



**Linneuniversitetet**  
Kalmar Växjö

## Dagdrömmande och dess påverkan på individen

*En kvalitativ studie som belyser dagdrömmandets effekt på individens emotioner och välmående*



*Författare:* Ada Kapetanovic, Therese Nilsson

*Handledare:* David Marcusson-Clavertz

*Examinator:* Johan Billsten

*Termin:* HT22

*Ämne:* Psykologi

*Nivå:* Grundnivå

*Kurskod:* 2PS62E

### **Sammanfattning**

Dagdrömmar är ett vanligt förekommande fenomen, dock är dess samband med emotionshantering relativt outforskat. Syftet med studien var att öka förståelsen för dagdrömmar och dess upplevelse av och påverkan på individen. I studien valde vi att belysa fenomenet dagdrömmar som ett eventuellt sätt att hantera emotioner. Eftersom majoriteten av tidigare studier huvudsakligen fokuserat på dagdrömmeri som ett negativt fenomen, ville vi särskilt undersöka om och hur dagdrömmar påverkar individen på ett positivt och konstruktivt sätt. Studien är kvalitativ med nio semistrukturerade intervjuer vilka analyserades genom en tematisk analys. Under den tematiska analysen fann vi totalt fyra teman, vilka var *individuell upplevelse*, *visualisering*, *emotioner* och *påverkan på individen*. Resultatet av studien visade sammanfattningsvis att dagdrömmeri har en stor inverkan på individen, både på ett positivt och ett negativt sätt, samt att fenomenet har en stark koppling till individens emotioner och välmående. Studiens slutsats blev att dagdrömmeri framförallt har en positiv inverkan på individen, bland annat eftersom det ger individen möjlighet att hantera utmanande situationer genom att dagdrömma och efter må bättre både vad gäller humör och känslomässigt.

*Nyckelord:* Dagdrömmeri, emotionshantering, välmående, målsättning, framtidsvisioner.

### **Abstract**

Daydreams are a common occurrence, although its impact on emotions is relatively unexplored. The purpose of the study was to increase the understanding of daydreaming and its experience and their impact on the individual. In the study, we chose to shed light on the phenomenon of daydreams as a possible way to deal with emotions. In light of the fact that the majority of previous studies have focused on daydreaming as a negative phenomenon, we particularly wanted to investigate whether and how daydreaming affects the individual in a positive and constructive way. The study is qualitative with nine semi-structured interviews which were analyzed through a thematic analysis. During the thematic analysis we found four themes, which are *individual experience*, *visualization*, *emotions* and *impact on the individual*. The results of the study showed in summary that daydreaming has a great impact on the individual, both in a positive and a negative way, and that the phenomenon has a strong connection to the individual's emotions and well-being. The study's conclusion was that daydreaming above all has a positive impact on the individual, among other things because it gives the individual the opportunity to deal with challenging situations by daydreaming and afterwards feel better both in terms of mood and emotionally.

*Keywords:* Daydreaming, emotion-management, health, goal-setting, vision of the future.

### **Tack**

Vi vill tacka vår handledare David Marcusson-Clavertz för allt stöd och vägledning under arbetsprocessen. Vi vill även tacka alla deltagare för deras medverkan i studien och de intressanta perspektiv ni tillfört om studiens ämnesområde. Slutligen vill vi tacka den person i fråga som ställde upp på intervju och visade intresse för studien, men som på grund av tekniska problem och därefter tidsbrist inte längre kunde medverka i studien.

Dagdrömmeri är en naturligt förekommande process som innebär att vår uppmärksamhet fokuseras inåt, mot våra tankar och föreställningar. Vanligtvis handlar dessa tankar om våra behov, mål och drömmar (Singer, 1981). Dagdrömmar kan definieras som tankar som antingen är spontana eller fantasifulla. Denna definition inkluderar både aktivt dagdrömmeri, som att drömma sig bort till en annan situation och sedan låta fantasin ta över, och mind-wandering - att driva iväg i tankar som är orelaterade till den aktivitet som för tillfället utförs (Klinger, 2009).

Det tycks vara så att människor dagdrömmer som mest när den aktivitet de för närvarande gör inte kräver mycket uppmärksamhet eller för med sig någon nackdel om den inte utförs (Antrobus et al., 1970). Under åren har forskare gett många olika benämningar till de tankar och bilder som dyker upp hos oss när vår uppmärksamhet vandrar iväg från vår huvudsakliga arbetsuppgift till vårt mer interna medvetande. Några av benämningarna är dagdrömmar, spontana tankar, uppgifts-orelaterade tankar, fantasi, att zoonna ut, omedvetna tankar och sinnesvandring (mind-wandering) (Christoff, 2012).

Mind-wandering, eller att driva iväg i tankarna, är den vanligast förekommande termen som används bland forskare idag (Smallwood & Schooler, 2015). Singer (1981) å andra sidan använde vanligtvis termen dagdrömmeri. I sitt arbete delade Singer upp dagdrömmar i tre olika typer; *positive constructive daydreaming*, *guilty-disphoric daydreaming* samt *poor attentional control*. Dessa tre begrepp har banat väg för definitioner som används i forskning inom detta område än idag – mind-wandering som adaptivt och välgörande för individen, mind-wandering i form av grubbel och dess påverkan på humöret samt mind-wandering som ett kognitivt misslyckande som är relaterat till dålig uppmärksamhet (McMillan et al., 2013). Olika adaptiva funktioner som *positive constructive daydreaming* har ansetts kunna medföra är bland annat; framtidsplanering, kreativitet och problemlösning, uppmärksamhetscykler (som möjliggör för individer att växla mellan olika informationskällor för att uppnå personliga mål) och dishabituering (möjliggör inläring genom att ge rum för korta pauser från externa uppgifter) (Schooler et al., 2011). Vidare kan dagdrömmeri ses som en förmåga som gör det möjligt att mentalt simulera riktningen för framtida händelser. Att dagdrömma kan alltså hjälpa individen att förbereda sig inför kommande situationer genom att individen tänker igenom eventuella konsekvenser och handlingar (Singer, 1981). Det finns forskning som även visar att dagdrömmar dels kan kopplas till emotionshantering då de, i likhet med bilder, kan framkalla olika emotionella tillstånd och dels att dagdrömmeri kan spela en viktig roll för motivation (Singer, 1966, refererad till i Langens, 2003).

### *Dagdrömmeri - positivt eller negativt?*

Mycket av den tidiga forskningen om dagdrömmar gjordes av Jerome L. Singer. Hans forskning sträcker sig bak till 1950-talet och fokuserade på det positiva och konstruktiva som dagdrömmar medförde, i kontrast till många andra studier. I majoriteten av forskningen i området framstår dagdrömmeri som ett kognitivt misslyckande med bristande kontroll – med negativa effekter på humör, inlärning, minne, uppmärksamhet och andra akademiska färdigheter (McMillan et al., 2013). Fenomenet dagdrömmande kan bidra till både fördelar och nackdelar för individen, men majoriteten av tidigare studier har fokuserat på nackdelarna. I en översikt togs exempelvis 29 studier upp som fokuserade på nackdelarna med mind-wandering, kontra endast 6 studier som påvisade fördelarna (Moneyham & Schooler 2013). Dagdrömmar kan ha en adaptiv roll i människors liv eftersom att dagdrömmar, fantasier och föreställningar är viktiga kärnfrågor för ett hälsosamt mentalt liv. Andra fördelar som visade sig komma av dagdrömmeri var kreativitet, planering, problemlösning, uppmärksamhet, sociala förmågor, möjligheten att öva inför framtida scenarion och att det möjliggjorde en källa till välmående (Singer & Antrobus, 1963; Singer, 1964 & 1966; refererade till i McMillan et al., 2013).

Anledningen till att dagdrömmeri kan framstå ha fler nackdelar än fördelar sett till externa mått (t.ex. arbetsprestation) är att det är främst nackdelar som märks utåt. De positiva aspekter som dagdrömmeri bidrar till är ofta internt upplevda av individen och privata, varför det kan vara anledningen till att fördelarna inte uppmärksammas lika mycket. Man skulle behöva identifiera en individs personliga mål och drömmar för att verkligen kunna urskilja om och hur deras dagdrömmar är fördelaktiga för dem (McMillan et al. 2013). Kane et al. (2017) beskriver att mind-wandering i majoriteten av tidigare forskning studeras i laboratorium med hjälp av kvantitativa metoder. Eftersom mind-wandering och dagdrömmeri är subjektivt och individuellt upplevda fenomen, kan inte forskning i sådana isolerade förhållanden helt förklara hur fenomenet präglar individen utanför, i det dagliga samhället. Det är av vikt att kombinera kvantitativa och kvalitativa metoder för att få en fullständig bild över fenomenet dagdrömmar och mind-wandering (Kane et al., 2017).

### *Dagdrömmar och emotioner*

I vår litteratursökning fann vi att det saknas relevant forskning som undersöker hur individer upplever att dagdrömmeri påverkar dem och hur fenomenet eventuellt kan kopplas till emotionshantering. Av de studier som kunde hittas framgår bland annat att mind-wandering respektive dagdrömmeri är associerat med ett olyckligt eller negativt sinnestillstånd för

individ. Denna koppling fanns i Killingsworths & Gilberts (2010) studie. Författarna beskriver i sin artikel att mind-wandering är människans sätt att bearbeta och hantera sin situation både i nutid, dåtid och framtid. Med hjälp av mind-wandering kan människan exempelvis planera sin vardag eller ta lärdom av tidigare erfarenheter. Ur denna synvinkel kan mind-wandering uppfattas vara en positiv egenskap som hjälper människan att utvecklas, men det finns även en negativ aspekt av fenomenet. Genom mind-wandering påverkas individen negativt på ett emotionellt plan, eftersom att mind-wandering leder till ett olyckligt sinnestillstånd (Killingsworth & Gilbert, 2010). Deltagare i en studie om mind-wandering fick frågor vid olika tidpunkter i sin vardag om sitt emotionella tillstånd och vilka tankar de hade i stunden. Oberoende av aktivitet var mind-wandering vanligt förekommande bland deltagarna. Vad deltagarna tänkte på under deras mind-wandering var ett bättre mått för att avgöra deltagarnas grad av lycka än vad den aktuella aktiviteten var. En individ är lyckligare när den inte dagdrömmer jämfört med när den gör det (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Smallwood et al. (2009), visade liknande resultat i sin experimentella studie som handlade om vilken inverkan olika humör har på en individs mind-wandering eller dagdrömmeri. Studien gick ut på att deltagarna skulle genomföra en uppgift som kräver uppmärksamhet, men där deltagarna innan genomförandet av uppgiften inducerades med en stämning genom ett videoklipp, för att skapa antingen ett negativt, positivt eller neutralt humör. Det som undersöktes var tätheten i deltagarnas "beteendeförluster" och felmarginaler när de genomförde uppgiften. Även frågeformulär tillämpades för att mäta både humör och grad av mind-wandering (Smallwood et. al., 2009). Ett dåligt eller negativt humör skapade mer dagdrömmeri än vad ett neutralt eller bra humör gjorde visade resultatet av både den nämnda studien samt en konceptuell replikering av den (Marcusson-Clavertz et al., 2020). Det Smallwood och kollegor (2009) också fann var adaptiva fördelar med prospektivt dagdrömmeri. Det uppmärksammades en stark koppling mellan självreflektion, självbiografiskt minne och framtidsorienterade tankar – alla tre av dessa kognitiva funktioner ses som avgörande för vår förmåga att kunna simulera framtida händelser (Smallwood et. al., 2011). Positive constructive daydreaming brukar vara framtidsorienterad och på så sätt bidrar till förväntningarna och planeringen av framtida mål och händelser (Baird, Smallwood & Schooler, 2011)

### *Dagdrömmar, mål och motivation*

Måluppfyllelse och dagdrömmeri kan länkas ihop; när individer dedikerar sig mot ett mål initieras en hypotetiskt verklighet som varar fram till att målet uppfylls (Klinger, 1977, 2013).

Dagdrömmar antas ha en positiv påverkan på strävan efter ett mål genom att föreställningen om måluppfyllelse uppmuntrar själva handlingen till att nå målet. Det är särskilt strävan efter långsiktiga mål som kan påverkas positivt av att dagdrömma eftersom den mentala föreställningen om en önskvärd framtid kan hjälpa människor att upprätthålla motivationen till att nå sina mål (Klinger, 2013). Klingers modell antyder att strävan efter ett mål framkallar en tendens att dagdrömma om att uppnå målet – dagdrömmeriet blir som ett medlande mellan strävan efter målet och måluppfyllelsen – att man strävar och är dedikerad till ett mål leder till måluppfyllelse eftersom strävan efter ett mål framkallar dagdrömmar vilka i sin tur motiverar människor att uppnå sina mål.

