

VYBAVOVÁNÍ SNŮ A NOČNÍCH MŮR VE VZTAHU KE KVALITĚ SPÁNKU A VNITŘNÍM HRANICÍM¹

Vladimíra Šídlová

Abstrakt

Sen je mentální aktivita probíhající ve spánku. Jednou z možností zkoumání snů je frekvence jejich vybavování. Cílem této práce bylo zjistit pomocí kvantitativních metod vztah frekvence vybavování snů k některým osobnostním charakteristikám. Výzkumu se zúčastnilo 223 dospělých osob. Použity byly tyto dotazníky: Pittsburghský index kvality spánku, Dotazník hranic osobnosti a Dotazník týkající se snů. Korelační analýzou byl prokázán vztah mezi frekvencí vybavování snů a propustností vnitřních hranic, zájmem o sny a věkem. Byla nalezena souvislost mezi vybavováním snů a kvalitou spánku. Též bylo prokázáno, že ženy si vybavují sny častěji než muži. Specifickým snem je noční můra, typická negativním obsahem a předčasným probuzením. Byla zjištěna korelace mezi frekvencí nočních můr a propustností vnitřních hranic, frekvencí vybavování snů a kvalitou spánku. Dále byla nalezena souvislost frekvence nočních můr s věkem a s pohlavím.

Klíčová slova: sen, noční můra, frekvence vybavování snů, vnitřní hranice

DREAM RECALL IN RELATION TO SLEEP QUALITY AND INNER BOUNDARIES

Abstract

The dream is a mental activity which is proceeding while somebody is sleeping. One of the research options is the dream recall frequency. The aim of this work is to find out the relation of the dream recall frequency to some personal characteristics, using the quantitative research. 223 adults got involved in the research. Several types of questionnaires were used, such as: Pittsburgh Sleep Quality Index, Boundary Personality Questionnaire and the Questionnaire of Dreams. It was demonstrated by the correlational analysis that there is a relationship between dream recall frequency and the permeability of inner boundaries, the interest in dreams and the age. There was also found a relationship between the quality of sleep and the dream recall. It was also demonstrated that women recall dreams statistically significantly more often than men. A specific type of dream is a nightmare – it is typical with its negative content and with the retirement awakening. There was found a correlation between the frequency of nightmares and the permeability of inner boundaries, the dream recall frequency and the quality of sleep. Moreover, there was found a relation of the frequency of nightmares with the age and sex.

Key words: *dream, nightmare, dream recall frequency, inner boundaries*

Došlo do redakce: 9. 9. 2014

Schváleno k publikaci: 4. 8. 2015

¹ Studie vychází z bakalářské diplomové práce: Šídlová, V. (2014). *Vybavování snů ve vztahu ke kvalitě spánku a vnitřním hranicím*. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, katedra psychologie. Vedoucí práce prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Úvod

V průběhu spánku dochází k mentální aktivitě, kterou nazýváme sen. Na sny lze pohlížet z mnoha hledisek. Tento příspěvek je zaměřen na frekvenci vybavování snů a nočních můr. Byly zjištovány možné vlivy umožňující jejich zapamatování.

Frekvence vybavování snů (dream recall frequency - DRF) hodnotí sny z kvantitativního hlediska. Vybavování snů bývá měřeno různými metodami – snovými deníky, dotazníky nebo ve spánkových laboratořích buzením participantů z REM spánku a následnými dotazy na sen. Frekvence vybavování snů vykazuje interindividuální i intraindividuální variabilitu a může být ovlivněna více faktory. Bylo též prokázáno, že i metoda měření může ovlivnit DRF (Schredl, 2002).

Teoretická východiska

Podle předchozích zjištění souvisí frekvence vybavování snů s propustností hranic v mysli, což je relativně nový osobnostní konstrukt navržený Ernestem Hartmannem (Hartmann, Kunzendorf, 2006; Hartmann, Elkin, Garg, M; Aumann, Lahl, Pietrowsky, 2012). Zmíněná teorie předpokládá, že propustnost hranic je jednou z osobnostních charakteristik a ovlivňuje chování, prožívání i celkový životní styl osobnosti. Jedná se zejména o hranice percepční, hranice mezi myšlením a cítěním, mezi spánkem a bdělým stavem, hranice vztažené k paměti, tělesné hranice, hranice v mezilidských vztazích, hranice týkající se sexuální identity, názorů a hodnocení. Mohou být relativně silné, nebo naopak tenké. Osoby s velmi silnými hranicemi ve všech oblastech jsou schopny vysoké soustředěnosti, dokážou koncentrovat svou pozornost na jednu věc a ignorovat rozptylující záležitosti. Jejich myšlení není ovlivňováno emocemi. Vždy vědí, kdy bdí a kdy spí a sní, neexistuje pro ně nic mezi tím. Dobře se orientují v čase (co bylo, co je a co bude). Svůj osobní prostor si bedlivě chrání. Mají naprostoto jasno ve své pohlavní identitě, skupinové příslušnosti, zkrátka vnímají svět jako černý a bílý, dobro a zlo. Tyto osoby nejčastěji pracují jako právníci, ekonomové nebo v obchodním sektoru (Hartmann, 2011).

