

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**NOČNÍ MŮRY VE VZTAHU K MENTÁLNÍM  
HRANICÍM JEDINCE**



**Bakalářská diplomová práce**

**Autor:** Vojtěch Výleta

**Vedoucí práce:** prof. PhDr. Alena Plháková, CSc.

Olomouc  
**2014**

*Na tomto místě bych rád poděkoval svým rodičům, bez kterých bych nemohl studovat. Děkuji i všem svým blízkým, kteří mi byli oporou.*

*Za vedení mé práce děkuji prof. PhDr. Aleně Plhákové, CSc.  
Za cenné připomínky děkuji i L. Kráčmarové a E. Stupavské.*

*V neposlední řadě patří velký dík všem respondentům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.*

*„Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnici rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění. Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.“*

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma:

“Noční můry ve vztahu k mentálním hranicím jedince” vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

**V..... dne.....**

**Podpis.....**

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1 SPÁNEK</b> .....	<b>7</b>
1.1 VÝZKUM SPÁNKU PŘED ROKEM 1950 .....	7
1.2 OBJEV REM FÁZE .....	8
1.3 VÝZKUM SPÁNKU PO ROCE 1950 .....	9
1.3.1 Význam „paradoxního“ spánku .....	10
1.3.2 Vztah spánku k lidské paměti.....	10
1.3.3 Významnost jednotlivých fází .....	11
1.3.4 Krátkodobí a dlouhodobí spáči .....	13
1.3.5 Další výzkumy spánku .....	13
1.4 VÝZNAM SPÁNKU .....	14
<b>2 SNĚNÍ</b> .....	<b>16</b>
2.1 SNOVÉ STAVY.....	16
2.2 HISTORICKÝ PŘÍSTUP KE SNĚNÍ.....	19
2.3 SOUČASNÝ PŘÍSTUP KE SNĚNÍ.....	20
2.3.1 Práce Ernesta Hartmanna.....	21
2.4 VYBAVOVÁNÍ SI SNU .....	22
2.4.1 Souvislosti se spánkem .....	23
2.4.2 Frekvence vybavování snů.....	23
2.4.3 Souvislost Dřf s osobnostními charakteristikami .....	24
2.4.4 Vztah frekvence vybavování snů s dalšími proměnnými.....	25
2.5 FREKVENCE NOČNÍCH MŮR.....	25
<b>3 MENTÁLNÍ HRANICE</b> .....	<b>27</b>
3.1 MENTÁLNÍ HRANICE V DŘÍVĚJŠÍCH TEORIÍCH .....	27
3.2 MENTÁLNÍ HRANICE JAKO OSOBNOSTNÍ DIMENZE .....	27
<b>4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM</b> .....	<b>32</b>
4.1 HYPOTÉZY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	33
4.1.1 Souvislost jednotlivých osobnostních proměnných s frekvencemi výbavnosti snů a nočních můr .....	33
4.1.2 Souvislost mentálních hranic s jinými osobnostními proměnnými.....	34
4.1.3 Souvislost zájmu o sny s frekvencemi výbavnosti snů a nočních můr .....	34
4.1.4 Výzkumné otázky týkající se jednotlivých osobnostních proměnných a frekvencí výbavnosti snů a nočních můr .....	34
<b>5 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT</b> .....	<b>36</b>
5.1 NEO OSOBNOSTNÍ INVENTÁŘ .....	36
5.2 DOTAZNÍK HRANIC (BQ18).....	38
5.3 DOTAZNÍK ZAMĚŘENÝ NA SNY .....	39
<b>6 POPIS SOUBORU</b> .....	<b>40</b>
6.1 PRŮBĚH SBĚRU DAT.....	40

<b>7 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT</b> .....	<b>41</b>
7.1 POUŽITÉ METODY .....	41
7.2 VÝSLEDKY .....	41
7.2.1 Deskriptivní vyhodnocení dotazníku zaměřeného na sny.....	41
7.2.2 Testová reliabilita použitých metod .....	46
7.2.3 Deskriptivní statistika.....	46
7.2.4 Ověřování hypotéz.....	47
7.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	49
<b>8 DISKUZE</b> .....	<b>52</b>
8.1 JEDNOTLIVÉ OSOBNOSTNÍ PROMĚNNÉ, VÝBAVNOST SNŮ A FREKVENCE NOČNÍCH MŮR.....	52
8.2 MENTÁLNÍ HRANICE A JINÉ OSOBNOSTNÍ PROMĚNNÉ .....	53
8.3 ROZDÍLY MEZI STUDENTY 1. A 3. ROČNÍKU V JEDNOTLIVÝCH PROMĚNNÝCH.....	53
8.4 FREKVENCE ZAPAMATOVANÝCH SNŮ, NOČNÍCH MŮR A SUBŠKÁLY NEO-PI-R .....	54
8.5 FREKVENCE NOČNÍCH MŮR A MNOŽSTVÍ JEJICH OPAKUJÍCÍCH SE TÉMAT .....	54
8.6 MÍRA ZÁJMU O SNY A JEDNOTLIVÉ OSOBNOSTNÍ PROMĚNNÉ .....	55
<b>9 ZÁVĚRY</b> .....	<b>56</b>
<b>10 SOUHRN</b> .....	<b>57</b>
<b>SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>60</b>

# Úvod

Spánek je životně důležitý proces, bez kterého si život nedokážeme představit. Pro velkou část lidí je úzce spjatý se sny. Jejich projevy jsou však velmi rozmanité a individuální. Někteří lidé si vybaví sen téměř každé ráno, jiní sotva párkrát do roka. Pro někoho je sen zdrojem velké inspirace, jiný nad ním jen mávne rukou.

