

Drømmetemaer og tilknytning

*En pilotstudie om temaer i drømmer og
tilknytningsstil hos voksne*

Lise Thorsrud Karlsen



Hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Høst 2019

Drømmetemaer og tilknytning

© Lise Thorsrud Karlsen

2019

Drømmetemaer og tilknytning – En pilotstudie om temaer i drømmer og tilknytningsstil hos voksne

Lise Thorsrud Karlsen

<http://www.duo.uio.no>

Sammendrag

Forfatter: Lise Thorsrud Karlsen

Tittel: Drømmetemaer og tilknytning – En pilotstudie om temaer i drømmer og tilknytningsstil hos voksne

Veiledere: Øystein Olav Skaar og Francisco Pons

Bakgrunn. Drømmer har fascinert mennesker i mange årtusener, men en felles forståelse for drømmens mening og funksjon er ennå ikke oppnådd. Noen ser på drømmer som beskjeder fra underbevisstheten som kan gi informasjon om menneskers psykologiske prosesser, mens andre betrakter drømmer kun som nevralt støy. Tilknytning refererer til det emosjonelle båndet som oppstår mellom spedbarn og deres omsorgsgivere. Måten barn knytter seg til andre mennesker tidlig i livet, antas å være viktig for deres psykologiske utvikling og senere sosial fungering. Det antas at alle mennesker, uavhengig av alder, besitter tilknytningsatferd som kan aktiveres når individer utsettes for stress eller truende situasjoner. Hos voksne antas det at engstelse og unnvikelse er de to underliggende dimensjonene for tilknytning. Dersom tilknytningserfaringer fungerer som modeller av virkeligheten i form av mentale representasjoner, og gitt at drømmer utgjør meningsfulle refleksjoner av våre erfaringer, kan det argumenteres for at temaer i drømmer vil variere på bakgrunn av en persons tilknytningsstil.

Formålet med studien. Formålet med denne pilotstudien var todelt. Hovedformålet var å undersøke de psykometriske egenskapene til et nyutviklet spørreskjema, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, som hadde som mål å kartlegge temaer i drømmer relatert til tilknytning. Instrumentet viste seg å ha statistisk holdbare egenskaper, og ble da benyttet for å besvare studiens andre problemstilling; sammenhengen mellom temaer i drømmer og tilknytningsstil hos voksne.

Metode. Utvalget bestod av 183 studenter ved Psykologisk institutt. Respondentene besvarte et nettskjema bestående av demografiske variabler, *Revised Adult Attachment Scale*, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, og et spørreskjema som kartla temaer i dagdrømmer. Først ble faktorstrukturen i *Attachment Themes in Dreams Inventory* utforsket. Deretter ble det gjennomført korrelasjonsanalyser for å utforske samvariasjonen mellom de ulike drømmetema-faktorene. For å utforske sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil, ble det gjennomført korrelasjonsanalyser og multiple regresjonsanalyser. Dagdrømmevariabelen ble ekskludert fra studien, grunnet studiens omfang.

Resultat. Faktoranalysen avdekket at det var fire underliggende faktorer som best beskrev datamaterialet. Disse faktorene ble kalt *sosial støtte, frykt, positiv interaksjon* og *negativ interaksjon*. I tillegg beskrev en firefaktormodell best det teoretiske grunnlaget. Det ble funnet signifikante forskjeller i rapportering av drømmetemaer med negativ konnotasjon, frykt og negativ interaksjon, avhengig av tilknytningsstil. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i rapporteringen av temaer med positiv konnotasjon, sosial støtte og positiv interaksjon, basert på tilknytningsstil.

Konklusjon. Resultatene i denne studien indikerte at tilknytningsstil ser ut til å ha større betydning for forskjeller i respondentenes rapportering av negative drømmetemaer enn positive drømmetemaer. Videre viste resultatene at engstelsesdimensjonen i tilknytning hos voksne er av størst betydning for forskjellen i rapportering av typiske drømmetemaer, og at unnvikelsesdimensjonen er av mindre betydning.

Denne studien er et selvstendig forskningsprosjekt, og dette inkluderer også innsamling av datamaterialet.

Forord

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Øystein Olav Skaar for veldig god hjelp med store deler av denne prosessen, både det metodiske, det strukturelle og innholdsmessige, i tillegg til emosjonell støtte underveis. Stor takk til min andre veileder, Francisco Pons, som har delt min entusiasme for drømmer, og de gode diskusjonene vi har hatt om både drømmer, dagdrømmer, tilknytning, mening i livet og andre store temaer. Hans bidrag til å finne en passende problemstilling med bakgrunn i mitt ønske om forskningstema, har vært uunnværlig.

Med Francisco sitt bidrag med anbefalingsbrev og Øystein sin hjelp med søknaden, var jeg så heldig å motta sommerstipendet fra Norges Forskningsråd, slik at jeg også kunne bruke sommeren på denne studien.

Jeg vil rette en stor takk til Anne-Marie Halberg for hennes tålmodighet og oppmuntring i prosessen med å rydde i mitt innsamlede datamateriale, og å hjelpe meg på rett vei i begynnelsen av analysene. Tusen takk til Caroline for hennes kloke hode, korrekturlesning, og alltid god støtte. Jeg vil også rette en stor takk til Simen for hans tålmodighet, emosjonelle støtte og uunnværlige hjelp til alt mulig i denne prosessen, og til Eline for gjennomlesning og gode kommentarer.

Tusen takk til Obrad Doncic og Karin Nyberg for all støtte, og ikke minst for å ha vekket min interesse og nysgjerrighet for drømmer. Også takk til Dylan Selterman som tok seg tid til å besvare min mail og foreslå litteratur på området. Til slutt vil jeg takke min familie som har vært en god heiagjeng.

Innholdsfortegnelse

1	INTRODUKSJON	1
1.1	DRØMMER	2
1.1.1	<i>Definisjon</i>	2
1.1.2	<i>Teorier om drømmer</i>	3
1.1.3	<i>Kartlegging av drømmer</i>	5
1.2	TILKNYTNING	5
1.2.1	<i>Teoretisk utvikling</i>	5
1.2.2	<i>Tilknytning hos voksne</i>	6
1.2.3	<i>Tilknytning som kategorisk eller kontinuerlig modell</i>	9
1.3	TIDLIGERE FORSKNING	10
1.3.1	<i>Måleinstrumenter</i>	11
1.3.2	<i>Drømmer og tilknytning</i>	13
	Tilknytning, søvn og hjerneregioner	13
	Tilknytning og innhold i drømmer	14
	Oppsummering av utfordringer ved tidligere forskning	16
1.4	KLINISKE IMPLIKASJONER	17
1.5	FORMÅL MED STUDIEN	18
2	METODE	19
2.1	UTVALG	19
2.2	INSTRUMENT	19
2.2.1	<i>Drømmetemaer</i>	19
2.2.2	<i>Tilknytning hos voksne</i>	20
2.3	DESIGN OG PROSEDYRE	21
2.4	STRATEGI FOR STATISTISKE ANALYSER	22
2.4.1	<i>Instrument for å kartlegge drømmetemaer</i>	23
2.4.2	<i>Sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil</i>	23
2.5	ETISKE BETRAKTNINGER	24
3	RESULTAT	25
3.1	FORDELING OG UTELIGGERE	25
3.2	FORSKNINGSSPØRSMÅL 1: INSTRUMENT FOR Å KARTLEGGE DRØMMETEMAER	25
3.3	FORSKNINGSSPØRSMÅL 2: SAMMENHENGEN MELLOM DRØMMETEMAER OG TILKNYTNING HOS VOKSNE	28
3.3.1	<i>Deskriptiv oversikt</i>	28

3.3.2	<i>Korrelasjons- og regresjonsanalyser</i>	28
	Frykt og negativ interaksjon	30
	Sosial støtte og positiv interaksjon	30
3.4	OPPSUMMERING.....	31
4	DISKUSJON	32
4.1	FORSKNINGSSPØRSMÅL 1: FAKTORANALYSE.....	32
4.1.1	<i>Faktoroversikt</i>	32
	Faktor 1: Sosial støtte.....	32
	Faktor 2: Frykt.....	33
	Faktor 3: Positiv interaksjon.....	34
	Faktor 4: Negativ interaksjon	34
4.1.2	<i>Forholdet mellom faktorene</i>	35
4.1.3	<i>Praktisk bruk av Attachment Themes in Dreams Inventory</i>	37
4.2	FORSKNINGSSPØRSMÅL 2: DRØMMETEMAER OG TILKNYTNING	37
4.2.1	<i>Tilknytningsstil og negative drømmetemaer</i>	38
	Diskusjon av faktorene	38
	Oppsummering.....	42
4.2.2	<i>Tilknytningsstil og positive drømmetemaer</i>	42
	Diskusjon av faktorene	42
4.2.3	<i>Andre forklaringer på resultatene</i>	44
4.3	BEGRENSNINGER OG FREMTIDIG FORSKNING.....	45
4.3.1	<i>Måleinstrument</i>	45
4.3.2	<i>Hukommelsesbias</i>	46
4.3.3	<i>Utvalg</i>	47
4.3.4	<i>Videre forskning</i>	48
4.4	KONKLUSJON	49
4.4.1	<i>Forskningsspørsmål 1: Instrument for å kartlegge drømmetemaer</i>	49
4.4.2	<i>Forskningsspørsmål 2: Sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil hos voksne</i>	49
4.4.3	<i>Kliniske og teoretiske implikasjoner</i>	50
	LITTERATURLISTE	51
	VEDLEGG	70
	VEDLEGG 1: DRØMMETEMA-KORRELASJONER.....	70
	VEDLEGG 2: SPØRRESKJEMA.....	71

Liste med figurer og tabeller

<i>Figur 1. Bartholomews firekategori-diagram</i>	8
<i>Figur 2. Den todimensjonale tilknytningsmodellen</i>	9
<i>Figur 3. Predikerte skårer for de fire drømmetemaenefaktorene ut fra fire tilknytningsstiler</i>	29
<i>Tabell 1. Eksplorativ faktoranalyse for drømmetemaer</i>	26
<i>Tabell 2. Korrelasjoner mellom latente drømmetemaer</i>	27
<i>Tabell 3. Korrelasjoner mellom drømmetemaer og tilknytningsdimensjoner</i>	28
<i>Tabell 4. Regresjonsmodeller for drømmetemaer predikert av unnvikelse og engstelse</i>	29

1 Introduksjon

Drømmer er mentale aktiviteter som har fascinert mennesker i mange årtusener. Meningen og funksjonen til drømmen er fortsatt uklar, og en felles forståelse av drømmer er ikke oppnådd. Freud regnes å være den som satte drømmer på kartet i psykologien med hans verk «die Traumdeutung» (Drømmetydning) fra 1899. Freud betraktet drømmer som kommunikasjon fra underbevisstheten, og han mente at drømmene var kongeveien til det ubevisste (Freud, 1899/1999). Senere har det kommet ulike teorier på hva meningen og funksjonen til drømmen er. Ett perspektiv ser på drømmer som hjernens måte å håndtere informasjon vi tar inn i løpet av en dag, og tillegger ikke drømmer noen mening utover dette (for eksempel Hobson & McCarley, 1977). En annen forståelse av drømmenes funksjon er at drømmer holder sinnet aktivt når vi sover, og at drømmene kan ses på som meningsfulle refleksjoner av det våkne liv (for eksempel Antrobus, 1993; Blagrove, 2003). Andre teoretiske tilnærminger tillegger drømmer spesifikke, medfødte funksjoner knyttet til viktige psykologiske prosesser, som å beskytte søvnen (Freud, 1899/1999), konsolidering av minner (Wamsley & Stickgold, 2010), regulere humør og emosjoner (Cartwright, 2010; Kramer, 2007), og simulere sosiale interaksjoner (Revonsuo, Tuominen, & Valli, 2015a, 2015b). Det finnes også teorier som hevder at vi kan tolke drømmer som beskjeder fra underbevisstheten, og at disse beskjedene kan brukes til å forbedre vår subjektive velvære i dagliglivet (for eksempel French & Fromm, 1964; Hartmann, 2000; Hill, 1996; Hill & Knox, 2010).

Tilknytning er et sentralt begrep i psykologien, og mye forskning har blitt gjort på tilknytning og dens betydning for ulike psykologiske aspekter ved mennesket. Tilknytning omhandler hvordan spedbarn tidlig i utviklingen knytter seg til sine omsorgsgivere eller andre tilknytningsfigurer (Bowlby, 1958). Det antas at tilknytning vil påvirke barnets psykologiske utvikling og senere fungering, som blant annet emosjonsregulering og måten man relaterer seg til andre mennesker senere i livet (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bowlby, 1958; Pietromonaco, Uchino, & Schetter, 2013). Interaksjonene barn har med sine tilknytningsfigurer gir grunnlag for mentale arbeidsmodeller som sier noe om hvordan barnet kan forvente å bli møtt av andre, hvordan det skal relatere seg til andre, og hvordan det skal tolke andres handlinger senere i livet (Bowlby, 1973). Arbeidsmodellene lagres i langtidshukommelsen som mentale representasjoner, og påvirker hvordan vi interagerer med andre mennesker gjennom hele livet (Waters & Cummings, 2000). Mentale representasjoner kan ses på som menneskers bevisste og/eller ubevisste modeller av virkeligheten som er bygget opp av erfaring, og som nye erfaringer og opplevelser tolkes ut fra (Simon, 1990). Vi

oppfører oss dermed gjennom hele livet på måter som gjenspeiler våre forventninger til oss selv og andre, basert på tilknytningserfaringer fra spedbarnsalderen (Bowlby, 1958).

Med utgangspunkt i at tilknytningserfaringer fungerer som modeller av virkeligheten i form av mentale representasjoner, og gitt at drømmer utgjør meningsfulle refleksjoner av våre erfaringer, kan det argumenteres for at temaer i drømmer vil variere på bakgrunn av en persons tilknytningsstil. Forsking viser at ulike tilknytningsmønstre fører til ulike mentale representasjoner hos individer (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016), og noen studier har funnet forskjeller i rapporterte drømmetemaer avhengig av tilknytningsstil (for eksempel Mikulincer, Shaver & Avihou-Kanza, 2011). Formålet med denne pilotstudien er todelt. Hovedformålet er å undersøke de psykometriske egenskapene til et nyutviklet spørreskjema, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, som tar sikte på å kartlegge typiske temaer i drømmer som kan relateres til tilknytningsteori. Det andre formålet med studien er å utforske en eventuell sammenheng mellom tilknytningsstil hos voksne og hvilke temaer de rapporterer at de typisk drømmer om, ved å bruke *Attachment Themes in Dreams Inventory*.

1.1 Drømmer

1.1.1 Definisjon

Drømmer kan defineres som en type bevissthetstilstand karakterisert av sensoriske, kognitive og emosjonelle opplevelser vi har i løpet av søvnen (Desseilles, Dang-Vu, Sterpenich, & Schwartz, 2011). Det er ulike syn på hva som forårsaker drømmer, men det er stort sett enighet om at drømmenes innhold oppstår på bakgrunn av tidligere erfaringer og minner (Nielsen & Stenstrom, 2005). Emosjonelt viktige hendelser kommer gjerne til uttrykk i drømmene. Disse hendelsene kan også komme til uttrykk flere år etter bearbeidingen av et minne (Grenier et al., 2005). Drømmer kan altså forstås som subjektive mentale opplevelser vi har mens vi sover (Christoff, Fox, Irving, Spreng, & Andrews-Hanna, 2016; Domhoff & Fox, 2015; Fox, Nijboer, Solomonova, Domhoff, & Christoff, 2013).

Når vi sover går vi igjennom flere søvnstadier med REM-søvn og non-REM-søvn (Carskadon & Dement, 2011). REM står for Rapid Eye Movement, og kjennetegnes ved hurtige øyebevegelser. Ved REM-søvn er hjernebølgene nesten som under våken tilstand, mens under non-REM-søvn er søvnen dypere (Carskadon & Dement, 2011). Drømmer blir først og fremst knyttet til REM-stadiet (Aserinsky & Kleitman, 1953), men det er funnet at man også kan drømme utenfor REM-søvnen (Foulkes, 1962). Mange forskere begrenser

likevel sin definisjon av drømmer til det som skjer i REM-søvnen, da det er disse drømmene vi husker når vi våkner (Walker, 2017).

1.1.2 Teorier om drømmer

Det finnes mange ulike teorier på hva drømmer er og hvilken funksjon drømmer har. Tidlig trodde man at drømmer var beskjeder sendt fra guder (Kracke, 2006). Aristoteles utformet en naturalistisk hypotese om hvor drømmer kommer fra. Han hevdet at drømmer er laget av sinnet til drømmeren (Papachristou, 2014). I følge Bulkeley (2019) kan teorier om hvorfor vi drømmer og drømmens funksjon svært forenklet deles inn i fem kategorier: epifenomenalistisk, kognitiv, regulatorisk, terapeutisk og transpersonlig (Bulkeley, 2019). Innenfor hver kategori er det flere ulike perspektiver, men det finnes allikevel grunnleggende fellestrekk innad i kategoriene.

Epifenomenalistiske teorier ser på drømmer kun som et epifenomen, som her vil si at drømmer kun er et biprodukt av søvnen (for eksempel Crick & Mitchison, 1983; Flanagan, 2003; Hobson & McCarley, 1977). Drømmer blir i dette perspektivet sett på som nevralt støy (Bulkeley, 2019). Aktivering-syntese-teorien er en slik teori, og denne hevder at drømmer er et biprodukt av nevrologisk aktivering (Hobson & McCarley, 1977). REM-søvnen utløser bølger i hjernestammen som aktiverer den høyere, kognitive delen av hjernen. Dette setter i gang en prosess hvor hjernen forsøker å skape en sammenheng mellom sanseinntrykk og følelser mens vi sover, og dermed fremstår drømmer som delvis sammenhengende fortellinger (Hobson & McCarley, 1977).

Kognitive teorier antar at drømmer i seg selv ikke har noen iboende funksjon, men at de er der for å holde sinnet aktivt mens vi sover (for eksempel Antrobus, 1993; Blagrove, 2003; Domhoff, 1996, 2001; Foulkes, 1985; Zadra & Domhoff, 2016). Studier av innholdet i drømmer har funnet at det er sammenheng mellom drømmer og våken tilstand, særlig når det gjelder demografiske og psykologiske variabler, som nasjonalitet, kjønn, alder og store personlige bekymringer (Domhoff, 1996, 2003; Pesant & Zadra, 2006; Zadra & Domhoff, 2016). En persons interesser og aktiviteter er også vist å komme til uttrykk i drømmene, i tillegg til sosiale relasjoner (Bulkeley, 2014; Domhoff, 1996, 2003). Kontinuitetshypotesen hører inn under dette perspektivet, og denne hypotesen hevder at drømmer reflekterer bekymringer, ønsker og opplevelser man har i våken tilstand (Schredl, 2003).

Regulatoriske teorier hevder at drømmer har en spesifikk, medfødt funksjon (Bulkeley, 2019). Freud (1899/1999) mente at en slik funksjon er å beskytte søvnen, ved at man drømmer i bilder og metaforer, og ikke nøyaktige kopier av våken tilstand. Han mente

nemlig at dersom drømmen kom uten filter, ville innholdet være så sjokkerende at det ville vekke drømmeren. Freud hevdet dessuten at drømmens funksjon også kunne være å få utløp for instinktive energier, som seksual- og aggresjonsdriften (Freud, 1899/1999). Andre funksjoner som tillegges drømmer er å regulere humør og emosjoner (for eksempel Cartwright, 1991, 2005, 2010; Cartwright, Luten, Young, Mercer, & Bears, 1998; Perlis & Nielsen, 1993) og konsolidere minner (Stickgold, 2005; Wamsley & Stickgold, 2010). I dette perspektivet finner vi «threat simulation-hypothesis» (Revonsuo & Valli, 2000). Denne hypotesen hevder at primærfunksjonen til drømmer er å simulere subjektivt truende situasjoner man kan oppleve i våken tilstand, og gjennom drømmene kan man lære seg å håndtere disse situasjonene (Revonsuo & Valli, 2000). Drømmer kan for eksempel simulere sosiale interaksjoner (Kahn & Hobson, 2005; Revonsuo et al., 2015a).

Terapeutiske teorier anser drømmer som en naturlig del av menneskets utviklingsprosess. I følge dette perspektivet kan drømmer føre til bedre integrasjon av psykologiske faktorer, som motivasjoner, ønsker og mål, og dermed føre til bedre psykisk helse (French & Fromm, 1964; Hartmann, 2000; Hill, 1996; Perls, 1970; Sedgwick, 2008). Drømmer kan hjelpe oss med å navigere emosjonelt i vanskelige situasjoner, og å løse problemer på en måte som vi ikke ville være i stand til uten drømmene (TED, 2014). Nøkkelfunksjonen til drømmer er her å innhente viktig informasjon fra det ubevisste, og på den måten få frem et større psykologisk potensial hos mennesker (Bulkeley, 2019).

Transpersonlige teorier hevder at drømmer har evnen til å ta oss med til en større bevissthet som strekker seg utover vår egen virkeligheten, utenfor våre dimensjoner (for eksempel Bogzaran & Deslauriers, 2012; Irwin, 1994; Krippner, Bogzaran & Percia de Carvalho, 2002; Thompson, 2014). I følge disse teoriene er drømmer et verktøy som kan gi oss dypere innsikt, utover dagliglivets bekymringer (Bulkeley, 2019). Eksempler på dette er at det hevdes at drømmer kan ta oss med tilbake i tid, gi oss glimt av tidligere liv, og gi oss et utvidet bilde av menneskers potensial (Krippner et al., 2002).

Det finnes altså mange ulike teorier som omhandler drømmer og drømmenes funksjon. Forskerne har ennå ikke kommet frem til en felles forståelse, men ulike perspektiver på drømmer er ikke nødvendigvis uforenlige. Om drømmer er viktig av nevrofysiologiske grunner eller om de er viktige for kognisjoner og emosjoner, kan innholdet likevel avsløre en persons bekymringer (Van de Castle, 1994). Drømmer kan reflektere nåværende opplevelser, men også iboende psykologiske disposisjoner (Cartwright, 2010; Hartmann, 2000; Van de Castle, 1994). På bakgrunn av dette kan det argumenteres for at innholdet i drømmene kan gjenspeile menneskers tilknytningsstil. Det teoretiske grunnlaget i

denne studien, er at drømmer kan gi viktig informasjon om en persons psyke og psykologiske mekanismer, og at drømmer oppstår av minner og erfaringer. Temaer i drømmer antas derfor å gjenspeile et individs følelser, bekymringer, tanker og opplevelser.