Oproti tomu lidé s velmi tenkými hranicemi jsou často takřka zavaleni velkým množstvím podnětů, mají potíže s koncentrací pozornosti. Jejich myšlení je ovlivňováno emocemi. Tito lidé nemají zřetelně oddělen stav bdění a spánku, často se v bdělém stavu zasní, není vždy u nich jasná hranice mezi reálným a fantazijním světem. Jejich vnímání času a prostoru není tak zřetelně ohrazené. Svou pohlavní identitu nevnímají zcela jednoznačně (např. muž si uvědomuje i své „ženské“ vlastnosti). Svět vidí spíše v různých odstínech šedé, při hodnocení událostí se snaží vidět související okolnosti. Lidé s tenkými hranicemi se často nacházejí mezi umělci, sociálními pracovníky a terapeuty. Propustnost jednotlivých hranic se může v průběhu vývoje a zrání jedince měnit, avšak mezi hranicemi ve jmenovaných oblastech byla prokázána konzistence (Hartmann, 2011).

K měření propustnosti hranic vytvořil Hartmann Dotazník hranic (BQ), později byly vytvořeny jeho zkrácené verze. Jednou z nich je Dotazník hranic osobnosti (BPQ). Vzhledem ke snění si ve zmíněném konceptu osoby s tenkými hranicemi pamatuji více snů, jejichž obsah bývá živější. Mají více nočních můr a lucidních snů oproti osobám se silnými hranicemi. U osob se silnými hranicemi se vyskytují spíše sny recentní, tedy podobné běžnému životu. Frekvence vybavování snů a nočních můr je u nich nižší (Hartmann, 2011).

Schredl (2009) zjistil, že u osob trpících sníženou kvalitou spánku, které se častěji v noci probouzejí a spí povrchněji, je frekvence vybavování snů vyšší v porovnání s kontrolní skupinou bez poruch spánku. Jejich sny se týkají především stresorů v současném životě. Zmíněná skutečnost může být způsobena vyšší frekvencí probuzení během noci. Vybavování stresových situací během noci může též ovlivnit kvalitu spánku. Tento závěr není jednoznačný, jiné studie zpochybnily vliv stresu i zvýšeného množství nočních probuzení na množství vybavených snů (Brand, et al., 2011).

Pagel a Shocknesse (2007) naopak uvádějí snížení vybavování snů u osob s primární insomnií oproti kontrolní skupině jedinců s normální kvalitou spánku.

Co se týče výzkumu vlivu pohlaví na DRF, ženy si vybavují své sny častěji než muži. Rozdíl mezi pohlavími v DRF může mít více důvodů. Schredl a Reinhard (2008) hovoří o „snové socializaci“ – dívky jsou více než chlapci povzbuzovány k vyprávění svých snů i svých emočních zážitků. Tento předpoklad dokresluje výzkum Schredla a Sartoriuse (2006), v němž bylo zjištěno, že děti si častěji vybavují sny, pokud si jejich rodič své sny pamatuje a o svých snech s nimi hovoří.

Pozitivní vztah ke svému snovému prožívání může zvyšovat frekvenci vybavování snů a naopak. Ženy vykazují větší zájem o sny než muži. Tato skutečnost může být jedním z faktorů způsobujících vyšší výbavnost snů u žen oproti mužům. Ve vztahu ke snům pravděpodobně není zanedbatelný snový obsah. Sny s negativním obsahem více přitahují pozornost i u osob, které sny příliš nezajímají. Důvodem může být obava, že nepříznivě zabarvené sny mohou být signálem, že něco není v pořádku v jejich životě, a mohou tak jedince zneklidňovat (Schredl, 2013).

Frekvence vybavování snů může být ovlivněna i věkem. Svého vrcholu dosahuje mezi 20 – 29 lety, potom postupně klesá. U mužů začíná schopnost vybavovat si sny klesat již mezi 30 – 39 lety zhruba do 40 – 49 let, kdy dosáhne svého minima. U žen schopnost vybavovat si sny začíná klesat později, a to mezi 40 – 49 lety. Pokles je spíše náhlý a svého minima dosáhne mezi 50 – 59 lety. Příčinou poklesu frekvence vybavených snů může být nižší podíl REM spánku s rostoucím věkem (Nielsen, 2012).

Noční můry

Jedním z druhů snů jsou noční můry. Tyto sny jsou typické negativním obsahem s emocionálním doprovodem a předčasným probuzením. Rozdělují se na *idiopatické*, jejichž příčina není známa, a *posttraumatické*. Ty mohou následovat po prožitém traumatu a jsou jedním z příznaků posttraumatické stresové poruchy (Levin, Nielsen, 2007). Někteří autoři rozdělují posttraumatické noční můry na replikativní, nereplikativní a smíšené. Replikativní noční můry přesně zobrazují traumatickou událost, nereplikativní noční můry ztvárnějí danou událost na symbolické rovině, nemusí se v nich jednat o přímé zobrazení prožité traumatické situace (Wittmann et al., 2010). Je pravděpodobné, že noční můry mohou pomoci vyrovnat se s traumatickým zážitkem. Hartmann (1998) na základě rozhovorů s traumatizovanými osobami zjistil, že ve velké části případů měly noční můry těchto osob jistý vývoj, původní hrozivý obraz se postupně zmírňoval. Tento vývoj korespondoval s postupným emočním zpracováním traumatu. Výskyt nočních můr může být častější i v období zvýšené psychické zátěže a vnímaného distresu jedince (Lancee, Schrijnemaekers, 2013).