Svou bakalářskou prací ověřuji některé zjištěné vztahy týkající se snových charakteristik a některé z nich se pokouším rozšířit o nové informace. Hlavním námětem této práce je vztah frekvence vybavnosti snů a nočních můr s mentálními hranicemi a jinými osobnostními charakteristikami.

Souvislost vybavování snů byla již dříve nalezena s věkem, pohlavím, různými sociálními aspekty aj., nikdy však s některým z osobnostních rysů. První nalezená korelace byla s propustností mentálních hranic. Jejich koncept popsal v poslední dekádě minulého století Ernest Hartmann. Na základě práce s lidmi, kteří trpěli nočními můrami bez traumatického původu, usoudil, že tito jedinci kolem sebe nemají vybudované jakékoliv pevné „zdi“ (mají propustné, velmi tenké hranice). Z tohoto důvodu k nim dokáže spousta věcí proniknout ve větší míře, než jak je tomu u ostatních lidí. Většina jedinců se pohybuje někde v mezích tenkých a silných hranic, přičemž si udržuje jejich kontinuum.

Řada zahraničních badatelů tento koncept studuje a jejich práce přináší výsledky. V České republice se však nacházíme v prvopočátku zkoumání této osobnostní dimenze. Cení si příležitosti být u něčeho poměrně nového a snažím se některé z těchto vztahů ověřit i v ČR. K některým z nich se snažím přistoupit podrobněji, aby se s výsledky dalo pracovat následně i v budoucnu – konkrétně se úžeji zabývám například jednotlivými subškálami některých osobnostních charakteristik z inventáře NEO-PI-R a jejich korelacemi s frekvencemi snů a nočních můr.

## TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Spánek

Sen jako takový předpokládá spánek nebo stav blízký spánku. Rank píše: „*Podmínkou snu je spánek, tato téměř dokonalá odpoutanost Já od reality, připomínající smrt. Tato příbuznost se smrtí propůjčuje snu jak nejniaternější subjektivitu, tak i nevyčerpatelně hlubokou sounáležitost s veškerenstvem*“ (in Aepli, 1996, s 15).

Už v řecké mytologii je bůh snů Morfeus synem boha spánku Hypna, který je bratrem (dvojčetem) boha smrti Thanata.

Až do objevení REM fáze v 50. letech minulého století byl spánek pokládán za stav mozkového klidu. Jeho dobrý vliv na paměť byl vysvětlován tím, že v jeho průběhu nedochází ke střetu nově vštípeného s neustálým přísunem dalších vnějších podnětů (Plháková, 2011).

Objev REM fáze je všeobecně pokládán za stěžejní mezník v přístupu ke spánku a snění.

## 1.1 Výzkum spánku před rokem 1950

Za jednoho z předchůdců výzkumu spánku je považován Hermann Ebbinghaus V 19. století se zabýval především funkcemi paměti. Při svém zapamatování si nesmyslných slabik nezapomněl vzít v potaz i vliv spánku. V závěru své práce doložil, že úbytek zapamatovaného materiálu je během prvních osmi hodin po učení větší, než po 8-24 hodinách od onoho učení (tedy po čase, kdy se člověk zpravidla vyspí). Ebbinghaus, který své pokusy prováděl jen na sobě samém, svým vlastním výsledkům nevěřil. Nicméně v 20. letech 20. století se jeho závěry přece jen potvrdily (Plháková, 2006).

Příklad Ebbinghause mám opravdu rád a pamatuji si ho poměrně dlouho. Zapůsobil na mě už při přednáškách dějin psychologie, kdy jej A. Plháková použila jako příhodnou ukázkou významného přínosu v oblasti psychologie, aniž by se jeho autor nějak honosil, psal spoustu sáhodlouhých sborníků předem určených k zapomnění či se jakoukoliv jinou formou nadhodnocoval. Je však třeba zmínit, že skutečnost Ebbinghausovy nevíry ve vlastní výsledky by mohla poukazovat na opačný problém.

Plháková (2013) a Rosen (2006) dávají do souvislosti s historií spánku ještě o něco starší události, a sice objevy předcházející elektroencefalografii (EEG). Příběh Luigiho Galvani s žabími stehýnky je poměrně známý. To, že Richard Caton demonstroval elektrické potenciály v živém mozku, už tolik ne. Samotný objev EEG je obvykle připisován Hansu

Bergerovi. Ten v 30. letech jako první zjistil zřetelný rozdíl v elektrické aktivitě mozku v bdělém stavu a ve spánku\*.