Langens (2003) utförde en studie som byggde på Klingers modell. Deltagarna i studien var 59 förstaårsstudenter på universitet. Metoden för studien var kvantitativ och den utgick från information som studenterna själva fick fylla i om deras målengagemang för terminen gällande två specifikt satta mål (samma mål för alla deltagare). Deras motivation till att prestera mättes med ett test. Deltagarna fick även uppmärksamma och notera sina dagdrömmar under en tvåveckorsperiod i början av studien. Uppfattningen om önskade framtida tillstånd verkade ha en starkare och mer motiverande påverkan på individer som hade hög (jämfört med låg) motivation till att prestera. Bland de individer med höga nivåer av motivation till att prestera (achievement motivation), var mål-engagemang relaterad till att nå de satta målen genom positive daydreaming. Slutsatsen innebar att positive daydreaming relaterade mål-engagemang och måluppfyllelse för individer med höga, men inte låga, nivåer av motivation till prestation (Langens, 2003).

### *Emotionshantering och dess påverkan på dagdrömmeri*

Emotionshantering är ett begrepp som belyser att individen kan påverka sitt eget känslotillstånd och beskriver hur individen kan arbeta för att reglera sina känslor (Mrazek et al., 2020). Uppmärksamhet är nyckeln till emotionshantering eftersom individen genom att styra sin uppmärksamhet samtidigt kan förändra sitt känslotillstånd. Uppmärksamheten kan även användas för att påverka kognitiva processer eller bedömningar, vilka därefter får en effekt på individens känslotillstånd (Mrazek et al., 2020). Att kognition och emotion har en koppling har sedan länge varit känt inom det psykologiska fältet, något flera neuropsykologiska studier har visat. Ett kognitivt fenomen där emotioner kan ha en betydande roll är genom mind-wandering eller dagdrömmeri, där fokus flyttas från den aktuella aktiviteten till tankarna (Smallwood et al., 2009). Grundpelaren inom akademiskt



arbete och inom lärande i skolan är uppmärksamhet (Mrazek et al. 2020). Studenternas uppmärksamhet kan påverkas av distraktioner av olika slag vilket får individerna att tänka på andra saker än lektionen i sig (mind-wandering). Uppmärksamhet och att undvika mind-wandering är inte bara väsentligt för prestationsförmågan, utan forskning visar även att fenomenet har en effekt på hälsan, både på en psykisk och emotionell nivå. Det är därmed av stort intresse för såväl skolan som för individen (studenten) att det implementeras strategier eller någon form av träning i syfte att främja förmågan att bibehålla uppmärksamhet och minska mind-wandering (Mrazek et al., 2020).

Det finns många strategier för att främja uppmärksamhet och hälsa samt reglera känslor och tankemässiga processer, en fördelaktig strategi för detta syfte är träning i mindfulness. Rahl et al. (2017), genomförde en kvantitativ studie om huruvida träning i mindfulness kan minska dagdrömmeri bland individer. Studien delades in i två delar; en där övervakning av uppmärksamhet var i fokus och en där träning av acceptans var i fokus, i syfte att utläsa vad i mindfulnesssträning som minskar dagdrömmeri. Deltagarna fick genomgå totalt fyra träningspass i mindfulness och varje träningspass varade i cirka tjugo minuter. Efter tre träningspass fick deltagarna genomföra en uppgift i uppmärksamhet, och slutligen avslutades experimentet med ytterligare ett träningspass och frågeformulär (Rahl et al., 2017). Resultatet visade att träning i mindfulness ökade förmågan hos individen att reglera sina känslor vilket därefter resulterade i mindre dagdrömmeri. Resultatet visade även att acceptans som en del av träningen i mindfulness har en positiv inverkan på minskningen av dagdrömmeri.

### *Den här studien*

Artiklarna från den tidigare forskningen visar en majoritet av kvantitativa metoder, varav en brist på kvalitativ forskning finns inom området och vi finner det därmed relevant med mer kvalitativ forskning för att komplettera kunskapen inom området. Tidigare forskning har även fokuserat mycket på de negativa aspekterna av dagdrömmeri och det finns endast lite forskning, exempelvis Singers (1966), kring de positiva effekterna av dagdrömmar samt relationen mellan dagdrömmeri och emotionshantering, därför kan vi se en tydlig kunskapslucka. Efter en sammantagen bedömning ser vi att det saknas djupare studier i varför människor dagdrömmer och vad det har för påverkan på deras välmående och eventuella hantering av emotioner. Som författare av den här studien och som psykologi-studenter ser vi att mental hälsa, välmående och emotioner är viktigt för studenter men även i samhället i stort. Vi har av den anledningen valt att utföra en kvalitativ studie eftersom vi tror att djupgående intervjuer med deltagare är fördelaktigt för att komma åt eventuella positiva

effekter och emotioner som deras dagdrömmeri kan föra med sig. Eftersom tidigare forskning även visat att dagdrömmeri är vanligt förekommande vid akademisk verksamhet och inom skola, har vi även valt att avgränsa studien till studenter. Tidigare forskning har benämnt fenomenet antingen som mind-wandering eller dagdrömmeri, vi har valt att främst använda begreppet dagdrömmeri. Vi har utgått från definitionen av dagdrömmeri som fenomenet när man driver iväg i tankarna och tänker på något som inte är kopplat till omgivningen eller den aktivitet man gör för tillfället. Något som kan vara både medvetet och omedvetet.

Syftet med den här studien var att öka förståelsen för dagdrömmar och dess upplevelse av och påverkan på individen. I studien valde vi att belysa fenomenet dagdrömmar som ett eventuellt sätt att hantera emotioner. Mot bakgrund av att de flesta tidigare studier fokuserat på dagdrömmeri som ett negativt fenomen, ville vi särskilt undersöka om och hur dagdrömmar påverkar individen på ett positivt och konstruktivt sätt. För att möjliggöra att deltagarnas personliga upplevelser skildras i den här studien valde vi att genomföra en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Utformningen av studiens intervjuguide utgick från den frågeställning vi valde för studien; *Hur påverkar dagdrömmeri individen?*

## Metod

### Deltagare

Vi valde att avgränsa studien till studenter och alla våra nio deltagare var därmed studenter vid olika utbildningar och lärosäten. Samtliga deltagare studerar i Sverige vid Linnéuniversitet, Lunds Universitet eller Göteborgs Universitet. Fyra av deltagarna studerar psykologi, varav en av dem inriktningen hälsopsykologi, två av deltagarna studerar ett program i Human Resource Management, en deltagare studerar ett program i statsvetenskap, en deltagare går logopedprogrammet och en deltagare går juristprogrammet. Deltagarna i studien är mellan 21-40 år och består av både kvinnor och män. Totalt består studien av nio intervjuer. Det gjordes ytterligare en intervju men på grund av tekniska problem fungerade inte inspelningen och en förfrågan om att göra om intervjun presenterades för deltagaren. Deltagaren kunde dock inte delta vid en ny intervju förrän i januari, vilket inte fungerade tidsmässigt i relation till studiens deadline, därför förlorades denna intervju och kan räknas som bortfall.

### Material

Studiens intervjuguide (se bilaga A), har vi själva konstruerat och då fokuserat mycket på öppna frågor eftersom vi ville genomföra semi-strukturerade intervjuer med möjlighet till uppföljning och följdfrågor. För att framställa intervjuguiden tog vi inspiration från vårt förarbete om ämnet dagdrömmeri utifrån vad tidigare forskning sagt om fenomenet. Utifrån tidigare forskning kunde vi utläsa teman om vad området handlade om, vilka vi kunde använda för att framställa frågor till intervjuguiden. Exempel på källor vi använde för att konstruera vår intervjuguide var McMillan et al. (2013) vilka tar upp forskning som visar att det behövs information om individens personliga mål och drömmar för att kunna avgöra om dagdrömmandet har en positiv eller negativ påverkan. Utifrån denna information kunde vi utläsa att det är av vikt att vi frågar våra deltagare om deras mål och drömmar för att kunna avgöra vilken påverkan dagdrömmeri har på dem, vilket är vad studien syftar till. Därmed utformade vi en frågeställning kring det. Det är på detta sätt vi har tagit inspiration av tidigare forskning för att framställa vår intervjuguide.

Frågor till intervjuguiden framställdes också utifrån vårt syfte och frågeställning, rättare sagt att vi formade frågor utifrån vad vi ville veta - hur dagdrömmeri påverkar individen. Med denna grund skapade vi frågor som exempelvis "vad innebär dagdrömmeri/mind-wandering

för dig?” och “finns det ett samband mellan ditt välmående och dagdrömmeri?”. När intervjuguiden färdigställdes skickades den till handledare för återkoppling, därefter korrigerades det som behövdes innan vi gick vidare till att påbörja intervjuerna.

Studien är baserad på semistrukturerade intervjuer, vilket är en kombination av fasta frågor och förberedelse samt öppenhet och möjlighet för tillägg under intervjun (Langemar, 2008). Gällande metoden för analys av vår transkriberade data utgick vi från Burnards (1991) flerstegsprocess för tematisk analys. Denna process är en metod för analysering av kvalitativ intervju-data. När vi utvecklade vår intervjuguide beslöt vi oss för att utgå från semi-strukturerade frågor och efter transkribering göra en tematisk analys då vi ansåg att den här processen var en lämplig metod. Metoden utgår från att man i en studie utfört semistrukturerade intervjuer, att hela intervjun har spelats in samt att hela inspelningen har transkriberats (Burnard, 1991). Målet med denna metod var att göra en systematisk översikt över vilka teman som framkom under intervjuerna samt utveckla dessa teman vidare i ett lämpligt kategoriskt system.

## **Procedur**

Deltagarna rekryterades via facebookgrupper för studenter. Vid rekrytering uppkom svårigheter med att hitta deltagare som var villiga att vara med i studien genom att besvara våra frågor under en intervju. Utifrån omständigheterna har därmed ett bekvämlighetsurval tillämpats i studien, vilket innebär att deltagare till studien har rekryterats utifrån vilka som var tillgängliga på de plattformar för studenter som förfrågan om intervju publicerades (Langemar, 2008).

Samtliga studenter som ställde upp på intervju fick ett informationsbrev där de kunde läsa om studien och vad den handlar om, det fanns även kontaktuppgifter till oss och vår handledare. Därefter bestämdes tid och datum för intervju utifrån deltagarnas preferens, samtliga intervjuer genomfördes digitalt via zoom och spelades in för att därefter kunna transkriberas. Vi valde att genomföra intervjuerna via zoom eftersom våra deltagare befann sig på olika platser i landet varav det blev fördelaktigt för både oss och våra deltagare att utföra intervjuerna digitalt via zoom. Intervjuerna inleddes med en kort upprepning och summering av etiska aspekter och information om studien och intervjun. Därefter fick deltagarna en möjlighet att ställa frågor och få dem besvarade innan intervjun påbörjades och inspelningen startade. I grunden fick samtliga deltagare svara på samma frågor utifrån

intervjuguiden (se bilaga A), men utöver det kunde följdfrågor eller förtydliganden läggas till under intervjun beroende på deltagarnas svar. I slutet av intervjun fick deltagarna reda på att inspelningen avslutades och sen tackades deltagarna för sitt deltagande samt fick information om att kontakta oss om frågor uppstår eller om deltagarna kommer på något som de vill lägga till. Efter intervjun lyssnades inspelningen av intervjun igenom och därefter transkriberades materialet. Det transkriberade materialet användes därefter för att bygga upp studiens resultat samt var en stor del av studien analys.

## **Analys**

Den tematiska analysen i denna metod består som nämnt av flera steg. Första steget innebär att det efter varje intervju antecknas vilka teman som kom upp under intervjun, samt noteras möjliga kategoriseringar eller andra idéer som kan ha uppkommit. Efter intervjuerna vi utförde gjorde vi korta anteckningar om återkommande teman hos respektive deltagare. Andra steget utfördes när vi läste igenom transkriberingarna och gjorde noteringar kring generella teman som tydligt framkom i materialet. Målet med det här andra steget var att sätta sig in i deltagarens uppfattning och inre värld (Burnard, 1991). I följande steg gjorde vi den så kallade "öppna kodningen" (Burnard, 1991) - transkriberingarna lästes igenom ytterligare en gång och vi skrev upp rubriker som vi tyckte var passande. Nästan all data kunde placeras in under de olika rubrikerna och kategorierna, bortsett från de få delar av datan som var överflödiga, såsom delar av meningar som ska leda till en förklaring. Även detta gjordes i enlighet med steget för öppen kodning. I fjärde steget såg vi över kategorierna och grupperade ihop de som hörde ihop under olika rubriker eller bredare kategorier. Syftet med detta steg är att minska på antalet mindre kategorier och gruppera ihop dessa i större kategorier (Burnard, 1991). Vi fortsatte därefter med femte steget där vi såg över kategorierna ytterligare en gång genom att vi eliminerade eller grupperade ihop, för att sedan komma fram till den slutliga listan över kategorier. Det sjätte steget handlar om att två utomstående kollegor ska få göra kategorier av studiens data, utan att ha sett forskarens kategorisystem. De totalt tre olika kategorisystemen som då blir, ska sedan jämföras och diskuteras. Under vårt arbete har ingen utöver författarna av denna studie kommit med förslag på kategorier baserad på datan. Däremot kategoriserade vi hälften av intervjuerna var, och bytte sedan data med varandra och föreslog kategorier samt diskuterade dessa med varandra. Det gjordes för att studiens validitet ska kunna garanteras så långt som möjligt. Därefter gick vi, enligt det

sjunde steget, återigen igenom transkriberingen av intervjuerna och jämförde med de slutliga kategorierna. Detta steget syftar i att se till så all data faktiskt täcks under respektive kategori, så att inga data är okategoriserade (Burnard, 1991). I följande steg kodas all data genom att texten i varje transkriberad intervju markeras i olika färger utifrån de sammansatta kategorierna (Burnard, 1991). Det steget följdes genom att vi valde olika färger för olika kategorier och därefter markerade vi texten i olika färger i ordbehandlingsprogrammet Microsoft Word. Det gjorde att mängden data inom varje kategori tydliggjordes för oss och vi kunde urskilja den bättre. I det nionde och tionde steget klippte vi ur data som hörde till de olika kategoriseringarna och klistrade in i nya dokument under korrekt rubrik och kategori. Det gjordes för att hålla varje kategori samlad. Burnard (1991) påpekar vikten av att behålla en originalkopia av transkriberingarna för att bibehålla kontexten av det som framkommit under intervjuerna om man vid senare tillfälle skulle ha behov av att gå tillbaka till källan och se över den. Vi var noga med att klippa ut hela meningar och ibland även hela stycken, för att texten inte skulle falla ur sin kontext och riskera att tolkas på något annat sätt än vad som var menat. I det elfte steget ska studiens deltagare tillfrågas om de anser att det dem uppgett i sina intervjuer faller in under kategorisystemet som tagits fram av oss som utfört studien (Burnard, 1991). Vi ansåg inte att det här steget var möjligt för oss att utföra under studiens korta tid. Steget syftar i att se över kategorisystemets validitet.