Někteří lidé trpí nočními můrami prakticky celý život, aniž by prožili trauma. Podle Hartmanna (1998) jsou to lidé s tenkými vnitřními hranicemi. Tito lidé nemají ostré hranice mezi bdělým stavem a sněním, proto denní zážitky snáze proniknou do sna. V jejich snech se také častěji míší přítomné zážitky a vzpomínky z minulosti. Jiné výzkumy poukázaly na zvýšený výskyt nočních můr u osob se sklonem k úzkostnosti a depresivitě a vyšším skórem neuroticismu (Blagrove, Fisher, 2009; Schredl, Landgraf, Zeiler, 2003).

Cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu bylo ověřit, zda vybavování snů a nočních můr souvisí s kvalitou spánku a s propustností hranic v mysli, dále s věkem, s pohlavím a se zájmem o sny.

Byly stanoveny následující hypotézy:

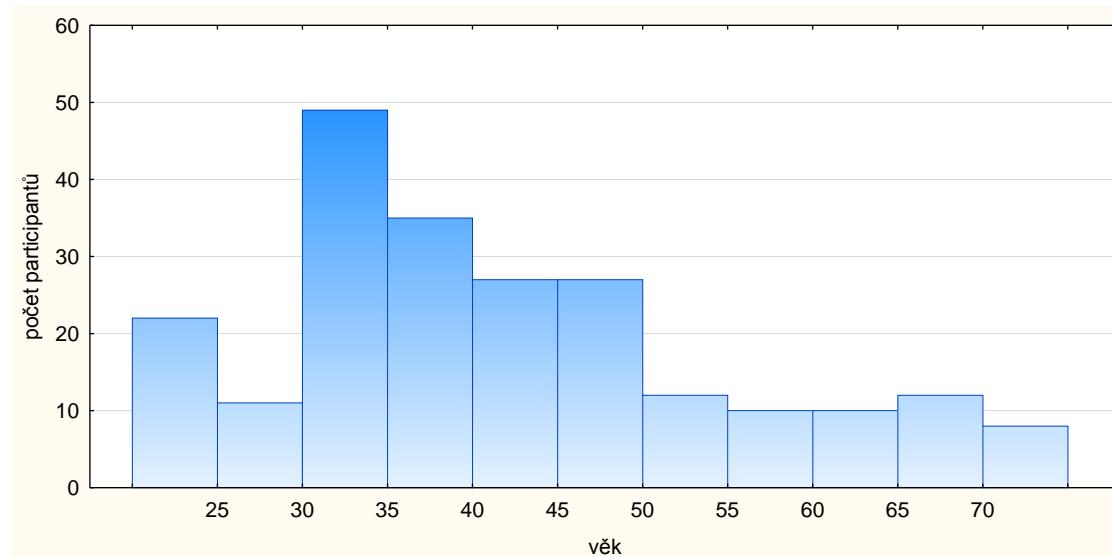
H1: Výsledný skóř Dotazníku hranic osobnosti (BPQ) pozitivně koreluje s frekvencí vybavování snů.

- H2: Výsledný skór Pittsburského indexu kvality spánku (PSQI) koreluje s frekvencí vybavování snů.
- H3: Frekvence vybavování snů pozitivně koreluje se zájmem o sny zjištěným odpověďmi na škále v dotazníku.
- H4: Frekvence vybavování snů negativně koreluje s věkem.
- H5: Frekvence vybavování snů koreluje s frekvencí nočních můr.
- H6: Výsledný skór Dotazníku hranic osobnosti (BPQ) pozitivně koreluje s frekvencí nočních můr.
- H7: Výsledný skór Pittsburského indexu kvality spánku (PSQI) pozitivně koreluje s frekvencí vybavování nočních můr.
- H8: Ženy si vybavují signifikantně více snů než muži.
- H9: Ženy si vybavují statisticky významně více nočních můr než muži.

Výzkumný soubor a použité metody

Výzkumu se zúčastnilo celkem 229 participantů, z toho 162 žen a 67 mužů. 146 dotazníků bylo získáno od návštěvníků lékárny v Bílovicích nad Svitavou (kraj Jihomoravský, obec do 5000 obyvatel), 30 dotazníků od obyvatel obce Skočice (kraj Jihočeský, obec do 500 obyvatel), 53 dotazníků vyplnili zaměstnanci nemocnice NMSKB v Praze. Data šesti účastníků byla vyřazena z důvodu nevyplnění nebo pouze částečného vyplnění některého z dotazníků. Po vyřazení soubor obsahoval 223 osob, z toho 63 mužů (28 %) a 160 žen (72 %). Věk účastníků se pohyboval mezi 18 – 82 lety ($M = 42,13$ let, $SD = 14,09$) (graf 1). Průměrný věk mužů byl $45,86$ let ($SD = 15,52$), průměrný věk žen měl hodnotu $40,77$ let ($SD = 13,25$).

Graf 1 Věkové rozložení zkoumaného souboru



K získání potřebných dat byly použity následující dotazníky: Pittsburský index kvality spánku (PSQI), Dotazník hranic osobnosti (BPQ) a Dotazník týkající se snů.

Pittsburský index kvality spánku (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI)

Pittsburský index kvality spánku je dotazník zjišťující okolnosti, které mohou rušit spánek. Byl přeložen do 56 jazyků včetně češtiny. Dotazník je složen ze sedmi škál, kterými jsou latence usnutí, celková doba spánku, spánková efektivita, poruchy spánku, kvalita spánku, užívání léků na spaní, obtíže v denní činnosti způsobené ospalostí. Sečtením jednotlivých skóru škál se získá celkový skóř PSQI, který nabývá hodnot 0 – 21 bodů. Čím vyšší skóř, tím méně kvalitnejší spánek je. Dosažení 0 – 5 bodů ukazuje na dobrou kvalitu spánku, zatímco hodnoty 6 a vyšší jsou spojeny s horší kvalitou spánku a mohou poukazovat na nějakou z poruch spánku. Respondent posuzuje subjektivně svůj spánek retrospektivně za uplynulý měsíc (Buysse et al., 1989).