Na vynalezení EEG a následnou snahu o jeho zdokonalení navázal v roce 1937 Alfred Loomis a jeho spolupracovníci, kteří jej využívali k experimentálnímu výzkumu spánkových stavů (Atkinsonová et al., 2003).

Ve svých výzkumech popsali 5 typických vzorců mozkové aktivity – šlo o obdivuhodný kus práce, díky kterému zmapovali jednotlivé fáze spánku (pojmenované stádii A až E). K jejich aktuálně uznávané podobě jim scházela jediná věc – poznat a popsat REM fázi spánku (Atkinsonová et al., 2003).

## 1.2 Objev REM fáze

Profesor chicagské univerzity Nathaniel Kleitman pověřil v 50. letech minulého století svého žáka, Eugena Aserinskyho, sledováním očních i jiných tělesných pohybů u 14 nemluvňat během jejich denního spánku. Ten zjistil a zdokumentoval zajímavý fakt. U dětí se vyskytovaly pravidelné cykly pohybů očí i celého těla trvajících 50-60 minut. Aby mohli tento fenomén zkoumat dál, a mimo jiné i s dospělými jedinci, vymyslel Aserinsky elektrookulografii (EOG) – elektrody připevněné na oční víčka. Až s kombinací EEG a EOG popsal Aserinsky v roce 1951 střídající se fáze spánku, které finálně pojmenoval REM a NREM – „rapid eye movement“ a „non-rapid eye movement“, dnes již notoricky známé zkratky (Plháková, 2013).

V následujících letech začala dvojice Kleitman a Aserinsky zkoumat tento fenomén. Účastníci jejich výzkumu, kteří byli probouzeni v různých fázích spánku, popsali různou míru detailního vybavení si snu – při probuzení v REM fázi si sen pamatovalo 74 % participantů, oproti jen 17 % probuzených z NREM fáze. Dalším zajímavým zjištěním bylo pevně dané opakování těchto fází. U sedmihodinového spánku se vyskytovaly 3-4 fáze REM, první z nich se objevila zhruba po třech hodinách od usnutí (tamtéž).

V roce 1953 zveřejnili Kleitman a Aserinsky výsledky svých výzkumů:

*„Skutečnost, že oční pohyby, EEG vzorce a aktivita autonomního nervového systému jsou signifikantně propojeny a nevyskytují se náhodně, nasvědčuje tomu, že tyto fyziologické fenomény a možná i snění jsou všechny velmi pravděpodobně projevem zvláštní úrovně*

---

\* Konkrétně alfa vlny s  $f = 10$  Hz, které popsal v roce 1929 na základě měření vlastního syna Klause.



*kortikální aktivity, která se normálně objevuje během spánku“ (Aserinsky & Kleitman, 1953, s. 455, in Plháková, 2013, s. 35).*

## **Práce W. C. Dementa**

Celým jménem William Charles Dement (\*1928) bývá označován za jednoho z klíčových průkopníků zkoumání spánku. Je považován za největší autoritu v oblasti spánku, spánkové deprivace a diagnózy a léčby spánkových poruch, jako jsou spánková apnoe a narkolepsie. Za svou celoživotní práci je označován za otce spánkové medicíny (wikipedia, 2014).

V oblasti jeho výchozího působení – psychiatrii – byly v padesátých letech sny považovány za velmi zajímavé. Právě proto se Dement objevu REM fáze okamžitě chytil jako velké příležitosti. Tuto možnost mu zprostředkoval Aserinsky. Dement byl proto jedním z prvních výzkumníků pracujících s EEG. O výzkumu spánku tvrdí, že se stal plně vědeckým v roce 1953, od kterého se může uskutečnit celonoční, nepřetržité zaznamenávání mozkové a oční aktivity v průběhu spánku (wikipedia, 2014). Studium těchto záznamů pojmenoval 5 dodnes uznávaných fází spánku – 4 fáze NREM plus REM fázi. Je však třeba zmínit, že v novém ASSM manuálu bylo třetí a čtvrté stadium spojeno do jediné fáze hlubokého spánku (Iber et al., 2007, in Plháková, 2013).

Kleitmanův tým rozšířený o nového člena zkoumal vybavení si snu bezprostředně po probuzení. Potvrdil se předpoklad, že REM spánek (se vzorci rychlé, nízkovoltážní aktivity připomínající EEG z bdělého stavu) provázejí sny s vizuálními představami. Pokud se u účastníků výzkumu objevil sen i v NREM spánku, bylo to zpravidla při probuzení v průběhu intervalu osmi minut od konce REM spánku. Badatelé proto vyvodili, že jde nejspíš o dozvuk snu z předcházející REM fáze (Plháková, 2013).

V dalších pokusech bylo prokázáno snění v asi 50 % případů probuzení v NREM fázi (Stoerig, 2007, in Nolen-Hoeksema, 2012). Ve výzkumu Davida Foulkse bylo procentuální rozložení snů v REM a NREM fázi 81,0 % vs. 43 % (Plháková, 2013).