Därefter började vi, utifrån den tematiska analysen av insamlad data, föra in studiens resultat. I det här tolfte steget påpekas vikten av att göra extra kontroller i originaldatan i det fall någon av den kategoriserade data upplevs som oklar (Burnard 1991). Vidare följde vi det trettonde steget som innebar att skriva in studiens resultat, sektion för sektion och där även ge exempel på data och kommentera den. Här påpekar Burnard (1991) att forskaren under det här steget ska vara öppen för behovet att referera till den ursprungliga datan, återigen för att det som sagts under intervjuerna inte ska tas ur sin kontext. I det fjortonde och sista steget skulle vi besluta oss för huruvida datans resultat skulle kopplas med tidigare forskning och på vilket sätt. Vi valde att koppla ihop vår studies resultat med tidigare forskning i löpande text, då vi ansåg att det sättet var mer praktiskt och möjliggör för läsaren att ta till sig information och jämförelser i rätt ordning. Detta återfinns under avsnittet Diskussion.

Gällande validitet av den här metoden av tematisk analys skriver Burnard (1991) att om målet är att ge en inblick i någon annans upplevda värld, måste forskaren åsidosätta sin egen subjektivitet kring tolkning av det som sagts under intervjuerna. För att kontrollera validiteten föreslås två metoder som redan nämnts i tidigare steg. Den ena innebär att en kollega

tillfrågas om att läsa igenom transkriberingarna och urskilja kategorier, och att dessa kategorier sedan jämförs med forskarens kategorier. På så sätt går det att urskilja om forskarens kategorisystem var relevant eller om kategorierna exempelvis var för stora. Det andra sättet att kontrollera validiteten är att be tre av studiens deltagare läsa transkriberingen av sin egen intervju och återkomma med deras åsikt kring huvudsakliga punkter som bör belysas utifrån datan. På så sätt kan deltagaren och forskaren tillsammans jämföra och se över kategorierna och göra eventuella korrigeringar. Vi ansåg på grund av studiens storlek och tidsomfång att dessa steg inte var möjliga för oss att genomföra. För att stärka studiens validitet har vi som tidigare nämnt delat upp data för den tematiska analysen och sedan granskat varandras förslag till kategorisering och teman. Tabell 1 nedan visar de teman och kategorier som studiens tematiska analys genererat.

En annan svårighet med denna metod är att vara medveten om huruvida det är möjligt att anta att en individs yttranden och upplevelser kan likställas med en annan individs. Eller att anta att en persons syn på världen även speglar någon annans syn. Den här metoden utgår ifrån att man kan göra det. Burnard (1991) föreslår dock i sin artikel att en studies forskare bör vara medvetna om den här svårigheten och inte känna att metoden behöver användas på ett fyrkantigt sätt. Det var även den utgångspunkten vi själva hade under studiens gång, både under intervjuer och därefter vid analys av materialet. Vi valde en kvalitativ metod för vår studie med förhoppningen att förstå hur fenomenet dagdrömmar påverkar en individ på ett personligt plan, inte i tron om att våra deltagares upplevelser kan tala för alla som dagdrömmer.

### **Tabell 1**

*Tabell 1 visar processen för studiens analys.*

<i>Meningsbärande enhet</i>	<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>
Jag tänker att det är lite när man svävar iväg i annat när man gör något, när man sitter på föreläsning till exempel, och fokus ligger på någonting helt utanför.	Individuell upplevelse	Upplevelsen av dagdrömmande

<p>Stor del är ju att man drömmer om framtiden, hur man tror sig vilja ha och hur man tror att det kommer bli.</p>	<p>Visualisering</p>	<p>Framtidsplanering och målsättning</p>
<p>Dagdrömmar kan vara både bra och dåliga, det beror på vilket känslotillstånd man befinner sig i när man dagdrömmer. Jag skulle ändå säga att dagdrömmar alltid är bra, för det hjälper en att bearbeta sina känslor och sina tankar.</p> <p>Det kan vara ett sätt att hantera brist på kontroll. En klassiker är att dagdrömma sig till det förflutna, av olika orsaker, för mig är en anledning att det är bekant, för min hjärna blir det trygghet och lugn.</p>	<p>Emotioner</p>	<p>Dagdrömmeri som emotionshantering</p> <p>Dagdrömmeri som ett sätt att få kontroll</p>
<p>Jag är olycklig om jag håller på med något jag vill fokusera på men istället börjar dagdrömma, och då mår jag sämre av att dagdrömma.</p> <p>Lycklig. Jag är lycklig annars också, men jag är lyckligare, eller ännu lyckligare när jag dagdrömmer.</p>	<p>Påverkan på individen</p>	<p>Dagdrömmarnas negativa påverkan på individen</p> <p>Dagdrömmarnas positiva effekt på individen</p>

### Etiska överväganden

För att hålla studien etisk korrekt har vi följt alla de etiska riktlinjer i enlighet med Vetenskapsrådet, vilka finns för att skydda både oss men även våra deltagare (Vetenskapsrådet, 2022). Studien har förhållit sig till de fyra etiska kraven - informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. I studiens första fas där ämne, tidigare forskning, syfte och frågeställning etablerades genomfördes även en etisk granskning kring det ämne och den studie vi ville genomföra. Efter denna process fortsatte arbetet med studien där nästa fas handlade om studiens grundpelare, nämligen intervjuer. Innan deltagarna kontaktades skapades ett informationsbrev där all information kring studien och andra etiska aspekter var presenterad som exempelvis konfidentialitet och hantering av material (se bilaga B). I detta avseende fick deltagarna redan vid rekrytering



tillgång till den information deltagarna behövde för att gå vidare med studien samt fick information om deras rättigheter under studien, exempelvis frivillighet och konfidentialitet. När intervjun med deltagarna genomfördes introducerades och avslutades samtliga intervjuer åter med information kring de etiska aspekterna kring intervjun, i syfte att undvika eventuella missförstånd och för att skapa en tillit till deltagaren samt säkra studiens etik. I detta avseende uppfyller studien både informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Samtyckeskravet uppfylldes genom att deltagarna i studien fick ge sitt samtycke till att delta i studien, något de muntligt fick göra under intervjun.

## Resultat

Syftet med studien var att öka förståelsen för dagdrömmar och dess upplevelse av och påverkan på individen. I studien valde vi att belysa fenomenet dagdrömmar som ett eventuellt sätt att hantera emotioner. Vi ville ta reda på varför människor som dagdrömmer gör det och om det eventuellt är en form av emotionshantering. Mot bakgrund av att de flesta tidigare studier fokuserat på dagdrömmeri som ett negativt fenomen, ville vi särskilt undersöka om och hur dagdrömmar påverkar individen på ett positivt och konstruktivt sätt.

Totalt har nio intervjuer genomförts för studien varav transkriberingarna har analyserats genom en tematisk analys (se metod under rubriken analys). Den tematiska analysen av materialet från intervjuerna har genererat fyra teman och sex kategorier vilka kommer att presenteras i denna resultatdel. Första temat som identifierades är Individuell upplevelse och består av kategorin *Upplevelsen av dagdrömmande*. Andra temat är Visualisering som fick kategorin *Framtidsplanering och målsättning*. Tredje temat som identifierades är Emotioner som innefattar följande två kategorier *Dagdrömmeri som emotionshantering* och *Dagdrömmeri som ett sätt att få kontroll*. Det sista temat är Påverkan på individen och innefattar kategorierna *Dagdrömmarnas negativa påverkan på individen* och *Dagdrömmarnas positiva effekt på individen*. Tabell 2 visar en överblick över de teman och kategorier som vi har identifierat genom den tematiska analysen.

### Tabell 2

*Tabell 2 visar resultatet av den tematiska analysen.*

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>
Individuell upplevelse	Upplevelsen av dagdrömmande
Visualisering	Framtidsplanering och målsättning
Emotioner	Dagdrömmeri som emotionshantering
	Dagdrömmeri som ett sätt att få kontroll
Påverkan på individen	Dagdrömmarnas negativa påverkan på individen
	Dagdrömmarnas positiva effekt på individen

## Upplevelsen av dagdrömmande

*Denna kategori handlar om deltagarnas upplevelse av vad dagdrömmeri innebär. Kategorin beskriver även deltagarnas tankar kring medvetet och omedvetet dagdrömmande samt i vilka situationer det oftast förekommer.*

I början av intervjuerna fick deltagarna möjlighet att besvara en fråga om vad dagdrömmeri/mind-wandering innebär för dem. Majoriteten av studiens deltagare beskrev begreppen dagdrömmeri och mind-wandering ganska likvärdigt. De upplevde att det var ett fenomen där individens tankar börjar vandra iväg, vilket resulterar i att de tappar fokus från den uppgift de för tillfället utför, särskilt när man gör någonting som uppfattas som tråkigt, såsom att lyssna på en ointressant föreläsning. Både dagdrömmeri och mind-wandering beskrevs av de flesta som visualisering av bilder, framtiden eller platser av olika slag.

*Det innebär att flytta tankarna till någonting annat än det man gör. Det kan ju vara det klassiska att man tänker i form av visualisering, du föreställer dig på en annan plats, du ser mentala bilder.*

- Intervju 7

En av deltagarna hade en annan bild av begreppens definitioner. Deltagaren tyckte som resterande gällande att fenomenet ofta innebär att sväva iväg i tankarna, men ansåg att det fanns en distinkt skillnad mellan begreppet mind-wandering och begreppet dagdrömmeri, något andra deltagare inte konstaterat. Att tankarna svävar iväg är något som ingår i begreppet mind-wandering medan dagdrömmeri, enligt deltagaren i intervju 5, handlar om något helt annat, nämligen drömmar, mål och visioner och något man aktivt gör.

*När jag hör de två orden tycker jag de ändå är skilda. Mind-wandering för mig är mer när tankarna svävar iväg. Det behöver nödvändigtvis inte vara något positivt, utan snarare mer i negativ bemärkelse. Medans dagdrömmar för mig handlar om att man har en dröm om någonting eller ett mål eller något att sträva efter eller något man längtar efter.*

-Intervju 5

## Dagdrömmarnas innehåll

När deltagarna fick frågan om vad deras dagdrömmar vanligtvis handlade om, var dagdrömmarna ofta realistiskt kopplade och handlade om framtidsplaner eller andra händelser

i vardagen. Några deltagare beskrev även mer orealistiska eller fantasifulla dagdrömmar, vilka handlade om allt från sexuella fantasier till en påhittad historia eller scenario. För att avgöra hur stor del dagdrömmeri är hos deltagarna fick deltagarna frågan kring hur ofta de dagdrömmer. Samtliga deltagare berättade att dagdrömmeri är något som sker väldigt ofta och flera gånger dagligen. Ett par deltagare beskriver att dagdrömmarna sker främst under morgon och kväll, innan dagen har börjat och när dagen går mot sitt slut, medan majoriteten upplever att de dagdrömmer stora delar av dagen.

*Det är nog oftare än vad man tycker eller än vad man tror. En hel del är omedvetet.*

- Intervju 6

En deltagare beskrev att dagdrömmandet kan vara ett sätt att komma ifrån verkligheten genom att föreställa sig en värld där verklighetens problem inte hindrar personen. En annan deltagare beskriver att dagdrömmandet inte är ett sätt att fly undan verklighetens hinder utan att det är ett sätt att komma bort från verklighetens brister i kreativitet och stimulans, att dagdrömmandet grundar sig i ett personlighetsdrag som uppskattar kreativitet.