1.1.3 Kartlegging av drømmer

Det finnes ulike måter å kartlegge drømmer på. Vanlige metoder er å benytte drømmejournaler eller laboratoriestudier. Ved bruk av drømmejournaler skriver deltakerne ned hva de drømmer, og det benyttes ulike kodingsverktøy for å kartlegge innholdet avhengig av hva man ønsker å måle. I laboratoriestudier samles drømmerapporter på en kontrollert måte, ofte ved å vekke deltakerne i spesifikke faser av søvnen (Breus, 2015). I senere tid har det også blitt benyttet hjerneavbildningsmetoder som måler hjerneaktivitet under søvnen, og som kan si noe om hvilke områder i hjernen som er aktive når man drømmer (Breus, 2015). Det er vist at det er små forskjeller mellom drømmerapporter fra laboratoriestudier og andre innsamlingsmetoder (for eksempel Hall & Van de Castle, 1966; Strauch & Meier, 1996). Studier har også vist at spørreskjemaer og drømmejournaler knyttet til drømmetemaer viser liknende resultater (for eksempel Bernstein & Roberts, 1995; Cohen, 1974), som gir grunnlag for at velutviklede psykometriske instrumenter kan brukes til å kartlegge drømmer, og dermed effektivisere studiet av drømmer.

1.2 Tilknytning

Attachment Themes in Dreams Inventory har som formål å kartlegge temaer i drømmer relatert til tilknytning hos voksne, og tilknytningsteori danner det teoretiske grunnlaget for utviklingen av dette spørreskjemaet. Tilknytningsteori er videre sentralt i denne studiens mål om å utforske sammenhengen mellom temaer i drømmer og tilknytning.

1.2.1 Teoretisk utvikling

Tilknytning omhandler hvordan barn tidlig i livet danner relasjoner og knytter emosjonelle bånd til andre mennesker (Bowlby, 1958). I motsetning til tidligere antagelser, fant Harlow (1959) gjennom sin forskning på apeunger, at det var mer som lå til grunn for tilknytning til omsorgsgiver hos apeungene, enn kun å dekke primærbehovene. Bowlby og Ainsworth bygget videre på Harlows forskning, og deres arbeid har lagt grunnlaget for mye av det vi i dag vet om tilknytning. Empirisk forskning fortsetter den dag i dag å støtte kjernen i deres tilknytningsteori (Mikulincer & Shaver, 2016).

Tilknytning kan ses på som et medfødt atferdssystem som er universelt og biologisk programmert, samt øker et individs sjanse for overlevelse og reproduksjon (Bowlby, 1982).

Bowlby hevdet at tilknytning fyller en primærfunksjon hele livet: å søke og opprettholde nærhet (Bowlby, 1958, 1982). Tilknytningssystemet aktiveres som respons på utrygghet eller fare, og atferden avhenger av hvordan barnet relaterer seg til omsorgsgiveren (Bowlby, 1982). Atferdssystemet er aktivt gjennom hele livet (Bowlby, 1988). Tilknytning hos barn og voksne har likheter, men terskelen for aktivering av atferdssystemet er høyere hos voksne, fordi voksne har lært flere mestringsstrategier (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 11).

Selv om tilknytningssystemet er universelt, er mennesker likevel forskjellige i måten de håndterer stress og ubehag på, og i måten de regulerer seg selv for å føle seg trygge. Disse forskjellene skyldes blant annet hvordan man ble møtt av omsorgsgivere og andre viktige tilknytningspersoner i barne- og ungdomsårene (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Bowlby, 1973; Bretherton, 1985; Kobak & Sceery, 1988). Mønstre av forventninger, behov, emosjoner og sosial atferd som oppstår på bakgrunn av tilknytningserfaringer i spedbarnsalder, kalles en persons tilknytningsstil (Shaver & Mikulincer, 2009). Ainsworth og medarbeidere (1978) fant likhetstrekk i barnas reaksjon på separasjon fra mor, og basert på reaksjonstendensene ble tre tilknytningsstiler definert: usikker – unnvikende, sikker, og usikker – motvillig/ambivalent. Det ble senere lagt til en fjerde kategori: usikker – desorganisert (Main & Solomon, 1986). Tidlig i livet dannes altså arbeidsmodeller basert på tilknytningsstil, som påvirker hvordan vi relaterer oss til andre mennesker senere i livet. Disse arbeidsmodellene er kognitive-affektive strukturer som varierer fra person til person, og som omfatter episodiske minner knyttet til interaksjon med tilknytningsfigurer, selvoppfatninger, emosjonsregulering, og oppførsel i nære relasjoner (for eksempel Bowlby, 1973; Bretherton & Munholland, 1999; Collins & Read, 1994; Dykas & Cassidy, 2011).

1.2.2 Tilknytning hos voksne

Tilknytningsteori hos voksne tar utgangspunkt i at alle mennesker, uavhengig av alder, besitter tilknytningsatferd som kan aktiveres når individet utsettes for stress eller truende situasjoner (Bowlby, 1982; Bretherton, 1985). En persons tilknytningsstil kan endre seg i takt med at man samler informasjon om verden rundt og mellommenneskelige forhold (Bowlby, 1982; Kinley & Reyno, 2013). Tilknytningsstilen kan være lik gjennom hele livet, men den kan også endre seg som et resultat av nye erfaringer og opplevelser (Bowlby, 1973). Stabiliteten i tilknytningsstil fra barn til voksen kan dermed sies å være moderat (Fraley, 2002).

Mange studier er gjort for å undersøke hva de underliggende mekanismene for voksen tilknytning er, og hvordan tilknytning hos voksne best kan forstås (for sammendrag, se

Mikulincer & Shaver, 2016). Forskning gjort på både romantisk tilknytning og generell tilknytning, har vist at engstelse og unnvikelse er de underliggende mekanismene for tilknytning hos voksne. Voksnes tilknytningsstil kan dermed defineres ut fra skårer på disse to dimensjonene (Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25).

Engstelsesdimensjonen omhandler i hvilken grad mennesker er bekymret for å bli avvist, forlatt eller ikke elsket av andre. Voksne som er engstelige i sin tilknytning har et sterkt ønske om nærhet og beskyttelse, men de kan oppleve at andre kvier seg for å være så nær som de ønsker (Hazan & Shaver, 1987), og de tviler på sin egen verdi (Mikulincer & Shaver, 2016). De er bekymret for om partneren er der for dem, og som et resultat bruker de hyperaktiverende tilknytningsstrategier for å håndtere denne usikkerheten og ubehaget (Cassidy & Kobak, 1988; Main, 1990). Eksempler på slike strategier er intens overvåking av partneren og overdreven innsats for å opprettholde nærhet (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25). Individuer som har en høy grad av engstelse i sine tilknytningsmønstre har gjerne opplevd omsorgsgiverne som ustabile, engstelige og selvfokusert. De har som barn måttet uttrykke overdrevne negative emosjoner for å få hjelp og støtte av sine omsorgsgivere (Gillath, Selcuk, & Shaver, 2008).

Voksne som skårer høyt på unnvikelsesdimensjonen opplever ubehag ved nærhet til andre, og ubehag ved å avhenge av romantiske partnere (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25). De synes det er vanskelig å stole på andre, de har en preferanse for emosjonell distanse til andre, og de ønsker å være selvstendige (Hazan & Shaver, 1987). For å håndtere usikkerheten og ubehaget bruker de deaktiverende strategier (Cassidy & Kobak, 1988; Main, 1990), som vil si at de fornekte behovet for tilknytning og forsøker å opprettholde en nesten tvangsmessig selvtilit (fra Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25). Unnvikende individer har som barn ofte opplevd at omsorgsgivere har krevd at de skulle mestre mer enn det som var forventet på barnets aldersnivå, og når barnet viste sårbarhet ble dette slått hardt ned på (Gillath et al., 2008).

Voksne som skårer lavt på både engstelse- og unnvikelsesdimensjonen antas å ha en sikker tilknytningsstil (Bartholomew og Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998). Disse individene er trygge på sine tilknytningsrelasjoner. De stoler på partneren sin, de forventer at partneren er tilgjengelig og responderende, de er komfortable med nærhet og gjensidig avhengighet, og de håndterer trusler og stress på konstruktive måter (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25). De ser på seg selv med høy verdi, tar imot andres kjærlighet og støtte (Gillath et al., 2008), og de har en forventning om at andre mennesker vanligvis er omsorgsfulle (Wilhelm, Gillis, & Parker, 2016). Mennesker med sikker

tilknytningsstil har gjerne opplevd omsorgsgivere som responderende og støttende, og sensitive for deres behov som barn (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016, s. 119).

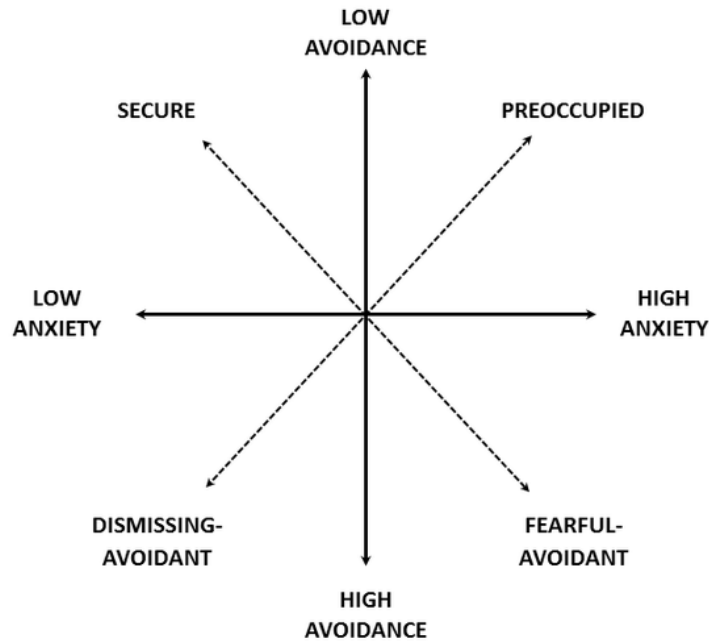
Bartholomew og Horowitz (1991) har utviklet en teori basert på at tilknytningsstil hos voksne kan deles inn i fire kategorier (se Figur 1), en sikker og tre usikre tilknytningsstiler. Tilknytningsstilene blir definert på bakgrunn av om man har et positivt eller negativt bilde av seg selv og et positivt eller negativt bilde av andre. Bartholomew og kolleger bruker også betegnelse engstelse og unnvikelse, som antyder at et negativt bilde av seg selv er assosiert med engstelig tilknytningsstil, og at et negativt bilde av andre er assosiert med unnvikende tilknytningsstil (Brennan et al., 1998). Sikker tilknytning kjennetegnes ved lav engstelse og lav unnvikelse. Overopptatt (preoccupied) tilknytningsstil kjennetegnes ved høy engstelse og lav unnvikelse. Avvisende-unnvikende (dismissing-avoidant) tilknytningsstil kjennetegnes ved lav engstelse og høy unnvikelse. Engstelig-unnvikende (fearful-avoidant) tilknytningsstil kjennetegnes ved høy engstelse og høy unnvikelse (Bartholomew og Horowitz, 1991).

Modell av selvet

		Positiv	Negativ
<i>Modell av andre</i>	Positiv	Sikker: Komfortabel med intimitet og autonomi	Overopptatt: Overopptatt av forholdet. Avhengig av andres aksept for å føle seg vel
	Negativ	Avvisende-unnvikende: Avvisende når det gjelder intimitet. Svært selvstendig	Engstelig-unnvikende: Redd for intimitet. Frykt for avvisning. Sosialt tilbaketrukket

Figur 1. Bartholomews firekategori-diagram (sitert i Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

Tilknytningsstil hos voksne kan på bakgrunn av denne teoretiske gjennomgangen ses på som en kontinuerlig modell langs et kontinuum av høy og lav grad av engstelse, og høy og lav grad av unnvikelse (Brennan et al., 1998; Fraley & Waller, 1998) (se Figur 2).



Figur 2. Den todimensjonale tilknytningsmodellen (Fraley, Heffernan, Hudson, & Segal, 2015, s. 355).

1.2.3 Tilknytning som kategorisk eller kontinuerlig modell

Tidlig forskning på tilknytning hos voksne var basert på antakelsen om at forskjeller i tilknytningsstil best kunne beskrives kategorisk (Fraley, Heffernan, Hudson, & Segal, 2015). Sent på 1990-tallet begynte forskerne gradvis å ta i bruk en kontinuerlig tilknytningsmodell (Fraley et al., 2015). Denne modellen tok utgangspunkt i at voksnes tilknytningsstil varierte kontinuerlig langs de to dimensjonene, engstelse og unnvikelse. Det ble benyttet målinger basert på selvrapporteringer med mange variabler, for å skalere mennesker på bakgrunn av de to underliggende dimensjonene (Brennan et al., 1998). Det er fortsatt uenighet blant forskerne om hvorvidt individuelle forskjeller i tilknytning hos voksne best fanges opp ved bruk av en kategorisk eller en kontinuerlig modell (Fraley et al., 2015). Tilhengere av kategoriske modeller argumenterer for at mennesker kan plasseres i ulike kategorier, dersom man er i stand til å definere standardiserte og akseptable grenseverdier mellom kategoriene (Fraley et al., 2015). I den kliniske verden kategoriseres ofte individer ved diagnostisering basert på likheter i symptomer (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 1993). Kategoriske modeller har blitt kritisert teoretisk, da en slik tilnærming antar at forskjeller mellom mennesker innad i en kategori er uviktig eller at de ikke finnes i det hele tatt (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 91). Kategoriske modeller er også kritisert analytisk på

grunn av deres begrensede statistiske styrke sammenliknet med kontinuerlige modeller (Fraley & Shaver, 2000).

Det argumenteres for at en kontinuerlig modell i større grad er i stand til å fange opp nyanser i individuelle forskjeller i tilknytningsstil enn det kategoriske målinger er i stand til, som vil gi mer presis forskning på tilknytning hos voksne (Fraley og Waller, 1998; Fraley et al., 2015). En studie, som har sammenliknet kategoriske og kontinuerlige modeller for tilknytning hos voksne, fant at kontinuerlige modeller er bedre egnet for konseptualisering og måling av individuelle forskjeller i tilknytningsstil (Fraley et al., 2015). Det ble også funnet at tilknytningsstil hos voksne har en kontinuerlig distribusjon, uavhengig av om man så på generell tilknytning eller spesifikke tilknytningsrelasjoner, som mor, far eller romantiske partnere (Fraley et al., 2015). Siden kontinuerlige modeller har vist å gi den mest presise beskrivelsen av individuelle forskjeller i tilknytning hos voksne (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 91), vil en slik tilnærming bli brukt i denne studien.

I Mikulincer og Shaver (2016) sin bok «*Attachment in Adulthood*» er toneangivende forskning på tilknytning gjennom mange år oppsummert. De bruker begrepet tilknytningsstiler, og vektlegger at tilknytningsstil her ikke refererer til atskilte kategorier, men til «fuzzy regions in a two-dimensional space in which people are continuously distributed» (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25). De argumenterer for at en persons posisjon i den todimensjonale modellen kan forflytte seg på tvers av målinger, noe som kan skyldes kontekstuelle faktorer, målingsfeil, og/eller endring over tid. Begrepet tilknytningsstil vil også bli benyttet i denne studien, men det refereres altså ikke til atskilte kategorier.

Voksne som skårer høyt på engstelsesdimensjonen og/eller på unnvikelsesdimensjonen sies å ha en usikker tilknytningsstil (Brennan et al., 1998). I flere artikler er det ikke spesifisert om det er engstelse eller unnvikelse som er den mest dominerende dimensjonen for funnene som beskrives, men det refereres kun til det generelle begrepet usikker tilknytning. Denne studien vil også bruke begrepet usikker tilknytning, dersom forskningen det refereres til ikke har spesifisert om det er engstelse eller unnvikelse som er av størst betydning.

1.3 Tidligere forskning

Da tilknytning er et veletablert begrep i psykologisk forskning, er det først og fremst kartlegging av drømmetemaer som er det utfordrende aspektet ved denne studien. Tidligere forskning har gjerne benyttet drømmejournaler eller spørreskjemaer som ikke har hatt som

mål å kartlegge temaer i drømmer som direkte kan relateres til tilknytning. Siden formålet med denne studien er å undersøke de psykometriske egenskapene til *Attachment Themes in Dreams Inventory*, vil gjennomgangen av tidligere forskning først og fremst omhandle måleinstrumenter knyttet til drømmer. Tidligere forskning som har sett på sammenhengen mellom temaer i drømmer og tilknytningsstil, vil også belyses.

1.3.1 Måleinstrumenter

Bruk av spørreskjemaer for å kartlegge drømmer er mindre vanlig enn drømmejournaler og laboratoriestudier. Likevel er det vist at studier som bruker retrospektive, selvrapporterte spørreskjemaer for å kartlegge drømmetemaer, gir funn som likner de som er ervervet gjennom drømmejournaler og laboratoriestudier (Bernstein & Roberts, 1995). I forkant av denne studien ble flere måleinstrumenter gjennomgått, for å utforske hvorvidt det fantes et eksisterende måleinstrument som kartlegger temaer i drømmer relatert til tilknytning.

Det mest omfattende spørreskjemaet som kartlegger temaer i drømmer er *Dream Motif Scale* (Yu, 2012). Dette er et spørreskjema som kartlegger 100 temaer, som sammen danner 14 drømmetemafaktorer. En av faktorene som kan knyttes til tilknytning er objekt-relasjonsfaktoren (Yu, 2012). Da det krever mye tid å lese igjennom 100 temaer og rangere hver av dem, er det utviklet to kortversjoner av dette spørreskjemaet som består av 15 og 20 drømmetemaer (Yu, 2018). Utfordringen med disse spørreskjemaene, sett i lys av denne studien, er at både originalen og kortversjonene i begrenset grad omhandler temaer som direkte kan relateres til tilknytning. De relevante temaene fra disse spørreskjemaene er inkludert i *Attachment Themes in Dreams Inventory*, og vil bli nærmere beskrevet i metodekapittelet. En annen utfordring med *Dream Motif Scale* er måleskalaen. I *Dream Motif Scale* skal respondentene indikere hvor ofte de har drømt om temaet i løpet av livet i antall ganger; fra en eller to ganger i løpet av livet, til en gang i måneden eller oftere. Det kan være vanskelig å skille mellom om man har drømt et tema en eller to ganger eller tre eller flere. Det antas at det er mer reliabelt at respondentene angir hvor vanlig det er for dem å drømme om et tema som voksen, som blir gjort i *Attachment Themes in Dreams Inventory*, uten at respondentene må sette et tall på det.

Typical Dreams Questionnaire er et annet spørreskjema som kartlegger temaer i drømmer (Nielsen et al., 2003). Skjemaet består av 56 temaer, hvor mange av temaene er de samme som i *Dream Motif Scale*. Skjemaet ble gjennomgått, og det ble ikke funnet noen temaer som direkte kunne relateres til tilknytning, som ikke allerede var tatt med fra *Dream*

Motif Scale. I *Typical Dreams Questionnaire* skal respondentene rapportere om de har drømt temaet eller ikke i løpet av livet, uten å si noe om hvor typisk det er for de å drømme om temaet. Det ble vurdert at dette spørreskjemaet er for lite nyansert for bruken i denne studien.

Hall og Van de Castle (1966) utforsket drømmenormer, altså typiske temaer som dukker opp i drømmene, og lagde et kodingssystem for kartlegging av drømmetemaer i drømmejournaler. I kodingssystemet til Hall og Van de Castle kartlegges temaer som karakterer (dyr, mennesker og skapninger), sosial interaksjon (vennskapelig, aggressiv og seksuell), emosjoner og fysiske omgivelser. Dette kodingssystemet benyttes på rapporter av drømmejournaler, og var derfor ikke aktuelt å benytte i denne studien. *Attachment Themes in Dreams Inventory* benytter likevel noen av de samme temaene relatert til tilknytningsteori, som former for sosiale interaksjoner og emosjoner.

Dream Content Questionnaire er basert på arbeidet til Hall og Van de Castle (Bernstein & Roberts, 1995). Dette spørreskjemaet inkluderer blant annet temaer relatert til aggresjon, seksuelle drømmer, karakterer, emosjoner og setting. Noen av temaene i dette spørreskjema kan relateres til tilknytning, og skjemaet kunne potensielt ha blitt benyttet i denne studien. Likevel ble det valgt å utforme et nytt spørreskjema, da en overvekt av spørsmålene i *Dream Content Questionnaire* ikke kan relateres til tilknytningsteori. I tillegg omhandler mange av spørsmålene temaer relatert til søvn og holdninger til drømmer. Bruk av dette skjemaet ville derfor ikke besvart problemstillingen i denne studien. I tillegg er *Dream Content Questionnaire* utfordrende statistisk sett, da de aller fleste spørsmålene måles på ulike skalaer med et ulikt antall svaralternativer.

Dream Questionnaire (MADRE) er et spørreskjema som har vist lovende psykometriske egenskaper (Schredl, Berres, Klingauf, Schellhaas, & Göriz, 2014). Dette skjemaet måler ulike aspekter ved drømmer, men har ikke fokus på temaer i drømmer. Spørsmålene i *MADRE* er knyttet til hvor ofte man husker drømmer, om de er emosjonelle, hvor ofte man har mareritt, om man har bevisste drømmer, hvilke holdninger man til drømmer, hva man gjør med drømmene sine, og hvordan drømmene påvirker en. *The Dream Intensity Scale* er et annet spørreskjema som også er brukt i drømmeforskning (Yu, 2010). Spørsmålene i dette måleinstrumentet er knyttet til intensiteten i drømmer, hvor ofte man husker drømmer, realismen i drømmer, kreativiteten i drømmer, og den emosjonelle tonen i drømmer, heller enn temaer. Disse spørreskjemaene har altså ikke fokus på temaer i drømmer, og er derfor ikke relevante for denne studien.

Andre spørreskjemaer som kartlegger drømmer omhandler minner knyttet til drømmer, *the Memory Experiences and Dreams Questionnaire* (Horton & Conway, 2009),

holdninger til drømmer, *Attitudes Toward Dreams Questionnaire* (Schredl, Ciric, Götz, & Wittmann, 2004; Schredl, Nürnberg, & Weiler, 1996), drømmeopplevelser og holdninger til drømmer, *Inventory of Dream Experiences and Attitudes* (Beaulieu-Prévost, Charneau Simard, & Zadra, 2009), mareritt, eksistensielle drømmer, transendente drømmer og bevisste drømmer, *Impactful Dreams Questionnaire* (Kuiken, Lee, Eng, & Singh, 2006), og hvor levende drømmene er, hvor nyttige de anses å være, hva man husker og personlig viktighet, *Multidimensional Dream Inventory* (Kallmeyer & Chang, 1997). Ingen av disse spørreskjemaene omhandler temaer som direkte kan relateres til tilknytning. Det kunne vært interessant å utforske andre aspekter enn drømmetemaer i relasjon til tilknytning, men det ville ikke besvart problemstillingen i denne studien.

Som denne gjennomgangen av måleinstrumenter viser, finnes det per dags dato ingen spørreskjemaer som fullgodt kartlegger temaer i drømmer knyttet til konkrete psykologiske aspekter ved mennesket, som tilknytning. På bakgrunn av utfordringene presentert her, ble det valgt å utvikle et nytt spørreskjema med temaer som har bakgrunn i tilknytningsteori. Hovedformålet med denne pilotstudien er derfor å utvikle et nytt spørreskjema, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, og å utforske faktorstrukturen til dette måleinstrumentet.