Dotazník hranic osobnosti (Boundary Personality Questionnaire, BPQ)

Dotazník hranic osobnosti je zkrácenou verzí Hartmannova Dotazníku hranic (BQ). Pro potřeby zkoumání vnitřních hranic a frekvenci vybavování snů, obzvláště nočních můr, jej vytvořil Michael Schredl se svými spolupracovníky. Do češtiny byl přeložen Lucií Kráčmarovou a Alenou Plhákovou se souhlasem autora. Používá se k výzkumným účelům (Plháková, 2013). Dotazník obsahuje dvacet položek, z toho 8 položek je reverzních. Výsledný skóř nabývá hodnot od 0 do 80. Čím vyšší skóř, tím tenčí vnitřní hranice jedinec má (Schredl, Bocklage, Engelhard, Mingeback, 2009).

Dotazník týkající se snů

Pro zjištění frekvence vybavování snů a nočních můr byl využit nestandardizovaný dotazník. Dotazník byl sestaven na základě dotazníků použitých ve výzkumech Kráčmarové (2012) a Schredla (2010). Respondenti jsou v něm tázáni na frekvenci vybavování snů, frekvenci nočních můr (retrospektivní posouzení) a na zájem o sny. Odpovědi jsou hodnoceny pomocí škál.

Analýza dat

Získaná data byla převedena pomocí aplikace Microsoft Office Excel 2013 do elektronické podoby. Zpracování dat proběhlo v programu Microsoft Office Excel 2013 a v programu Statistica 12. Při zpracování a analýze dat byla použita nejprve deskriptivní statistika, a to jak míry centrální tendence (aritmetický průměr, medián), tak míry rozptýlenosti (minimální a maximální hodnota, směrodatná odchylka). Frekvence vybavování snů, nočních můr, zájem o sny a poměr pohlaví byly popsány procentuálně. U výsledných skóru dotazníků PSQI a BPQ byla ověřena normalita rozložení dat.

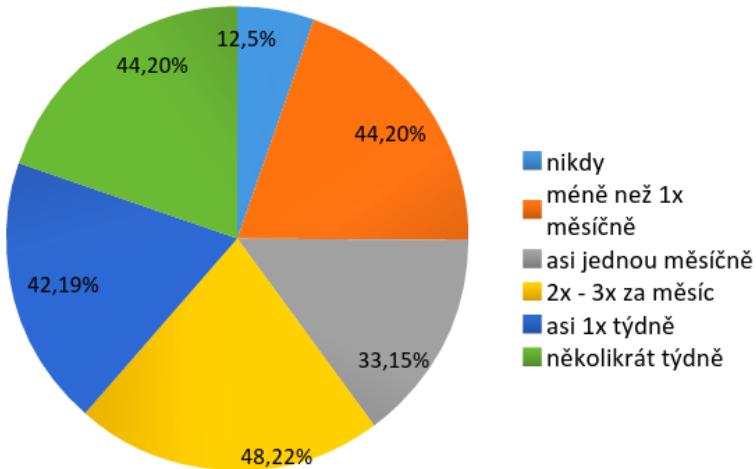
Frekvence vybavování snů a frekvence nočních můr nejsou metrické proměnné, proto byly při výpočtech s těmito proměnnými použity neparametrické metody – Spearmanův korelační koeficient a Mann-Whitneyův U-test. Pouze v případech porovnání rozdílu u pohlaví celkového skóru v dotazníku BPQ a v dotazníku PSQI byl použit Studentův t-test.

Výsledky

Frekvence vybavování snů byla zjištována jednak všeobecně („Pokud přemýslíte o svých snech, s jakou frekvencí si je vybavujete?“), jednak za poslední měsíc („Pokud vezmete v úvahu poslední měsíc, s jakou frekvencí jste si v posledních 4 týdnech vybavoval/a své sny?“). Obě položky zjišťují frekvenci vybavování snů. Vzájemná korelace obou položek je rho = 0,88. Pro potřebu hledání vztahů, souvislostí a rozdílů budou dále použity obě položky v součtu.

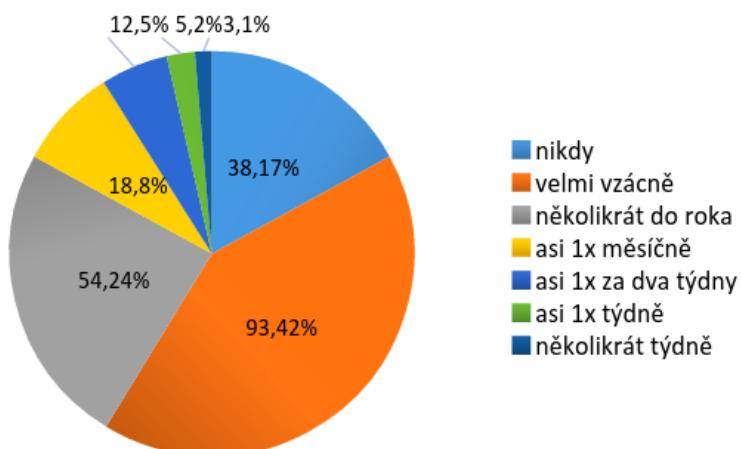
Ukázalo se, že sny si vůbec nepamatuje 5 % (12) dotazovaných, 20 % (44) osob si vybavuje sny méně než jedenkrát za měsíc. Několikrát do měsíce si sny vybavuje 60 % (134) dotazovaných, z toho 20 % (44) dokonce několikrát týdně (graf 2).