*Alltid nyfiken på nya saker, alltid många hobbies på gång samtidigt. Är väldigt nyfiken på grejer. Jag tror väl lite där att det är anledningen typ att så fort verkligheten inte är stimulerande nog, så får jag resa i tankarna istället.*

- Intervju 2

I två av intervjuerna beskriver deltagarna liknande upplevelser om dagdrömmande och dess koppling till personligheten där deltagarna ser dagdrömmandet som en del av sig själva. Även i en annan av intervjuerna utforskas dagdrömmandet som en del av personligheten, men där anses fenomenet även kunna kopplas ihop med erfarenhet och tidigare inlärt beteende. Det fanns även en deltagare som hade en enklare förklaring till varför individen dagdrömmer, nämligen för att det finns tid och utrymme till att utforska och bearbeta sina olika tankar.

*Situationer när dagdrömmande oftast förekommer*

Majoriteten av deltagarna i studien nämner att dagdrömmandet är vanligt vid situationer som upplevs vara tråkiga eller vid en aktivitet som inte är tillräckligt stimulerande och som inte

håller kvar individens uppmärksamhet. Deltagarna i studien består av studenter, därav blev exempel från skolan aktuella vid samtliga intervjuer, framför allt föreläsningar eller lektioner. Om föreläsningar inte är tillräckligt intressanta, understimulerade eller är tråkiga och långvariga skapar det utrymme för dagdrömmeri.

*När man ska engagera sig i något som inte fångar ens uppmärksamhet tillräckligt. Då är det lätt att hjärnan flyter iväg på något som är mer intressant, mer aktuellt. Jag upplever nästan samma fenomen när jag är engagerad i någonting.. Det här fenomenet när man liksom glömmet bort tiden.*

- Intervju 2

En annan klassisk situation där individer börjar dagdrömma beskriver deltagarna är när aktiviteten består av en vardagssyssla. I detta sammanhang handlar det om när individen är hemma, är avslappnad och gör aktiviteter som är överinlärda och därmed kan genomföras utan att avbrytas av dagdrömmandet, exempelvis laga mat eller gå ut med hunden. Fler exempel på situationer som främjar dagdrömmandet är tv-tittande, något flertalet av deltagarna nämnde under sina intervjuer som ett tillfälle då hjärnan slappnar av och man får tillfälle att vandra iväg med tankarna. Situationer där individen är hemma själv utan distraktioner eller att andra personer stör kan också ge utrymme för att individer börjar dagdrömma. Det kan även vara vid andra situationer där individen är ensam, exempelvis åker kollektivt, cyklar, lyssnar på musik eller promenerar. I dessa situationer uppgav deltagarna att aktiviteten inte avbryts eftersom det är tillfällen som inte kräver fokus. Hos en av deltagarna framkom det att tankarna gärna vandrar iväg vid tillfällen då man har tid över och omständigheterna inte präglas av stress, exempelvis när man befinner sig mitt emellan två arbetsuppgifter eller väntar på ett telefonsamtal eller ett möte.

*När man har det mindre stressigt så kanske man också dagdrömmer oftare för att man tillåter sig själv det.*

- Intervju 4

I kontrast till att avslappnade situationer ger utrymme till dagdrömmeri, skapar även komplexa och svåra situationer plats till att dagdrömma. Tre av deltagarna förklarade att dagdrömmande kan bli en form av flykt från en jobbig situation, en typ av coping-mekanism, att dra iväg i tankarna till något som känns tryggt. Vid dessa tillfällen präglas situationen av

ovisshet där personen i fråga inte vet hur denne ska hantera situationen och koncentrationen istället försvinner, exempelvis vid en svår uppgift till en tentamen. Vid en intervju framgick även att för mycket intryck ger utrymme för dagdrömmeri, exempelvis vid mötessituationer där det är mycket människor som pratar.

*Sen är det ju också situationer i plugget, eller när det är en ovisshet, till exempel om jag inte vet vilket kapitel jag ska läsa, när det är oklarheter, då är det som att min hjärna börjar sväva iväg för att tänka på något den har kontroll över, något tryggt, något den vet. Det kan vara lite av en coping-mekanism också.*

- Intervju 7

*Medvetet eller omedvetet dagdrömmande*

När deltagarna fick frågan om huruvida aktiviteten som utförs blir avbruten när individen börjar dagdrömma eller vandra iväg i tankarna, blev svaren tudelade och det var situationen och aktiviteten i sig som var avgörande. Majoriteten beskrev att aktiviteten inte avbröts av att de började dagdrömma, iallafall inte vid situationer som inte kräver fokus från individen såsom praktiskt hushållsarbete. Vid situationer där fokus krävs av personen blev dagdrömmandet istället en distraktion. Här nämndes även skillnaden mellan medvetet och omedvetet dagdrömmande. Vid intervjuerna framkom att det förekommer medvetet respektive omedvetet dagdrömmande. Beroende på om dagdrömmandet var en aktiv handling eller inte avgjorde om aktiviteten kunde fortgå.

Två av deltagarna förklarade skillnaden mellan medvetet och omedvetet dagdrömmande som att medvetet dagdrömmande är något man väljer att göra medan omedvetet dagdrömmande ofta sker vid situationer som individen egentligen vill ha fokus på, exempelvis vid föreläsningar. Vid medvetna dagdrömmar avbryts inte aktiviteten medan den vid omedvetna dagdrömmar gör det, och individen kommer på sig själv att dagdrömma. Majoriteten av deltagarna uppger att det är medvetna dagdrömmar främst men att omedvetna dagdrömmar också förekommer.

*Jag väljer ofta inte att sväva iväg, jag vill ju plugga exempelvis, men jag vet inte var jag ska börja och då tappar jag fokus. Men ibland gör man det ju medvetet, det kan det vara när jag åker kollektivt, när jag är på väg någonstans, då gillar jag att medvetet ta mig till mentala platser. Jag skapar tankar hos mig själv, jag tänker på saker exempelvis om min självbild,*

*“sån här är jag, sån här vill jag vara”. När jag åker kollektivt, när jag är på väg någonstans, då brukar jag dra iväg i mina tankar ganska rejält.*

- Intervju 7

### **Framtidsplanering och målsättning**

*Denna kategori handlar om hur dagdrömmeri används som ett sätt för individerna att visualisera sin framtid, att exempelvis tänka på framtiden efter examen. Kategorin handlar även om hur dagdrömmar inkluderar individens målsättning, exempelvis mål med studier. Planering är en annan aspekt som ingår i kategorin.*

Framtidsplanering var ett återkommande tema bland deltagarnas dagdrömmar. När deltagarna fick frågan kring vilket samband deras dagdrömmar har med framtidsplanering, mål och drömmar, var det tydligt att samtliga fann ett stort samband.

*Det tror jag finns ganska starka kopplingar. Jag har ju mycket mål och drömmar. Det är ofta jag dagdrömmer om dem. Typ när jag tar min examen i psykologi så kan man drömma lite så hur går det till. Det blir väldigt detaljrikt. Så är det i princip med alla framtidsplaner, så har man ju spelat upp alla de här scenarierna som skulle vara tänkbara.*

- Intervju 2

Vad dagdrömmarna handlar om skiljer sig åt något, men samtliga deltagare nämner att de dagdrömmer om framtiden relaterat till skolan, om vad som ska hända efter examen och vilken karriär personen i fråga kommer att få. Det handlar om hur individen vill ha sin framtid och frågor kring hur livet kommer att bli, med allt från jobb till familj. Vidare handlade en stor del av dagdrömmarna om framtiden även om att köpa hus och visualiseringar kring det, både utifrån ett ekonomiskt och estetiskt perspektiv. Majoriteten av deltagarna nämner att dagdrömmeri har en stark koppling till framtidsvisioner men även målsättning. Flera deltagare berättade att dagdrömmeri hjälper att visualisera målen och motivera personen i fråga att uppnå dessa mål. Deltagarna beskrev ofta mer allmänna och realistiskt kopplade visioner om framtiden, exempelvis resor, familjeliv och arbetsliv, något som gavs som exempel även när specifika mål efterfrågades. En deltagare gav även exempel på mindre mål som dagdrömmarna kan bestå av, exempelvis att lära sig något nytt på snowboarden.

*Lite sånt som "var ska jag i livet" eller "vad ska jag göra efter den här utbildningen". Sen tänker man på alla möjliga olika scenarion och drömmer sig vidare i hur det kan bli, men det är ofta väldigt realistiskt kopplat till mitt personliga liv. Karriär och familjeliv och allt sånt.*

- Intervju 8

*Nej men det handlar för min del väldigt mycket om barn. Jag längtar väldigt mycket till att bli förälder i framtiden. Och liksom hur livet ser ut då. Dagdrömmeri för mig är ju mer att man ser vad som kan hända sen, det kanske är långt framåt, men att man ändå har de här tankarna som man mår om liksom.*

- Intervju 5

Vid en av intervjuerna framkom det att dagdrömmandet om framtiden kan främja planeringen och skapa mål som därefter kan bli verklighet när personen i fråga har rätt förutsättningar för att genomföra sin vision. Att dagdrömma om framtiden blir ett sätt för individen att planera och ifrågasätta framtiden och hur den kommer att se ut. Deltagarna uppgav att visualiseringar av framtiden inte bara ger utrymme för att utforska, bearbeta och planera sin framtid, utan att det även ger individen ett mål att sträva efter och se fram emot. Dagdrömmeri om framtiden kan i detta avseende präglas av motivation och längtan.

*Jag tror att det är ett sätt för oss människor att, eller i alla fall för mig, att finna någon motivation och ha något att längta efter. Och skapa mål för en själv. Att liksom tänka lite framåt och känna hopp kanske, kring att man kanske är på en plats nu. Man kanske vill ha något annat i framtid och att man ser fram emot det.*

- Intervju 5

*Jag brukar alltid föreställa mig en framtid där jag är runt 35 år gammal och bor i en stor villa med stora fönster ut mot naturen och det är lite mörkt ute, och så spelas det klassisk musik på en vinylskiva och min man har typ lagat mat och vi ska sätta oss ner och äta. Vi tar ett glas vin och skålar med varandra. Det är en vision jag haft sen jag varit barn, det är där jag kom att tänka, att när jag befinner mig i den situationen så kommer jag tänka att jag har lyckats. Det är det jag strävar mot.*

- Intervju 9



Samtliga deltagare nämner realistiska visioner om framtiden relaterat till exempelvis arbetsliv och familjeliv. Under en intervju beskriver deltagaren att genom att träna sin hjärna att aktivt tänka tankar som bygger upp självförtroende och självbild, skapar det förutsättningar som hjälper individen i det framtida livet.

*På grund av att jag ser det som att jag dagdrömmer mig in i den jag vill vara, till den bästa versionen av mig själv. Sen försöker jag fråga mig själv i det dagliga livet " hade den bästa versionen av mig själv gjort det här?" och är svaret nej så försöker jag att inte göra det. Jag ser det också som att jag fyller på en verktygslåda som man kan ta med sig ut i livet, att man har alla verktyg för att få ett bra liv.*

- Intervju 7

Även om majoriteten av deltagarna har dagdrömmar där målsättning är en stor del, är det ett fåtal deltagare som inte upplever att de dagdrömmer om specifika mål även om de kan visualisera kring framtiden. De deltagare som uppgav att deras dagdrömmar inte kopplas till specifika mål berättade att anledningen till det är att de inte vet vad dem vill göra, att dem är öppna för framtiden och inte vill låsa in sig genom en fast målsättning eller för att dem inte brukar tänka i form av mål.

### **Dagdrömmeri som emotionshantering**

*Kategorin beskriver dagdrömmeri och fenomenets samband till emotioner och emotionshantering. Det handlar om hur dagdrömmeri påverkar individens välmående och mentala hälsa. Avsnittet tar även upp koppling till yoga och meditation eller annan form av träning i mindfulness.*

När deltagarna fick frågan om de upplever att det finns ett samband mellan dagdrömmar och humör respektive känslor, besvarade samtliga att det existerar ett samband. Samtliga deltagare uppger att de ser att dagdrömmeri kan användas för att bearbeta känslor och händelser samt organisera sina tankar.

*De tankar man har är olika bearbetningar av saker man går igenom. Jag tror att det för med sig någon positivt för mig att göra det. Även om det är en förståelse, att jag gör det för att roa mig själv, så tror jag att det man väljer att dagdrömma om kanske är någonting man behöver*

*processa för sig själv. Jag tror ju att mina dagdrömmar är bra på det sätt att jag processar olika saker tankemässigt. Att jag vänjer mig vid tanken på hur någonting skulle kunna vara.*

- Intervju 4

Majoriteten av deltagarna beskriver att deras humör innan de börjar dagdrömma har en effekt på vad för dagdröm det blir, om den är positiv eller negativ. Under en intervju berättar deltagaren att ett dåligt humör (irriterad, ledsen, arg), skapar mycket dagdrömmande och vid ett sådant humör kan dagdrömmarna handla om massor av olika situationer, både av realistisk och orealistisk natur. Deltagaren berättar vidare att det blir ett sätt att fly undan verkligheten för en stund och därefter när personen i fråga återkommer till verkligheten har tillståndet ändrats till något positivt, både känslomässigt och genom humöret.