1.3.2 Drømmer og tilknytning

Det andre formålet med denne studien er å bruke det nyutviklede spørreskjemaet, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, til å se på en eventuell sammenheng mellom temaer i drømmer og tilknytningsstil. Mye forskning har sett på andre faktorer enn temaer i drømmer relatert til tilknytning, noe som er en begrensning ved tidligere forskning sett i lys av problemstillingen i denne studien. En oppsummering av forskning på sammenhengen mellom drømmer og tilknytning vil gjengis her. Funn relatert til søvn og tilknytning vil også tas med i oppsummeringen, da søvn naturlig nok er nært knyttet til drømmer.

Tilknytning, søvn og hjerneregioner

Forskning på forholdet mellom søvn og tilknytning har fått økt interesse (for eksempel Adams, Stoops, & Skomro, 2014; Keller & El-Sheikh, 2011; Maunder, Hunter, & Lancee, 2011; Troxel, Robles, Hall, & Buysse, 2007). Studier har funnet noe overlapp mellom hjernestrukturer som er aktive under tilknytningsprosesser, og strukturer som er aktive under REM-søvn, som blant annet det limbiske systemet (Hobson, Pace-Schott, Stickgold, & Kahn, 1998; Steklis & Kling, 1985; Zborowski & McNamara, 1998). I tillegg er det funnet at frigjøring av oksytocin, som er et hormon som er viktig for blant annet omsorgsattferd hos mor og knytting av sosiale bånd (Argiolas & Gessa, 1991), ser ut til å

følge søvnrytmen ved at det slippes ut mer av dette hormonet når REM-søvnen begynner å dominere over non-REM-søvnen (Forsling, 1993). Studier har vist at en av funksjonene til REM-søvn og drømmer kan være å påvirke og fremme tilknytning i individer som er i utvikling, og hos voksne som har en usikker tilknytning (McNamara, Andresen, Clark, Zborowski, & Duffy, 2001).

McNamara (1996) framla hypotesen om at drømmer legger til rette for konsolideringen av minner knyttet til interaksjoner med tilknytningsfigurer, og at en persons drømmer derfor reflekterer tilknytningsrelaterte erfaringer i det våkne liv. Forskning indikerer at søvn i REM-stadiet har spesialisert seg på emosjonell minneprosessering, mens non-REM-søvn forvalter andre former for prosedurale eller deklorative minner (Stickgold & Walker, 2007). Tilknytningserfaringer lagres i hukommelsen som indre arbeidsmodeller, og påvirker våre forventninger til relasjoner med andre mennesker. Det kan dermed antas at minner knyttet til emosjonelt nære relasjoner delvis formes, konsolideres og revideres i REM-stadiet av søvnen (McNamara, Ayala, & Minsky, 2014; McNamara, Pace-Schott, Johnson, Harris, & Auerbach, 2011). I lys av dette er det rimelig å anta at drømmer bidrar til dannelsen av kognitive arbeidsmodeller, som kan føre til at tilknytningsfigurene forsterkes i minnet (Zborowski & McNamara, 1998). Det er ikke nødvendigvis drømmer og søvn som alene fremmer tilknytning, men de kan være viktige bidragsyttere (Zborowski & McNamara, 1998).

Tilknytning og innhold i drømmer

I forskning på sammenhengen mellom drømmer og tilknytning, er det ikke nødvendigvis konkrete temaer i drømmer som først og fremst har vært i fokus, men andre faktorer som om man husker drømmer og holdninger til drømmer (for eksempel McNamara et al., 2001). Likevel er det vist at relasjoner, sosiale interaksjoner, emosjoner og konflikter som påvirker en stor grad av livet, reflekteres i drømmene (Schweickert, 2007; Van de Castle, 1991).

Det er funnet at engstelig og unnvikende tilknytningsstil hos voksne er assosiert med færre positive og flere negative drømmer (McNamara et al., 2001; McNamara et al., 2011; Mikulincer, Shaver, Sapir-Lavid, & Avihou-Kanza, 2009; Mikulincer et al., 2011; Selterman & Drigotas, 2009). Forskning indikerer at det er en sammenheng mellom antall mareritt og tilknytningsstil, hvor individer med usikker tilknytning rapporterer at de oftere har mareritt og at de har større bekymringer knyttet til sine mareritt, sammenliknet med de med sikker tilknytning (Belfiore & Pietrowsky, 2017). Av de med usikker tilknytningsstil, er det de med engstelig-unnvikende tilknytningsstil som rapporterer å ha flest mareritt (Belfiore &

Pietrowsky, 2017). En studie fant assosiasjoner mellom tidlig separasjon fra mor og flere mareritt i voksen alder (Csóka, Simor, Szabó, Kopp, & Bódizs, 2011), noe som kan knyttes til antakelsen om at tilknytning tidlig i spedbarnsalderen påvirker mentale aktiviteter, som drømmer, senere i livet. Oppsummert indikerer forskning at voksne med engstelig eller unnvikende tilknytningsstil opplever å ha flere negative drømmer, enn de med sikker tilknytningsstil.

Mikulincer og kolleger (2009) fant at både engstelig og unnvikende tilknytning korrelerte med færre drømmer som kan knyttes til sikker tilknytning, som blant annet mindre søken etter sosial støtte og mindre sosial støtte tilgjengelig i drømmer. Individuer med usikker tilknytning ser ut til å være mindre komfortable med både å søke og å effektivt benytte seg av støtte fra andre når de opplever stress i drømmene sine (Mikulincer et al., 2009; Selterman, Apetroaia, & Waters, 2012), noe som samsvarer med hvordan de opptrer i våken tilstand (Collins & Feeney, 2000, 2004). Innholdet i drømmene til individer med sikker tilknytningsstil er vist å kunne relateres til trygg-base-skript, som er en type mental representasjon (Selterman et al., 2012). Trygg-base-skript går ut på at dersom omsorgsgivere tidlig i livet er responderende og støttende, møter man verden med en antakelse om at man har noen å gå til ved motgang og stress, og at støtte er tilgjengelig ved behov. Man opplever at man blir roligere ved å tilnærme seg den andre personen (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 192). Hvordan man antar at viktige andre vil reagere, for eksempel om de vil gi støtte eller ikke støtte i møte med verden, påvirkes av hvilke tilknytningserfaringer man har (Waters & Waters, 2006). Som skript, kan drømmer også ses på som implisitte manifestasjoner av sosiale kognisjoner, minner, atferd og emosjoner (Desseilles et al., 2011). Det gir derfor mening at trygg-base-skriptet kan komme til uttrykk i drømmene, for eksempel i form av sosial støtte tilgjengelig i drømmene.

Individer med engstelig tilknytningsstil har ofte et ønske om nærhet til andre i sine drømmer, særlig etter en stressende dag (Mikulincer et al., 2011). I tillegg er det funnet at individer med engstelig tilknytningsstil har et mer negativt bilde av seg selv i drømmene, sammenlignet med individer med unnvikende tilknytningsstil, noe som samsvarer med det teoretiske grunnlaget (Mikulincer et al., 2011). Individer med unnvikende tilknytningsstil har gjerne negative representasjoner av andre og en «klare-seg-selv»-holdning (Bartholomew og Horowitz, 1991; Mikulincer et al., 2011). Det er også funnet sammenheng mellom usikker tilknytning og konflikter med romantiske partnere i drømmer (Selterman & Drigotas, 2009). Individer med usikker tilknytningsstil har gjerne høyere nivåer av stress og konflikt når de

drømmer om sine romantiske partnere, og høyere nivåer av engstelse og sjalusi i slike drømmer (Mikulincer et al., 2009; Selterman & Drigotas, 2009).

Det er vist at tilknytningstemaer i drømmer påvirker tilknytningsatferd i våken tilstand (McNamara et al., 2014; Selterman, Apetroaia, Rielo, & Aron, 2014). Blant annet ble det funnet at når individer som skåret høyt på unnvikelsesdimensjonen drømte om negative følelser knyttet til partneren, rapporterte de å interagere mindre med partneren den påfølgende dagen (McNamara et al., 2014). Forskning har vist at mennesker med sikker tilknytningsstil generelt opplevde flere positive følelser og færre negative følelser i drømmene som var knyttet til deres partner (Selterman et al., 2012). Selterman et al. (2014) fant at noen temaer i drømmer, som utroskap og sjalusi, var assosiert med mindre intime følelser og mer konflikt med partneren de påfølgende dagene. Disse funnene viser hvordan relasjonelle skjemaer kommer til uttrykk i drømmene, og hvordan temaer i drømmer relatert til partneren kan påvirke interaksjonen med partneren i våken tilstand.

Andre studier har ikke funnet forskjeller i drømmetemaer relatert til tilknytning, som for eksempel ensomhet, avhengighet og seksuelle temaer (McNamara et al., 2001). Det at noe forskning likevel finner tilknytningsrelaterte temaer i drømmer er et viktig funn, da det viser at hjernen er i stand til å skape tilknytningsrelaterte kognisjoner og øve seg på tilknytningsrelaterte scenarioer mens vi sover (Selterman et al., 2012).

Oppsummering av utfordringer ved tidligere forskning

Flere studier har altså utforsket ulike faktorer ved drømmer, men de fleste studiene benytter drømmerapporter, og bruker kodingsverktøy for å kartlegge innholdet i drømmene ved hjelp av forskningsassistenter (for eksempel McNamara et al., 2001). Ved litteraturgjennomgangen ble det funnet én studie som benyttet spørreskjema for å kartlegge temaer i drømmer, for så å bruke dette for å utforske sammenhengen med tilknytning (Güven & Bilim, 2018). Utfordringen med spørreskjemaet i den studien, er at det kun kartlegger negative drømmetemaer, som angst, frykt og frustrasjon (Güven & Bilim, 2018). Andre studier som kartlegger sammenhengen mellom drømmer og tilknytning ved bruk av spørreskjemaer, har fokus på andre faktorer enn hvilke temaer som er typisk å drømme om. Disse faktorene er blant annet om drømmer som inneholder partnere kan predikere atferd dagen etter (for eksempel Selterman et al., 2014), emosjoner i drømmene (for eksempel Yu, 2007), mareritt (Belfiore & Pietrowsky, 2017), og om man husker drømmene sine (for eksempel McNamara et al., 2001). På grunn av mangel på måleinstrumenter som kartlegger temaer i drømmer relatert til tilknytning, ble det sett på som nødvendig å utvikle et nytt

spørreskjema, for så å bruke dette til å utforske sammenhengen mellom temaer i drømmer og tilknytningsstil.

1.4 Kliniske implikasjoner

Å arbeide med pasienters drømmer i terapi har blitt foreslått som et viktig verktøy, og det har blitt vanligere som en støtte i behandlingen heller enn som en alternativ teknikk (Caperton, 2012; Crook & Hill, 2003; Eudell-Simmons & Hilsenroth, 2007). Freeman og White (2004) understreker viktigheten av drømmearbeid ved å hevde at dysfunksjonelle, automatiske negative tanker vil påvirke drømmetemaer. Det hevdes at nedgang i forstyrrende drømmetemaer kan være en indikator på gode intervensjoner (Güven & Bilim, 2018). Forskning har funnet at innholdet i drømmene hos mennesker med depresjon endrer seg i takt med antidepressiv behandling (Armitage, Rochlen, Fitch, Trivedi, & Rush, 1995; Cartwright, 1991; Kron & Brosh, 2003), som tyder på at psykologiske mekanismer påvirker innholdet i drømmene. Drømmer kan brukes på ulike måter i psykoterapi. Drømmer kan tolkes, man kan reflektere sammen rundt følelsene i drømmen, eller speile det pasienten forteller om drømmen, og dermed hjelpe personen til økt selvinnsett (Brudal & Brudal, 2008).

Et velutviklet spørreskjema som kartlegger temaer i drømmer relatert til ulike psykologiske mekanismer, som tilknytningsstil, vil ha viktige kliniske implikasjoner. Et slikt skjema kan benyttes i klinisk sammenheng for å få en forståelse av de psykologiske mekanismene man ønsker å utforske hos hver enkelt pasient. Det kan tenkes at drømmer dermed kan brukes til å gi en dypere forståelse av pasienten, og på den måten kunne hjelpe pasienten bedre. Sett i lys av kontinuitetshypotesen (Schredl, 2003), kan det hevdes at drømmer blant annet kan brukes som et uttrykk for om pasienten er fornøyd eller misfornøyd i relasjoner. Drømmer kan da være et hjelpemiddel til å snakke om relasjonene i pasientens liv, gjennom å belyse det som utspiller seg i drømmen, som for eksempel kommunikasjonsmønstre. Psykologers egne drømmer kan også brukes som et hjelpemiddel. En studie har foreslått at terapeutenes drømmer om pasientene kan brukes av terapeutene til bedre å forstå seg selv, pasienten og dynamikken i relasjonen (Hill et al., 2014).

Når det gjelder sammenhengen mellom temaer i drømmer og tilknytningsstil hos voksne, har dette også viktige implikasjoner i klinisk arbeid. Studier tyder på at selvrapporterte målinger av tilknytningsstil og implisitte uttrykk for tilknytning i drømmer er moderat korrelert, noe som kan indikere at drømmer er verdifulle dører inn til en persons mentale kjerneprosesser (Mikulincer et al., 2011). Beck (1971) hevdet at drømmer i

psykoterapi kan ses på som en slags biopsi av klientens psykologiske prosesser. Drømmer kan da for eksempel gi et bilde av tankesettet til en person. Uansett hva som er årsaken til at drømmer oppstår, vil innholdet i drømmene kunne gi et viktig bidrag til forståelsen av selvet, og også til bruk i dialogen mellom klient og terapeut (Hill et al., 2014).

1.5 Formål med studien

Denne studien tar utgangspunkt i at drømmer formes av minner og erfaringer, og at drømmer gjenspeiler psykologiske mekanismer hos mennesket. Det antas at drømmetemaer kan si noe om menneskers psykologiske prosesser, og at drømmer kan føre til en bedre integrasjon av psykologiske faktorer i mennesket. Det antas at tilknytningsstil hos mennesker vil være med på å påvirke hvilke temaer man typisk drømmer om, ved at drømmene gjenspeiler ulike psykologiske aspekter som er unikt for hvert enkelt menneske.

Denne studien er delt opp i to separate, men gjensidig avhengige deler. *Først*, og viktigst, er utviklingen og testingen av et instrument for å kartlegge temaer i drømmer. Basert på tilknytningsteori er det utviklet et spørreskjema (*Attachment Themes in Dreams Inventory*) som omhandler temaer som kan tenkes å variere i drømmer, avhengig av tilknytningsstil. Temaene i spørreskjemaet er knyttet til psykologiske mekanismer som gjerne varierer fra person til person på grunn av ulike tilknytningsstiler. Det var ønskelig å utvikle et spørreskjema, snarere enn å benytte drømmejournaler, for å kunne etablere en standardisert måte å tilnærme seg drømmer. Et slikt verktøy vil effektivisere studiet av drømmer ved at en raskere kan akkumulere data, noe som igjen øker sannsynligheten for å kunne trekke generelle slutninger ut fra datamaterialet. Spørreskjemaet vil også gi muligheten til direkte å kunne sammenligne funn fra denne pilotstudien med fremtidige studier. Denne studien har derfor en hypotese om at temaene i drømmespørreskjemaet vil gruppere seg i kategorier som omhandler liknende underliggende psykologiske mekanismer knyttet til tilknytning. Dersom dette er tilfelle, og de innledende analysene indikerer at det nyutviklede instrumentet fører til teoretisk og statistisk holdbare drømmetema-faktorer, vil studien *sekundært* se på i hvilken grad drømmetemaene relaterer til et etablert spørreskjema som kartlegger tilknytning hos voksne (*Revised Adult Attachment Scale*, Collins, 1996). Spørsmålet vil her være om det er en sammenheng mellom tilknytningsstil hos voksne og hvilke temaer de rapporterer at de typisk drømmer om natten. På grunn av denne studiens nye tilnærming til måling av drømmetemaer, har studien en utforskende tilnærming, og bør derfor anses for å være en pilotstudie med formål om å bruke det nyutviklede verktøyet i videre forskning.

2 Metode

Denne studien er kvantitativ. Kvantitativ forskning gir et generelt overblikk over temaer ved bruk av hypotesetesting (Bordens & Abbott, 2011), og denne forskningsmetoden vil dermed best besvare studiens formål. Ved etablering av et nytt spørreskjema er det hensiktsmessig å gjennomføre en pilotstudie for å utforske de psykometriske egenskapene til *Attachment Themes in Dreams Inventory* på et mindre utvalg før det benyttes i videre forskning. For å undersøke faktorstrukturen til dette spørreskjemaet ble det gjennomført en eksplorerende faktoranalyse. Deretter ble det gjennomført korrelasjons- og regresjonsanalyser, for å utforske sammenhengen mellom temaer respondentene rapporterer at de typisk drømmer om og tilknytningsstil.

2.1 Utvalg

Utvalget ble rekruttert gjennom et «student-pool» ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo. Respondentene besvarte studien som en del av den obligatoriske aktiviteten i kurset «Innføring i sosialpsykologi» (PSY1100), hvor et av kunnskapsmålene er å lære mer om empiriske studier. De kunne velge å delta kun for å bestå kursaktiviteten, og dermed ikke få sine data analysert. 242 respondenter besvarte studien, hvorav 58 (23,97 %) ønsket å bli utelatt fra analysene. I tillegg ble én respondent fjernet fra studien, da denne kun hadde besvart de demografiske spørsmålene. Det endelige utvalget var 183 respondenter, 135 kvinner og 47 menn, i alderen 18-51 år (gjennomsnitt = 23,4, standardavvik = 5,48).

2.2 Instrument

2.2.1 Drømmetemaer

Et nytt spørreskjema ble utviklet, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, for å kartlegge typiske drømmetemaer relatert til tilknytningsteori, og for å kunne analysere disse dataene kvantitativt. Spørreskjemaet ble utviklet på engelsk ved å kartlegge eksisterende spørreskjemaer, og ved å benytte tilknytningsteori som et teoretisk grunnlag.

Siden tilknytningsteori særlig omhandler sosiale og emosjonelle aspekter ved mennesket, ble temaer som kan relateres til disse aspektene valgt ut fra *Dream Motif Scale* (Yu, 2012): *being physically attacked (e.g. beaten, stabbed, raped, etc.)*, *sexual experiences* (her ble det lagt til *positive* seksuelle opplevelser, da det var ønskelig at dette temaet skulle

gjenspeile positiv nærhet til andre mennesker), *being blamed or punished, feeling that most people cannot be trusted, being abandoned, failing or performing very badly in front of others* (eksemplene ble fjernet), *spouse or lover having extramarital relations or being unfaithful, encountering the person that you like* (fjernet: *or you want to see*, da det ble regnet som overflødig). De resterende temaene i *Attachment Themes in Dreams Inventory* ble utviklet på bakgrunn av tilknytningsteori. Den endelige versjonen av *Attachment Themes in Dreams Inventory* bestod av 22 drømmetemaer.

Instruksjonene i *Attachment Themes in Dreams Inventory* var: «*The following statements concern the content of your night dreams as an adult. To help you select the answer that best applies to you, we provide the following guidelines: 1 = not true for me, 2 = usually not true for me, 3 = sometimes true for me/sometimes not true for me, 4 = usually true for me, 5 = true for me. You are dreaming as an adult about:*». Deretter var temaene listet opp. Det ble altså benyttet en 5-punkt Likert-skala. Likert-skala benyttes for å kartlegge menneskers holdninger til et tema, i dette tilfellet hvilke temaer respondentene drømmer om som voksne, og det er en ofte benyttet måte å rangere svaralternativer på i psykologisk forskning (Bordens & Abbott, 2011, s. 146).

Den indre reliabiliteten til *Attachment Themes in Dreams Inventory* ble målt ved bruk av Cronbachs alfa (α), og er vist i Tabell 1. Den indre validitet ble demonstrert ved å undersøke spørreskjemaets underliggende faktorstruktur i den eksplorerende faktoranalysen, i tillegg til at temaene i spørreskjemaet ble utformet på bakgrunn i tilknytningsteori.

2.2.2 Tilknytning hos voksne

Revised Adult Attachment Scale – Close Relationship Version (Collins, 1996) ble benyttet for å kartlegge tilknytningsstil hos respondentene. Dette er et standardisert måleinstrument som er utviklet på bakgrunn av hvordan man tenker seg at tilknytning hos voksne ville sett ut teoretisk (Collins, 1996). I en studie som kartla validitet, reliabilitet og praktisk bruk av tilknytningsspørreskjemaer, ble 11 av 29 instrumenter beskrevet å ha sterke psykometriske egenskaper, og *Revised Adult Attachment Scale* var blant disse 11 (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya, & Lancee, 2010). Dette måleinstrumentet er i tillegg mye brukt i tilknytningsforskning (Mikulincer & Shaver, 2016; Ravitz et al., 2010). I *Revised Adult Attachment Scale* skal respondentene vurdere utsagnene ut fra viktige nære relasjoner, ikke kun romantiske relasjoner. Dette var også en av grunnene til at dette måleinstrumentet ble valgt fremfor et annet. Sammendrag av tilknytningsforskning har vist at tilknytningsstil kan

kartlegges på en meningsfull måte på et nokså abstrakt nivå, altså ved å kartlegge tilknytning i nære relasjoner generelt (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 93).

Revised Adult Attachment Scale består av 18 utsagn som kartlegger ulike aspekter ved tilknytning. Utsagnene besvares på en 5-punkt Likert-skala; *1 = not true for me*, *2 = usually not true for me*, *3 = sometimes true for me/sometimes not true for me*, *4 = usually true for me*, *5 = true for me*. Instrumentet utgjør til sammen tre sub-skalaer, som blant annet kartlegger hvor komfortabel man er med emosjonell nærhet, hvor komfortabel man er med å avhenge og å stole på andre, om man er redd for å ikke bli elsket av andre, og redsel for avvissning (se Vedlegg 2). Sub-skalaene er nær (close), avhengig (depend) og engstelig (anxiety). Det er funnet at de to førstnevnte sub-skalaene korrelerer med unnvikelsesdimensjonen i tilknytning når de reverseres ($r = ,86$ og $r = ,79$), og at den siste sub-skalaen korrelerer med engstelsesdimensjonen ($r = ,74$) (Brennan et al., 1998). *Revised Adult Attachment Scale* kartlegger altså de to dimensjonene som er antatt å være underliggende for tilknytning hos voksne; engstelse og unnvikelse. *Adult Attachment Scale* har vist test-retest reliabilitet på 70 % over fire år (Kirkpatrick & Hazan, 1994).

2.2.3 Ekskluderte variabler

Denne studien inkluderte i utgangspunktet også en annen mental aktivitet; temaer relatert til tilknytning i dagdrømmer. Denne variabelen ble ekskludert på grunn av studiens omfang. Det var ønskelig å gå dypere inn i tilknytningsteori og teorier på drømmer om natten, i tillegg til det innsamlede datamaterialet knyttet til disse temaene, enn det som hadde vært mulig dersom dagdrømmer også hadde blitt inkludert i studien. Dette har ingen innvirkning på det innsamlede datamaterialet, da temaene i dagdrømmer var til slutt i nettskjemaet, og dermed ikke ville påvirke respondentenes svar på de foregående spørsmålene. Datamaterialet relatert til dagdrømmer ble utelukket etter datainnsamlingen, og er derfor ikke analysert eller utforsket videre. Dette kan eventuelt gjøres i en senere studie.