### *1.3 Výzkum spánku po roce 1950*

Po objevení REM fáze se začaly důsledněji zkoumat její vlivy na jednotlivé části lidské mysli a konkrétní procesy v nich.

### 1.3.1 Význam „paradoxního“ spánku

Francouzský badatel Michael Jouvet důsledně označil REM fázi jako „paradoxní spánek“ (Plháková, 2013). Dochází při něm k navýšení mozkové aktivity, mozkové činnosti, dále stoupá hladina adrenalinu a spotřeba kyslíku. Na druhé straně naopak dochází k naprostému svalovému ochromení (které popsal právě Jouvet). V této fázi se zdá nejvíce snů. Fyziologické rozdíly REM spánku a ostatních, hlubších stádií spánku, o kterých se mluví jako o ortodoxním/pravém spánku, jsou tak velké, jako mezi bděním a spaním. Někteří vědci zabývající se spánkem proto nepovažují REM fázi jako úroveň spánku. Naopak tvrdí, že jí náleží postavení třetí základní formy lidské existence. Tím potvrzují hinduistickou teorii, že vědomí má 3 odlišné úrovně: bdění, bezesný spánek a snění (Fontana, 1995).

Foulkes (1962, in Plháková, 2013) ve svém výzkumu z 50. let zjistil, že v NREM snech (lépe řečeno ve vzpomínkách na něj) převládal popis vesměs jednoduchých, často izolovaných myšlenek a nápadů, zatímco REM sny obsahovaly zrakové a sluchové představy s výrazným citovým zabarvením. Respondenti vnímali REM sny jako delší než ty z REM fáze, s větším počtem scénických změn, integrovanější a s vyšším dějovým kontinuem.

V pozdějších výzkumech se potvrzovalo, že v REM spánku jsou sny živější a obsažnější než sny, které se nám zdají během ostatních stádií spánku. Podobné je to i s vjemy smyslů – do svého snu můžeme zapojit spršku vody nebo nějaký zvuk z okolí. Prožívat naše snové dění a emoce naplno nám přesto není dovoleno. Bylo prokázáno, že v průběhu nejživějších snů zabraňují určité inhibitory přijímat svalům podněty z mozku (Fontana, 1995).

### 1.3.2 Vztah spánku k lidské paměti

Co se oblasti paměti týče, do velké míry se pokračovalo tam, kde Ebbinghaus přestal. Empson a Clarke (1970, in Hill, 2004) se domnívali, že spánek (hlavně fáze REM) pomáhá upevnění informací v paměti.

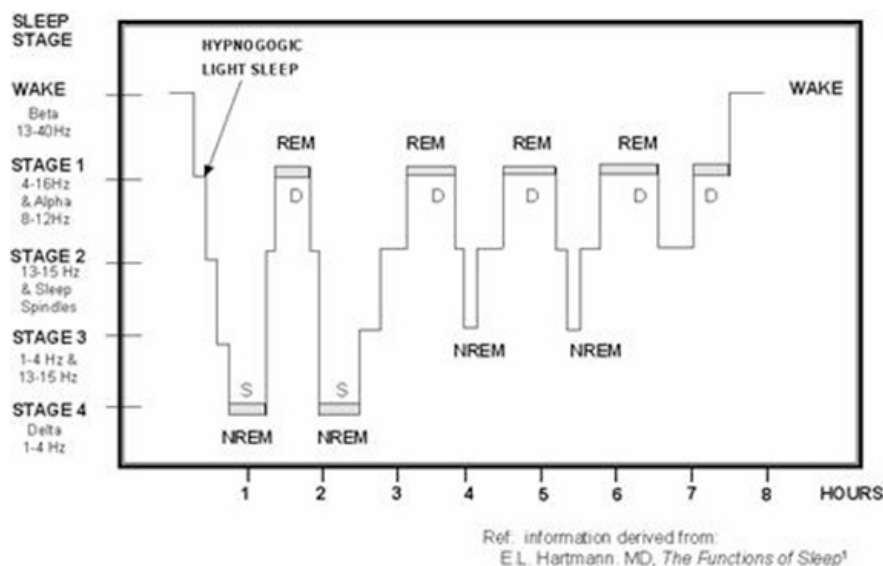
S důležitými hypotézami a závěry přišel se svými spolupracovníky Antonio Giuditta. Navrhli sekvenční hypotézu funkcí spánku, podle které jsou informace získané mozkiem v období bdění postupně zpracovány v průběhu jednotlivých stádií spánku. Giuditta také upozorňuje na problematické výzkumy založené na částečné spánkové deprivaci, která ve

spícím mozku narušuje proces zpracování nových informací, čímž znemožňuje odhalení funkcí jednotlivých stádií spánku pro jejich zapamatování. Bdění a spánek je podle něj pohyblivé kontinuum, jehož přerušení může způsobit vážné kognitivní a behaviorální důsledky (Plháková, 2013).

S představou tohoto kontinua pracuje i Ernest Hartmann, o kterém budu psát později.