*För mig är det lite som terapi. Om det typ är på jobbet och jag gör något tråkigt då löses ju problemet genom att jag slapp tristessen. Men om det är något annat och mitt humör påverkas, då löses inte problemet i sig men mitt humör blir bättre genom att jag går från arg till lugn och sansad. Jag lugnar ner mig själv.*

- Intervju 1

Ett dåligt humör och negativt känslomässigt tillstånd, exempelvis om personen i fråga går igenom en tuff period, beskriver flera deltagare kan påverka dagdrömmarnas utformning negativt, att dagdrömmarna i sig blir mer negativa och jobbiga. Effekten av detta sinnestillstånd kan göra att individen mår dåligt efter dagdrömmen, exempelvis känner sig stressad eller bara ser hinder framför sig. En deltagare berättar att negativa dagdrömmar kan lämna en känsla av oro, att personen i fråga känner sig misslyckad eller förlorar förtroendet i sig själv när konflikter uppstår i dagdrömmandet.

*Är du i ett mörkare tillstånd då har du ju mörkare tankar. Som också leder till stressen. Så det är igen det där med att stressen är det som ofta händer efter dagdrömmen.*

- Intervju 3

I kontrast mot det dåliga humöret och negativa känslotillstånd som för några av deltagarna skapade dagdrömmar, även om det ofta avslutades i positiva sinnestillstånd, är det andra deltagare som beskriver att de vanligtvis brukar befinna sig i ett positivt humör. I detta fall är det de positiva känslotillstånden och humören som ökar chansen för att personen i

fråga ska börja dagdrömma. En deltagare beskrev att hen främst brukar känna sig lugn och avslappnad under sina dagdrömmar. Majoriteten av deltagarna upplever att de är lyckliga och fylls med positivitet när de dagdrömmer. De deltagarna som upplevde att deras humör inklusive känslomässiga tillstånd var positivt, beskrev att de kände sig lugna, avslappnade, glada, hoppfulla och tillfreds i situationen.

*Jag märker att jag dagdrömmer mer när jag är lite mer avslappnad och på bra humör, typ som nu när jag mår ganska bra. Då när jag var väldigt utarbetad, då kunde jag inte dagdrömma eller tänka på andra saker, jag var så fokuserad på bara mitt jobb. Men när man känner sig mer avslappnad, det är då man kan tänka på andra saker känner jag.*

- Intervju 9

*Hjärnan tänker att när man är glad då kan man "bråka med problemen" och ta bort hinder, och man har en hel energi för att kunna jobba med det.*

- Intervju 6

Slutligen fanns det de deltagare som upplevde att deras känslomässiga tillstånd och humör var mer neutralt, att det varken var negativt eller positivt. I detta sammanhang var situationen det mest avgörande och inte humöret eller känslorna. Materialet från intervjuerna visar att humör och känslor varierar mycket i samband med dagdrömmeri, allt från negativt och positivt till neutralt sinnestillstånd.

När deltagarna blir tillfrågade om sambandet mellan dagdrömmande och deras välmående svarade samtliga att de mår bättre av att dagdrömma. Känslor av lugn efter att ha dagdrömt var ett återkommande tema under intervjuerna. Hos en av deltagarna framkom det att dagdrömmar har en stark koppling till välmående eftersom det skapar motivation och blir en drivkraft att ta sig vidare och att det överlag genererar en positiv effekt. Medvetet respektive omedvetet dagdrömmeri kan också avgöra hur individen mår. De omedvetna dagdrömmarna kan kopplas till den negativa effekten, ångest, brist på motivation, brist på kontroll och andra jobbiga känslor. De medvetna dagdrömmarna kan i kontrast kopplas till en positiv effekt, personen i fråga fylls med energi, positivitet och självkänsla. Anledningen bakom uppdelningen är att det inte går att styra omedvetna dagdrömmar medan medvetna dagdrömmar går att styra.

*Genom att välja vad du tänker kan du indirekt välja hur du känner också. Det är det som är mest intressant med detta, vilket kraft man har i skallen, på gott och ont. För vissa hade det kanske kunnat vara tvärtom, att man medvetet drömmer sig bort till "jag är inte bra som jag är", och då blir det ju att de medvetna leder till det negativa. Men för mig är det tvärt om.*

- Intervju 7

När deltagarna fick frågan om de utövade yoga eller någon annan form av träning svarade majoriteten nej på frågan. Några få deltagare nämner att de provat på yoga men det var endast en deltagare som utövar yoga och mediterar regelbundet. Samtliga deltagare trodde dock att yoga eller träning i mindfulness är bra för individen både mentalt och fysiskt, att det är något som skapar ett bra välmående. Under två av intervjuerna nämner deltagarna att promenader och löpning blir en form av mindfulness för dem, att det skapar ett lugn.

*Jag tror att det har en effekt dels genom att man kan bli bättre på att medvetet välja sina dagdrömmar. Det bli mindre av mind-wandering och att tappa fokus eller att tänka på saker man inte vill tänka på. Jag tror det kan göra att man får bättre kontroll över sina dagdrömmar och jag tror också då att de kan bli mer positiva och hjälpfulla.*

- Intervju 7

Den enda deltagaren som regelbundet utövar yoga och meditation bekräftar det resterande deltagare gissat om yogans effekt. Träningen är en kombination av andningsövningar och fysisk rörelse med kroppen. Hen beskriver att yogan hjälper till med att få bättre sömn samt påverkar hans humör positivt vilket vidare främjar dagdrömmandet.

*Jag vet inte om det påverkar mitt dagdrömmande, men jag vet ju att det påverkar mitt humör och som jag sa tidigare så när jag mår bra så dagdrömmer jag ju mer. Så ja det skulle jag säga att det gör. Yoga och meditation gör att man blir lugnare och gör att man mår bättre och då dagdrömmer jag mer.*

- Intervju 9

### **Dagdrömmeri som ett sätt att få kontroll**

*Denna kategorin handlar om hur dagdrömmeri kan vara ett sätt att återta sin kontroll. Kategorin handlar även om hur kontrollen kopplas till de medvetna dagdrömmarna, att*

*kunna välja vad man tänker och därmed skapa trygghet. Avsnittet tar även upp mental förberedelse och stressreducering i relation till dagdrömmeri.*

I verkligheten finns det mycket krav och situationer som kräver vår uppmärksamhet, något som blev tydligt vid intervjuerna. Det kan resultera i att dagdrömmandet blir en flykt från den okontrollerbara situationen i verkligheten. Dagdrömmeri beskrivs i detta sammanhang som ett sätt för individen att ta kontroll över situationen genom att dagdrömma sig bort till något bekant. Ett exempel på en situation där individen upplever brist på kontroll är i samband med förändringar, stora som små förändringar. Behovet av att finna kontroll genom dagdrömmandet grundar sig ofta i dels personlighet och dels i längtan efter trygghet och organisering av verkligheten, något som framkommer framför allt för en av deltagarna.

*Det kan vara ett sätt att hantera brist på kontroll. En klassiker är att dagdrömma sig till det förflutna, av olika orsaker, för mig är en anledning att det är bekant, för min hjärna blir det trygghet och lugn. Jag är inte en person som älskar förändring, som behöver nya grejer, så när det blir mycket nytt som jag känner att jag inte har kontroll över då gör jag det nog för att återta kontrollen på något sätt.*

- Intervju 7

För att kunna hantera verkligheten och andra framtida situationer blir dagdrömmandet även viktigt som ett sätt att mentalt förbereda sig till olika sammanhang och därmed känna kontroll över vad som hade behövts vid en sådan situation. Flera deltagare nämnde att deras dagdrömmar handlar om att visualisera olika scenarios och hur dessa skulle kunna hanteras. Situationerna kunde vara av allvarlig karaktär, "vad händer om det börjar brinna" eller av enklare vardaglig karaktär, vilket exempelvis kan handla om resor. Det dagdrömmarna har gemensamt är att dagdrömmarna skapar en form av trygghet i att individen vet hur en situation skulle hanteras om det skulle bli aktuellt.

*Mental förberedelse inför en jobbig situation, typ om jag läst på nyheterna att det skett en terrorattack. Så tänker jag hur hade jag reagerat och gjort i en sådan situation, men jag blir inte ledsen av det, utan det är mer mental förberedelse.*

- Intervju 1

Dagdrömmandet kan inte bara användas som ett sätt att få kontroll utan kan även användas som ett verktyg för att hantera ett starkt kontrollbehov. Det behöver inte bara vara ett kontrollbehov utan också andra negativa känslor eller beteenden som individen genom dagdrömmandet kan arbeta igenom. En deltagare berättar att individen genom medvetet dagdrömmande kan välja vad hen vill tänka på och på detta sättet lära sig själv att undvika och sluta med dåliga beteenden.

*Byta ut tankarna, skådespela hur en god dag hade känts och sen fejka den känslan, och din hjärna är så primitiv så du kommer att känna det på riktigt sen. För mig har det spelat stor roll i att överkomma mitt kontrollbehov, det har blivit så mycket bättre för att jag har ersatt det med dagdrömmar och visualiseringar, andra tankar helt enkelt som jag skapat, positiva då.*

- Intervju 7

Utöver att dagdrömmeri kan skapa en känsla av kontroll kan även dagdrömmandet hjälpa till att minska upplevelsen av stress. Under en intervju beskriver deltagaren att vår omvärld präglas av stressfyllda situationer och att dagdrömmandet i detta sammanhang kan fungera som en form av stressreducering. Reduceringen av stress påverkar därefter individens välmående på ett fördelaktigt sätt, varav stressfaktorn minskar samtidigt som individen kan återta kontrollen över situationen.

### **Dagdrömmarnas negativa påverkan på individen**

*Denna kategori handlar om hur individen kan påverkas negativt av dagdrömmeri. Kategorin tar upp allt från hur dagdrömmandet tar bort fokus till att det skapar stress och skuld hos individen.*

Vid intervjuerna framgick att det både finns fördelar och nackdelar med dagdrömmeri. En stor nackdel som nämndes var att fenomenet gör att uppmärksamhet försvinner från saker personen i fråga egentligen vill ha sitt fokus på, exempelvis vid föreläsningar eller andra former av möten. Flera deltagare upplever sig upprörda och mår dåligt av att förlora sin uppmärksamhet när de inte vill det. En av deltagarna beskriver att bristen på uppmärksamhet och det ofokus som dagdrömmeri genererar även leder till att enklare saker glöms bort och det upplevs svårt att organisera situationen. Dagdrömmandet kan i dessa situationer bli mer av ett hinder än att det främjar motivation och har en positiv inverkan. För en annan deltagare

är det tydligt att dagdrömmeri kan bli en distraktion som gör omständigheten svår och stökig, vilket påverkar individen starkt negativt.

*Jag är olycklig om jag håller på med något jag vill fokusera på men istället börjar dagdrömma, och då mår jag sämre av att dagdrömma. Till exempel om jag ser en väldigt bra film och så börjar jag tänka på något annat då bli det sämre. Då blir det mer de omedvetna, att man drar iväg utan att man väljer att göra det. Och då är det nästan alltid sämre än om jag fokuserat på det jag gjorde.*

- Intervju 7

*För mig blir dagdrömmandet bara mer stökigt i min hjärna. Så fort jag är i en situation där det är många människor som pratar och jag börjar dagdrömma, då blir det att det spinner på och blir mer. Så för mig kan det bli ganska jobbigt att ha så många spridda tankar. Det kan också göra att jag blir för ofokuserad i vissa situationer, exempelvis på möten där de vill att man ska vara närvarande och vara fokuserad.*

- Intervju 9

I situationer som kräver individens fokus hindras individen av dagdrömmandet eftersom aktiviteten i detta stadie avbryts av tankarna, vilket flera av deltagarna konstaterar. En av deltagarna berättar i kontrast till detta att aktiviteten kan fortlöpa men belyser att kvaliteten på aktiviteten försämras avsevärt. Går individen igenom en dålig period i livet blir dagdrömmarnas innehåll ofta mer påtagligt och destruktivt vilket också skapar en negativ effekt eftersom tankarna blir mer svårhanterliga. En annan deltagare berättar att hen har traumatiska upplevelser i sin bakgrund som gör att hen idag kan få flashbacks från traumatiska minnen, vilket har en väldigt negativ effekt. En annan negativ effekt av fenomenet är att det skapar skuldkänslor hos individen. Tiden som går åt till att dagdrömma skapar skuldkänslor eftersom man upplever att man inte spenderat sin tid på ett bättre sätt. Att dagdrömma, och därmed lägga den tiden på att tankarna vandrar iväg, anses dock inte bara vara negativt utan kan även medföra en lika stor positiv effekt. Tidsaspekten av dagdrömmandet och skuldkänslorna den kan framkalla kan också på samma sätt skapa en stress hos individen. Denna stressen bygger på att individen upplever sig ha förlorat tid som hade behövts för att exempelvis utföra en uppgift.