2.3 Design og prosedyre

Denne studien er en spørreskjemaundersøkelse, som er en metode for å kartlegge individers holdninger og atferd i en gruppe eller befolkning ved hjelp av et representativt utvalg av populasjonen (Bordins & Abbott, 2001). Datamaterialet ble samlet inn via Universitetet i Oslo sitt *Nettskjema*. Spørreskjema som kartlegger tilknytningsstil hos voksne ble kombinert med spørreskjemaet som kartlegger temaer i drømmer relatert til tilknytning, i tillegg til et nyutviklet spørreskjema som kartlegger temaer i dagdrømmer relatert til

tilknytning (se Vedlegg 2). Grunnet studiens omfang ble sistnevnte ekskludert fra studien etter datainnsamlingen.

For å besvare spørsmålene i nettskjemaet måtte respondentene først bekrefte at de hadde lest og forstått informasjonen om informert samtykke. Deretter ble de bedt om å besvare demografiske spørsmål; alder, kjønn, morsmål, utdanning, studieretning, sivilstatus og antall barn. Spørreskjemaet som kartlegger tilknytningsstil hos voksne, *Revised Adult Attachment Scale*, var deretter inkludert, etterfulgt av spørreskjemaet som kartlegger drømmetemaer, *Attachment Themes in Dreams Inventory*. I sistnevnte spørreskjema skulle respondentene først besvare om de anser seg selv som en som drømmer og om de husker sine drømmer. Deretter var ulike drømmetemaer relatert til tilknytning listet opp, hvor hvert tema skulle vurderes ut fra hvor typisk det er at de drømmer temaet som voksen. Til slutt i *Attachment Themes in Dreams Inventory* ble respondentene bedt om å skrive ned hvilket tema de oftest drømmer om som voksne. Deretter var spørreskjemaet som kartlegger temaer relatert til tilknytning i dagdrømmer inkludert. Først skulle respondentene besvare om de anser seg selv som en person som dagdrømmer, deretter kom det en liste med ulike temaer knyttet til dagdrømmer, og til sist ble respondentene bedt om å skrive ned hvilket tema de oftest dagdrømmer om. Til slutt i nettskjemaet ble det lagt ved en kort beskrivelse av formålet med studien, i tillegg til et valg om å kun delta for å få den obligatoriske aktiviteten på kurset godkjent. Nettskjemaet var åpent i 2. semestret, cirka 10 måneder.

Utsagnene i *Revised Adult Attachment Scale*, *Attachment Themes in Dreams Inventory* og spørreskjemaet som kartlegger temaer i dagdrømmer, skulle alle besvares på Likert-skala hvor rangeringen betydde det samme for alle tre. Lave verdier på tilknytningsspørreskjemaet indikerte at utsagnet ikke var typisk for personen, lave verdier på drømmespørreskjemaet betydde at temaet ikke var typisk for personen å drømme om, og lave verdier på dagdrømmerspørreskjemaet betydde at det ikke var typisk for personen å dagdrømme om temaet. Høye verdier betydde dermed at utsagnet eller temaet var typisk for personen.

2.4 Strategi for statistiske analyser

Analysene i studien ble gjennomført ved å bruke *R* (R Core Team, 2019). Prosedyrene for de statistiske analysene er presentert nedenfor.

2.4.1 Instrument for å kartlegge drømmetemaer

Det ble gjennomført en eksplorativ faktoranalyse på *Attachment Themes in Dreams Inventory* for å utforske faktorstrukturen i måleinstrumentet. To hovedkriterier må tas i betraktning ved gjennomføring av faktoranalyse; utvalgsstørrelse og styrken/korrelasjonen mellom variablene. Det er uenigheter angående optimal utvalgsstørrelse ved faktoranalyse. Noen foreslår at man bør ha så mange respondenter som mulig (Tabachnick & Fidell, 2013). Andre mener at det ikke er den generelle utvalgsstørrelsen som er av betydning, men at ratioen mellom antall respondenter og antall variabler er det viktigste. Nunnally (1978) foreslår en 10 til 1 ratio, mens andre foreslår 5 til 1 (for en diskusjon, se Tabachnick & Fidell, 2013). I denne studien er det 8,3 respondenter per variabel, og kriteriet om utvalgsstørrelse anses å være oppfylt. Når det gjelder styrken/korrelasjonen mellom variablene er det anbefalt at flere av variablene har en korrelasjon $>.3$ (Tabachnick & Fidell, 2013). Flere av variablene i *Attachment Themes in Dreams Inventory* hadde en korrelasjon som oppfylte dette kriteriet (se Vedlegg 1). Kriteriene for gjennomføring av faktoranalyse ble ansett å være oppfylt. Sumskårene til faktorene som ble beholdt ut fra resultatene av analysen ble regnet ut, og sumskårene fungerte som kriterievariabler for videre analyser.

2.4.2 Sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil

Revised Adult Attachment Scale er et allerede veletablert og ofte benyttet spørreskjema. To ulike prosedyrer var foreslått for å kartlegge tilknytningsstil (Collins, 1996); regresjonsanalyse og kategorisering. Ved regresjonsanalyse ses tilknytningsstil hos voksne på som en kontinuerlig modell langs et kontinuum av dimensjonene engstelse og unnvikelse. Ved kategorisering grupperes respondentene i fire prototypiske tilknytningsstiler, avhengig av om man skårer over eller under en fastsatt grenseverdi, ut fra de to tilknytningsdimensjonene, engstelse og unnvikelse (Brennan et al., 1998; Griffin & Bartholomew, 1994; Fraley & Waller, 1998). Selv om forskere ofte ønsker å kategorisere respondenter i tilknytningskategorier, kan dette gi et kunstig bilde av virkeligheten, og flere studier peker på at en mer passende statistisk prosedyre er å benytte kontinuerlige tilknytningsdimensjoner (Fraley et al., 2015). I tillegg anbefaler Collins (1996) bruk av regresjonsanalyse fremfor bruk av kategorisering basert på grenseverdier. Regresjonsanalyse ble derfor benyttet i denne studien. Skårene til respondentene på de kontinuerlige tilknytningsdimensjonene, engstelse og unnvikelse, ble kartlagt ved bruk av sumskårer av de observerte variablene. Videre ble sumskårene for engstelse og unnvikelse benyttet som prediktorvariabler for videre analyser. Korrelasjons- og multipel regresjonsanalyser ble benyttet for å utforske sammenhengen

mellom drømmetemaer og tilknytningsstil. For å gi et tydeligere bilde i form av en grafisk fremstilling av resultatene, ble de predikerte verdiene til tilknytningsdimensjonene plottet korresponderende til hver av de fire tilknytningsstilene (Collins & Feeney, 2004) (se Figur 3).

Ved regresjonsanalyse er det noen hovedkriterier som bør oppfylles. Det første er utvalgsstørrelse, og her er det ulike retningslinjer. Tabachnick og Fidell (2013, s. 123) foreslår denne formelen for å kalkulere utvalgsstørrelsen: $N > 50 + 8m$, hvor m = antall uavhengige variabler/prediktorvariabler. I denne studien er det to uavhengige variabler, engstelse og unnvikelse. Det vil si at anbefalt utvalgsstørrelse er $N > 66$, og kriteriet anses å være oppfylt, da utvalget i denne studien er 183 respondenter. Det bør ikke foreligge multikollinearitet (korrelasjon mellom de uavhengige variablene over ,9) og singularitet (om en av de uavhengige variablene er en kombinasjon av andre uavhengige variabler). Korrelasjonene mellom de uavhengige variablene er ikke over ,9 ($r = ,59$), og de er heller ikke en kombinasjon av hverandre. Resultatene beskrevet i kapittel 3 viser ingen brudd på forutsetningene om normalitet, linearitet og homoskedastisitet.

2.5 Etiske betraktninger

Studien ble godkjent av den interne etiske komiteen ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, 30. Juni 2017. Da det ikke ble samlet inn noe sensitivt materiale i denne studien, var det ikke behov for å søke Regional Committees for Medical and Health Research Ethics (REC). Spørreskjemaet ble laget og distribuert via Universitetet i Oslo sitt *nettskjema*. Datamaterialet ble da lagret i en trygg database, og ble slettet ved studiens slutt. Det kom tydelig frem i begynnelsen av nettskjemaet at respondentene hadde informert samtykke. Dette innebar at de hadde mulighet til å trekke seg når som helst, uten å oppgi en årsak, de kunne velge å ikke besvare spørsmålene og de fikk beskjed om at all innsamlet data ville bli anonymisert. I tillegg hadde respondentene et valg om å kun delta for utdanningsmessige årsaker, og dermed ikke bli inkludert i videre analyser. Kontaktinformasjon til ansvarlig for studien og veileder ble oppgitt, slik at respondentene hadde mulighet til å ta kontakt ved behov.

3 Resultat

3.1 Fordeling og uteliggere

Alle sumvariabler ble sjekket ved hjelp av grafiske og statistiske mål for univariate uteliggere. Det ble vurdert i hvilken grad distribusjonen i data var i samsvar med antagelsen om normalfordeling. Kriteriet for uteliggere, altså ekstreme verdier, ble vurdert som en z-skåre over 3,16, og ingen av de gjeldene variablene viste slike uteliggere (Kim, 2013). I tillegg ble prediktorvariablene, engstelse og unnvikelse, testet for multivariate uteliggere ved å regne ut Mahalanobis avstand for hvert datapunkt. Med to prediktorvariabler er kritisk verdi satt ved 13,82 og siden ingen av datapunktene hadde en verdi over 12,1, kan man anta at multivariate uteliggere i beskjeden grad påvirker resultatene (Barnett & Lewis, 1994).

3.2 Forskningsspørsmål 1: Instrument for å kartlegge drømmetemaer

For å utforske faktorstrukturen til *Attachment Themes in Dreams Inventory* i dette utvalget ble det utført en eksplorativ faktoranalyse (se Tabell 1). Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = 0,77) og Bartlett's test of sphericity ($\chi^2(231) = 1191, p \geq ,001$) viste at den partielle korrelasjonen mellom variablene var akseptabel liten og at datamaterialet derfor var egnet for faktoranalyse (Bartlett, 1954; Kaiser, 1974). Det ble gjennomført en eksplorerende faktoranalyse ved å minimalisere residualer for å undersøke faktorstrukturen, og om de 22 individuelle drømmetemaene kunne redefineres og forklares ved hjelp av et mindre antall faktorer. Denne typen faktoranalyser benyttes gjerne når man ønsker å teste en teoretisk modell på latente faktorer som forårsaker de observerte skårene i datasettet (Bryant & Yarnhold, 1995). Faktorene ble rotert ved hjelp av oblik rotasjon med Kaiser normalisering.

Ved faktoranalyse er det flere kriterier som avgjør hvor mange faktorer som kan trekkes ut. Egenverdier sier noe om hvor stor del av variansen i variablene som hver individuell faktor forklarer. Basert på Kaiser's kriteriet om å beholde faktorer med egenverdi over 1, var det seks faktorer som oppfylte dette kriteriet. Parallellanalyse ble utført for å gi et annet mål på hvor mange faktorer som skulle beholdes. Parallellanalyse involverer å sammenligne egenverdier fra observert data med simulert data (Horn, 1965), og det ble utført 10 000 simulasjoner. Parallellanalysen indikerte at fire faktorer ville være den beste beskrivelsen av datamaterialet. En trefaktormodell og femfaktormodell ble også vurdert, men

ble ikke valgt da de statistiske analysene viste at fire faktorer ville gi den beste beskrivelsen av datamaterialet, i tillegg til at fire faktorer var den strukturen som best beskrev det teoretiske grunnlaget.

De fire roterte faktorene hadde en sumverdi av kvadrerte faktorladninger (sums of squared loadings) som varierte mellom 2,00 og 2,50. Faktorene forklarte kumulativt 39,79 % av variansen i datamaterialet, der faktorene henholdsvis forklarte 28,50 % , 23,58 % , 22,90 % og 24,99 % av den forklarte variansen. Dette tilsier at selv om *sosial støtte* (Faktor 1) forklarte mest av variasjonen i *Attachment Themes in Dreams Inventory*, så var det ikke svært store forskjeller mellom faktorene.

Tabell 1. *Eksplorativ faktoranalyse for drømmetemaer*

Faktor 1: Sosial støtte <i>M</i> = 2,73, <i>SD</i> = 0,79, α = ,76, 95 % KI [,71, ,82], <i>n</i> = 175.	Faktorladninger			
	1	2	3	4
10. Getting support from your partner/family/friends	,77	-,15	,15	,05
16. Helping other people	,64	,13	,09	,11
14. Getting help from other people	,62	,02	,09	,13
12. Supporting other people	,54	,10	,10	,20
07. Make your own choices/decide by our self what you want to do	,31	,02	,03	-,17
Faktor 2: Frykt <i>M</i> = 2,87, <i>SD</i> = 1,01, α = ,77, 95 % KI [,72, ,83], <i>n</i> = 181.				
06. Being physically attacked (e.g., beaten, stabbed, raped, etc.)	,03	,77	-,03	-,11
18. Feeling threatened by someone	,01	,74	-,04	,07
22. Nightmares	-,09	,68	,07	,04
05. Being together with many unfamiliar people *	,16	,24	,01	,06
Faktor 3: Positiv interaksjon <i>M</i> = 3,23, <i>SD</i> = 0,77, α = ,75, 95 % KI [,70, ,81], <i>n</i> = 178.				
02. Encountering a person that you like	-,10	,05	,69	,10
09. Positive sexual experiences with somebody	,02	,03	,61	-,03
21. Pleasant feelings	,17	-,10	,62	-,10
19. Being emotionally close to other people	,16	-,03	,50	,05
04. Having a nice time with your friends/family	,41	-,07	,40	-,09
Faktor 4: Negativ interaksjon: <i>M</i> = 2,27, <i>SD</i> = 0,66, α = ,74, 95 % KI [,68, ,79], <i>n</i> = 177.				

03. Being abandoned	-,08	-,03	-,03	,68
11. Being blamed or punished by other people	-,10	,20	,00	,58
20. Depend on others when you have to make a decision/solve a problem etc.	,28	-,12	,11	,56
08. Let other people decide for you (e.g., where to go, what to do etc.)	,23	-,05	-,08	,51
17. Spouse or lover having extramarital relation or being unfaithful	-,13	,19	,18	,38
01. Being alone	-,09	,09	,08	,33
15. Failing or performing very badly in front of others	,07	,15	,01	,34
13. Feeling that most people cannot be trusted	,20	,30	-,17	,32

Notis. Hver av de fire faktorene er separert med linjer som viser gjennomsnitt (*M*), standardavvik (*SD*), samt Cronbachs alfa (α) med konfidensintervall (KI). Faktorer er dannet ved å minimalisere residualer, og er rotert ved hjelp av oblik rotasjon med Kaiser normalisering. *alle faktorladninger under ,30 og variablene er fjernet fra sum-skåre. Faktorladninger over eller lik ,30 er markert med fet skrift.

Som gjennomsnittene i Tabell 1 viser, rapporterte respondentene at de hyppigst drømmer om temaer relatert til positiv interaksjon (høyeste skåre på alle drømmetema-faktorene er 5). Resultatene indikerte at det deretter var temaer relatert til frykt som respondentene hyppigst rapporterte, etterfulgt av temaer relatert til sosial støtte. Samlet sett var det temaer knyttet til negativ interaksjon som respondentene rapporterte at de drømmer minst om. Reliabiliteten til drømmetema-faktorene var mellom ,74 og ,77. Reliabilitet over 0,7 antas å være en akseptabel reliabilitet (Nunnally, 1978).

En korrelasjonsanalyse ble gjennomført for å utforske samvariasjonen mellom drømmetema-faktorene (se Tabell 2).

Tabell 2. *Korrelasjoner mellom latente drømmetema-faktorer*

Dimensjon	Sosial støtte	Frykt	Positiv interaksjon
Sosial støtte			
Frykt	,07	-,09	,21
Positiv interaksjon	,49***	,37	,60
Negativ interaksjon	,25***	,10	,39
		,45***	,32
			,11
			-,04
			0,26

Notis. $n = 171$.

Subskript indikerer 95 % konfidensintervall.

* $p \leq ,05$, ** $p \leq ,01$, *** $p \leq ,001$.

3.3 Forskningsspørsmål 2: Sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytning hos voksne

Siden faktoranalysen ga statistisk og teoretisk holdbare drømmetema-faktorer, ble det videre utforsket forholdet mellom temaer respondentene rapporterer at de drømmer om som voksne og deres tilknytningsstil.

3.3.1 Deskriptiv oversikt

For å kartlegge tilknytning hos voksne ble sumskårene for engstelig og unnvikende tilknytning regnet ut. Cronbachs alfa ble brukt som en indikator for indre reliabilitet på tilknytningsskalaen. *Revised Adult Attachment Scale* har tidligere vist å ha god reliabilitet i ulike eksempelutvalg (Collins, 1996). Reliabiliteten i denne studien viste tilsvarende gode reliabilitetsmål, nærhetsskala ($\alpha = ,78$, 95 % KI [,73, ,83]), avhengighetsskala ($\alpha = ,82$, 95 % KI [,78, ,86]) og engstelseskala ($\alpha = ,85$, 95 % KI [,82, ,88]). Den kombinerte unnvikelsesskalaen ($\alpha = ,86$, 95 % KI [,82, ,89]), som består av reverserte observerte variabler fra nærhet- og avhengighetsskalaene, viste også god indre reliabilitet. Unnvikelse- og engstelsedimensjonene viste en moderat positiv korrelasjon ($r = ,59$, 95 % KI [,48, ,68]).

3.3.2 Korrelasjons- og regresjonsanalyser

Korrelasjonsanalyser (se Tabell 3) viste at det var en moderat positiv sammenheng mellom prediktorvariablene (unnvikelse og engstelse), og drømmetemaer med negative konnotasjoner som frykt og negative interaksjoner. De to prediktorvariablene viste i mindre grad samvariasjon med drømmetemaer med positive konnotasjoner som sosial støtte og positive interaksjoner.

Tabell 3. *Korrelasjoner mellom drømmetema-faktorer og tilknytningsdimensjoner*

	Sosial støtte	Frykt	Positiv interaksjon	Negativ interaksjon
Unnvikelse	-,04 [-0.19, 0.12]	,21** [0.06, 0.35]	-,09 [-0.23, 0.07]	,15* [0.00, 0.30]
Engstelse	,01 [-0.14, 0.17]	,37*** [0.23, 0.49]	,10 [-0.05, 0.28]	,35*** [0.21, 0.47]

Notis. $n = 168$.

Subskript indikerer 95 % konfidensintervall.

* $p \leq ,05$, ** $p \leq ,01$, *** $p \leq ,001$.

Multipel regresjonsanalyse ble gjennomført for nærmere å utforske sammenhengen mellom typiske temaer i drømmer og tilknytning hos voksne. Resultatene er presentert i

Tabell 4. Resultatene fra regresjonsmodellene for tilknytning kan visualiseres (se Figur 3) ved å regne ut predikerte skårer for de fire drømmetemaene basert på de fire tilknytningsstilene (jf. Collins & Feeney, 2004).

Tabell 4. Regresjonsmodeller for drømmetemaer predikert av unnvikelse og engstelse

Prediktor	Kriterium											
	Sosial støtte ^a			Frykt ^b			Positiv interaksjon ^c			Negativ interaksjon ^d		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Konstant	2,82	0,27		1,83	0,31		3,39	0,25		1,66	0,21	
Unnvikelse	-0,08	0,12	-,07	0,01	0,14	,01	-0,23	0,11	-,20*	-0,08	0,09	-,08
Engstelse	0,04	0,09	,05	0,36	0,10	,33***	0,17	0,08	,20*	0,28	0,07	,39***

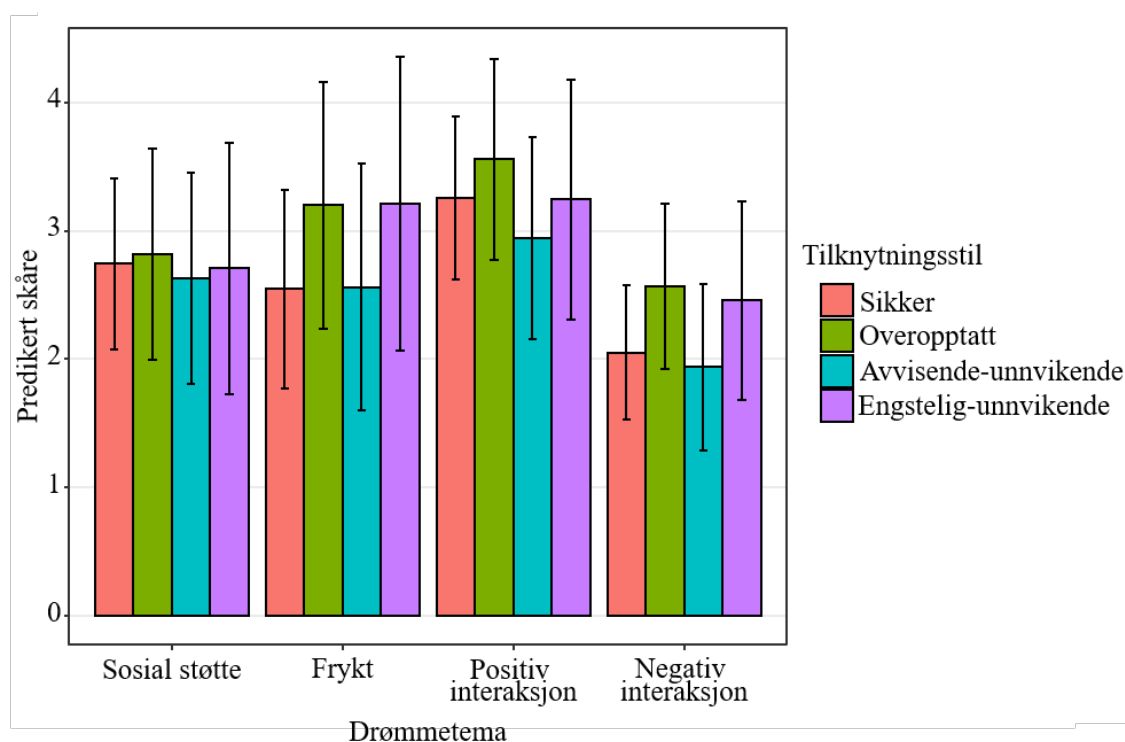
Notis. ^a $R^2 = ,00$, $F = 0,25$.

^b $R^2 = ,11$, $F = 10,1***$.

^c $R^2 = ,03$, $F = 2,59*$.

^d $R^2 = ,12$, $F = 10,7***$.

* $p \leq ,05$, ** $p \leq ,01$, *** $p \leq ,001$.



Figur 3. Predikerte skårer for de fire drømmetemaene ut fra fire tilknytningsstiler.