Další výzkumy vedly k předběžnému závěru, že na zpracování nových poznatků v průběhu spánku se podílejí delta vlny, hipokampální ostré vlny, spánková vřetena, théta aktivita i rychlé pohyby očí během REM fáze. Až poslední dobou se výzkumníci intenzivněji zabývají funkcemi spánkových vřeten, která, zdá se, mají vliv na širokou škálu mentálních funkcí jedince (tamtéž).

### 1.3.3 Významnost jednotlivých fází



Obrázek 1: Průběh spánku

Zamyslí-li se nad klasickým grafem, znázorňujícím průběh spánku, nemůžu se zbavit prvního dojmu, že primární a hlavní funkcí lidského spánku je nejhlubší fáze složená z delta vln. Už jen proto, že do první z nich spadáme nejrychleji po usnutí (jako bychom ji nejvíce potřebovali) a po uspokojení této pomyslné „potřeby“ upadáme do tak hlubokého spánku mív a mív. Naopak první REM fáze je nejkratší a postupně se prodlužuje na půl hodinu a víc.

Další fakt, který podporuje můj dojem významnosti nejhlubší fáze spánku, je skutečnost úbytku kvality spánku s věkem, která je vysvětlována úbytkem delta vln, a to už od 20 let věku (úbytek REM fáze se objevuje až od 60 let, a to jen o 2-3 %) (Plháková, 2013).

Do třetice nahrává důležitosti hlubokého spánku tzv. „ozdravný spánek“. Ten se po delší spánkové deprivaci liší od normálního mimo jiné tím, že se během první noci po deprivaci prodlužuje hlavně třetí a čtvrtá fáze spánku. REM stadium se v prvních dvou cyklech zkracuje. Až v pozdějších etapách je REM fáze delší než za normální situace (tamtéž).

Tato úvaha je pro mě velkým paradoxem k výzkumům, při kterých byli dobrovolníci buzeni buďto v REM nebo NREM fázi spánku. Komplikace z úbytku REM spánku na mě působí daleko závažněji, než omezení hlubokého NREM spánku.

V 60. letech minulého století uveřejnil W. Dement výsledky experimentu se snovou deprivací, při němž zkoumal význam REM fáze spánku, respektive snění (v té době spojovaného právě jen s REM fází), pro psychické a tělesné zdraví. V průběhu výzkumu respondenti upadali do REM spánku čím dál tím víc, úměrně s časem jejich REM deprivace. První noc po ukončení deprivace vzrostlo trvání REM fáze až o 40 %. U všech osob se objevily psychické potíže jako úzkost, podrážděnost, zhoršená pozornost, oslabená všípivost a jiné. Dement usoudil, že dlouhodobá snová deprivace může vézt k vážným psychickým poruchám (Černoušek, 1988).

Velkou náhodou Dement zjistil i další zajímavý fakt, totiž že alkohol (následně byli přidány i amfetaminy a barbituráty) narušuje nebo inhibuje REM spánek. U lidí závislých na těchto drogách se proto po jejich vysazení často objevuje tzv. „REM rebound“ efekt (efekt zpětného nárazu), provázený velmi silnými nočními můrami, které je často doženou k návratu ke droze. Tato skutečnost může zřejmě přispět i k propuknutí deliria tremens v první fázi vysazení drogy u alkoholika. (Plháková, 2013).

Omezení třetího a čtvrtého stadia NREM spánku (fáze hlubokého spánku) se nazývá SWS deprivace (z anglického slow-wave sleep). Účastníci výzkumů obvykle nemívají žádné výrazné poruchy chování a nálady. Cítí se „pouze“ malátní, utlumení a stažení do sebe. Někdy si stěžují na bolest svalů\*. Omezení hluboké NREM fáze se projevuje zhoršenou výkonností a narušením přesnosti výkonu, které je výraznější než zpomalení

---

\* Což je poměrně zajímavé, protože v hlubokém spánku svalový tonus přetrvává a naše svaly jsou pouze zrelaxované. V REM fázi jsme svalově paralyzováni (Atkinsonová, 2003). Podle „selského rozumu“ by při SWS deprivaci svaly měly být více odpočaté. Je třeba přiznat, že konzultace s anatomickým odborníkem by mohla uvést vše na správnou míru.

psychomotorického tempa. Zhoršení kognitivních výkonností přetrvává i po prvním ozdravném spánku (Plháková, 2013).

#### 1.3.4 Krátkodobí a dlouhodobí spáči

Zmíněný paradox udržuje aktuálním i problematika krátkodobých vs. dlouhodobých spáčů. Krátkodobí potřebují spát méně než 6 a dlouhodobí více než 9 hodin. Hartmann zjistil ve svém výzkumu z roku 1973, že obě dvě skupiny lidí tráví naprosto stejnou a normální dobu v hlubokém spánku. Rozdíl v ideální době spánku je v čase stráveném v REM fázi a ve spánkovém stádiu 2 (Hartmann, 1973).