Graf 2 Frekvence vybavování snů (DRF)



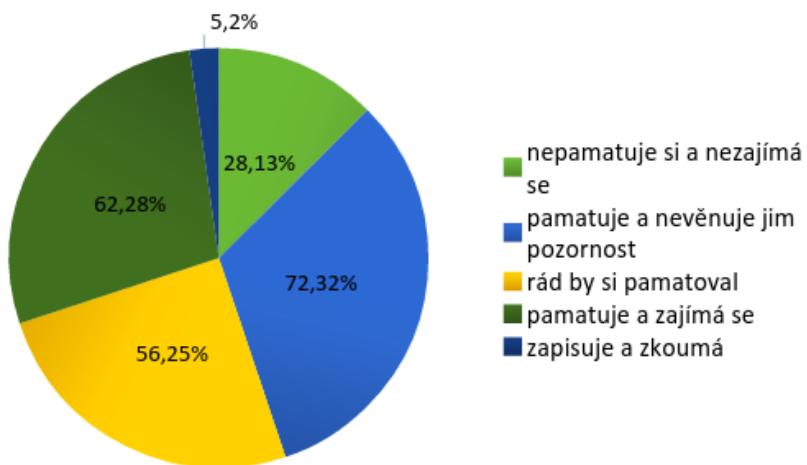
S nočními můrami se již někdy setkalo 83 % dotazovaných osob, z toho 42 % jen velmi vzácně. Více než jedenkrát ročně obtěžují noční můry 41 % participantů, 9 % osob trpí nočními můrami jedenkrát za dva týdny a častěji, což rozhodně není zanedbatelná část (graf 3).

Graf 3 Frekvence nočních můr



O sny se nezajímá a ani si je nepamatuje 13 % dotazovaných. Největší část výzkumného souboru (32 %) udává, že si sny pamatuje, ale nevěnuje jím pozornost. Někteří respondenti (25 %) si sny příliš nepamatují, ale připadají jim zajímavé a rádi by si sny vybavovali častěji. Sny si pamatuje a zajímá se o ně 28 % osob, 2 % respondentů si sny dokonce zapisují a zkoumají je (graf 4).

Graf 4 Zájem o sny



Vyhodnocení Dotazníku hranic osobnosti

Výsledné hodnoty Dotazníku hranic osobnosti se mohou pohybovat od 0 do 80 bodů. Těchto extrémních hodnot nikdo ze souboru nedosáhl. Nejnižší skóre BPQ měl hodnotu 26 (což značí silné hranice), nejvyšší skóre dosáhl hodnoty 63 (relativně tenké hranice), průměr hodnot je 41,47 (medián 41,0), SD = 6,83.

Vyhodnocení Pittsburského indexu kvality spánku

V tomto dotazníku je možno získat 0 až 21 bodů. Minimální získaná hodnota v souboru je 0 bodů (spánek je kvalitní), maximální hodnota 16 bodů (kvalita spánku je snížena). Průměr ze všech skóřů činí 5,67 (medián 5,0), SD = 2,90.

Statistickou analýzou rozdílů a souvislostí mezi proměnnými jsme dospěli k následujícím závěrům:

H1: Výsledný skór Dotazníku hranic osobnosti (BPQ) pozitivně koreluje s frekvencí vybavování snů.

Hypotézu 1 přijímáme. Byla zjištěna pozitivní korelace mezi výsledným skórem Dotazníku hranic osobnosti a frekvencí vybavování snů. Čím má jedinec tenčí hranice, tím více snů si vybavuje (tab. 1).

H2: Výsledný skór Pittsburského indexu kvality spánku (PSQI) koreluje s frekvencí vybavování snů.

Hypotézu 2 přijímáme. Byla zjištěna souvislost mezi výslednou hodnotou skóru Pittsburského indexu kvality spánku a frekvencí vybavování snů (tab. 1). Hodnota rho je však dosti nízká.

H3: Frekvence vybavování snů pozitivně koreluje se zájmem o sny zjištěných odpověďmi na škále v dotazníku.

Hypotézu 3 přijímáme. Mezi zájmem o sny a frekvencí vybavování snů měřených dotazníkem byla zjištěna pozitivní korelace. Zájem o sny zvyšuje frekvenci jejich zapamatování (tab. 1). Korelace je v rámci zkoumaných proměnných nejsilnější.

H4: Frekvence vybavování snů negativně koreluje s věkem.

Hypotézu 4 přijímáme. Mezi věkem a frekvencí vybavování snů existuje negativní korelace, tedy s rostoucím věkem klesá počet vybavených snů (tab. 1).

Tabulka 1 Korelace DRF se zkoumanými proměnnými (N = 223)

	rho (Spearman)
BPQ	0,36***
PSQI	0,15*
Zájem o sny	0,51***
Věk	-0,31***

Vysvětlivky: *** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0.001$; ** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0.01$;

* Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0.05$.

H5: Frekvence vybavování snů koreluje s frekvencí nočních můr.

Hypotézu 5 přijímáme. Byla zjištěna pozitivní korelace mezi frekvencí vybavování snů a frekvencí nočních můr. Osoby, které trpí častěji nočními můrami, si s větší pravděpodobností pamatují i jiné sny (tab. 2).