*Det kan leda till att jag blir stressad också. Det jag sa innan att jag sitter med uppgifter och att jag dagdrömt bort. Kanske inte konstant i en halvtimme men i en längre period har gjort annat än den uppgift som jag borde ha gjort. Då kan jag känna mig stressad och liksom vill bara fokus fokus. Det är en ganska vanlig känsla. Stress efter en längre period av dagdrömmande.*

- Intervju 3

### **Dagdrömmarnas positiva effekt på individen**

*Kategorin tar upp den positiva effekten av dagdrömmeri och individens positiva upplevelse av fenomenet.*

När deltagarna i slutet av intervjuerna fick möjlighet att sammanfattningsvis beskriva deras individuella upplevelse av dagdrömmande var samtliga deltagare överens om att fenomenet främst har en positiv effekt. Vid alla intervjuer belystes dagdrömmeri som överlag positivt - att det är bra att dagdrömma. En av de största fördelarna med dagdrömmeri är att det främjar välmåendet för individen. Samtliga deltagare redogör för att de mår bättre efter att dem har dagdrömt och att individen känner sig gladare och får ett lugn över sig.

*Lycklig. Jag är lycklig annars också, men jag är lyckligare, eller ännu lyckligare när jag dagdrömmer. Att dagdrömma är en positivt upplevelse för mig.*

- Intervju 1

*Nej men jag tror att det hjälper mig att kanske hålla måendet i schack och att man känner att det finns mening med saker. Att det liksom finns mycket positivt att se fram emot. Ja men kanske hjälper en en bit på vägen att fortsätta att bibehålla en positivitet och vilja, och hoppfullhet. Jag skulle säga att det har en positiv påverkan på mig, jag skulle säga att det ger mig en stund på dagen eller flera stunder, där jag får tänka och reflektera i liksom ett positivt tillstånd. Och att det gör mig glad helt enkelt.*

- Intervju 5

En annan positiv aspekt med dagdrömmeri är att fenomenet kan tillämpas för att minska stress i vardagen. Dagdrömmandet kan även uppmuntra fantasi som därefter kan främja kreativitet och skapande. Utöver att hjälpa individer med sitt skapande och kreativitet, kan



dagdrömmeri även ge upphov till idéer. Att dagdrömmandet påverkar individens idéer och fantasi uppger flera deltagare är positivt framför allt i jobbsituationer, exempelvis vid möten. En deltagare förklarar att dagdrömmeri är ett sätt att hålla hjärnan aktiv och att det utvecklar individens fantasi.

*Ja, jag skulle säga att det finns både nackdelar och fördelar. Fördelen är ju att man kan komma på idéer. Eftersom jag då jobbar ju kreativt med att komma på uppfinningar, och då kommer man ju faktiskt på grejer när man sitter och dagdrömmer också. Det kan ju vara praktiskt ibland att man just dagdrömmer om något som är applicerbart i livet.*

#### - Intervju 2

Dagdrömmandet kan även i positiv bemärkelse hjälpa individen att hantera känslor eller jobbiga situationer. Dagdrömmeri blir här ett sätt att bearbeta situationen och kunna ta sig igenom den. Det är inte bara situationen i stunden som kan bearbetas genom dagdrömmeri utan även framtida scenarion och visualiseringar kring dessa, gör att individen kan uppleva sig vara mentalt förberedd om en sådan situation skulle uppkomma. I det stora hela handlar det om att dagdrömmeri kan användas som ett verktyg till att vända en dålig situation till något bra, något individen istället kan må bra av och känna kontroll över. Vid en av intervjuerna framkom att dagdrömmeri även ger utrymme för att planera, både kortsiktigt och långsiktigt, och att denna planering kan användas för att i framtiden verkställa det man drömt om. Att dagdrömmandet kan sammankopplas med planering har framgått även under resterande intervjuer, något samtliga deltagare upplevt som en positiv aspekt av fenomenet.

Vid en annan intervju uppdagades en positiv effekt av dagdrömmeri som ingen annan deltagare nämnt under sina intervjuer. Detta handlar om det medvetna dagdrömmandet och att kunna välja sina tankar och använda dem för att bygga upp sig själv, sitt självförtroende och självbild. Genom att aktivt välja att dagdrömma och samtidigt träna sig själv kring vad man ska dagdrömma om kan det skapa inte bara ett starkare själv, utan även skapa motivation och främja positiva utfall i livet.

*Det medvetna dagdrömmeriet gör jag för att jag vill bygga en riktigt stark självbild. Man kan inte alltid styra vad man känner men man kan styra vad man tänker, det tror jag jättemycket på. Och dina tankar leder ju till känslor så jag försöker att varje dag framkalla tankar som*

*jag inte tänker spontant, men jag skapar dem, om hur jag ser på mig själv "att jag är bra".*

*Det gör jag också för att jag mår bättre av det och att jag bygger mig starkare av det.*

- Intervju 7

Ett exempel som tas upp under den intervjun är hur man kan förbereda sig inför en arbetsintervju genom att dagdrömma om situationen och därmed träna hjärnan och skapa erfarenhet för att därefter kunna lyckas bättre under den verkliga arbetsintervjun.

*Jag visualiserar situationen innan den har hänt, för jag vet att hur man bygger självförtroende är ju mycket genom erfarenhet, att ha gjort någonting många gånger. Om du visualiserar dig själv göra det många gånger så tror ju din hjärna att "jag har massa erfarenhet av det här", man blir självsäkrare på något sätt.*

- Intervju 7

Vidare framkom det att grundstenen för att medvetet kunna dagdrömma och styra över vad man tänker och varför man tänker det, är träning. Det gäller att träna sig själv och arbeta hårt för att nå resultat. Att kunna styra sina tankar hjälper inte bara för att stärka sin självbild utan kan också skapa fokus genom att vända en jobbig situation till något bra och i detta avseende gå från ofokuserat tillstånd till ett mer fokuserat tillstånd.

*Alla är ju olika så kan bara prata om mig själv, men jag har behövt träna rejält för att det ska ha en mer positiv än negativ effekt. Jag tror att vissa människor tänker mer än andra, vissa är mer övertänkande, vissa har automatiskt en tendens att analysera saker och sig själv, och det är ju "a blessing and a curse" verkligen. Men det kan bli en "power" om man använder det rätt, men då gäller det att kunna kontrollera sina dagdrömmar och välja vilka dagdrömmar man har.*

- Intervju 7

## Diskussion

Syftet med studien var att öka förståelsen för dagdrömmar och dess upplevelse av och påverkan på individen. I studien valde vi att belysa fenomenet dagdrömmar som ett eventuellt sätt att hantera emotioner. Vi ville ta reda på varför människor som dagdrömmer gör det och om det eventuellt är en form av emotionshantering. Mot bakgrund av att de flesta tidigare studier fokuserat på dagdrömmeri som ett negativt fenomen, ville vi särskilt undersöka om och hur dagdrömmar påverkar individen på ett positivt och konstruktivt sätt.

Studiens frågeställning: *Hur påverkar dagdrömmeri individen?*

### *Upplevelsen av dagdrömmande*

Majoriteten av studiens deltagare beskrev begreppen dagdrömmeri och mind-wandering likartat. Definitionen förklarades som ett fenomen där personen i fråga tappar fokus genom att driva iväg i sina tankar, exempelvis genom att visualisera bilder eller platser av olika slag. Deltagarnas definition går i linje med vad många tidigare forskare sagt om fenomenet, exempelvis Klinger (2009) som beskriver att det är att driva iväg i tankar som är orelaterade till den aktivitet som för tillfället utförs. Att slå ihop dagdrömmeri och mind-wandering under en definition är inte något alla tidigare forskare håller med om. Singer (1981) skiljer på begreppen där mind-wandering beskriver när individen driver iväg i tankarna medan dagdrömmeri kan delas in under tre kategorier (*positive constructive daydreaming, guilty-disphoric daydreaming & poor attentional control*). Resultatet av den här studien visade att endast en deltagare gjorde tydlig skillnad på begreppen dagdrömmeri och mind-wandering. Deltagaren beskrev mind-wandering på samma vis som Singer (1981), men dagdrömmeri fick till skillnad från tidigare forskning en annan definition i form av att det handlar om drömmar, mål och visioner. Vi ansåg det relevant att inkludera begreppens definition och deltagarnas upplevelse kring vad dagdrömmar och mind-wandering är i den här studien eftersom vi ville undersöka om deltagarna hade en likvärdig syn på det. Vi ansåg även att deltagarnas definition av begreppen kunde förklara deltagarnas svar på olika frågor och därmed belysa individens upplevelse av fenomenet utifrån deras egna definition. Detta var väsentligt i studien då tidigare forskning har definierat dessa begrepp på olika sätt. I studien har vi överlag utgått från dagdrömmande och ansett att mind-wandering är en del utav fenomenet. En annan orsak till varför det var väsentligt att ha med detta i studiens bakgrund och intervjuguide var för att aktivt dagdrömmande kontra tankar som svävar iväg omedvetet och distraherar påverkar individens välmående på olika sätt (Killingsworth & Gilbert, 2010;

Mrazek et al., 2020), därmed var det av vikt att någorlunda klargöra vilken innebörd begreppen hade för studiens deltagare.

### *Framtidsplanering och målsättning*

Resultatet visade att framtidsplanering och målsättning var vanligt förekommande teman bland deltagarnas dagdrömmar. Samtliga deltagare uppgav att det finns ett starkt samband mellan dagdrömmar och framtidsplanering, mål och drömmar. Att dagdrömmar och målsättning har en positiv koppling är något även tidigare forskning konstaterat (Klinger, 1977 & 2013). Klinger (2013) uppger att framför allt strävan efter långsiktiga mål kan påverkas positivt av att dagdrömma eftersom den mentala föreställningen om en önskvärd framtid kan hjälpa människor att upprätthålla motivationen till att nå sina mål. Det Klinger (2013) beskriver om framtidsvisioner, målsättning och dagdrömmar går i linje med resultatet av studien. Vid flera av intervjuerna framkom exempelvis att dagdrömmandet om framtiden kan främja planering och skapa mål som därefter kan bli verklighet när individen har rätt förutsättningar för att genomföra sin vision. Resultatet visade även, i linje med tidigare forskning, att dagdrömmar om framtiden och mål har en positiv effekt på motivation, att det skapar motivation att uppnå sina mål och visioner. Flera av deltagarna nämnde exempelvis motivation kopplad till deras studier och hur de kunde föreställa sig framtiden när de var klara med studierna genom att dagdrömma om det.

### *Dagdrömmar som emotionshantering*

Resultatet av studien visar ett starkt samband mellan dagdrömmeri och individens humör och emotioner. Samtliga av studiens deltagare belyser att dagdrömmandet kan ge individen utrymme att bearbeta känslor och händelser. Detta går i linje med tidigare forskning som anser att dagdrömmeri är ett sätt för individen att bearbeta sin situation både i nutid, dåtid och framtid. Studiens resultat visade också att deltagarna upplevde sig vara lyckliga när de dagdrömde, att det fick dem att må bra och det allmänt hade en positiv inverkan. Detta resultat skiljer sig från tidigare forskning som istället belyste att dagdrömmeri innebär ett olyckligt och negativt sinnestillstånd för individen (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Vidare visar studiens resultat att dagdrömmeri främst har en positiv inverkan och att individen i majoritet mår bra av att dagdrömma, men fenomenet kan också skapa negativa känslor hos individen. Studiens deltagare uppgav att dåligt humör samt negativa känslor skapar negativa dagdrömmar samtidigt som negativa dagdrömmar gör att individen mår dåligt och påverkas negativt känslomässigt (exempelvis känsla av oro eller misslyckande). Detta

resultat kan liknas vid tidigare forskning som säger att dagdrömmeri har en negativ effekt på ett emotionellt plan för individen (Killingsworth & Gilbert, 2010), däremot visar denna studien att så inte alltid är fallet. Resultatet av studien visar att ett negativt humör och känslomässiga tillstånd kan bli positivt efter att individen fått tillfälle att dagdrömma och fly undan verkligheten för en stund, därmed behöver inte en negativ situation alltid förbli negativ. Resultatet går delvis i linje med tidigare forskning som uppger att dåligt humör skapar mer dagdrömmeri än annat humör (Smallwood et al., 2009; Marcusson-Clavertz et al., 2020), dock visade denna studie att även neutralt och bra humör skapade lika mycket utrymme för dagdrömmeri med fördel för det positiva humöret.

I studien framkom det att individens känslomässiga tillstånd och välmående har en koppling till om individens dagdrömmeri är medvetet eller omedvetet, något som tidigare forskning inte tagit upp. De omedvetna dagdrömmarna skapar negativa känslor som exempelvis ångest, brist på motivation, brist på kontroll, stress och oro. De medvetna dagdrömmarna skapar i kontrast positiva känslor hos individen, exempelvis energi, positivitet, självkänsla, hopp, motivation och lugn. Studiens resultat visar i detta avseende att dagdrömmeri har en stark koppling till emotioner och välmående på både ett positivt och negativt sätt, men där de positiva effekterna, enligt deltagarna, tar över.