Hartmann (1973b, in Plháková, 2013) mezi srovnávanými skupinami popsal zřetelné osobnostní rozdíly. Konstatuje, že „velcí muži a géniové“ byli často buďto krátkodobí spáči (Napoleon, Edison, Tchatcherová, Churchill), nebo dlouhodobí (Einstein). K dlouhodobému spánku podle něj tíhnou „trpící géniové“, zatímco extrémně výkonní jedinci, vynikající v oblastech každodenního života (vedoucí pracovníci, politici, vědci), by měli být spíše krátkodobí spáči. Caroline Simpsonová (1996, in Plháková, 2013) podporuje jeho spekulace empiricky ověřeným zjištěním, že dlouhodobí spáči tráví daleko delší dobu v REM spánku – tedy sněním, které je často pokládáno za zdroj tvůrčích nápadů.

Tyto názory jdou hned na několika úrovních zrelativizovat. Nicméně pocitu, že „na tom něco je“, se úplně zbavit nejde. Vzhledem k tomu, že mi tato Hartmannova úvaha zapadá do jeho konceptu mentálních hranic, přiklonil bych se k závěru, že jde jen o jednu oblast na úrovni mentálních hranic. Je však potřeba zapojit ji do širšího kontextu.

#### 1.3.5 Další výzkumy spánku

Oblast spánku za posledních 60 let prošla zásadní přeměnou. Existuje celá řada dalších výzkumů, více či méně zajímavých a přínosných. Ať už jde o cirkadiánní rytmy, procesy bezprostředně před usnutím a po probuzení, změny spánkové normy v průběhu života, rozdíly mezi muži a ženami (mimo jiné i souvislost ženské menstruace s kvalitou spánku) nebo například soudobý problém spánkového dluhu (chronické spánkové deprivace) či známý třídní boj ranních ptáčat a večerních sov.

Za zmínku rozhodně stojí výzkumy podvědomých mentálních aktivit v průběhu spánku; někteří lidé se dokáží vzbudit v určitou dobu sami od sebe. Nebo také studie neúplného utlumení čítí a vnímání, kdy je v pohotovosti zejména náš sluchový aparát, který „autonomně“ rozhoduje o důležitosti různých podnětů.

O všech těchto výzkumech pojednává A. Plháková v již mnohokrát zmiňované knize Spánek a snění z roku 2013.

## 1.4 Význam spánku

Atkinsonová s kolektivem (2003) zmiňují anatomicko-fyziologický popis procesů v lidském těle zvaný „model protikladného procesu spánku a bdění“. Konkrétně jde o pud homeostatického spánku a proces bdění řízený časem, kteří jsou spolu v neustálé interakci a úroveň bdění lidské mysli závisí na jejich výsledné síle. Jednodušeji řečeno jde o v mozku vyplavovaný melatonin (hormon, který navozuje spánek) a jeho interakci s denním světlem, které jeho sekreci zastavuje.

Allan Rechtschaffen (1998) se pokusil shrnout ty vlastnosti spánku, které plní životně důležité funkce.

- Spánek během evoluce nevymizel (spíše se zdokonalil). A to i přes jeho maladaptivitu k fyzickým i psychickým funkcím. Během spánku nemůžeme pečovat o sebe ani nikoho a nic jiného, nemůžeme shánět potravu apod. Rechtschaffen proto logicky považuje spánek za přinejmenším stejně důležitý jako všechny ostatní aktivity.
- Napříč všem živočišným druhům se forma spánku liší podle jejich životního stylu a prostředí. Např. ptáci mohou spát ve větvích. Některým mořským savcům spí vždy jen 1 polovina mozku (ta druhá řídí periodické vynořování nad hladinu).

V souvislosti s touto tematikou si neodpustím nezmínit skvělá videa na serveru Youtube. Například video: „*behavioral correlates of slow wave sleep and rapid eye movement sleep in the ostrich.*“, které demonstruje vlastnosti spánku u pštrosů.

- Spánek je homeostaticky regulovaný. Jak již bylo zmíněno, deprivace je kompenzována ozdravným spánkem.
- U zvířat vede úplná spánková deprivace k jejich smrti. Rechtschaffen a Bergmann zjistili, že krysy umírají po 2-3 týdnech úplné spánkové deprivace a po 5 týdnech

částečné deprivace jejich REM spánku (Rechtschaffen & Bergmann, 1995, in Plháková, 2013).

Z říše lidí bývají často uváděny 2 případy extrémního bdění. Peter Tripp, který byl vzhůru 201 hodin a 10 minut za účelem získání peněz pro charitativní organizaci (Quattrocchi, 2005, in Plháková, 2013). A Randy Gardner, který chtěl pokořit dosavadní světový rekord a zapsat se do Guinnessovy knihy. Ten bděl 260 hodin (Pollak, Thorpy & Yager, 2010, in Plháková, 2013).

Vysvětlit spánek jako celek se pokouší především dva hlavní koncepty: teorie obnovy a evoluční teorie (Hill, 2004).

Kučera (2013) řadí do kategorie tzv. neurobiologických teorií vedle teorie obnovy i teorii aktivace-syntézy a teorii odnaučování, podle které ve spánku jen odstraňujeme přebytečné informace. Kučera dále pokračuje teoriemi psychologickými, které se ke spánku vyjadřují jako k důležité funkci na zpracování různých vnitřních procesů.