Regresjonsmodellen viste at 11,0 % av den totale variasjonen i drømmetemaer relatert til frykt, kan forklares av forskjeller i tilknytningsstil. Regresjonsmodellen viste også at 12,0 % av den totale variasjonen i drømmetemaer relatert til negativ interaksjon kunne forklares av forskjeller i tilknytningsstil. Når det gjaldt drømmetema-faktorene *sosial støtte* og *positiv interaksjon*, hadde disse to modellene svakere forklaringskraft. *Sosial støtte* hadde ingen forklaringskraft (0,0 %), mens kun 3,0 % av variasjonen i rapportering av drømmetemaer relatert til positiv interaksjon kunne forklares av forskjeller i tilknytningsstil.

Frykt og negativ interaksjon

Det ble funnet signifikante forskjeller mellom tilknytning hos respondentene når det gjaldt deres rapportering av temaer relatert til frykt i drømmer ($F = 10,1$). Resultatene tydet på at det er engstelsesdimensjonen som er av størst betydning for forskjellen i rapportering av hvor typisk det er for respondentene å drømme om temaer relatert til frykt ($\beta = ,33$), mens unnvikelsesdimensjonen er av mindre betydning ($\beta = ,01$). Dette betyr at jo høyere en respondent skårer på engstelse, jo mer typisk er det for det individet å drømme om temaer relatert til frykt. Korrelasjonsanalysen i Tabell 3 støtter dette, ved at engstelsesdimensjonen i høyere grad korrelerer med frykt ($r = ,37$), enn unnvikelsesdimensjonen ($r = ,21$). Som Figur 3 viser, rapporterte respondentene som skåret høyt på engstelig tilknytning (overopptatt og engstelig-unnvikende tilknytningsstil) at det er mest typisk for dem å drømme om slike temaer, uavhengig av hva de skårer på unnvikelsesdimensjonen.

Lignende resultat ble funnet for *negativ interaksjon*. Resultatene viste signifikant forskjell mellom tilknytningsstilene knyttet til drømmetema-faktoren *negativ interaksjon* ($F = 10,7$). Resultatene indikerte igjen at det er engstelsesdimensjonen som er av betydning for forskjellen i rapportering av denne drømmetema-faktoren ($\beta = ,39$), og at unnvikelsesdimensjonen er av liten betydning for sammenhengen ($\beta = -,08$). Korrelasjonsanalysen viste at engstelsesdimensjonen har en sterkere korrelasjon til *negativ interaksjon* ($r = ,35$), enn unnvikelsesdimensjonen ($r = ,15$). Respondentene som skåret høyt på engstelse, uavhengig av deres skårer på unnvikelse, rapporterte å drømme mest om temaer som omhandler negativ interaksjon.

Sosial støtte og positiv interaksjon

Det ble funnet signifikant forskjell mellom tilknytningsstil og respondentenes rapportering av drømmetemaer relatert til positiv interaksjon på 0,05-nivå, men forskjellene var små ($F = 2,59$). I tillegg kunne kun 3 % av variasjonen i denne drømmetema-faktoren forklares av forskjeller i tilknytningsstil. Dette betyr at tilknytningsstil ikke har særlig god forklaringskraft på forskjellen i rapporteringen drømmetemaer relatert til *positiv interaksjon*.

Sammenlikner man gruppene av tilknytning ble det funnet at individer som skårer høyt på engstelse og lavt på unnvikelse (overopptatt tilknytningsstil) rapporterte å drømme mest om temaer relatert til positiv interaksjon. Respondentene som skåret lavt på engstelse og lavt på unnvikelse (sikker tilknytningsstil), og individer som skåret høyt på engstelse og høyt på unnvikelse (engstelig-unnvikende tilknytningsstil) skåret nesten helt likt på denne drømmetema-faktoren. Respondentene som skåret lavt på engstelse og høyt på unnvikelse rapporterte å drømme minst om positiv interaksjon. I tillegg viste korrelasjonsanalysen at regresjonsmodellen for *positiv interaksjon* vil preges av statistisk støy, da tilknytningsdimensjonene engstelse og unnvikelse var svakt og ikke-signifikant korrelert med denne drømmetema-faktoren ($r = ,10$ og $r = -,09$).

Videre viste resultatene ingen signifikante forskjeller i rapportering av drømmetemaer som omhandler sosial støtte hos respondentene basert på deres skårer på engstelig og unnvikende tilknytning ($F = ,25$). Her er det liten forskjell mellom gruppenes rapporteringer av om de drømmer om slike temaer som voksne. I tillegg viste korrelasjonsanalysen også her at regresjonsmodellen for *sosial støtte* i uttalt grad vil preges av statistisk støy, da tilknytningsdimensjonene engstelse og unnvikelse korrelerte lite med drømmetema-faktoren *sosial støtte* ($r = ,01$ og $r = -,04$).

3.4 Oppsummering

Den eksplorative faktoranalysen indikerte at en firefaktormodell med drømmetema-faktorene *sosial støtte*, *frykt*, *positiv interaksjon* og *negativ interaksjon*, ga den beste beskrivelsen av datamaterialet og størst mening teoretisk sett. Korrelasjons- og regresjonsanalysene indikerte at engstelsesdimensjonen, sammenliknet med unnvikelsesdimensjonen i tilknytning hos voksne, var av størst betydning for forskjellen i rapportering av typiske drømmetemaer. Videre indikerte analysene at respondentene som rapporterte å skåre høyt på engstelsesdimensjonen i større grad rapporterte at de drømmer om temaer relatert til frykt og negativ interaksjon. Både korrelasjons- og regresjonsanalysene viste at tilknytningsdimensjonene, engstelse og unnvikelse, utgjør en svakere forklaringsmodell for variasjonen i drømmetemaene *sosial støtte* og *positiv interaksjon*, enn for variasjonene i drømmetemaene *frykt* og *negativ interaksjon*.

4 Diskusjon

Hovedformålet med denne studien var å utforme et spørreskjema med hensikt å kartlegge temaer relatert til tilknytning i drømmer, samt utforske faktorstrukturen i dette spørreskjemaet (*Attachment Themes in Dreams Inventory*). Videre hadde studien som formål å benytte dette spørreskjemaet til å utforske sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil. Spørsmålet var da om respondentenes skårer på tilknytningsdimensjonene, engstelse og unnvikelse, hadde betydning for rapportering av drømmetemaer.

4.1 Forskningsspørsmål 1: Faktoranalyse

4.1.1 Faktoroversikt

Faktoranalyse ble benyttet for å utforske faktorstrukturen i spørreskjemaet, *Attachment Themes in Dreams Inventory*. Analysen avdekket at temaene i spørreskjemaet grupperte seg i fire underliggende faktorer, som ble kalt: *sosial støtte*, *frykt*, *positiv interaksjon* og *negativ interaksjon*.

Faktor 1: Sosial støtte

Faktor 1 i faktormodellen inneholder fem temaer som er knyttet til å gi og motta hjelp og støtte, og om man tar sine egne valg i drømmene (se Tabell 1). Faktoren ble kalt *sosial støtte*, og den viste en akseptabel indre reliabilitet ($\alpha = ,76$). Sosial støtte er et viktig aspekt ved tilknytning (Gillath et al., 2008; Mikulincer & Shaver, 2016). Det kan argumenteres for at det gir teoretisk mening at disse temaene grupperer seg i samme faktor, da de alle kan relateres til trygg-base-skript, som omhandler at man har tro på at noen kan hjelpe og støtte ved behov (Mikulincer et al., 2009). Mennesker som skårer høyt på engstelse- og unnvikelsesdimensjonene har gjerne liten tro på at andre er tilgjengelige ved behov (Hazan & Shaver, 1987). Mennesker med sikker tilknytningsstil er komfortable med å stole på og avhenge av andre, og de lar andre avhenge av dem (Hazan & Shaver, 1987). Det kan tenkes at individer med sikker tilknytning stoler nok på seg selv til også å kunne tilby andre sin hjelp og støtte. Å tilby andre sin hjelp og støtte kan være vanskeligere for individer med engstelig tilknytning, da de gjerne har et negativt bilde av seg selv, og for individer med unnvikende tilknytning, som gjerne har et negativt bilde av andre (Bartholomew & Horowitz, 1991). Drømmetemaefaktoren *sosial støtte* har altså støtte i tilknytningsforskning.

Temaet som har den laveste faktorladningen i denne faktoren (0,31) er relatert til om man tar sine egne valg eller om man bestemmer selv hva man gjør i drømmen. Dette temaet

er ikke direkte relatert til sosial støtte, som kan være grunnen til at temaet har den laveste faktorladningen. Siden individer med sikker og usikker tilknytningsstil har ulik oppfatning av seg selv, kan det argumenteres for at hyppigheten av dette temaet i drømmer vil kunne variere basert på tilknytningsstil. Mennesker med sikker tilknytningsstil vil sannsynligvis stole nok på seg selv til å ta egne valg, mens det kan tenkes at mennesker med engstelig tilknytningsstil vil være mer avhengig av andre for å kunne ta valg. Når det gjelder mennesker med unnvikende tilknytning, vil disse kunne hevde at de selv er mest kompetente til å ta egne valg, da de har en tendens til å ikke stole på andre (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 150). Likevel kan det virke som at dette temaet potensielt kunne vært knyttet til andre overordnede faktorer enn sosial støtte, som også gjerne varierer avhengig av tilknytningsstil, som for eksempel autonomi (Mikulincer & Shaver, 2016).

Faktor 2: Frykt

Faktor 2 i faktormodellen inneholder tre temaer relatert til frykt i drømmer; bli fysisk angrepet, bli truet, samt mareritt, og faktoren ble derfor kalt *frykt* (se Tabell 1). Denne faktoren viste også en akseptabel indre reliabilitet ($\alpha = ,77$). Temaene relatert til frykt kan ses i sammenheng med tilknytningsteori ved at Bowlby antok at tilknytningssystemet aktiveres som en respons på utrygghet eller fare (Bowlby, 1969/1982). Det antas at mennesker vil være systematisk forskjellige i sine responser på frykt og i måten de håndterer truende hendelser på, avhengig av deres tilknytningsstil (Bowlby, 1969/1982). Det er rimelig å anta at hyppighet av temaer i drømmer relatert til frykt vil variere avhengig av tilknytningsstil, blant annet fordi mennesker med sikker tilknytningsstil har mer effektive måter å håndtere dette på i våken tilstand (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 189), og dermed potensielt også i drømmene. *Frykt* som drømmetemafaktor antas dermed å være en sentral del av tilknytningsteori.

Temaet å *være sammen med mange ukjente mennesker* hadde lav faktorladning til alle de fire drømmetemafaktorene (0,24 er den høyeste faktorladningen), og ble dermed fjernet fra sumskåren. Det var i utgangspunktet tenkt at dette temaet kunne knyttes til at man tar avstand fra andre mennesker, slik som individer med unnvikende tilknytningsstil har en tendens til å gjøre, ved at man ikke gjenkjenner de man drømmer om. Det var også tenkt at dersom man har et ønske om nærhet, men opplever at man ikke helt får det til, som mennesker med engstelig tilknytningsstil, kan det argumenteres for at dette temaet kunne dukket opp i deres drømmer. Det kan virke som at rasjonale bak dette temaet var for fortolkende, og ikke et direkte uttrykk for frykt, sammenliknet med de andre temaene, som kan være en grunn til at temaet ikke ladet til noen av faktorene.

Faktor 3: Positiv interaksjon

Faktor 3 i faktormodellen består av fem temaer som er relatert til positive følelser og positive interaksjoner; tilnærmer seg noen man liker, positive seksuelle opplevelser, positive/behagelige følelser, at man er emosjonelt nær andre mennesker, og at man har en fin stund med familie/venner (se Tabell 1). Faktoren ble derfor kalt *positiv interaksjon*. Analysene indikerte at faktoren hadde en akseptabel indre reliabilitet ($\alpha = ,75$). Temaene i denne faktoren er relatert til det emosjonelle aspektet ved sosiale interaksjoner, i tillegg til positive emosjoner.

Sosial interaksjon er grunnsteinen i tilknytningsteori, da måten individer knytter seg til omsorgsgivere tidlig i livet vil ha betydning for måten man interagerer med mennesker senere i livet, i tillegg til emosjonsregulering (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bowlby, 1958; Pietromonaco et al., 2013). Faktoren *sosial interaksjon* kunne potensielt inneholdt mange andre temaer enn de som er valgt ut i denne studien, men temaene *tilnærme seg noen man liker*, *emosjonell nærhet til andre* og *om man har det fint med familie og venner*, er typiske eksempler på positive interaksjoner. Temaet *positive emosjoner* hadde høyest faktorladning til denne faktoren ($,62$), noe som kan skyldes at tilknytning og emosjonsregulering henger nært sammen (Bowlby, 1958). Positive seksuelle opplevelser kan knyttes både til det emosjonelle og det sosiale aspektet ved tilknytning, da det kan argumenteres for at positive seksuelle opplevelser kan assosieres til nærhet til andre mennesker. Det gir derfor mening at også dette temaet lader til denne faktoren.

Temaet *å ha en fin stund med familie eller venner* ladet omtrent likt til både faktor 1 og faktor 3 ($0,41$ og $0,40$). Det ble vurdert at dette temaet best passet innunder faktoren *positiv interaksjon*, da det å ha en hyggelig stund med familie og venner er et typisk eksempel på positiv interaksjon med andre mennesker. Temaet kan ikke i like stor grad direkte relateres til sosial støtte, selv om resultatene av faktoranalysen indikerte at det passet tilnærmet like godt under denne faktoren. Avgjørelsen knyttet til dette temaets faktortilhørighet ble dermed tatt på bakgrunn av en forståelse av hvor det teoretisk sett hører til.

Faktor 4: Negativ interaksjon

Faktor 4 i faktormodellen består av åtte temaer relatert til negativ samhandling med andre; å bli forlatt, bli beskyldt eller straffet av andre, avhenge av andre når du skal ta en beslutning, la andre bestemme, utroskap, være alene, gjøre feil eller opptre dårlig foran andre og føle at de fleste mennesker ikke er til å stole på. Faktoren ble derfor kalt *negativ interaksjon*, og hadde en indre reliabilitet på $\alpha = ,74$. Overordnet kan temaene i denne faktoren knyttes til at man har et negativt bilde av seg selv. Et negativt bilde av seg selv kan

for eksempel være at man ser på seg selv som ikke verdt å elske, at man opplever at man ikke blir like høyt verdsatt som man verdsetter andre, og at man skylder på seg selv for manglende respons fra andre (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 265). Har man et bilde av seg selv som en som ikke er verdt å elske, kan det argumenteres for at man drømmer at man blir forlatt, blir beskyldt eller straffet av andre, opptrer dårlig foran andre, utroskap, eller at man er alene.

Temaene *avhenge av andre når du skal ta en beslutning* og *la andre bestemme*, er temaer som også teoretisk kan knyttes til at man har et negativt bilde av seg selv. Siden drømmer er høyst personlige, kan det argumenteres for at disse temaene tilhører faktoren *negativ interaksjon*, fordi man ikke selv tar egne valg, og man er avhengig av andre for å ta en avgjørelse eller løse et problem. At andre mennesker får styre og ta avgjørelser i egen drøm, kan kunne knyttes til manglende selvtillit og manglende tro på at man klarer ting selv, i tillegg til at man er avhengig av andres bekreftelse for å kunne ta et valg. På en annen side kan disse to temaene også ses i relasjon til at man stoler på andre. Likevel er det en forskjell på om man aktivt søker støtte og hjelp av andre, slik som temaene i faktor 1, enn om man lar andre mennesker ta styringen helt. Det er derfor rimelig å anta at disse to temaene kan knyttes til en negativ form for avhengighet til andre.

Noen av temaene i denne faktoren kan også knyttes til at man har et negativt bilde av andre. Dette gjelder temaet *at man føler at de fleste mennesker ikke er til å stole på*. I tillegg kan temaet *utroskap* også knyttes til at man opplever at andre mennesker ikke er til å stole på. Disse to temaene er knyttet til negativ interaksjon med andre mennesker, og det gir derfor også mening at disse temaene lader til denne faktoren.

4.1.2 Forholdet mellom faktorene

Korrelasjonsanalysen mellom drømmetema-faktorene (se Tabell 2) avdekket en moderat positiv korrelasjon mellom *sosial støtte* og *sosial interaksjon* ($r = ,49$). Begge disse drømmetema-faktorene er relatert til positive temaer i drømmer, og det er dermed intuitivt at det er en positiv korrelasjon mellom disse to faktorene. Har man tilgang på og ønske om sosial støtte og hjelp, i tillegg til et ønske om å gi andre støtte og hjelp, vil det være rimelig å anta at man også opplever positive interaksjoner med andre mennesker. Dersom man har dannet seg positive mentale representasjoner av interaksjon med andre, kan det argumenteres for at disse mentale representasjonene kan komme til uttrykk i form av temaer i drømmer relatert til sosial støtte og positiv interaksjon. Det gir derfor mening at det er en positiv sammenheng mellom disse to drømmetema-faktorene.

Drømmetema-faktorene *sosial støtte* og *negativ interaksjon* har en svak positiv korrelasjon ($r = ,25$). Dette er noe overraskende, og ikke like intuitiv som den foregående korrelasjonen. I utgangspunktet vil det være rimelig å anta at disse to drømmetema-faktorene ikke ville korrelert, eller endatil hatt en negativ korrelasjon, men resultatene i denne studien avdekker noe annet. Det er spekulativt, men sammenhengen kan potensielt forklares ved at dersom man drømmer om temaer relatert til negativ interaksjon, kan det tenkes at temaer relatert til sosial støtte forekommer i samme drøm. Tilknytningssystemet er nettopp slik at ved stressende eller uønskede situasjoner, kan man søke nærhet til viktige andre for å roe seg ned igjen (Bowlby, 1958, 1982). Dersom man for eksempel drømmer om å være alene eller å oppføre dårlig foran andre, kan det tenkes at noen individer drømmer om sosial støtte etterpå, ved at de har troen på at andre vil være der ved behov. Å drømme om å være avhengig av andre ved beslutningstaking, og å la andre ta valg for en, kan potensielt også knyttes til sosial støtte. Over er det diskutert at disse temaene både kan ses på som negative og positive, og det kan være at dette også har innvirkning på resultatene i korrelasjonsanalysen. Drømmetema-faktorene *sosial støtte* og *negativ interaksjon* kan dermed samvariere av flere årsaker.

Drømmetema-faktorene *frykt* og *negativ interaksjon* har en moderat positiv korrelasjon ($r = ,45$). Dette er begge negative drømmetemaer, og det gir derfor intuitivt mening at de samvarierer. Temaene som inngår i drømmetema-faktoren *frykt* er relatert til å bli fysisk angrepet av noen, truet eller at man har mareritt. Å bli fysisk angrepet eller truet, kan ses på som negativ interaksjon med andre. Å være alene, bli forlatt, bli beskyldt eller straffet, som er temaer som hører til drømmefaktoren *negativ interaksjon*, er også temaer som potensielt kan relateres til frykt. Mennesker er sosiale vesen, og vi har et iboende behov for tilhørighet og kjærlighet til andre mennesker (Maslow, 1954). Det kan derfor være skremmende om man for eksempel er alene eller blir forlatt, særlig om man i utgangspunktet egentlig ønsker nærhet til andre. Frykt og negativ interaksjon henger derfor nært sammen.

Frykt og nærhetssøking er faktorer som er nært knyttet sammen i tilknytningsteori, fordi de har høy prioritet fra et overlevelsesperspektiv (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 14). Under truende omstendigheter henvender mennesker seg til andre for støtte og trøst. Det betyr at frykt og sosial støtte vil kunne tenkes å henge tett sammen, tilknytningsteorien tatt i betraktning. Likevel ble det ikke funnet korrelasjon mellom disse to drømmetema-faktorene i denne studien. Det ble heller ikke funnet signifikante korrelasjoner mellom noen av de andre drømmetema-faktorene, enn de som er nevnt over.

4.1.3 Praktisk bruk av *Attachment Themes in Dreams Inventory*

Faktoranalysen avdekket at de 22 drømmetemaene grupperte seg i fire underliggende faktorer. I en terapisisituasjon vil potensielt spørreskjemaet kunne brukes til å kartlegge hvilke drømmetemaer som er typisk for pasienten å drømme om, noe som kan være utgangspunkt for en samtale i et terapiforløp. Dersom temaer i drømmer gjenspeiler emosjoner, minner og erfaringer, vil kartlegging av drømmetemaer på denne måten kunne si noe om pasientens psykologiske mekanismer. Dersom en pasient rapporterer å drømme mer om temaer relatert til negativ interaksjon sammenliknet med temaer relatert til positiv interaksjon, vil dette kunne gi informasjon som potensielt kan være nyttig i behandlingsforløpet. Kartlegging av drømmetemaer relatert til tilknytning kan være et utgangspunkt for en samtale, hvor viktig informasjon om et individs psyke kan komme frem i en samtale knyttet til drømmetemaer. I tillegg kan spørreskjemaet benyttes i videre forskning for å kartlegge sammenhengen mellom drømmetemaer relatert til tilknytning og tilknytningsstil.

4.2 Forskningsspørsmål 2: Drømmetemaer og tilknytning

Ved å benytte *Attachment Themes in Dreams Inventory*, ble sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil utforsket. Regresjonsanalysen indikerte at noe av forskjellen mellom respondentene i rapportering av drømmetemaer relatert til frykt og negativ interaksjon, kan forklares av tilknytningsstil (se Tabell 4). 11 % av variasjonen i drømmetemaet *frykt* kan forklares av tilknytningsstil, mens tilknytningsstil kan forklare 12 % av variasjonen i *negativ interaksjon*. Det ble også funnet en signifikant forskjell i rapportering av temaet *positiv interaksjon* avhengig av tilknytningsstil, men denne forskjellen er svak og forklarer lite av variasjonen (3 %). Det ble ikke funnet signifikante forskjeller mellom respondentene avhengig av tilknytningsstil når det gjaldt drømmefaktoren *sosial støtte*. På grunn av den svake forklaringsverdien til *positiv interaksjon*, som ut fra svake korrelasjoner i stor grad vil preges av statistisk støy, vil denne faktoren diskuteres i lys av at tilknytningsstil ikke forklarer forskjeller i rapportering av dette temaet. Forskjeller i rapportering av drømmetemaer relatert til sosial støtte og positiv interaksjon vil derfor i liten grad kunne forklares ved hjelp av tilknytningsstil, og vil diskuteres deretter.

Forskning indikerer at de underliggende mekanismene for tilknytning hos voksne er engstelse og unnvikelse (Brennan et al., 1998; Mikulinver & Shaver, 2016 s. 25). For å tydeliggjøre resultatene i denne studien, ble det laget en grafisk fremstilling (se Figur 3), der de predikerte verdiene til de to tilknytningsdimensjonene er plottet korresponderende til hver

av de fire tilknytningsstilene; sikker, overopptatt, avvisende-unnvikende og engstelig-unnvikende (jf. Collins & Feeney, 2004).