H6: Výsledný skóř Dotazníku hranic osobnosti (BPQ) pozitivně koreluje s frekvencí nočních můr.

Hypotézu 6 přijímáme. Byla zjištěna pozitivní korelace mezi skórem Dotazníku hranic osobnosti a frekvencí nočních můr. Čím má jedinec tenčí hranice, tím častěji se u něj mohou vyskytovat noční můry (tab. 2).

H7: Výsledný skóř Pittsburského indexu kvality spánku (PSQI) pozitivně koreluje s frekvencí vybavování nočních můr.

Hypotézu 7 přijímáme. Byla zjištěna korelace mezi skórem Pittsburského indexu kvality spánku a frekvencí vybavování nočních můr. Mezi kvalitou spánku a frekvencí nočních můr existuje signifikantní souvislost (tab. 2).

Tabulka 2 Korelace frekvence nočních můr se zkoumanými proměnnými (N = 223)

	rho (Spearman)
DRF	0,43***
BPQ	0,21**
PSQI	0,21**
Zájem o sny	0,29***
Věk	-0,26***

Vysvětlivky: *** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0.001$; ** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0.01$;

* Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0.05$.

H8: Ženy si vybavují signifikantně více snů než muži.

Hypotézu 8 přijímáme. Frekvence vybavování snů je statisticky významně vyšší u žen oproti mužům (tab. 3).

H9: Ženy si vybavují statisticky významně více nočních můr než muži.

Hypotézu 9 přijímáme. Frekvence nočních můr je statisticky významně vyšší u žen oproti mužům (tab. 3).

Tabulka 3 Rozdíl mezi muži a ženami v proměnných týkajících se snů

	Pořadí součet		U	Z
	Muži (N = 63)	Ženy (N = 160)		
DRF	4805,50	20170,50	2789,50	-5,19***
Noční můry	5350,50	19625,5	3334,50	-3,93***
Zájem o sny	4669,50	2036,50	2653,50	-5,50***

Vysvětlivky: *** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0,001$; ** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0,01$;

* Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0,05$.

Dále jsme zjišťovali možný vliv pohlaví na propustnost hranic a na kvalitu spánku. Velmi vysoce signifikantní je rozdíl mezi muži a ženami ve výsledném skóru BPQ (Tab. 4), což by mohlo mít vliv na vyšší počet vybavených snů i nočních můr u žen.

Tabulka 4 Rozdíl mezi muži a ženami v průměrech hodnot PSQI a BPQ

	Muži (N = 63)	Ženy (N = 160)	t =	p =
BPQ	38,81	42,51	-3,75***	0,000
PSQI	5,03	5,92	-2,07*	0,040

Vysvětlivky: *** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0,001$; ** Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0,01$;

* Korelace je signifikantní na hladině $\alpha = 0,05$.

Diskuze

Hlavním cílem této studie bylo ověřit vztah frekvence vybavování snů k vnitřním hranicím a ke kvalitě spánku. Výzkumný soubor zahrnoval 223 osob, což považujeme pro provedený výzkum za postačující. Věkové rozložení souboru je poměrně široké, což bylo využito k hledání souvislosti mezi věkem a pamatováním si snů. Uvědomujeme si, že osoby nad 60 let jsou méně zastoupeny v souboru, což by mohlo určitým způsobem ovlivnit výsledek. Výzkumný soubor byl získán na základě dostupnosti, není reprezentativní. Nebylo však cílem zjistit rozložení charakteristik v populaci, ale hledání souvislostí mezi proměnnými, proto považujeme tento výběr pro daný výzkum za postačující.

Frekvence vybavování snů byla měřena retrospektivním posouzením participantů, což nezasahovalo do běžného spánkového a snového režimu. Nevýhodou tohoto měření mohlo být nadhodnocení nebo naopak podhodnocení zapamatovaných snů (Schredl, 2002). Vztah k propustnosti vnitřních hranic byl prokázán, což je v souladu s předpokladem Hartmannova konceptu hranic v mysli. Ten předpokládá, že osoby s tenkými hranicemi si pamatují sny častěji než osoby se silnými hranicemi. Záleží na propustnosti hranic mezi sněním a bdělým stavem. Číselná hodnota korelace odpovídá zahraničním výzkumům, ve kterých se korelační koeficient pohyboval v rozmezí 0,2 – 0,5 (Hartmann, 2011). Hodnoty korelací zahraničních výzkumů se však vztahují k původnímu nezkrácenému dotazníku hranic. Prokázaná souvislost výbavnosti snů s propustností hranic koresponduje s výzkumem Kráčmarové (2013) provedeném na české populaci vysokoškolských studentů. Naopak Dvořák (2014) a Výleta (2014) tuto souvislost nepotvrzili.

