de återupplever händelsen.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

15. En del människor har en upplevelse av att inte vara säkra på om saker de minns verkligen inträffade eller om de drömde dem.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

16. En del människor upplever ibland en bekant plats som de befinner sig på som främmande och egendomlig.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

17. En del människor upplever att de blir så uppslukade av händelseförloppet när de tittar på tv eller ser en film att de inte lägger märke till andra händelser runt omkring dem.

Mycket mindre
än andra

Ungefär som andra

Mycket mer
än andra

Bilaga 4. Dissociative Experience Scale – C

18. En del människor upplever att de blir så involverade i en fantasi eller dagdröm att det känns som om den verkligen inträffade.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

20. En del människor upptäcker att de ibland sitter och stirrar rakt framför sig, utan att tänka på något och utan att märka att tiden går.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

21. En del människor upptäcker ibland att när de är ensamma så pratar de högt med sig själva.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

22. En del människor upptäcker att de kan bete sig så väldigt olika från en situation till en annan att de nästan känner det som om de var två olika personer.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

23. En del människor upptäcker ibland att det är förvånansvärt lätt att utföra saker i vissa situationer och de gör dem med en spontanitet som de i vanliga fall inte behärskar (exempelvis sporter, arbete, sociala situationer, o.s.v.).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

Bilaga 4. Dissociative Experience Scale - C

24. En del människor upptäcker ibland att de inte kan komma ihåg om de har gjort något eller om de precis tänkte göra det (exempelvis, att inte veta om de precis postade ett brev eller om de tänkte på att göra det).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

25. En del människor upptäcker bevis för att de har gjort saker som de inte minns att de har gjort.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

26. En del människor upptäcker ibland skriftliga dokument, teckningar, eller lappar bland sina ägor som de måste ha gjort men har inget minne av att ha gjort dem

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

27. En del människor upptäcker ibland att de hör röster innuti sitt huvud som säger åt dem att göra saker eller kommenterar saker de gör.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

28. En del människor känner ibland som om de betraktar världen genom en dimma så att människor och föremål verkar långt borta och otydliga.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket mindre än andra			Ungefär som andra				Mycket mer än andra			

Bilaga 5. Depression Anxiety Stress Scale

DASS

Namn:

Datum:

Var snäll och läs igenom varje påstående och ringa in det nummer 0, 1, 2 eller 3 som bäst motsvarar hur mycket påståendet beskriver dig den senaste veckan. Det finns inga rätt eller fel svar. Spendera inte för mycket tid på ett påstående.

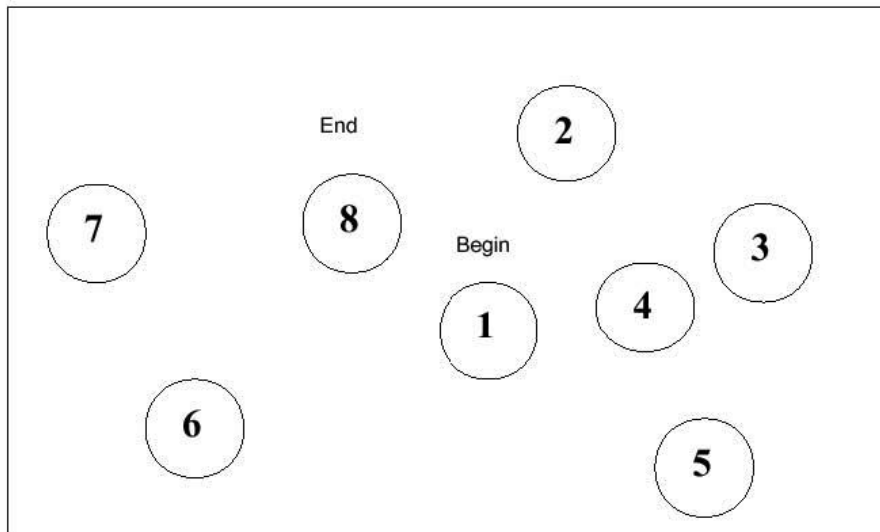
Skalan är som följer:

- 0 Beskriver mig inte alls
- 1 Beskriver mig till viss del, eller en del av tiden
- 2 Beskriver mig till en större del av tiden, en stor del av tiden
- 3 Beskriver mig väldigt mycket, eller största delen av tiden.

1	Jag blev upprörd över triviala saker	0	1	2	3
2	Jag var uppmärksam på att jag var torr i munnen	0	1	2	3
3	Jag kunde inte uppleva några positiva känslor alls	0	1	2	3
4	Jag hade svårigheter att andas (t.ex. snabb andning, andfåddhet utan fysisk ansträngning)	0	1	2	3
5	Jag kom inte igång med någonting	0	1	2	3
6	Jag hade en tendens att överreagera	0	1	2	3
7	Jag kände mig darrig (t.ex. att benen skulle vika sig under mig)	0	1	2	3
8	Jag hade svårt för att slappna av	0	1	2	3
9	Jag upplevde situationer som gjorde mig så ängslig att jag var otroligt lättad när det var över	0	1	2	3
10	Jag kände att jag inte hade någonting att se fram emot.	0	1	2	3
11	Jag blev snabbt upprörd	0	1	2	3
12	Jag kände att jag använde mycket nervös energi	0	1	2	3
13	Jag kände mig ledsen och deprimerad	0	1	2	3
14	Jag blev otålig då jag blev försenad på något sätt (t.ex. hiss, trafiklampor, att bli tvungen att vänta)	0	1	2	3
15	Jag kände att jag höll på att svimma	0	1	2	3
16	Jag kände att jag hade tappat intresset för nästan allt	0	1	2	3
17	Jag kände mig värdelös som person	0	1	2	3
18	Jag kände att jag lätt tog åt mig av saker	0	1	2	3
19	Jag svettades mycket (t.ex. handsvett) utan att det var varmt och utan fysisk aktivitet	0	1	2	3
20	Jag kände mig rädd utan någon särskild anledning	0	1	2	3
21	Jag kände att livet inte var värt att leva	0	1	2	3