4.2.1 Tilknytningsstil og negative drømmetemaer

Resultatene i denne studien indikerer at tilknytningsstil hos voksne kan forklare deler av variasjonen i rapportering av temaer i drømmer relatert til frykt og negativ interaksjon. Regresjonsmodellen (se Tabell 4) indikerer at engstelsesdimensjonen, og ikke unnvikelsesdimensjonen, er av størst betydning for forskjellen i rapportering av negative drømmetemaer. Som Figur 3 viser er det de som skårer høyest på engstelsesdimensjonen, de med overopptatt eller engstelig-unnvikende tilknytningsstil (Bartholomew & Horowitz, 1991), som rapporterer at de typisk drømmer om temaer relatert til frykt og negativ interaksjon. Respondentene som skårer lavere på engstelsesdimensjonen rapporterer at det er mindre typisk for de å drømme om disse temaene som voksne.

Diskusjon av faktorene

Frykt. Resultatene i denne studien indikerer at respondentene som skårer høyt på engstelsesdimensjonen rapporterer at det er mer typisk for dem å drømme om temaer relatert til frykt. Engstelse og frykt kan sies å være to sider av samme sak. Individuer som er engstelige i sin tilknytning, er mer usikre og dermed mer sårbare og mindre robuste på mange områder, enn individer med sikker tilknytningsstil (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016). Det kan dermed argumenteres for at denne engstelsen kan komme til uttrykk gjennom temaer i drømmer. Det gir derfor intuitivt mening at individer som har en engstelig tilknytningsstil drømmer om temaer relatert til frykt, dersom man ser på drømmer som et uttrykk for menneskers erfaringer, minner og det indre følelseslivet.

Mennesker med engstelig tilknytning har en tendens til å tilnærme seg stressende hendelser med katastrofe-tenkning, ved at de overvurderer de truende aspektene, og undervurderer sin evne til å håndtere de stressende hendelsene (Lazarus & Folkman, 1984). Det er for eksempel vist at individer med engstelig tilknytningsstil har en tendens til å øke intensiteten i ubehaget under stress, i motsetning til individer med sikker tilknytningsstil som har konstruktive måter å håndtere stress på (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 200). Både mennesker med sikker tilknytningsstil og mennesker med unnvikende tilknytningsstil har bedre mestringsstrategier for å håndtere stress, da begge disse gruppene anser seg selv som kompetente til å håndtere truende og stressende aspekter ved hendelser (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 200). At individer med engstelig tilknytning drømmer mer om temaer relatert til frykt, kan muligens relateres til at de overvurderer truende aspekter ved hendelser,

og dermed forsterker disse aspektene i drømmer. Det kan argumenteres for at temaer i drømmer relatert til frykt oppleves mindre truende for mennesker som har en unnvikende eller sikker tilknytning, fordi de har bedre mestringsstrategier, og dermed i mindre grad rapporterer at de drømmer om slike temaer.

Forskning har vist at det er en sammenheng mellom antall mareritt og tilknytningsstil, hvor individer med usikker tilknytningsstil rapporterer å ha flere mareritt og større bekymring knyttet til sine mareritt, enn de med sikker tilknytning (Belfiore & Pietrowsky, 2017). Av de med usikker tilknytningsstil, er det vist at individer med engstelig-unnvikende tilknytningsstil rapporterer å ha flest mareritt (Belfiore & Pietrowsky, 2017), noe som samsvarer med funnene i denne studien; de som skårer høyt på engstelsesdimensjonen skårer høyest på drømmetemaet *frykt*. Dette kan igjen relateres til at individer med engstelig tilknytningsstil har mer fokus på truende aspekter ved drømmene. Det kan også tenkes at mareritt er et uttrykk for at individer som skårer høyt på engstelsesdimensjonen er mer usikre og bekymret (Cooper, Shaver, & Collins, 1998), og at denne usikkerheten kommer til uttrykk i form av mareritt.

Negativ interaksjon. Denne studien har vist at det er en sammenheng mellom drømmetemaer relatert til negativ interaksjon og tilknytningsstil. Resultatene avdekket at det også her er engstelsesdimensjonen, og ikke unnvikelsesdimensjonen, som er av størst betydning for rapporteringen av drømmetemaer relatert til negativ interaksjon. Dersom drømmer er refleksjoner av minner, emosjoner og opplevelser, vil det være rimelig å anta at erfaringer knyttet til sosiale interaksjoner kommer til uttrykk på ulike måter i drømmetemaer avhengig av tilknytningsstil, da mennesker med ulike tilknytningsstiler opplever sosiale interaksjoner på ulike måter (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016).

Flere studier har funnet sammenheng mellom usikker tilknytning og konflikter med romantiske partnere i drømmer (Selterman & Drigotas, 2009). Dette kan ses på som en form for negativ interaksjon. Mennesker med usikker tilknytningsstil, har gjerne høyere nivåer av stress og konflikt når de drømmer om sine romantiske partnere, og høyere nivåer av engstelse og sjalusi i slike drømmer. Stressende drømmer for denne gruppen er i tillegg karakterisert av manglende støtte (Mikulincer et al., 2009; Selterman & Drigotas, 2009). Resultatene i denne studien tyder på at individer som skårer høyt på engstelsesdimensjonen rapporterer at det er mer typisk for de å drømme om temaer relatert til negativ interaksjon, noe som samsvarer med funnene beskrevet over.

Respondentene som skårer høyt på engstelsesdimensjonen rapporterer i denne studien å drømme mer om temaene relatert til negativ interaksjon, inkludert ensomhet og å bli forlatt,

enn individer som skårer lavere på engstelsesdimensjonen. Ensomhet oppstår når en persons sosiale interaksjoner og forhold er mangelfulle i kvalitet, kvantitet, eller begge (for eksempel Ernst & Cacioppo, 1999). Ensomhet relatert til tilknytning defineres som behov for nærhet, kjærlighet og trygghet, som ikke er oppnådd fordi tilknytningspersoner har blitt opplevd som utilgjengelige (Weiss, 1973). Flere studier har funnet at engstelig tilknytningsstil er assosiert med ensomhet, sammenliknet med individer med sikker tilknytningsstil (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016). De fleste studier har også funnet at unnvikende tilknytningsstil er assosiert med ensomhet når de sammenliknes med sikker tilknytning, men funnene er mindre konsise når engstelig og unnvikende tilknytning sammenliknes (Mikulincer & Shaver, 2016). Selv om mennesker med engstelig tilknytning og mennesker med unnvikende tilknytning har en tendens til å føle ensomhet, er det kun unnvikende mennesker som ser ut til å aktivt velge å fortsette og være sosialt tilbaketrukket og isolert (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 295). Dersom drømmer gjenspeiler tanker og følelser, og det er en kontinuitet mellom våken tilstand og drømmer, gir det mening at temaer relatert til ensomhet og å bli forlatt gjenspeiles i drømmen. Det er derfor mer typisk for individer som skårer høyt på engstelsesdimensjonen å drømme om slike temaer.

Det er signifikante forskjeller mellom individer med unnvikende og engstelig tilknytningsstil når det gjelder ønsket om intimitet, redselen for intimitet og å være alene (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 267). Unnvikelse er for eksempel assosiert med høyere skårer på frykt for intimitet (fra Mikulincer & Shaver, 2016, s. 267). En mulig forklaring på at unnvikendedimensjonen ikke er av betydning for forskjellene i resultatene relatert til negativ interaksjon, kan være at individer med en slik tilknytningsstil ikke i nevneverdig grad bryr seg om å være alene eller å bli forlatt. De ønsker å klare seg selv, og de kan virke avvisende ovenfor andre mennesker (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 25). Individer med engstelig tilknytningsstil ser derimot på avvisning som en stor frykt. I en studie så deltakerne med engstelig tilknytning bort fra mennesker med lukkede munn eller som på andre måter hadde et avvisende uttrykk, som sannsynligvis reflekterer en automatisk beskyttende respons (Westphal, Bananno, & Mancini, 2014). Det er vist at individer med usikker tilknytningsstil har en tendens til å reagere sterkere emosjonelt enn individer med sikker tilknytningsstil når det gjelder avvisning, kritikk, ekskludering eller svik (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 286). Respondentene som skåret høyt engstelsesdimensjonen rapporterte i denne studien å drømme mer om temaer relatert til å bli forlatt og å være alene, noe som samsvarer med deres redsel for nettopp dette. På bakgrunn av disse funnene kan det tenkes at individer med engstelig tilknytning skårer høyere på temaer relatert til negativ interaksjon, fordi de er mer sensitive

for avvisning, svik og kritikk, enn individer med sikker og unnvikende tilknytningsstil. Om man ser på drømmer som en biopsi av psykologiske prosesser (Beck, 1971), kan det være rimelig at denne sensitiviteten på avvisning og kritikk kan komme til uttrykk i drømmene.

Individer som skårer høyt på engstelsesdimensjonen har en tendens til å fokusere på sitt eget ubehag heller enn mulige løsninger på problemer, sammenliknet med individer med sikker tilknytning (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 205). I tillegg er individer med engstelig tilknytning mer bekymret for årsakene og konsekvensene til problemer (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 205). På grunn av en manglende løsningsfokusert tilnærming til problemer, kan det tenkes at individer med engstelig tilknytning blir mer avhengig av andre når de skal ta en beslutning, løse et problem, eller ta et valg. Dette er temaer som går innunder *negativ interaksjon*-faktoren i denne studien (se Tabell 1). Det kan dermed tenkes at individer med engstelig tilknytning rapporterer å drømme mer om disse temaene, fordi de sannsynligvis bekymrer seg mer for problemer. Tilknytningsengstelse er funnet å være assosiert med en håpløs kognitiv stil, som omhandler at manglende måloppnåelse og avvisninger attribueres til personlig verdi og manglende evner og ferdigheter (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989). Dette forsterker selvbebreidelser, passivitet og hjelpeløshet. Mikulincer et al. (2011) fant at temaer i drømmer relatert til å ha selvkontroll og være uavhengig av andre, kan knyttes til unnvikende tilknytning. Dette står i motsetning til det mennesker med engstelig tilknytning kan tenkes å drømme om. Disse temaene kan tenkes å komme til uttrykk i drømmene, ved at de med unnvikende tilknytning ikke lar andre ta styringen, mens mennesker med engstelig tilknytning lar andre ta beslutninger og lar andre bestemme.

Forskning viser at sikker tilknytningsstil er assosiert med bedre selvtillit (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 150). Flere studier har funnet at tilknytningsengstelse korrelerer med lav selvtillit (for eksempel Bartholomew & Horowitz, 1991; Mickelson, Kesler, & Shaver, 1997), og andre mer spesifikke negative syn på seg selv (for eksempel Berant, Mikulincer, & Florian, 2001; Cooper et al., 1998). Det kan tenkes at lav selvtillit kan komme til uttrykk i drømmer i form av at respondentene som skåret høyt på engstelsesdimensjonen rapporterte å drømme mer om temaer knyttet til negativ interaksjon. At man er avhengig av andre for å ta en beslutning, at man blir beskyldt for noe, at man blir bedratt, er alene og at man utfører noe dårlig foran andre, kan knyttes til at man har et negativt bilde av seg selv. Det vil være rimelig å anta at et negativt bilde av seg selv kan knyttes til at man har lav selvtillit. Den antatt lave selvtilliten hos respondentene som skårer høyt på engstelsesdimensjonen, kan potensielt gjenspeiles i disse individenes drømmer. Hos mennesker med unnvikende tilknytningsstil er det noe mer tvetydige resultater når det gjelder selvtillit, som kan forklares

ved at disse individene hele tiden forsøker å opprettholde en høy selvtillit (Mikulincer & Shaver, 2016, s. 150). Dette kan være grunnen til at tilknytningsunnavvikelse ikke er av betydning for forskjellen i rapportering av drømmetemaer relatert til negativ interaksjon.

Oppsummering

Tilknytningsstil kan ses på som en iboende, underliggende psykologisk mekanisme (Shaver & Mikulincer, 2009), og flere forskere antar at drømmer kan gi et bilde av menneskers indre psykologiske prosesser (for eksempel Beck, 1971). At det er en sammenheng mellom tilknytningsengstelse og drømmetemaer relatert til frykt og negativ interaksjon, gir intuitivt mening dersom man ser på drømmer som meningsfulle refleksjoner av individers opplevelser og erfaringer. Frykt og negativ interaksjon kan nettopp være knyttet til engstelse, om man ser på det rent tematisk. Dersom drømmer kun er nevralt støy, vil det ikke gi mening at vi finner noen sammenheng mellom tilknytningsstil og drømmetemaer. Denne studien kan dermed gi et innblikk i at teorier på drømmer bør helle i retning av de regulatoriske, de kognitive eller de terapeutiske teoriene, som ser på drømmer som mer enn tilfeldige fyringer av nevroner.

4.2.2 Tilknytningsstil og positive drømmetemaer

Dersom man ser på drømmer som refleksjoner av tanker, følelser og handlinger, og at drømmer er et uttrykk for erfaringer og minner, ville det vært rimelig å anta at det også er en forskjell i rapportering av drømmetemaer relatert til sosial støtte og positiv interaksjon, avhengig av tilknytningsstil. Resultatene i denne studien indikerer at det ikke er en signifikant sammenheng mellom rapportering av drømmetemaer relatert til sosial støtte og tilknytning hos voksne. Når det gjelder drømmetemaer knyttet til positiv interaksjon ble det funnet signifikante forskjeller i rapportering av denne drømmetema-faktoren avhengig av tilknytningsstil, men analysene indikerte likevel at denne modellen hadde svak forklaringsverdi, og forklarte lite av variansen. På bakgrunn av dette er det rimelig å anta at forskjellen i rapporteringen av drømmetemaer relatert til sosial støtte og positiv interaksjon ikke i særlig grad kan forklares av forskjeller i tilknytningsstil, noe også de innledende korrelasjonsanalysene viste (se Tabell 3).

Diskusjon av faktorene

Sosial støtte. Det er funnet at mennesker med unnavvikende og/eller engstelig tilknytning har færre drømmer som inneholder søken etter sosial støtte, og det er mindre sosial støtte tilgjengelig i drømmene deres, sammenliknet med individer med sikker tilknytningsstil (Mikulincer et al., 2009; Selterman et al., 2012). Dette ble ikke funnet i denne

studien, noe som kan ha flere årsaker. Studiene som har funnet sammenheng mellom sosial støtte og tilknytningsstil har benyttet drømmejournaler for innsamling av datamateriale, og kodet drømmene for innhold knyttet til trygg-base-skript. Bruk av spørreskjema for å kartlegge temaer i drømmer er muligens ikke i stand til å fange opp slike forskjeller i trygg-base-skript. Det er altså funnet forskjeller i rapporter av drømmetemaer relatert til sosial støtte i tidligere studier, men denne studien fant ikke slike forskjeller.

Noen studier finner at engstelig tilknytning er assosiert med mindre søken etter støtte, mens andre studier ikke finner denne sammenhengen (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016). Dette kan skyldes at mennesker med engstelig tilknytningsstil har et sterkt ønske om trygghet og nærhet til andre mennesker, samtidig som de tviler på andres tilgjengelighet og støtte. Siden mennesker er systematisk forskjellige i måten de oppfatter sosial støtte, avhengig av deres tilknytningsstil (Collins & Feeney, 2004), kunne det være rimelig å anta at dette ville komme til uttrykk i deres drømmer. Ved å legge til grunn at man kunne sett ulikheter mellom tilknytningsstilene når det gjelder sosial støtte, kan det være at ambivalensen til mennesker med engstelig tilknytning slår ut på resultatene i denne studien.

Tilknytningsarbeidsmodeller inneholder implisitte og eksplisitte forventninger om at viktige andre vil være emosjonelt tilgjengelige ved behov, altså om sosial støtte er tilgjengelig (Bowlby; 1973; Baldwin, Fehr, Keedian, Seidel, & Thomson, 1993; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bretherton & Munholland, 1999; Collins & Read, 1990; Waters & Waters, 2006). Tilknytningsarbeidsmodellene aktiveres automatisk som respons på stressende hendelser, og fungerer som et fortolkende filter som individer vurderer sine interaksjoner gjennom (Collins & Feeney, 2000; Mikulincer, Birnbaum, Woddis, & Nachmias, 2000; Pierce, Baldwin, & Lydon, 1997). Det kan tenkes at tilknytningsstil ikke gir forskjeller i rapportering av drømmetemaer relatert til sosial støtte, fordi det gjerne først må foreligge situasjoner som aktiverer tilknytningssystemet. Det kan være vanskelig for mennesker å rapportere om det er typisk for dem å drømme om sosial støtte, dersom de ikke tenker på det i sammenheng med historien i resten av drømmen. Det kan være at temaet burde blitt fremstilt på en annen måte, som for eksempel: «I vanskelige situasjoner har jeg tilgang på støtte fra andre mennesker» og «Ved vanskeligheter er noen der for å hjelpe meg». Dette kunne potensielt gitt et tydeligere bilde av forskjellen i rapportering av drømmetemaer relatert til sosial støtte og tilknytningsstiler.

Positiv interaksjon. Mennesker med sikker tilknytningsstil har lett for å være nær andre mennesker, og de er komfortable med gjensidig avhengighet (Hazan & Shaver, 1987). Mennesker med engstelig tilknytningsstil ønsker nærhet, men er redde for å bli avvist.

Mennesker med unnvikende tilknytning er ukomfortable med å komme for nær andre, de opplever at andre vil være mer intime enn de ønsker å være, og de har et ønske om å være selvstendige (Hazan & Shaver, 1987). Det er altså forskjeller i måten mennesker med ulik tilknytningsstil interagerer med andre mennesker og i hvilken grad de ønsker å være emosjonelt nær andre, noe som potensielt kunne kommet til uttrykk i drømmene. Denne sammenhengen ble ikke funnet i denne studien.

Figur 3 viser at individer som skårer høyt på engstelse og lavt på unnvikelse (overopptatt tilknytningsstil) rapporterer at de drømmer mest om temaer relatert til positiv interaksjon, selv om forskjellene mellom tilknytningsstilene er liten. Mennesker med overopptatt tilknytningsstil har et ønske om å være nær andre mennesker, men de har ikke troen på at andre ønsker å være like nær som de selv ønsker (Bartholomew & Horowitz, 1991). Det kan tenkes at disse ønskene kunne kommet til uttrykk i drømmene deres. Respondentene med engstelig-unnvikende tilknytningsstil og sikker tilknytningsstil rapporterer at det er like typisk for dem å drømme om positiv interaksjon, mens avvisende-unnvikende individer rapporterer å drømme minst om slike temaer. Det gir mening at disse individene drømmer minst om temaer relatert til positiv interaksjon, da de trives best med å være alene, uten ønsker om nærhet til andre mennesker (Hazan & Shaver, 1987). Likevel har tilknytningsstil svak forklaringsverdi på forskjellen i rapportering av drømmetemaer relatert til positiv interaksjon.

4.2.3 Andre forklaringer på resultatene

Flere studier har funnet at det er flest negative følelser fra drømmer som rapporteres (for sammendrag, se Schredl, 2010). Andre studier har funnet en balanse av emosjoner i drømmerapporter, og en studie fant at lykke/eufori er den mest rapporterte følelsen i drømmer (Fosse, Stickgold, & Hobson, 2001). Tversky og Kahneman (1973) hevder at mer intense drømmer, særlig negative, huskes bedre enn de som ikke har like negative og intense uttrykk, og at disse drømmene dermed overrapporteres. Det kan tenkes at drømmer som er emosjonelt sterke, som for eksempel mareritt, huskes bedre enn drømmer som ikke er like emosjonelle, og at det er de intense drømmene som rapporteres i denne studien. Dersom denne hypotesen stemmer ville alle deltakerne, uavhengig av tilknytningsstil, rapportert å drømme mest om intense temaer, som frykt og mareritt. Denne studien viser allikevel at det er en forskjell i rapportering av slike drømmetemaer avhengig av tilknytningsstil, da respondentene som skårer høyt på engstelsesdimensjonen rapporterer en høyere forekomst av drømmer relatert til frykt og negativ interaksjon. I tillegg viser resultatene at det er

drømmetemaer relatert til positiv interaksjon som respondentene i denne studien samlet sett rapporterer å drømme mest om.

På en side kan det tenkes at forskjellen i rapportering av typiske drømmetemaer skyldes forskjeller i tilknytningsstil. På en annen side kan funnene relateres til at det er en forskjell i minnene til mennesker med ulik tilknytningsstil. Er det forskjell i om man typisk husker positive eller negative hendelser avhengig av om man har en sikker eller usikker tilknytningsstil? En studie som så på sammenhengen mellom tilknytningsstil og emosjonelle minner, fant at mennesker med unnvikende tilknytningsstil hadde den lengste latenstiden til triste og engstelige minner, engstelige individer hadde den raskeste tilgangen til slike minner, og sikre individer falt midt i mellom (Mikulincer & Orbach, 1995). Det kan være at det er en forskjell i menneskers autobiografiske hukommelse avhengig av tilknytningsstil, ved at det er forskjell på om man husker positive eller negative hendelser i livet. I lys av disse funnene kan det tenkes at respondentene med engstelig tilknytningsstil har lettere tilgang på negative drømmer i hukommelsen, enn individer med både unnvikende og sikker tilknytningsstil. På en annen side ville man kanskje kunne sett forskjell i rapportering av *både* positive og negative temaer i drømmer, dersom tilgangen til minner var av stor betydning for forskjell i rapporterte drømmetemaer, noe denne studien ikke avdekket.

At det ikke er en forskjell i rapporter av de positive drømmetemaene kan skyldes at det faktisk ikke er noe forskjell i hvilke temaer som typisk drømmes om basert på tilknytningsstil. En av de teoretiske gruppene i drømmeforskning, epifenomenalistene (Bulkeley, 2019), anser drømmer kun som et epifenomen og mener at drømmer ikke kan tillegges noe mening. Dersom denne hypotesen er korrekt, gir det mening at det ikke er noe sammenheng mellom temaer i drømmer og tilknytning hos voksne. På en annen side indikerer denne studien at tilknytningsstil er av betydning for noe av forskjellen i rapportering av drømmetemaer med negativ konnotasjon. Dette kan indikerer at tilknytningsstil er av betydning for rapportering av noen drømmetemaer, og dermed bør tillegges en mening.

4.3 Begrensninger og fremtidig forskning

4.3.1 Måleinstrument

Det er flere begrensninger i denne studien, og da særlig knyttet til det metodiske. Det første som er viktig å belyse er reliabiliteten og validiteten til måleinstrumentene som har blitt benyttet i denne studien. Når det gjelder måleinstrumentet som kartlegger

drømmetemaer, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, er dette et nyutviklet spørreskjema som er ment å kartlegge temaer relatert til tilknytning i drømmer. Dette skjemaet ble utviklet på grunn av et begrenset utvalg av passende spørreskjemaer som kartlegger drømmetemaer. Faktorstrukturen som ble funnet i dette datasettet viste god reliabilitet, men det ville vært en fordel å gjennomføre en liknende studie med det samme måleinstrumentet for å undersøke om funnene kan repliseres.