Det var endast en av deltagarna i denna studie som regelbundet utövar både yoga och meditation. Effekterna av träningen för deltagaren ger ett resultat där deltagaren upplever att hans humör förbättras av träningen vilket därefter främjar dagdrömmandet och skapar fler positiva dagdrömmar. Resultatet går delvis i linje med tidigare forskning som visade att träning i mindfulness ökade förmågan hos individen att reglera sina känslor vilket därefter resulterade i mindre dagdrömmeri (Rahl et al., 2017). Till skillnad från tidigare forskning visade studiens resultat att träning i mindfulness leder till mer dagdrömmeri och inte mindre, och då är det mer av den medvetna positiva formen av dagdrömmandet, medan den omedvetna negativa formen minskar. Något vår studie hittade som inte tidigare forskning diskuterat är att träning i mindfulness kan öka individens kontroll över sina tankar och därmed öka det medvetna positiva dagdrömmandet. Studiens deltagare består av studenter vilka bekräftar det som forskare, (exempelvis Mrazek et al., 2020), säger om att skolan och akademiska kretsar, framför allt föreläsningar, lämnar utrymme för dagdrömmar, något samtliga deltagare gav som exempel.

### *Dagdrömmar som ett sätt att få kontroll*

Resultatet av studien visade att dagdrömmeri har ett samband med kontroll, att fenomenet kan användas som ett sätt för individen att ta kontroll i exempelvis en jobbig situation eller vid förändringar. Kontrollen kan ta olika former, det är bland annat ett sätt för individen att finna trygghet i nuet. Det kan också vara ett sätt för individen att mentalt förbereda sig för framtida situationer och hur dessa situationer skulle hanteras och på detta sätt skapa en känsla av kontroll. Tidigare forskning har inte på samma sätt diskuterat dagdrömmeri och dess koppling till kontroll, däremot finns det tidigare forskning som visar att det finns en koppling till mental förberedelse (Singer, 1981). Studiens resultat har även visat att dagdrömmeri kan användas som ett redskap för att kontrollera negativa känslor eller beteenden. Genom att träna hjärnan till att medvetet dagdrömma och därmed kunna välja sina tankar kan individen lära sig själv att undvika dåliga beteenden och minska stress genom att individen då tar kontroll över situationen och sina tankar. Det nämnda resultatet i studien är något som inte tagits upp av tidigare forskning och som vi därmed fann intressant.

### *Dagdrömmeri - positiva och negativa effekter*

Resultatet av studien visade både positiva och negativa sidor av dagdrömmeri. Samtliga deltagare nämnde att en stor nackdel med att dagdrömma är när det tar fokus från en aktivitet de vill fokusera på, exempelvis föreläsningar, vilket resulterar i att individen mår dåligt av att ha missat det de egentligen skulle göra. Detta bekräftar även tidigare forskning som visar att dagdrömmande har en negativ effekt på individens uppmärksamhet vilket vidare kan påverka akademiska prestationer (McMillan et al., 2013). Tidigare forskning fokuserar mycket på nackdelarna av dagdrömmeri men resultatet av studien visar att fördelarna av fenomenet är många fler och överväger de negativa.

Deltagarna uppger att en positiv effekt av dagdrömmeri är att det får dem att må bättre och främjar välmåendet samtidigt som negativa effekter, såsom stress, minskar. Studiens resultat visar även att dagdrömmande främjar kreativitet, fantasi, skapande, idéer och hjälper individen att hantera känslor samt bearbeta olika situationer. Detta resultat går i linje med tidigare forskning som också nämner att exempelvis kreativitet påverkas positivt av dagdrömmeri (Singer & Antrobus, 1963, Singer, 1964 & 1966, refererade till i McMillan et al., 2013). Något tidigare forskning inte tog upp som studiens resultat visade är att man kan träna sig själv att dagdrömma mer medvetet och på detta sätt välja vad man vill tänka och inte. Resultatet visade vidare att dagdrömmeri kan användas som ett verktyg för att bygga upp självbild och självförtroende. Överlag visade studiens resultat en större positiv effekt än

negativ effekt av dagdrömmeri på individen medan majoriteten av tidigare forskning har haft större fokus på de negativa aspekterna.

### *Hur påverkar dagdrömmeri individen?*

Sammanfattningsvis visade studiens resultat att dagdrömmeri påverkar individen i stor utsträckning eftersom deltagarna uppgav att de dagligen, ofta flera gånger om dagen, upplever att de dagdrömmer. Dagdrömmeri påverkar individen på både ett negativt och ett positivt sätt men studien visar att fenomenet främst har en positiv effekt på individen. Studien visade att dagdrömmeri har ett starkt samband med känslor, humör och välmående hos individen. När dagdrömmar har en negativ påverkan uppgav deltagarna att det består av omedvetna dagdrömmar som lämnar negativa känslor som stress, ångest, oro och en känsla av misslyckande när fokus tas bort från en aktivitet de behöver fokusera på, exempelvis vid föreläsningar. Är dagdrömmarna istället positiva består de av medvetna dagdrömmar som skapar positiva känslor hos individen som exempelvis en känsla av kontroll, trygghet, hopp, motivation och lugn. Sammanfattningsvis, för att besvara studiens frågeställning kortfattat, konstateras att dagdrömmeri har en stor inverkan på individen genom att det huvudsakligen har en positiv inverkan på både välmående och känslomässigt tillstånd.

### **Praktiska implikationer**

För att studien inte skulle bli för bred valde vi att avgränsa studien till studenter. Anledningen till att vi valde just studenter är dels för att vi själva studerar och kan relatera till den gruppen, och dels för att tidigare forskning visat på problematiken med dagdrömmeri i skolmiljöer (Mrazek et al., 2020). Med detta i åtanke ser vi att studien påverkar och är fördelaktig för skolan och andra akademiska miljöer eftersom studien uppmärksammar fenomenet och vad det innebär. Inom akademiska kretsar kan därmed studien användas för att öka förståelsen för dagdrömmeri och dess inverkan på individen och informationen kan därefter användas för att skapa en miljö som är anpassad därefter. Det är inte endast i akademiska miljöer som studien får betydelse. Resultatet av studien visar att dagdrömmeri är vanligt förekommande både i skolmiljö, arbetslivet och det privata livet, därmed påverkas alla dessa situationer.

### **Metodologisk diskussion**

Ett bekvämlighetsurval tillämpades för att hitta deltagare till studien. Vi tror inte att den formen av urval skapade någon begränsning eller påverkan på studien. Det skulle kunna finnas en risk att deltagare anmälde sig exempelvis för att de själva är positivt inställda till

dagdrömmeri eller för att de dagdrömmer mycket. Dock har deltagarna nämnt både positiva och negativa aspekter av fenomenet i sina intervjuer, därav tror vi inte att bekvämlighetsurvalet har skapat någon bias.

Vi är medvetna om att det i studiens intervjuguide står som information om att deltagarna kommer att vara anonyma hela tiden. Det stämmer dock inte då vi som utförde studien fick ta del av deltagarnas namn och pratade med dem via Zoom. Vi förtydligade det för alla deltagare innan vi startade intervjuerna genom att berätta att de inte är anonyma gentemot oss som genomför studien, men att deras uppgifter behandlas konfidentiellt och att ingen utanför studien kommer att kunna ta del av deras uppgifter eller kunna härleda vem som sagt vad.

En begränsning med studien är att problem uppstod i samband med intervjuerna, där vi hade svårigheter med att hitta deltagare vilket gjorde att vi blev försenade och hamnade efter i vår tidsplan. Tiden vi förlorade tog vi dock igen framåt slutet av studiens tidsplan och kunde därmed färdigställa studien i tid, med tid över för slutliga korrigeringar och korrekturläsningar. Tekniska problem gjorde att en inspelning av en intervju inte fungerade samtidigt som det inte fanns möjlighet för denne deltagaren att göra om intervjun inom studiens tidsutrymme, därmed blev det ett bortfall. Vi anser dock att detta bortfall inte hindrat studien eller minskat trovärdigheten eftersom de nio intervjuer vi haft täcker upp för den som förlorades.

Ytterligare en begränsning som vi upplevde med studien var att hitta relevanta och aktuella källor från tidigare forskning. Orsaken till att vi använde oss av en del äldre referenser i den här studien var för att vi fann det intressant att forskning inom dagdrömmeri kan spåras så pass långt bak i tiden. Vi ville belysa detta i vår studie för att visa på att de positiva aspekterna av dagdrömmeri har forskats på sedan tidigare, men att det trots detta förekommer en kunskapslucka inom modern forskning kring just dagdrömmarnas positiva inverkan på individen och dennes emotioner. Det var även anledningen till att vi inte fann många alternativ av moderna källor till studier som kopplade dagdrömmeri och emotionshantering eller emotionsreglering. Således ser vi det som en begränsning inom den nuvarande forskningen inom området men även som ett förslag till kommande forskning (se rubriken *framtida forskning* längre ned i diskussionen). Den nämnda begränsningen kan dock ses som en styrka för den här studien och vårt val av frågeställning då studien till en viss del kunnat fylla den kunskapslucka.

Studien är baserad på en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer, något som varit en stor fördel. En kvalitativ metod har varit det bästa för studien eftersom syftet är att



fånga individens egna upplevelse av dagdrömmeri samt fenomenets påverkan på individen, därav hade en kvantitativ metod inte kunnat tillämpas. Ytterligare en fördel med användandet av en kvalitativ metod är att majoriteten av tidigare forskning inom området är baserad på kvantitativ metod, varför mer kvalitativ forskning kring ämnet vore givande för att komplettera den kvantitativa forskningen. Fördelen med semistrukturerade intervjuer har därefter varit att det gav oss en ram att följa samtidigt som det möjliggjorde utrymme för tillägg - något som gynnat studien samt gett deltagarna möjlighet att svara brett utan att sväva iväg för mycket. Att använda intervjuer som metod för att samla in data var mest fördelaktig för studien eftersom vi på detta sätt kunde gå direkt till första-källan för att besvara vår frågeställning om hur dagdrömmeri påverkar individen.

### **Oväntade fynd**

Resultatet av studien gick i det stora hela i linje med tidigare forskning samt våra egna förväntningar på vart studien skulle leda till. Vi förväntade oss både positiva och negativa sidor av dagdrömmeri, men att den positiva aspekten skulle utgöra största delen, något resultatet visade. Ett fynd som vi inte förväntade oss är kopplat till intervjun där deltagaren belyser hur dagdrömmandet kan användas som ett verktyg för att stärka sitt själv, självförtroende och självbild, samt hur man kan träna hjärnan till att medvetet dagdrömma och på det sättet välja vad man tänker och därefter vad man känner. Resultatet förvånade oss eftersom det inte var en aspekt av fenomenet som vi själva tänkt på eller som vi läst om i tidigare forskning, därför blev detta fynd oväntat men samtidigt extra intressant.

Ett annat oväntat fynd var kopplingen som dagdrömmeri fick med kontroll, att dagdrömmandet är ett verktyg för individen att ta kontroll över situationen. Resultatet av studien visade att dagdrömmandet inte bara innebär att uppmärksamheten försvinner eller att personen i fråga försöker "fly verkligheten", utan att det också kan vara ett sätt att återta kontroll genom att dagdrömma om något man vill ha kontroll över. Resultatet förvånade oss eftersom tidigare forskning inte tagit upp kopplingen mellan dagdrömmeri och kontroll på samma sätt som studiens deltagare gjorde. Därmed går det att argumentera för att kopplingen mellan dagdrömmeri och kontroll var något av ett oväntat fynd.

### **Framtida forskning**

I ett tidigt stadiet av studien var vi intresserade av att utöver intervjuer även använda dagböcker som ett sätt att få in material, men valde att utesluta det på grund av tidsbrist. Dagböckerna hade deltagarna kunnat ha med sig i några dagar och skriva ner sina tankar och

dagdrömmar, vilket hade kunnat ge studien ytterligare djup. Ytterligare något som skulle kunna inkluderas utöver tankar och dagdrömmar är emotioner. Om deltagarna ombads skriva ner sina emotioner innan och efter de dagdrömt, tror vi att de skulle vara mer uppmärksamma på det och kunna uttrycka mer kring den aspekten i sina intervjuer. Detta är något framtida studier skulle kunna ha med sig, att be deltagarna skriva dagböcker som en del av metoden. Vidare förslag gällande just emotioner är att forska mer kring dagdrömmar och dess koppling till emotionshantering. Mot bakgrund till det som redan nämnts flertalet gånger i den här studien - bristen på relevant och modern forskning inom området dagdrömmar och emotionshantering - anser vi att framtida forskning bör fördjupa sig inom detta område, både genom kvantitativa och kvalitativa metoder, för att fylla denna kunskapslucka ytterligare.

Majoriteten av deltagarna i den här studien uttryckte att de, trots att dem inte utövade yoga eller någon konkret form av mindfulness, trodde att dessa metoder kunde vara till hjälp. En del trodde att det skulle kunna hjälpa dem att dagdrömma mindre, särskilt kring om tankarna far iväg under tiden man egentligen borde fokusera på den uppgift man utför, medan en del som upplever de positiva effekterna av dagdrömmeri trodde att det kunde ge dem mer utrymme att dagdrömma. Ett förslag för framtida studier vore att studera huruvida mindfulness hjälper studenter, i det här fallet, som dagdrömmer mycket eller störs av dagdrömmeri. Hade det haft någon påverkan på studierna eller den upplevda mentala hälsan om det erbjuds som ett komplement till studierna av t.ex. Studenthälsan, eller kanske redan tidigare i skolåldern som en del av idrott och hälsa? Det är frågor vi finner intressanta och som vi tror vore värda att forska ytterligare kring i framtiden.