Bilaga 6. Trail Making Test

Trail Making (Part A) – SAMPLE

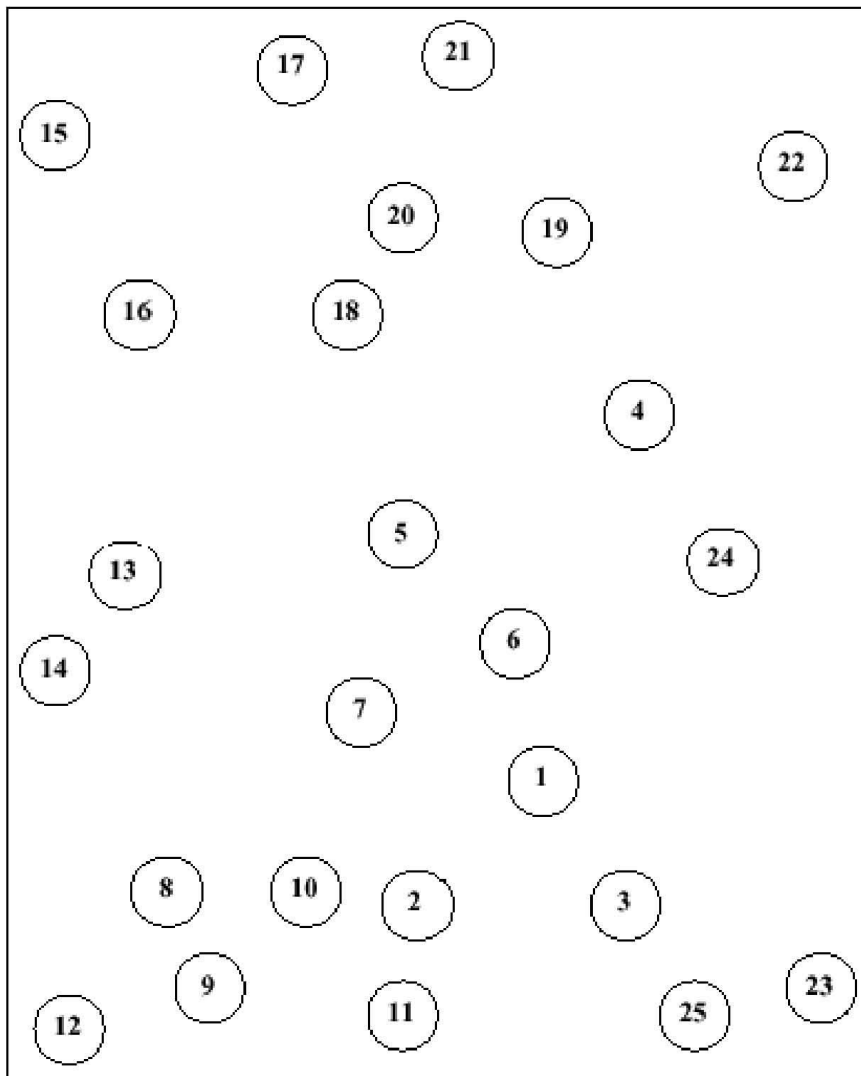


Bilaga 6. Trail Making Test

Trail Making (Part A)

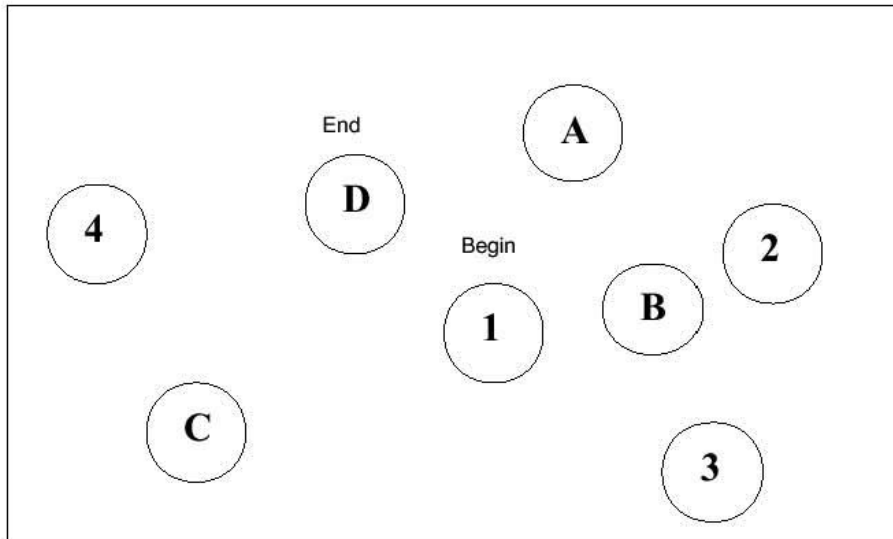
Patient's Name: _____

Date: _____



Bilaga 6. Trail Making Test

Trail Making (Part B) – SAMPLE



Bilaga 6. Trail Making Test

Trail Making (Part B)

Patient's Name: _____

Date: _____