Når det gjelder validiteten til *Attachment Themes in Dreams Inventory* kan man tenke seg at spørreskjemaet har umiddelbar validitet (face validity), da skjemaet er laget på bakgrunn av tilknytningsteori, og det er temaer i drømmer relatert til denne teorien som det var ønsket å måle. Siden tilknytning er et begrep som omfatter mange psykologiske aspekter, er ikke alle temaer relatert til tilknytning inkludert i dette spørreskjemaet. Etter denne utforskningen av spørreskjemaet, kan det være nyttig å legge til flere temaer som er relevant for tilknytning, for å favne enda bredere, for eksempel dialogiske aspekter mellom mennesker i drømmer. Det trengs flere studier som benytter dette spørreskjemaet for å kunne si noe om dets validitet og reliabilitet på tvers av studier.

Andre måter å besvare hypotesene i denne studien på ville vært å bruke et spørreskjema med flere drømmetemaer, som for eksempel *Dream Motif Scale* (Yu, 2012). Ved bruk av et slikt skjema ville flere temaer blitt inkludert i analysene, men samtidig var fokuset i denne studien å kartlegge temaer relatert til tilknytning. Å få respondentene til å skrive drømmejournaler ville vært en annen metode, som ville gitt et unik innblikk i hva respondentene drømmer om. Dette ble ikke valgt i denne studien, da det var ønskelig å samle inn datamaterialet kvantitativt, for å utforske de store sammenhengene.

4.3.2 Hukommelsesbias

Til tross for all oppmerksomhet drømmer har fått opp igjennom tiden, er fenomenet vanskelig å forstå og studere, særlig fordi drømmer er subjektive og spontane i sin natur (Fox et al., 2013). Resultatene i denne studien baserer seg på respondentenes retrospektive evalueringer av egne drømmer. Det er funnet diskrepans mellom resultater av studier som er retrospektive og studier som benytter drømmejournaler (Aspy, Delfabbro, & Proeve, 2015). Zadra og Domhoff (2016) har foreslått at retrospektive drømmemålinger bedre reflekterer menneskers estimeringer eller tro på egen evne til å huske drømmer, heller enn at de rapporterer hva man faktisk husker. På en annen side tyder andre resultater på at det ikke er diskrepans mellom retrospektive målinger ved bruk av spørreskjemaer, eller ved bruk av drømmejournaler eller laboratoriestudier (Bernstein & Roberts, 1995; Cohen, 1974).

Da rapportering av drømmer er retrospektive målinger, er det vanskelig å kontrollere for om det som rapporteres er drømmens faktiske innhold, eller om noe av innholdet er glemt fra de drømte til de rapporterte drømmen. Studier på drømmer må ta utgangspunkt i drømmer og innholdet i drømmene som faktisk rapporteres, og dermed kan viktig informasjon gå under radaren. Hukommelsesbias er derfor en utfordring også ved denne studien, som i alle studier på drømmer. I tillegg til at respondentene kanskje ikke husker så godt hva de har drømt om, kan de også selv velge hva de ønsker å rapportere fra drømmene sine. I slik type forskning må det tas i betraktning at det sannsynligvis stort sett vil være en viss forskjell i hva respondentene velger å rapportere og hva de faktisk har drømt. Dette er uavhengig av om respondentene bevisst forsøker å skjule visse temaer for forskeren, eller om det skyldes at de faktisk ikke husker alt som har skjedd. Fordi rapportering av drømmer er basert på hva man husker, kan det være vanskelig å anslå hvor ofte man drømmer om ulike temaer, som respondentene ble bedt om i denne studien.

4.3.3 Utvalg

Da hovedformålet med denne studien var å utforske faktorstrukturen til *Attachment Themes in Dreams Inventory*, er størrelsen på utvalget i denne studien en utfordring. Et større utvalg ville gitt bedre mål på reliabiliteten og validiteten til faktorstrukturen i spørreskjemaet. Likevel oppfyller utvalgsstørrelsen kriteriene for gjennomføring av faktoranalyse og regresjonsanalyse, og størrelsen på utvalget anses derfor for å være godt nok.

Utvalget i denne studien var studenter som tok et introduksjonskurs i psykologi. Det kan tenkes at psykologistudenter som gruppe svarer på en annen måte enn et annet utvalg av befolkningen ville gjort. Det kan tenkes at dette utvalget er mer opptatt av indre prosesser, som for eksempel drømmer, enn resten av befolkningen, da de har valgt å studere psykologi. Dette kan ha påvirket svarene deres. Det kan også tenkes at deres psykologiske kunnskap kan ha påvirket svarene. På en annen side var studentene som ble benyttet i denne studien helt i begynnelsen av studiet (2. semester), og hadde derfor muligens ikke ervervet nok kunnskap til at det ville påvirke resultatene i denne studien i særlig stor grad.

Respondentene i denne studien fikk et valg om å ikke få sine data analysert, og kun delta som en del av den obligatoriske aktiviteten i kurset «Innføring i sosialpsykologi». 58 respondenter ønsket ikke å få sine data analysert. Dette kan også ha påvirket resultatet, ved at disse respondentene muligens kan ha hatt noe til felles, som for eksempel tilknytningsstil, som gjorde at de skilte seg ut fra resten av utvalget.

4.3.4 Videre forskning

Som drømmeforskningen indikerer, er det til nå ingen felles enighet om hva drømmer er, eller om drømmenes mening. Studiet av drømmer er derfor et område av psykologien som det trengs mer forskning på. Når det gjelder spørreskjemaet som er utviklet i denne studien, *Attachment Themes in Dreams Inventory*, vil det være viktig å validere instrumentet ved hjelp av konfirmerende metoder på et større utvalg, som konfirmerende faktoranalyse og strukturelle ligningsmodeller. Det vil være en fordel å gjenta denne studien på et nytt utvalg for å undersøke reliabiliteten til dette spørreskjemaet. For å gå enda grundigere til verks, kunne videre forskning benyttet et annet spørreskjema for å kartlegge tilknytning hos voksne, for så å bruke *Attachment Themes in Dreams Inventory* for å utforske sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil, og se om funnene i denne studien kan repliseres.

Videre forskning kunne også benyttet drømmejournaler i tillegg til spørreskjemaet for å kartlegge drømmetemaer, for så å utforske sammenhengen mellom tilknytningsstil og drømmetemaer. Sannsynligvis vil fullstendige drømmerapporter gi mer informasjon enn spørreskjemaer hvor drømmetemaene er valgt på forhånd. På en annen side, dersom man ønsker å kartlegge temaer i drømmer som er knyttet til bestemte psykologiske prosesser, som tilknytning, kan det være tilstrekkelig med spørreskjemaer. Det hadde i tillegg vært interessant å utforske sammenhengen mellom tilknytningsstil og temaer i drømmer relatert til andre psykologiske prosesser, som for eksempel personlighet. Utviklingen av liknende spørreskjemaer som det som er utviklet i denne studien, som kartlegger temaer i drømmer relatert til andre psykologiske fenomener, hadde vært en interessant videreføring av studiet av drømmer.

I tillegg hadde det vært interessant å se på sammenhengen mellom tilknytningsstil og om respondentene rapporterer at de drømmer eller ikke, og om de husker sine drømmer eller ikke. Denne variabelen var inkludert i *Attachment Themes in Dreams Inventory*, men på grunn av studiens omfang ble ikke dette utforsket videre i denne studien. Ved videre forskning kunne denne variabelen også blitt inkludert i regresjonsmodellen, for å undersøke om denne variabelen hadde forklaringsverdi på forskjellen i rapportering av drømmetemaer basert på tilknytningsstil.

4.4 Konklusjon

Formålet med denne studien var å utvikle et spørreskjema som kartlegger temaer i drømmer relatert til tilknytning, i tillegg til å bruke dette spørreskjemaet til å utforske sammenhengen mellom temaer i drømmer relatert til tilknytning og tilknytningsstil hos voksne.

4.4.1 Forskningsspørsmål 1: Instrument for å kartlegge drømmetemaer

Spørreskjemaet *Attachment Themes in Dreams Inventory* ble utviklet på bakgrunn av en gjennomgang av eksisterende spørreskjemaer som kartlegger drømmer og tilknytningsteori. Den eksplorative faktoranalysen indikerte at en firefaktormodell ville gi den beste beskrivelsen av datamaterialet, i tillegg til at en slik modell også best passer det teoretiske grunnlaget. Disse fire faktorene beskrives best som *sosial støtte*, *frykt*, *positiv interaksjon* og *negativ interaksjon*. Alle faktorene viste akseptabel reliabilitet (α mellom ,74 og ,77).

4.4.2 Forskningsspørsmål 2: Sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil hos voksne

En gjennomgang av forskning på tilknytning viser at ulike mønstre i tilknytning gir ulike mønstre i mentale representasjoner (for sammendrag, se Mikulincer & Shaver, 2016). Resultatene i denne studien indikerer at tilknytningsstil ser ut til å ha større betydning for forskjell i rapportering av negative enn positive drømmetemaer. Videre viste resultatene at engstelsesdimensjonen i tilknytning hos voksne er av størst betydning for forskjellen i rapportering av typiske drømmetemaer. Respondentene som skårer høyt på engstelsesdimensjonen rapporterer i større grad at de drømmer om temaer relatert til frykt og negativ interaksjon, sammenliknet med de som skårer lavt på denne dimensjonen. Unnvikelsesdimensjonen vil, sammenliknet med engstelsesdimensjonen, være en svakere prediktor for variasjonen i skårer på de to nevnte temaene. Videre viste både korrelasjons- og regresjonsanalysene at engstelse og unnvikelse utgjør en svakere forklaringsmodell for variasjonen i drømmetemaene *sosial støtte* og *positiv interaksjon*, enn for variasjonene i drømmetemaene *frykt* og *negativ interaksjon*. Resultatene i denne studien indikerer altså at det er en viss sammenheng mellom drømmetemaer og tilknytningsstil hos voksne, og da spesielt for drømmer med negativt innhold.

4.4.3 Kliniske og teoretiske implikasjoner

Resultatene i denne studien viser at det er en sammenheng mellom temaer i drømmer med negativ konnotasjon og tilknytningsstil. Disse funnene kan ha viktige kliniske implikasjoner. Funnene i denne studien indikerer at spørreskjemaet *Attachment Themes in Dreams Inventory* potensielt kan brukes til å kartlegge noen temaer relatert til tilknytning i drømmer. Det blir viktig å videreutvikle dette skjemaet slik at det kan favne enda mer av tilknytning hos voksne, for så å vurdere i hvilken grad det kan brukes som et verktøy i terapi. Det kan da hevdes at temaer som typisk går igjen i drømmer, kan si noe om menneskers måte å relatere seg til andre på, og typiske temaer som pasienter rapporterer at de drømmer om, kan dermed være utgangspunkt for terapeutiske samtaler.

Utvalget i denne studien bestod av studenter, men det antas likevel at funnene kan generaliseres til andre grupper av befolkningen, da drømmer er et universelt fenomen, og derfor ikke vil være unikt for utvalget i denne studien. Når det gjelder teoretiske implikasjoner, er denne studien et grunnlag for videre å utforske sammenhengen mellom drømmetemaer og tilknytningsstil. Denne studien har vist at drømmer kan fortelle noe om menneskers psykiske struktur, ved at det er en sammenheng mellom rapportering av drømmetemaer og tilknytningsstil.

Litteraturliste

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358-372. doi: 10.1037/0033-295X.96.2.358
- Adams, G. C., Stoops, M. A., & Skomro, R. P. (2014). Sleep tight: Exploring the relationship between sleep and attachment style across the life span. *Sleep Medicine Reviews*, *18*(6), 495-507. doi: 10.1016/j.smrv.2014.03.002
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wahl, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychological Association*, *46*(4), 333-341. doi: 10.1037/0003-066X.46.4.333
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. utg.). Arlington, United States: American Psychiatric Publishing.
- Antrobus, J. (1993). Dreaming: Could we do without it? I A. Moffitt, K. Kramer, & R. Hoffmann (Red.), *The functions of dreaming* (s. 549-558). Albany, NY: SUNY Press.
- Argiolas, A., & Gessa, G. (1991). Central functions of oxytocin. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, *15*(2), 217-231.
- Armitage, R., Rochlen, A., Fitch, T., Trivedi, M., & Rush, A. J. (1995). Dream recall and major depression: A preliminary report. *Dreaming*, *5*(3), 189-198. doi: 10.1037/h0094434
- Aserinsky, E. & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, *118*(3062), 273-274. doi: 10.1126/science.118.3062.273

- Aspy, D., Delfabbro, P., & Proeve, M. (2015). Is dream recall underestimated by retrospective measures and enhanced by keeping a logbook? A review. *Consciousness and Cognition*, 33, 364-374. doi: 10.1016/j.concog.2015.02.005
- Baldwin, M. W., Fehr, B., Keedian, E., Seidel, M., & Thomson, D. W. (1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decision approaches. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(6), 746-754. doi: 10.1177/0146167293196010
- Barnett, V., & Lewis, T. (1994). *Outliers in statistical data* (3. utg.). Chichester, New York: Wiley.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bartlett, M.S. (1954). A Note on the Multiplying Factors for Various Chi Square Approximations. *Journal of the Royal Statistical Society*, 16, 296-298.
- Beaulieu-Prévost, D., Charneau Simard, C., & Zadra, A. (2009). Making sense of dream experiences: A multidimensional approach to beliefs about dreams. *Dreaming*, 19(3), 119-134. doi: 10.1037/a0017279
- Beck, A. T. (1971). Cognitive patterns in dreams and daydreams. I J. H. Masserman (Red.). *Dream Dynamics* (s. 2-7). New York: Grune & Stratton.
- Belfiore, L. A., & Pietrowsky, R. (2017). Attachment Styles and Nightmares in Adults. *Dreaming*, 27(1), 59-67. doi: 10.1037/drm0000045
- Berant, E., Mikulincer, M., & Florian, V. (2001). Attachment style and mental health: A 1-year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 956-968. doi: 10.1177/0146167201278004

- Bernstein, D. M., & Roberts, B. (1995). Assessing dreams through self-report questionnaires: Relations with past research and personality. *Dreaming*, 5(1), 13-27. doi: 10.1037/h0094420
- Blagrove, M. (2003). Dreams have meaning but no function. I E. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove, & S. Harnad (Red.), *Sleep and dreaming: Scientific advances and reconsiderations* (s. 121-122). New York, NY: Cambridge University Press.
- Bogzaran, F., & Deslauriers, D. (2012). *Integral dreaming: A holistic approach to dreams*. Albany, NY: SUNY Press.
- Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2011). *Research Design and Methods. A Process Approach* (8.utg.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 1-23.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2. Separation anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, Vol. 1. Attachment* (2.utg.). New York, NY: Basic Books. (1.utgave 1969).
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. I J. A. Simpson & W. S. Rholes (Red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). New York, NY, US: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 3-35. doi: 10.2307/3333824

- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 89-111). New York, NY: The Guilford Press.
- Breus, M. J. (15.mai, 2015). How Do Scientist Study Dreams? Technology opens up new ways to observe the dreaming brain. *Psychology Today*. Hentet fra <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201505/how-do-scientists-study-dreams>
- Brudal, P. J., & Brudal, L. F. (2008). *Drømmens Psykologi. Ny forståelse og praktisk bruk av drøm*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Bryant, F. B., & Yarnold, P. R. (1995). Principal-components analysis and exploratory and confirmatory factor analysis. I L. G. Grimm & P. R. Yarnold (Red.), *Reading and understanding multivariate statistics* (s. 99-136). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Bulkeley, K. (2014). Digital dream analysis: A revised method. *Consciousness and cognition*, 29, 159-170. doi: 10.1016/j.concog.2014.08.015
- Bulkeley, K. (2019). Dreaming is imaginative play in sleep: A theory of the function of dreams. *Dreaming*, 29(1), 1-21. doi: 10.1037/drm0000099
- Caperton, W. (2012). Dream-Work in Psychotherapy: Jungian, Post-Jungian, Existential-Phenomenological, and Cognitive-Experiential Approaches. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1).
- Carskadon, M.A., & Dement, W.C. (2011). Monitoring and staging human sleep. I M.H. Kryger, T. Roth, & W.C. Dement (Red.), *Principles and practice of sleep medicine* (5.utg.) (s. 16-26). St. Louis: Elsevier Saunders.
- Cartwright, R. D. (1991). Dreams that work: The relation of dream incorporation to adaptation to stressful events. *Dreaming*, 1(1), 3-9. doi: 10.1037/h0094312

- Cartwright, R. D. (2005). Dreaming as a mood regulation system. I M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Red.), *Principles and practice of sleep medicine* (4.utg.). (s. 56-572). Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.
- Cartwright, R. D. (2010). *The 24-hour mind: The role of sleep and dreaming in our emotional lives*. New York, NY: Oxford University Press.
- Cartwright, R. D., Luten, A., Young, M., Mercer, P., & Bears, M. (1998). Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: a study of normal volunteers. *Psychiatry Research*, *81*(1), 1-8. doi: 10.1016/S0165-1781(98)00089-4
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. I J. Belsky & T. Nezworski (Red.), *Clinical implications of attachment* (s. 300–323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Christoff, K., Fox, K. C., Irving, Z. C., Spreng, R. N., & Andrews-Hanna, J.R (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: a dynamic framework. *Nature reviews Neuroscience*, *17*(11), 718-731. doi: 10.1038/nrn.2016.113
- Cohen, D. B. (1974). Toward a theory of dream recall. *Psychological Bulletin*, *81*(2), 138-154. doi: 10.1037/h0037616
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 810-832. doi: 10.1037/0022-3514.71.4.810
- Collins, N. L., & Feeney, B. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective on Support Seeking and Caregiving in Intimate Relationships. *Journal of personality and social psychology*, *78*(6), 1053-1073. doi: 1053-73.10.1037/0022-3514.78.6.1053
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(3), 363–383. doi: 10.1037/0022-3514.87.3.363

- Collins, N. L., & Read, S. E. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 644–663. doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Collins, N. L., & Read, S. E. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. I K. Bartholomew & D. Perlman (Red.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, s. 53-92). London: Jessica Kingsley.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1380-1397. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1380
- Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, *304*(5922), 111-114. doi: 10.1038/304111a0
- Crook, R. E., & Hill, C. E. (2003). Working with Dreams in Psychotherapy: The Therapists' Perspective. *Dreaming*, *13*(2), 83-93. doi: 10.1023/A:1023350025033
- Csóka, S., Simor, P., Szabó, G., Kopp, M. S., & Bódizs, R. (2011). Early maternal separation, nightmares, and bad dreams: Results from the Hungarostudy Epidemiological Panel. *Attachment and Human Development*, *13*(2), 125-140. doi: 10.1080/14616734.2011.553991
- Desseilles, M., Dang-Vu, T.T., Sterpenich, V., & Schwartz, S. (2011). Cognitive and emotional processes during dreaming: a neuroimaging view. *Consciousness and Cognition*, *20*(4), 998-1008. doi: 10.1016/j.concog.2010.10.005
- Domhoff, G. W. (1996). *Emotions, personality, and psychotherapy. Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York, NY, US: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-0298-6
- Domhoff, G. W. (2001). A new neurocognitive theory of dreams. *Dreaming*, *11*(1), 13-33. doi: 10.1023/A:1009464416649

- Domhoff, G. W. (2003). *The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis*. Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/10463-000
- Domhoff, G. W., & Fox, K. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and cognition*, 33, 342-353. doi: 10.1016/j.concog.2015.01.019
- Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: Theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 137(1), 19-46. doi: 10.1037/a0021367
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), 1-22. doi: 10.1016/S0962-1849(99)80008-0
- Eudell-Simmons, E. M., & Hilsenroth, M. J. (2007). The use of dreams in psychotherapy: An integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(4), 330-356. doi: 10.1037/1053-0479.17.4.330
- Flanagan, O. (2003). Dreaming is not an adaptation. I E. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove, & S. Harnad (Red.), *Sleep and dreaming: Scientific advances and reconsiderations* (s. 936–939). New York, NY: Cambridge University Press.
- Forsling, M. L. (1993). Neurohypophysial hormones and circadian rhythm. *Annals of the New York Academy of Science*, 22(689), 382-95. doi: 10.1111/j.1749-6632.1993.tb55562.x
- Fosse, R., Stickgold, R., & Hobson, J. A. (2001). The Mind in REM Sleep: Reports of Emotional Experience. *Sleep*, 24(8), 1-9. doi: 10.1093/sleep/24.8.1
- Foulkes, D. (1962). Dream reports from different stages of sleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(1), 14-25. doi: 10.1037/h0040431

- Foulkes, D. (1985). *Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis*. New York, NY, US: Routledge. doi: 10.4324/9781315831220
- Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Solomonova, E., Domhoff, G. W., & Christoff, K. (2013). Dreaming as mind wandering: Evidence from functional neuroimaging and first-person content reports. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. doi: 10.3389/fnhum.2013.00412
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 231-151. doi: 10.1207/S15327957PSPR0602_03
- Fraley, R. C., Heffernan, M., Hudson, N. W., & Segal, N. (2015). Are Adult Attachment Styles Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis of General and Relationship-Specific Attachment Orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354-368. doi: 10.1037/pspp0000027
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. I J. A. Simpson & W. S. Rholes (Red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 77-114). New York, NY, US: Guilford Press.
- Freeman, A., & White, B. (2004). Dreams and the Dream Image: Using Dreams in Cognitive Therapy. I R. I. Rosner, W. J. Lyddon, & A. Freeman (Red.), *Cognitive therapy and dreams* (s. 69-87). New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- French, T., & Fromm, E. (1964). *Dream interpretation: A new approach*. New York, NY: Basic Books.
- Freud, S. (1899/1999). *Drømmetydning*. Overs. Trond Winje. Oslo: Cappelen forlag AS. Originaltittel: *Die Traumdeutung*.

- Gillath, O., Selcuk, E., og Shaver, P. R. (2008). Moving Toward a Secure Attachment Style: Can Repeated Security Priming Help? *Social and Personality Psychology Compass* 2(4), 1651-1666. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00120.x
- Grenier, J., Cappeliez, P., St-Onge, M., Vachon, J., Vinette, S., Roussy, F., Mercier, P., Lortie-Lussier, M., & De Koninck, J. (2005). Temporal references in dreams and autobiographical memory. *Memory & cognition*, 33(2), 280-288. doi: 10.3758/BF03195317
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. doi: 10.1037/0022-3514.67.3.430
- Güven, E., & Bilim, G. (2018). An integrative model proposal about underlying mechanisms involved in disturbing dream themes: Defense styles, dysfunctional attitudes, interpersonal styles, and dream themes. *Dreaming*, 28(3), 261-277. doi: 10.1037/drm0000077
- Hall, C. S., & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.
- Harlow, H. F. (1959). Love in infant monkeys. *Scientific American*, 200, 68-74. doi: 10.1038/scientificamerican0659-68
- Hartmann, E. (2000). *Dreams and nightmares, The origin and meaning of dreams*. New York, NY: Basic Books.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.