## 2 Snění

Sen je přirozeným projevem lidské psychiky. I přes jeho úzké spjatí se spánkem se nejedná o dvě obdobné věci. Spánek není sen, sen není spánek. Podle Jungova přirovnání si můžeme sen představit jako rozhovor, který se sám od sebe odehrává v nevědomé části psyché. Dokážeme z něj zachytit jen jednotlivé úryvky. Aeppli proto ještě věcně dodává, že Jung měl naši duši za neustále snící, a jen „hluk“ našeho vědomí způsobuje, že to nejsme schopni vnímat (Aeppli, 1996).

Fontana (1995) píše o dvou světech, ve kterých žijeme – v logickém světě bdění a v prchavém světě snění.

Podobně sen definuje Dieckmann (2004), podle kterého je sen řečí nevědomí - jazyk obrazů, kterým nevědomí promlouvá k našemu vědomému já. Dále uvádí, že tento základní princip zůstal vesměs neměnný už od antických dob, kdy se sen pojímal jako nepřímá a zašifrovaná výpověď, která potřebuje výklad, aby se obsah opět proměnil v přímou výpověď. Mezi současným individuálním výkladem snů a kolektivním výkladem symbolu z antiky je však jeden zásadní rozdíl. K vyložení snu totiž nestačí přistoupit k němu z venčí. Je nesmírně důležité znát široký kontext a všemožné souvislosti snícího. Z toho důvodu může jeden na první pohled totožný sen znamenat pro dva lidi něco naprosto odlišného.

### *2.1 Snové stavy*

Napříč různým typům dělení snů do kategorií, ve kterých je snadné se ztratit, existuje několik druhů snových zážitků, které nad tyto schémata vyčnívají.

**Denní snění.** Při denním snění se pozornost přesunuje od běžných tělesných a mentálních aktivit k vnitřnímu psychickému světu (Plháková, 2013).

Někteří odborníci mají za to, že denní snění nepřináší žádnou praktickou a vůbec jakoukoliv pozitivní hodnotu. Někdy bývá pokládáno za projev narušené psychické rovnováhy. Spousta odborníků se však shoduje na kladné úloze denního snění, které může poskytnout vítanou úlevu od všední nebo neutěšené životní reality (Plháková, 2013).



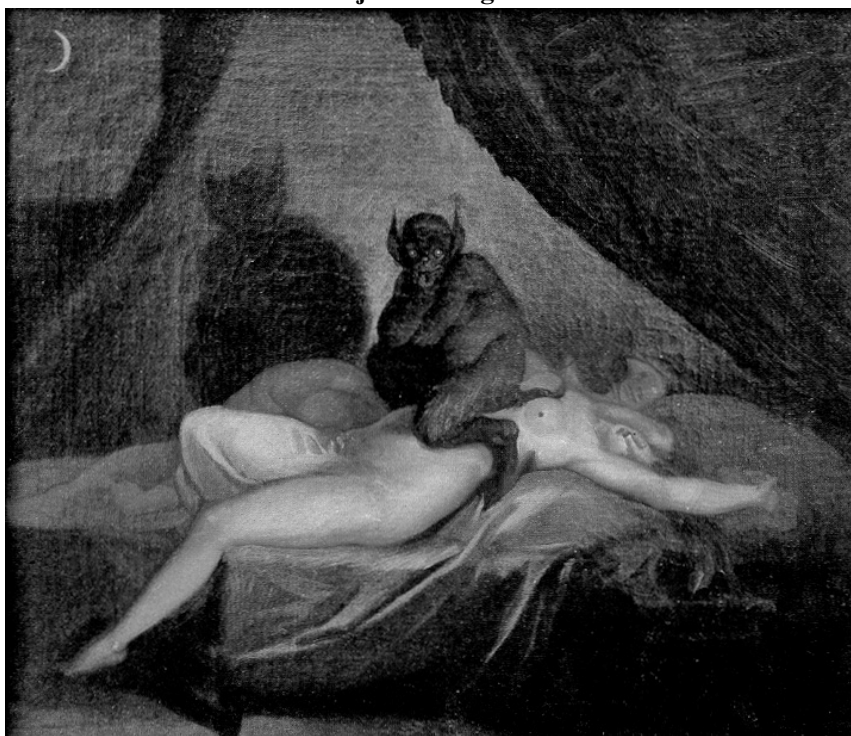
**Lucidní snění.** Ve většině snů považujeme právě prožívané za realitu. Existují však sny, ve kterých je člověk schopen uvědomit si, že pouze sní. Může pak ovládat sebe v ději snu a často také děj samotný. Tento zajímavý fenomén nazývá lucidním sněním (Vaněk, 2010).

**Noční můry.** Noční můry jsou v lidovém slangu brány za „až tak špatné sny, které člověka probudí“. Podle MKN-10 jsou pod označením F51.5 popsány jako:

*„Snový prožitek, nabitý úzkostí nebo strachem, s velmi detailní vzpomínkou na snový obsah. Tento snový prožitek je velmi živý a obvykle zahrnuje témata, týkající se ohrožení života, bezpečnosti nebo sebeúcty. Dosti časté je opakování týchž nebo dosti podobných hrozivých témat. Při typické epizodě je v určitém stupni přítomen vegetativní doprovod, nikoli však zřetelné hlasové projevy ani pohyby těla. Při probuzení je jedinec rychle plně orientován a bdělý.“* (MKN-10, 2013).