Vztah vybavování snů ke kvalitě spánku byl prokázán, avšak síla vztahu není příliš vysoká. Vyšší frekvence vybavování snů se vzrůstajícím skórem dotazníku PSQI může být způsobena častějším buzením respondentů během noci. Podle Schredla (2009) může vyšší počet nočních probuzení a tím snížená kvalita spánku zvyšovat počet zapamatovaných snů. Nutno dodat, že

kvalita spánku měřena dotazníkem PSQI nesouvisí jen s počtem nočních probuzení, ale také s celkovou dobou spánku, se subjektivní spokojenosí se spaním, s vlivem spánku na denní činnost a s užíváním léků nebo jiných přípravků na spaní. Některá léčiva používaná jako anxiolytika a hypnotika mění celkovou strukturu spánku. Zvýší podíl stadia 2 NREM spánku v neprospěch ostatních stadií NREM spánku, sníží také celkový podíl REM spánku (Schulz, Pollmächer, Zulley, 1990). Tím mohou ovlivnit i vybavování snů. Respondenti nemuseli specifikovat, jaké přípravky při nespavosti používají. Pro posouzení vlivu kvality spánku na frekvenci vybavování snů by bylo vhodnější kvalitu spánku více specifikovat a zjišťovat přímo souvislost počtu vybavených snů s počtem nočních probuzení, nebo s počtem naspaných hodin. V případě používání přípravků na spaní by bylo vhodné zjistit, o jaký přípravek se jednalo.

Jak jsme předpokládali, frekvence vybavování snů souvisí se zájmem o sny. Zájem o sny je statisticky významně vyšší u žen než u mužů a může být jedním z důvodů, proč si ženy pamatují sny častěji než muži.

Frekvence vybavování snů v tomto výzkumu klesá s věkem. Možných příčin může být více, Nielsen (2012) předpokládá vliv zkrácení REM spánku ve vyšším věku, je možná též souvislost se změnami hranic v mysli s rostoucím věkem, ale otázky důvodu vlivu věku na frekvenci vybavování snů překračují rámec tohoto výzkumu a potvrzení této domněnky by bylo nutno ověřit dalšími výzkumy.

Co se týče vlivu pohlaví na vybavování snů, ženy si vybavují sny signifikantně častěji než muži. Tento rozdíl byl zjištěn jak v zahraničních (Schredl, Reinhard, 2008), tak domácích výzkumech (Kráčmarová, 2013). Tato skutečnost může být způsobena jak zvýšeným zájmem o sny oproti mužům, tak propustností hranic. Ženy mají signifikantně propustnější hranice než muži. Pro bližší zkoumání vlivu pohlaví na snění by bylo vhodné, aby výzkumný soubor obsahoval přibližně stejně procento zastoupení mužů a žen.

Část výzkumu byla věnována frekvenci nočních můr. Procento osob v souboru udávající častý výskyt nočních můr je nepatrně vyšší v porovnání se zahraničními zdroji (Schredl, 2010; Robert, Zadra, 2008). Naopak dle výzkumu Kráčmarové (2013) trpí častým výskytem nočních můr (dvakrát do měsíce a častěji) přibližně 16 % osob, což je mnohem více než v našem výzkumu. Existuje významná korelace mezi frekvencí vybavování snů a frekvencí nočních můr. Čím si jedinec více pamatuje sny, tím s větší pravděpodobností se u něj mohou vyskytnout noční můry. Jiný úhel pohledu může být, že noční můry a sny s negativním obsahem si jedinec má tendenci pamatovat (Schredl, 2013), a to může zvyšovat frekvenci vybavování snů celkově. Byla zjištěna souvislost mezi propustností vnitřních hranic měřenou Dotazníkem hranic osobnosti a počtem nočních můr. Tento vztah je v souladu se skutečností, že dotazník BPQ byl vytvořen tak, aby škála korelovala s frekvencí nočních můr (Schredl, et al., 2009). Tento vztah potvrdily i jiné české studie (Kráčmarová, 2013; Výleta, 2014). Nicméně korelace je nižší než korelace DRF a skóru BPQ. Účastníci výzkumu nebyli dotazováni na současné životní okolnosti a nebylo zjišťováno, jestli nebyli vystaveni nepříznivým nebo traumatickým situacím, nelze proto vyloučit vliv životních okolností na frekvenci nočních můr. Oproti frekvenci vybavování snů byla zjištěna vyšší souvislost mezi frekvencí nočních můr a kvalitou spánku. Nabízí se otázka, která veličina je příčinou a která důsledkem. Domníváme se, že tato souvislost může mít dva hlavní zdroje: noční můry vedou k probuzení a často znesnadňují další usnutí. Osoby, které trpí nočními můrami, mají v důsledku nočních můr zhoršenou kvalitu spánku. Dalším zdrojem mohou být stresující a obtížné životní situace, které mohou způsobovat jak nižší kvalitu spánku, tak výskyt nočních můr. Pro úplnost byla vypočtena pozitivní korelace mezi frekvencí nočních můr a zájmem o sny a negativní korelace s věkem. Vysvětlení lze hledat v silné korelacii frekvence nočních můr s frekvencí vybavování snů obecně. Ve vztahu k pohlaví mají ženy signifikantně více nočních můr než muži, což prokázaly také jiné výzkumy (Schredl, Reinhard, 2011).

Sny dle našeho názoru umožňují příležitosti k dalšímu zkoumání. V následujících výzkumech by bylo jistě zajímavé věnovat se obsahové analýze snů. Jak se zdá, pro mnohé osoby jsou sny důležitou součástí jejich života, čehož lze využít i v psychoterapeutické praxi.

Závěr

Provedený výzkum ukázal na souvislost vybavování snů a nočních můr s několika vybranými faktory. Frekvence vybavování snů a nočních můr souvisí s propustností hranic v mysli. Čím jsou hranice tenčí, tím je větší pravděpodobnost častějšího vybavení snu. Jedinec s tenkými hranicemi může mít též více nočních můr. Byl prokázán také vliv kvality spánku na frekvenci vybavování snů. Snížená kvalita spánku může souviset s větším počtem vybavených snů, avšak síla tohoto vztahu není příliš velká. Se sníženou kvalitou spánku souvisí i častější výskyt nočních můr. Mezi frekvencí vybavování snů a nočních můr byla zjištěna pozitivní korelace. Pokud se jedinec o sny zajímá, vybavuje si své sny častěji. Dále byl zjištěn pokles vybavování snů s přibývajícím věkem. Ženy si oproti mužům vybavují sny častěji a také častěji než muži mají noční můry.