- Hill, C. E., & Knox, S. (2010). The Use Of Dreams In Modern Psychotherapy. *International Review of Neurobiology*, 92, 291-317. doi: 10.1016/S0074-7742(10)92013-8
- Hill, C. E., Knox, S., Crook-Lyon, R. E., Hess, S. A., Miles, J., Spangler, P. T., & Pudasaini, S. (2014) Dreaming of you: Client and therapist dreams about each other during psychodynamic psychotherapy, *Psychotherapy Research*, 24(5), 523-537. doi: 10.1080/10503307.2013.867461
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: an activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, 134(12), 1335-1348. doi: 10.1176/ajp.134.12.1335
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. F., Stickgold, R., & Kahn, D. (1998). To dream or not to dream? Relevant data from new neuroimaging and electrophysiological studies. *Current opinion in neurobiology*, 8(2), 239-44. doi: 10.1016/s0959-4388(98)80146-3
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185.
- Horton, C. L., & Conway, M. A. (2009). The Memory Experiences and Dreams Questionnaire (MED-Q): A Validated Measure of Dream Remembering. *Imagination, Cognition and Personality*. 29(1), 3-29. doi: 10.2190/IC.29.1.b
- ICD-10 (1993). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Irwin, L. (1994). *The dream seekers: Native American visionary traditions of the Great Plains*. Norman: University of Oklahoma Press.
- Kahn, D., & Hobson, A. (2005). Theory of Mind in Dreaming: Awareness of Feelings and Thoughts of Others in Dreams. *Dreaming*, 15(1), 48-57. doi: 10.1037/1053-0797.15.1.48

- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. doi: 10.1007/BF02291575
- Kallmeyer, R. J., & Chang, E. C. (1997). The Multidimensional Dream Inventory: Preliminary Evidence for Validity and Reliability. *Perceptual and Motor Skills*, 85(3), 803-808. doi: 10.2466/pms.1997.85.3.803
- Keller, P. S., & El-Sheikh, M. (2011). Children's emotional security and sleep: longitudinal relations and directions of effects. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(1), 64-71. doi: 10.1111/j.1469-7610.2010.02263.x
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. doi: 10.5395/rde.2013.38.1.52
- Kinley, J. L., & Reyno, S. M., (2013). Attachment style changes following intensive short-term group psychotherapy. *International journal of group psychotherapy*, 63(1), 53-75. doi: 10.1521/ijgp.2013.63.1.53
- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123-142. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and other. *Child Development*, 59, 135-146. doi: 10.2307/1130395
- Kracke, W. H. (2006). To Dream, Perchance to Cure: Dreaming and Shamanism in a Brazilian Indigenous Society. *Social Analysis: The International Journal of Anthropology*, 50(2), 106-120. doi: 10.3167/015597706780810943
- Kramer, M. (2007). *The dream experience: A systematic exploration*. New York, NY: Routledge.

- Krippner, S., Bogzaran, F., & Percia de Carvalho, A. (2002). *Extraordinary dreams and how to work with them*. Albany, NY: SUNY Press.
- Kron, T. & Brosh, A. (2003). Can Dreams During Pregnancy Predict Postpartum Depression? *Dreaming*, 13(2), 67-81. doi: 10.1023/A:1023397908194
- Kuiken, D., Lee, M.-N., Eng, T., & Singh, T. (2006). The influence of impactful dreams on self-perceptual depth and spiritual transformation. *Dreaming*, 16(4), 258-279. doi: 10.1037/1053-0797.16.4.258
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48–61. doi: 10.1159/000276502
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. I M. Yogman & T. B. Brazelton (Red.), *Affective development in infancy* (s. 95–124). Norwood, New Jersey: Ablex.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maunder, R. G., Hunter, J. J., & Lancee, W. J. (2011). The impact of attachment insecurity and sleep disturbance on symptoms and sick days in hospital-based health-care workers. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(1), 11-17. doi: 10.1016/j.jpsychores.2010.09.020
- McNamara, P. (1996). REM sleep: Social bonding mechanism. *New Ideas in Psychology*, 14(1), 35-46. doi: 10.1016/0732-118X(95)00023-A
- McNamara, P., Andresen, J., Clark, J., Zborowski, M., & Duffy, C. A. (2001). Impact of attachment styles on dream recall and dream content: a test of the attachment hypothesis of REM sleep. *Journal of sleep research*, 10(2), 117-27.

- McNamara, P., Ayala, R., & Minsky, A. (2014). REM sleep, dreams, and attachment themes across a single night of sleep: A pilot study. *Dreaming*, *24*(4), 290-308. doi: 10.1037/a0038234
- McNamara, P., Pace-Schott, E. F., Johnson, P., Harris, E., & Auerbach, S. (2011). Sleep architecture and sleep-related mentation in securely and insecurely attached people. *Attachment & Human Development*, *13*(2), 141-154. doi: 10.1080/14616734.2011.553999
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(5), 1092-1106. doi: 10.1037/0022-3514.73.5.1092
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(3), 509-23.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(5), 917-925. doi: 10.1037/0022-3514.68.5.917
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change* (2.utg.). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Avihou-Kanza, N. (2011). Individual differences in adult attachment are systematically related to dream narratives. *Attachment & Human Development*, *13*(2), 105-123. doi: 10.1080/14616734.2011.553918
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., & Avihou-Kanza, N. (2009). What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *97*(4), 615-633. doi: 10.1037/a0015649

- Nielsen, T. A., & Stenstrom, P. (2005). What are the memory sources of dreaming? *Nature*, 437(7063), 1286-1289. doi: 10.1038/nature04288
- Nielsen, T. A., Zadra, A., Simard, V., Saucier, S., Stenstrom, P., Smith, C., & Kuiken, D. (2003). The Typical Dreams of Canadian University Students. *Dreaming*, 13(4), 211-235. doi: 10.1023/B:DREM.00000003144.40929.0b
- Nunnally, J. C. (1978) *Psychometric theory* (2.utg.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Papachristou, C. S. (2014). Aristotle's Theory of 'Sleep and Dreams' in the light of Modern and Contemporary Experimental Research. *Journal of Philosophy* (17).
- Perlis, M. L., & Nielsen, T. A. (1993). Mood regulation, dreaming and nightmares: Evaluation of a desensitization function for REM sleep. *Dreaming*, 3(4), 243-257. doi: 10.1037/h0094383
- Perls, F. (1970). Dream seminars. I J. F. Shepherd, & I. L. Shepherd (Red.), *Gestalt therapy now* (s. 204-233). New York, NY: Harper Colophon.
- Pesant, N., & Zadra, A. (2006). Dream content and psychological well-being: A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of clinical psychology*, 62(1), 111-121. doi: 10.1002/jclp.20212
- Pierce, T., Baldwin, M. W., & Lydon, J. E. (1997). A relational schema approach to social support. I G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Red.), *The Plenum series in social/clinical psychology. Sourcebook of social support and personality* (s. 19-47). New York, NY, US: Plenum Press.
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease. *Health Psychology*, 32(5), 499-513. doi: 10.1037/a0029349
- R Core Team. (2019). *R: A language and environment for statistical computing* (3.6.1). Hentet fra <http://www.R-project.org/>

- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*(4), 419-432. doi: 10.1016/j.psychores.2009.08.006
- Revonsuo, A., Tuominen, J., & Valli, K. (2015a). The avatars in the machine: Dreaming as a simulation of social reality. I T. Metzinger & J. M. Windt (Red.), *Open MIND*, (1-28). Frankfurt am Main, Germany: MIND Group. doi: 10.15502/9783958570375
- Revonsuo, A., Tuominen, J., & Valli, K. (2015b). The simulation theories of dreaming: how to make theoretical progress in dream science: A reply to Martin Dresler. I T. Metzinger & J. M. Windt (Red.), *Open MIND*. (1-8). Frankfurt am Main, Germany: MIND Group. doi: 10.15502/9783958570894
- Revonsuo, A., & Valli, K. (2000). Dreaming and consciousness: Testing the threat simulation theory of the function of dreaming. *Psyche: An Interdisciplinary Journal of Research on Consciousness*, *6*(8).
- Schredl, M. (2003). Continuity between waking and dreaming: a proposal for a mathematical model. *Sleep and Hypnosis*, *5*(1), 38-52.
- Schredl, M. (2010). Characteristics and contents of dreams. *International Review of Neurobiology*, *92*, 135-154. doi: 10.1016/S0074-7742(10)92007-2
- Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2014). The Mannheim Dream questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal of Dream Research*, *7*(2), 141-147.
- Schredl, M., Ciric, P., Götz, S., & Wittmann, L. (2004). Typical Dreams: Stability and Gender Differences. *The Journal of psychology*, *138*(6), 485-94. doi: 10.3200/JRLP.138.6.485-494
- Schredl, M., Nürnberg, C., & Weiler, S. (1996). Dream recall, attitude toward dreams, and personality. *Personality and Individual Differences*, *20*(5), 613-618. doi: 10.1016/0191-8869(95)00216-2

- Schweickert, R. (2007). Properties of the organization of memory for people: evidence from dream reports. *Psychonomic bulletin & review*, *14*(2), 270-6. doi: 10.3758/BF03194063
- Sedgwick, D. (2008). Winnicott's dream: some reflections on D. W. Winnicott and C. G. Jung. *The Journal of Analytical Psychology*, *53*(4), 543-560. doi: 10.1111/j.1468-5922.2008.00745.x
- Seltermann, D. F., Apetroaia, A. I., & Waters, E. (2012). Script-like Attachment Representations in Dreams Containing Current Romantic Partners. *Attachment & Human Development*, *14*(5), 501-15. doi: 10.1080/14616734.2012.706395
- Seltermann, D. F., Apetroaia, A. I., Riel, S., & Aron, A. (2014). Dreaming of You: Behavior and Emotion in Dreams of Significant Others Predict Subsequent Relational Behavior. *Social Psychological and Personality Science*, *5*(1), 111-118. doi: 10.1177/1948550613486678
- Seltermann, D. F., & Drigotas, S. (2009). Attachment Styles and Emotional Content, Stress, and Conflict in Dreams of Romantic Partners. *Dreaming*, *19*(3), 135-151. doi: 10.1037/a0017087
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). Attachment styles. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Red.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (s. 62-81). New York: Guildford Press.
- Simon, H. A. (1990). Invariants of Human Behavior. *Annual review of psychology*, *41*, 1-19.
- Steklis, H., & Kling, A. (1985). Neurobiology of affiliative behavior in nonhuman primates. In M. Reite & T. Field (Red.), *The psychobiology of attachment and separation* (s. 93-134). New York, NY: Academic Press.
- Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, *437*(7063), 1272-8. doi: 10.1038/nature04286

- Stickgold, R., & Walker, M. (2007). Sleep-Dependent Memory Consolidation and Reconsolidation. *Sleep medicine*, 8(4), 331-43. doi: 10.1016/j.sleep.2007.03.011
- Strauch, I., & Meier, B. (1996). *In Search of Dreams: Results of Experimental Dream Research*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. utg.). Boston: Pearson Education.
- TED. (2014, 25. juni). *Dylan Selterman: What can we learn from our dreams?* [Videofil]. Hentet fra https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=y9ArPNAOHC0
- Thompson, E. (2014). *Waking, dreaming, being: Self and consciousness in neuroscience, meditation, and philosophy*. New York, NY: Columbia University Press. doi: 10.7312/thom13709
- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 11(5), 389-404. doi: 10.1016/j.smr.2007.05.002
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5(2), 207–232. doi: 10.1016/0010-0285(73)90033-9
- Van de Castle, R. L. (1991). A brief perspective on Calvin Hall: Commentary on Hall's paper. *Dreaming*, 1(1), 99–102. doi: 10.1037/h0094322
- Van de Castle, R. L. (1994). *Our Dreaming Mind*. New York, NY: Ballantine Books.
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep*. UK, Penguin Books.
- Wamsley, E. J., & Stickgold, R. (2010). Dreaming and offline memory processing. *Current Biology*, 20(23), R1010-R1013. doi: 10.1016/j.cub.2010.10.045

- Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development, 71*(1), 164-172.
- Waters, H. S., & Waters, E. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attachment and Human Development, 8*(3), 185-197. doi: 10.1080/14616730600856016
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Westphal, M., Bananno, G. A., & Mancini, A. D. (2014). Attachment and attentional biases for facial expressions of disgust. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(2), 169-186. doi: 10.1521/jscp.2014.33.2.169
- Wilhelm, K., Gillis, I., & Parker, G. (2016). Parental Bonding and Adult Attachment Style: The Relationship between Four Category Models. *International Journal of Woman's Health and Wellness 2*(1). doi: 10.23937/2474-1353/1510016
- Yu, C. K.-C. (2007). Emotions Before, During, and After Dreaming Sleep. *Dreaming, 17*(2), 73-86. doi: 10.1037/1053-0797.17.2.73
- Yu, C. K.-C. (2010). Dream Intensity Scale: Factors in the Phenomenological Analysis of Dreams. *Dreaming, 20*(2), 107-129. doi: 10.1037/a0019240
- Yu, C. K.-C. (2012). Dream Motif Scale. *Dreaming, 22*(1), 18-52.
- Yu, C. K.-C. (2018). Dream Motif Scale – Short Form. *Sleep and Hypnosis – a journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology, 20*(1), 8-16. doi: 10.5350/Sleep.Hypn.2016.18.0129
- Zadra A, & Domhoff, W. G. (2016). Dream content: Quantitative findings. I Kryger M. Roth N., & Dement, W.C. (Red.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6.utg.). Philadelphia: W.B. Saunders.

Zborowski, M. J., & McNamara, P. (1998). Attachment hypothesis of REM sleep: Toward an integration of psychoanalysis, neuroscience, and evolutionary psychology and the implications for psychopathology research. *Psychoanalytic Psychology, 15*(1), 115-140. doi: 10.1037/0736-9735.15.1.115

Vedlegg

Vedlegg 1: Drømmetema-korrelasjoner

	ND1	ND2	ND3	ND4	ND5	ND6	ND7	ND8	ND9	ND10	ND11	ND12	ND13	ND14	ND15	ND16	ND17	ND18	ND19	ND20	ND21	
ND2	0.09																					
ND3	0.40***	0.06																				
ND4	-0.1	0.32***	-0.13																			
ND5	-0.03	0.04	0.08	0.06																		
ND6	0.21**	-0.02	0.19*	-0.08	0.15*																	
ND7	0	0.03	-0.09	0.15*	0.06	-0.08																
ND8	0.14	0.08	0.18*	0.05	0.16*	0.09	-0.05															
ND9	0.09	0.40***	0.02	0.33***	0.13	0.06	0.05	-0.01														
ND10	-0.08	0.27***	0.01	0.55***	0.07	-0.04	0.32***	0.28***	0.23**													
ND11	0.27***	0.11	0.41***	-0.1	0.20**	0.25***	-0.01	0.31***	0.08	0.01												
ND12	0.14	0.19*	0.17*	0.36***	0.04	0.12	0.20**	0.24**	0.23**	0.51***	0.16*											
ND13	0.17*	0.08	0.31***	-0.02	0.19*	0.27***	-0.05	0.35***	-0.05	0.12	0.32***	0.28***										
ND14	-0.01	0.20**	0.06	0.37***	0.14	0.07	0.08	0.23**	0.27***	0.56***	0.04	0.39***	0.24**									
ND15	0.13	0.14	0.19*	-0.01	0.22**	0.12	0.02	0.23**	0.07	0	0.31***	0.12	0.17*	0.18*								
ND16	0.1	0.1	0.14	0.31***	0.27***	0.14	0.21**	0.18*	0.32***	0.49***	0.04	0.52***	0.20**	0.51***	0.18*							
ND17	0.09	0.18*	0.32***	0.03	0.21**	0.22**	-0.01	0.21**	0.14	0.02	0.42***	0.16*	0.29***	0.07	0.07	0.04						
ND18	0.17*	0.09	0.18*	-0.12	0.26***	0.52***	0	0.14	-0.04	-0.11	0.39***	0.11	0.36***	0.08	0.30***	0.12	0.29***					
ND19	0.02	0.48***	-0.03	0.29***	0.04	-0.02	0.01	0.15*	0.31***	0.34***	-0.03	0.25***	0.07	0.29***	0.03	0.31***	0.1	0.01				
ND20	0.07	0.22**	0.32***	0.24**	0.15	-0.02	-0.06	0.41***	0.11	0.33***	0.20**	0.28***	0.19*	0.37***	0.31***	0.30***	0.22**	0.15*	0.18*			
ND21	0.02	0.35***	-0.11	0.53***	0.05	-0.17*	0.16*	0.13	0.44***	0.37***	-0.11	0.25***	-0.11	0.33***	0.06	0.26***	0.03	-0.06	0.37***	0.19*		
ND22	0.19*	0.12	0.19*	-0.07	0.13	0.55***	-0.05	0.15	0.05	-0.09	0.29***	0.15*	0.35***	0.03	0.21**	0.12	0.29***	0.57***	0	0.16*	-0.06	

Vedlegg 2: Spørreskjema

Informed consent

This survey consists of a set of questions related to human attachment, night dreaming and daydreaming. Each time, you will be invited to respond to the questions on a scale from 1 to 5. The survey will take about 10 minutes. There are no right or wrong answers.

All information you provide will be treated anonymously. Participation in the study is voluntary, and you may withdraw from the survey at any time without giving any reason. The data that are registered about you will only be used in accordance with the purpose of the study as described above. All the data and samples will be processed without name, ID number or other directly recognizable type of information. It will not be possible to identify you in the results of the study when these are published. If you participate on the basis of a mandatory course requirement you can exit the study at any time while still getting credit.

We ask you to finish the questionnaire. You can however leave out questions that you do not wish to answer. If you decide to cancel your participation in this research, please explicitly state this in the form on Sona systems. In that case you will still receive full credit.

If you have any questions about the study or wish to receive information about the final results, you are welcome to contact the principal investigator Lise Thorsrud Karlsen (l.t.karlsen@psykologi.uio.no) or her collaborator Francisco Pons (francisco.pons@psykologi.uio.com).

Please tick the box to indicate that you have read and understood this information in order to proceed to the survey.

I have read and understood the information above.

Age _____

Gender

- Female
- Male
- Other
- Prefer not to answer

Mother tongue(s) _____

What is the highest degree you have completed?

- Compulsory school degree or equivalent
- High school or professional degree or equivalent
- Bachelor degree or equivalent
- Master degree or equivalent
- Ph.D. degree or equivalent
- Prefer not to answer

What is your field of study? _____

What is your current marital status?

- Single
- In couple
- Married
- Separated
- Divorced
- Widow
- Prefer not to answer

How many children do you have? _____

Attachment (*Revised Adult Attachment Scale*)

The following statements concern how you generally feel in important close relationships *as an adult*. Think about your relationships with people who are important to you, such as family members, romantic partners, and close friends. To help you select the answer that best applies to you, we provide the following guidelines:

- 1 = Not true for me
- 2 = Usually not true for me
- 3 = Sometimes true for me/sometimes not true for me
- 4 = Usually true for me
- 5 = True for me

	1	2	3	4	5
I find it relatively easy to get close to other people					
I find it difficult to allow myself to depend on others					
I often worry that other people don't really love me					
I don't worry about people getting too close to me					
I find that others are reluctant to get as close as I would like					
I am comfortable depending on others					
I find that people are never there when you need them					
I am somewhat uncomfortable being close to others					
I often worry that other people don't want to stay with me					
I am comfortable developing close relationships with others					
When I show my feelings for others, I'm afraid they will not feel the same about me					
I often wonder whether other people really care about me					
I know that people will be there when I need them					
I am uncomfortable when anyone gets too emotionally close to me					
I want to get close to people, but I worry about being hurt					
People often want me to be emotionally closer than I feel comfortable being					
I find it difficult to trust others completely					
I am not sure that I can always depend on people to be there when I need them					

Night dreaming (*Attachment Themes in Dreams Inventory*)

I consider myself a person who dream at night

- Never
- Rarely
- Occasionally
- Often
- Very often
- I don't know

I can recall what I dream at night

- Never
- Rarely
- Occasionally
- Often
- Very often
- I don't know

The following statements concern the content of your night dreams as *an adult*. To help you select the answer that best applies to you, we provide the following guidelines:

- 1 = Not true for me
- 2 = Usually not true for me
- 3 = Sometimes true for me/sometimes not true for me
- 4 = Usually true for me
- 5 = True for me

	1	2	3	4	5
Being alone					
Encountering a person that you like					
Being abandoned					
Having a nice time with your friends/family					
Being together with many unfamiliar people					
Being physically attacked (e.g., beaten, stabbed, raped, etc.)					
Make your own choices/decide by our self what you want to do					
Let other people decide for you (e.g., where to go, what to do etc.)					
Positive sexual experiences with somebody					
Getting support from your partner/family/friends					
Being blamed or punished by other people					
Supporting other people					

Feeling that most people cannot be trusted					
Getting help from other people					
Failing or performing very badly in front of others					
Helping other people					
Spouse or lover having extramarital relation or being unfaithful					
Feeling threatened by someone					
Being emotionally close to other people					
Depend on others when you have to make a decision/solve a problem etc.					
Pleasant feelings					
Nightmares					

What is the most frequent theme in your night dreams? _____

Daydreaming

I consider myself a person who daydream

- Never
- Rarely
- Occasionally
- Often
- Very often
- I don't know

The following statements concern daydreaming. Think about your everyday life associated with daydreaming. To help you select the answer that best applies to you, we provide the following guidelines:

- 1 = Not true for me
- 2 = Usually not true for me
- 3 = Sometimes true for me/sometimes not true for me
- 4 = Usually true for me
- 5 = True for me

	1	2	3	4	5
I daydream about being abandoned					
I daydream about being emotionally close to other people					
My daydreams are threatening or frightening					
I daydream about accomplishing a difficult task					
In my daydreams, people are criticizing me					
My daydreams often cheer me up when I feel blue					
In my daydreams, I exceed my parent's expectations					
I feel very emotional during my daydream					
In my daydream I solve the problems of my family and friends as well as my own					
I become so affected by my daydreams, that they will subsequently determine my mood					
I prefer to keep my personal thoughts and feelings to myself					
In my daydreams, people important in my life are telling me what to do					
Daydreams accomplish nothing more than a temporary escape					
Daydreams are more likely to arouse pleasant than unpleasant emotions within me					
I picture myself telling off my parents					
I imagining myself failing those I love					
I see myself attaining revenge against someone who has deceived me					
I picture myself risking my life to save someone I love					
In my daydreams, I get so bitter, I begin hurting people I love					
My daydreams makes me happy					
I daydream about not living up to my parents' expectations					
In my daydreams, I solve my problems					

What is the most frequent theme in your daydreams? _____

This study is about the relation between attachment styles in adults and the content of their night dreams and daydreams. There are a lot of different theories on dreams and dreaming, but still there is no agreement about the purpose and the function of the dreams. In this study we are using the well-known psychological concept, attachment, and try to find a connection between different attachment styles and content in dreams (night dreams and daydreams). If it is possible to find a connection between attachment styles in adults and the content of their dreams, this knowledge may have huge advantages in clinical settings. Then dreams may be used to understand the patients in a new way. We predict that it is possible to define attachment styles in adults by looking at the content of people's night dream and daydream reports.

This study tests a scientific hypothesis, so you are asked to take part seriously. In addition, this research is part of the research participation exercise. For that reason, you may choose now to only participate for educational purposes. In that case, your data will not be used. Check below if you want to choose that option.

I want to participate for educational purposes only, do not analyse my data

Sona code: 908978

Thank you for your participation!

Remember to click "submit"!