## Referenser

- Antrobus, J. S., Singer, J. L., Goldstein, S., & Fortgang, M. (1970). Mindwandering and Cognitive Structure, *Transactions of the New York Academy of Sciences*, 32, 242-252.
- Baird, B., Smallwood, J., Schooler, J. W. (2011). Back to the future: autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, Vol 20 (4), 1604-1611. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.007>
- Burnard, P. (1991). A method of analysing interview transcripts in qualitative research. *Nurse education today*, 11(6), 461-466.
- Christoff, K. (2012). Undirected thought: neural determinants and correlates. *Brain Research* 1428, 51–59. DOI: 10.1016/j.brainres.2011.09.060
- Kane, M.J., Gross, G.M., Chun, C.A., Smeekens, B.A., Meier, M.E., Silvia, P.J., & Kwapil, T.R. (2017). For Whom the Mind Wanders, and When, Varies Across Laboratory and Daily-Life Settings. *Psychological Science*, 28(9), 1271–1289. DOI: 10.1177/0956797617706086
- Killingsworth, M.A. & Gilbert, D.T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932. DOI: 10.1126/science.1192439
- Klinger, E., *Meaning and Void. Inner Experience and Incentives in People's Lives*, University of Minnesota Press, Minnesota, 1977.
- Klinger, E. (2009). Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation. I K. D. Markman, W. M. P. Klein, & J. A. Suhr (Eds.), *Handbook of imagination and mental simulation* (pp. 225–239). Psychology Press.
- Klinger, E. (2013). Goal commitments and the content of thoughts and dreams: basic principles. *Frontiers in Psychology*. 4 (415). doi: 10.3389/fpsyg.2013.00415
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi - att låta en värld öppna sig* (1 uppl.). Liber AB.

- Langens T. A. (2003). Daydreaming Mediates between Goal Commitment and Goal Attainment in Individuals High in Achievement Motivation. *Imagination, cognition and personality*. Vol 22 (2), 103-115. DOI:10.2190/TL8L-MXKE-68E6-UAVB
- Marcusson-Clavertz, D., Kjell, O.N.E., Kim, J., Persson, D. S., Cardeña, E. (2020). Sad mood and poor sleep are related to task-unrelated thoughts and experience of diminished cognitive control. *Scientific Reports*, 10 (8940).  
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-65739-x>
- McMillan, R. L., Kaufmann, S. B., Singer, J. L., National Library Of Medicine. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in psychology*. 4 (626).  
DOI:10.3389/fpsyg.2013.00626
- Mooneyham, B. W. & Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: a review. *Canadian journal of experimental psychology*, 67 (1), 11–18.  
DOI: 10.1037/a0031569
- Mrazek, A.J., Mrazek, M.D., Carr. P.C., Deleghard, A.M., Ding, M.G., Garcia, D.I., Greenstein, J.E., Kirk, A.C., Kodama, E.E., Krauss, M.J., Landry, A.P., Stokes, C.A., Wickens, K.D., Wong, K., & Schooler J.W. (2020). The Feasibility of Attention Training for Reducing Mind-Wandering and Digital Multitasking in High Schools. *Education science*, 10(8), 201. DOI: 10.3390/educsci10080201
- Rahl, H.A., Lindsay, E.K., Pacilio, L.E., Brown, K.W., & Creswell, D. (2017). Brief Mindfulness Meditation Training Reduces Mind-Wandering: The Critical Role of Acceptance. *Emotion*, Vol 17(2), 224–230. DOI:10.1037/emo0000250.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., and Sayette, M. A. (2011). Metaawareness, perceptual decoupling, and the wandering mind. *Trends in cognitive science*, Vol 15(7), 319–326. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.006>
- Seli, P., Kane, M. J., Smallwood, J., Schacter, D. L., Maillet, D., Schooler, J. W., & Smilek, D. (2018). Mind-Wandering as a Natural Kind: A Family-Resemblances View. *Trends in cognitive science*, 22(6). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.03.010>

Singer, J. L., *Daydreaming*, Random House, New York, 1966.

Singer, J. L., *Daydreaming and Fantasy*, Allen & Unwin, London, 1981.

Singer, J. L. (1964). Exploring man's imaginative world. *Teachers College Record: The voice of scholarship in education*, 66(2), 165–179.  
<https://doi.org/10.1177/016146816406600208>

Smallwood, J., Fitzgerald, A., Miles, L.K., & Phillips, L.H. (2009). Shifting Moods, Wandering Minds: Negative Moods Lead the Mind to Wander. *American Psychological Association*, 9(2), 271-276. DOI: 10.1037/a0014855

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>

Somer, E., Somer, L., & Jopp S. D (2016) Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming, *Journal of Trauma & Dissociation*, 17:5, 561-576, DOI: 10.1080/15299732.2016.1160463

Vetenskapsrådet. (2022). *Etik i forskningen*.

<https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>

## Bilagor

### Bilaga A

#### Intervjuguide

Hej!

Våra namn är Therese Nilsson och Ada Kapetanovic och vi studerar psykologi vid Linnéuniversitetet. Just nu arbetar vi med en kvalitativ C-uppsats inom psykologi som handlar om dagdrömmeri/mind-wandering, det vill säga när man driver iväg i tankarna och tänker på något som inte är kopplat till omgivningen eller den aktivitet man gör för tillfället. Vi är intresserade av att förstå varför man dagdrömmer och hur det påverkar en. Som deltagare i studien kommer du hållas anonym både under intervjun, i studien och genom hela processen. Deltagande i studien är frivilligt och du får när som helst välja att avsluta din medverkan. Intervjun kommer att spelas in men efter genomförd transkribering, och avslutat arbete, kommer inspelningen att raderas. Materialet från intervjun kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Det finns även möjlighet att få tillgång till färdigställt arbete vid intresse. Intervjun kommer ta cirka en timme.

Innan vi börjar med intervjun och startar inspelningen, är det några frågor som uppstått?  
Nu startar vi inspelningen.

#### Bakgrundsfrågor:

1. Hur gammal är du?
2. Vilket lärosäte studerar du vid?
3. Vilken utbildning eller kurs studerar du?
4. Eventuell annan sysselsättning utöver studierna?

#### Huvudfrågor:

1. Vad innebär dagdrömmeri/mind-wandering för dig?
2. Hur ofta dagdrömmer du?
3. Kan du beskriva en situation där du upplever att du dagdrömmer?
4. I vilka situationer skulle du säga att du dagdrömmer som mest?

*Ev. förtydligande: dagdrömmer du exempelvis som mest när du är mitt uppe i en arbetsuppgift, en syssla du gör hemma, när du är ledig, kollar på TV, när du är på väg någonstans, promenerar, när du är med andra, när det har hänt något?*

5. Dagdrömmer du samtidigt som din andra aktivitet, eller blir det att du avbryts av de andra tankarna?
6. Varför tror du att du dagdrömmer?
7. Vad brukar dina dagdrömmar handla om? Kan du ge exempel?
8. I vilket känslotillstånd brukar du vara i när du dagdrömmer? Eller varierar det?
  - Följdfråga: På vilket sätt?
9. Varför tror du att du dagdrömmer som mest när du är i det tillståndet?
10. Kan du koppla ditt sinnestillstånd **efter** att du dagdrömt till något särskilt humör eller emotion?
  - *ev. förtydligande/följdfråga; Hur brukar du må efter att du har dagdrömt?*
  - Tror du att det finns ett samband mellan dagdrömmar och humör eller dagdrömmar och känslor?
11. Finns det ett samband mellan ditt välmående och dagdrömmeri?
  - Följdfråga: Anser du att dina dagdrömmar hjälper ditt välmående eller snarare har en negativ effekt på det?
12. Anser du att dagdrömmar och mind-wandering har en positiv eller negativ inverkan på dig?
  - Följdfråga: Skulle du säga att du är lycklig eller olycklig när du dagdrömmer relaterat till när du är närvarande i den aktivitet du utför?
13. Vad har dina dagdrömmar för samband med framtidsplanering, mål och drömmar?
14. Är dina dagdrömmar någonsin kopplade till specifika mål du vill uppnå? I så fall, på vilket sätt?
  - *ev förtydligande: Det kan vara stora som små mål - ex. ett kortsiktigt mål men även något större framtida mål eller en dröm du skulle vilja förverkliga.*
15. Om ja på förra frågan - På vilket sätt har dina dagdrömmar haft inverkan för dig på att uppnå dina mål?
  - Om nej på förra frågan - På vilket annat sätt har dina dagdrömmar haft betydelse för dig?
16. *OM deltagare uppger att dagdrömmar påverkat dem positivt med målluppfyllelse, fråga; Vill du dela med dig av specifika mål eller drömmar du har eller haft, som du tror att dagdrömmarna haft en påverkan på.*
17. Utövar du yoga eller någon annan form av träning i mindfulness?

- Om svaret är ja - hur har det påverkat ditt dagdrömmande? Har det minskat/ökat sen du började träningen?
- Om svaret är nej - tror du att sådan träning skulle kunna påverka dagdrömmandet för dig?

**Avslutande frågor:**

För att knyta ihop intervjun och dina svar, hur skulle du sammanfattningsvis beskriva din upplevelse av dagdrömmar och deras påverkan på dig?

Är det något mer du vill tillägga antingen om det vi redan diskuterat eller något annat du kommer att tänka på angående ämnet?

**Avslutning på intervju**

Vi kommer nu att avsluta inspelningen. Återigen vill vi tacka dig för att du ville hjälpa oss med vår studie genom att besvara våra frågor. Skulle ytterligare frågor tillkomma eller om du kommer på något annat du vill tillägga om ämnet, är det bara att kontakta oss.



## Bilaga B



### **Till dig som studerar på högskolenivå - information och förfrågan om deltagande i intervjustudie.**

Du tillfrågas härmed att delta i en kvalitativ studie om dagdrömmar och mind-wandering.

Dagdrömmeri/mind-wandering har i majoriteten av tidigare forskning porträtterats som något som påverkar individen negativt eftersom att det ofta fokuseras på tankar som driver iväg och tar bort fokus från den faktiska uppgiften som ska utföras. I kontrast till detta finns det flertalet studier som visar på att dagdrömmeri kan hjälpa individer att nå sina mål och planera framtida händelser, samt att det har en effekt på emotioner, eventuellt som ett sätt att hantera emotioner.

Utifrån vår eftersökning av tidigare studier inom området ser vi att det saknas djupare studier i varför människor dagdrömmer och vad det har för påverkan på deras mående och eventuella hantering av emotioner. Vi fann att det saknas tillräcklig forskning som undersöker hur individen påverkas och hur mind-wandering/dagdrömmeri eventuellt kan kopplas till emotionshantering eller emotionsreglering.

I vår studie är vi därför intresserade av att undersöka vilken effekt mind-wandering och dagdrömmeri har på individen. Syftet med studien är att öka förståelsen för dagdrömmar/mind-wandering och dess påverkan på individen. Vi vill ta reda på varför människor som dagdrömmer gör det och om det eventuellt är en form av emotionshantering.

Eftersom det är individens upplevelse av dagdrömmar och mind-wandering som ligger i studiens fokus har vi valt att utföra en kvalitativ studie med intervjuer. Intervjuer har vi valt med syftet att kunna få en ökad förståelse över fenomenet och dess inverkan på individen. Genom intervjuer kan deltagarna själva berätta om sin upplevelse kring dagdrömmar/mind-wandering samt över vilken effekt fenomenet har på individen. Vi anser därför att intervjuer är bäst lämpade för syftet med studien eftersom vi med intervjuer kan gå direkt till källan.

För den här intervjustudien är det studenter som kommer tillfrågas om deltagande. Det är av fördel om du upplever att du dagdrömmer och/eller att dina tankar svävar iväg. Tidigare forskning har visat att mind-wandering och dagdrömmeri är vanligt förekommande vid akademisk verksamhet och inom skola och därför har vi valt att avgränsa studien till studenter.

Det är helt frivilligt att medverka i studien och du kan när som helst avbryta din medverkan. Intervjuerna kommer att genomföras via zoom, om inte annat avtalas, av den anledningen är det bra om du sitter på en avskild plats som du väljer. Intervjuerna beräknas ta mellan 30-60 minuter.

Materialet från intervjuerna kommer att hanteras och behandlas konfidentiellt och det kommer att förvaras så att ingen obehörig kommer att kunna ta del av det. Inga enskilda personer kommer att kunna identifieras i examensarbetet.

Vi heter Ada Kapetanovic och Therese Nilsson och läser en fristående kurs i psykologi på Linnéuniversitetet. I utbildningen ingår att göra ett självständigt arbete (C-uppsats), vilket är anledning till att denna intervjustudie kommer genomföras. Har du några frågor så hör gärna av dig, kontaktuppgifter finner du nedan.

**Studerande:**

Ada Kapetanovic

Kontakt: [adakap89@gmail.com](mailto:adakap89@gmail.com)

**Studerande:**

Therese Nilsson

Kontakt: [tn222ig@tudent.lnu.se](mailto:tn222ig@tudent.lnu.se)

**Handledare:**

David Marcusson-Clavertz

Kontakt: [david.marcussonclavertz@lnu.se](mailto:david.marcussonclavertz@lnu.se)