Literatura

- Aumann, C., Lahl, O., & Pietrowsky, R. (2012). Relationship between dream structure, boundary structure and the Big Five personality dimensions. *Dreaming*, 22(2), 124-135.
- Blagrove, M., & Fisher, S. (2009). Trait-State interactions in the etiology of nightmares. *Dreaming*, 19(2), 65-74.
- Brand, S., Beck, J., Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U., Hatzinger, M., & Holsboer-Trachsler, E. (2011). Dream recall and its relationship to sleep, perceived stress, and creativity among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 49(5), 525–531.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. Získáno 19. 10. 2013 z <http://www.sleep.pitt.edu/includes/showFile.asp?fltype=doc&flID=1296>.
- Dvořák, I. (2014). *Kreativita a snění*. Bakalářská diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Hartmann, E. (1998). *Dreams and Nightmares: The New Theory on the Meaning of Dreams*. New York: Plenum Press.
- Hartmann, E. (2011). *Boundaries: a new way to look at the world*. Summerland: CIRCC EverPress.
- Hartmann, E., Elkin, R., & Garg, M. (1991). Personality and dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries. *Dreaming*, 1(4), 311-324.
- Hartmann, E., & Kunzendorf, R., G. (2006). Boundaries and dreams. *Imagination, Cognition and Personality*, 26, 101-115.
- Kráčmarová, L. (2012). *Vybavování snů ve vztahu k některým osobnostním proměnným*. Magisterská diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Kráčmarová, L. (2013). *Vybavování snů a frekvence nočních můr ve vztahu k některým osobnostním proměnným*. Rigorózní práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Lancee, J., & Schrijnemaekers, N., C. (2013). The association between nightmares and daily distress. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(1), 14 - 19.
- Levin, R., & Nielsen, T. (2007). Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: A review and neurocognitive model. *Psychological Bulletin*, 133(3), 482-528.
- Nielsen, T. (2012). Variation in dream recall frequency and dream theme diversity by age and sex. *Frontiers in Neurology*, 3(106). <http://dx.doi.org/10.3389/fneur.2012.00106>.
- Pagel, J., F., & Shockness, S., (2007). Dreaming and insomnia: Polysomnographic correlates of reported dream recall frequency. *Dreaming*, 17(3), 140–151.

- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
- Robert, G., & Zadra, A. (2008). Measuring nightmare and bad dream frequency: impact of retrospective and prospective instruments, *Journal of Sleep Research*, 17(2), 132-139.
- Schredl, M. (2002). Questionnaires and diaries as research instruments in dream research: Methodological issues. *Dreaming*, 12(1), 17-26.
- Schredl, M., (2009). Dreams with patients with sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 13(3), 215 – 221.
- Schredl, M. (2010). Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 260(8), 565-570.
- Schredl, M. (2013). Positive and negative attitudes towards dreaming: A representative study. *Dreaming*, 23(3), 194-201.
- Schredl, M., Bocklage, A., Engelhardt, J., & Mingebach, T. (2009). Psychological Boundaries, Dream Recall and Nightmare Frequency: A New Boundary Personality Questionnaire (BPQ). *International Journal of Dream Research*, 1(2), 12-19.
- Schredl, M., Landgraf, C., & Zeiler, O. (2003). Nightmare frequency, nightmare distress and neuroticism. *North American Journal of Psychology*, 5(3), 345-350.
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2008). Gender differences in dream recall: a meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 17(2), 125–131.
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2011). Clinical review: Gender differences in nightmare frequency: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 15(2), 115-121.
- Schredl, M., & Sartorius, H. (2006). Frequency of dream recall by children and their mothers. *Perceptual and Motor Skills*, 103(3), 657-658.
- Schulz, M., Pollmächer, T., & Zulley, J. (1990). Schlaf und Traum. In Hierholzer, P., (ed.). *Pathophysiologie des Menschen*. Weinheim: VCH, 22.1 – 22.25. Získáno dne 7. 9. 2013 z <http://epub.uni-regensburg.de/20173/1/ubr07684.pdf>.
- Výleta, V. (2014). *Noční můry ve vztahu k mentálním hranicím jedince*. Bakalářská diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Wittmann, L., Zehnder, D., Schredl, M., Jenni, O., G., & Landolt, M. A. (2010). Posttraumatic nightmares and psychopathology in children after road traffic accidents. *Journal of Traumatic Stress*, 23(2), 232 – 239.

Údaje o autorce: Mgr. Bc. Vladimíra Šídlová vystudovala farmacii na FaF UK v Hradci Králové a ukončila bakalářské studium psychologie na FF UP v Olomouci, kde v současné době pokračuje v navazujícím magisterském studiu.

Kontaktní údaje:

adresa: Skočice 30, 387 75
e-mail: vladimira.sidlova01@upol.cz

Šídlová, V. (2015). Vybavování snů a nočních můr ve vztahu ke kvalitě spánku a vnitřním hranicím. *E-psychologie*, 9(2), 14-25. Dostupný z <http://e-psycholog.eu/pdf/sidlova.pdf>.