Výskyt nočních můr je známý z velké části už v dětství. S navyšujícím věkem jich zpravidla ubývá. O tom, že jde o významnou součást života některých lidí, svědčí i jejich umělecké zpracování. Například v období romantizmu vzniklo několik obrazových ztvárnění noční můry. Osobně shledávám za velmi zajímavý obraz od Nikolaje A. Abildgaarda, viz obrázek č. 2.

**Obrázek 2: Nikolaj A. Abildgaard – Noční můra.**



Získáno z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Noční\\_můra](http://cs.wikipedia.org/wiki/Noční_můra)

Pozn.: Obraz byl převeden z původních barev do tónů šedé.

Lidé, kterým sny tohoto rázu přetrvávají, nemuseli prožít zákonitě nějaké trauma. Podle Hartmanna (2001) může jít o jedince s tenkými hranicemi.

Dnes se můry dělí na idiopatické (samovolné) a posttraumatické (Plháková, 2013).

### **Noční děsy**

Noční můry se často zaměňují s nočními děsy. Ty se přesně naopak odehrávají v nejhlubších fázích spánku (noční můry se zdají v REM fázích). Jedinec po celou dobu spí a ráno si obvykle na nic nepamatuje. Podle MKN-10 jsou to:

*„Noční epizody extrémního děsu a paniky, spojené s intenzivním křikem, pohyblivostí a silnými vegetativními příznaky. Pacient si sedne nebo vstane obvykle během první třetiny nočního spánku s panickým výkřikem. Velmi často buší na dveře a chce utéci, ačkoliv většinou místnost neopouští. Pokud si na událost vůbec vzpomene, pak jsou vzpomínky velmi neúplné (obvykle jedna nebo dvě útržkovité představy).“ (MKN-10, 2013)*

Nejčastěji se vyskytují mezi 5. a 7. rokem života a v období mezi 12. a 15. rokem většinou ustávají. Přetrvávají asi u 1 % populace a často jsou doprovázeny psychickými poruchami. U 90 % postižených lze zjistit rodinný výskyt nočních děsů nebo náměsícnictví (Moráň, 2002; Šonka, 2005, in Plháková, 2013).

### **Rekurentní sny**

Opakované, neboli rekurentní sny jsou snové prožitky se stejnou nebo velice podobnou tematikou, které se opakují zpravidla delší dobu. Každý jedinec může snít o ryze individuálních a specifických věcech. Existují však i náměty snů, které se vyskytují u spousty lidí. Patří mezi ně: vypadávání zubů, létání a pády, pronásledování, zostuzení aj.

Hartmann (2013) popisuje tyto sny jako symbolické. Důležitá je podle něj emoce, která podbarvuje tzv. centrální obraz snu. Jedním z typických snů tohoto rázu je sen o přílivové vlně, kterému se Hartmann věnoval.

### **Hypnagogický stav**

Tento psychický děj se snu ve skutečnosti jen podobá. Dochází k němu při přechodu mezi bděním a lehkým spánkem (první fázi spánku). Obsahy hypnagogických stavů mají se sny společné některé charakteristiky: obraznost, spontaneitu (Černoušek, 1988).

Hypnopompický stav je obdoba stejného procesu při probouzení. Většinou je zachované testování reality. Člověk si tedy je vědom toho, že vize jsou výtvorem jeho mysli

(Plhánková, 2013). Podobně si je ještě v první fázi spánku (tzv. dřímota/klimbání) člověk po procitnutí jistý, že ještě nespál.

## *2.2 Historický přístup ke snění*

V průběhu lidské historie prošel přístup ke snění určitým vývojem. Nejstarší přístup je nejspíš vnímání snu jako zprávy od něčeho nadpřirozeného (z části uplatněné ve většině náboženství), a to ve dvou formách – buďto v podobě duše opouštějící naše tělo, nebo návštěvou našeho těla různými duchy (božskými, démonskými aj.) (Empson, 2002).

Nejdelší období naší historie se bral sen jako posel. Jako zašifrovaná zpráva, kterou vykladači snů interpretovali svým zákazníkům. Nicméně i v tehdejší době se mnohdy tušilo, že je potřeba porozumět základním potřebám spáče (Černoušek, 1988).

Platón některé sny přičítal bohům, jiné zase bezuzdně divoké zvířecí přirozenosti – tím teoreticky předběhl Freuda o dva tisíce let. Jeho žák Aristoteles naopak popsal základy racionalismu, platného i ve 20. stoletím, svou teorií, že příčiny snů jsou pouze smyslové (Fontana, 1995).

Různí velcí myslitelé dělili sny do kategorií. Homér je rozlišoval na falešné a pravdivé. Macrobius dělil sny do pěti druhů: skutečný sen, vidění, okulární sen, insomnium a fantasma (Černoušek, 1988).

A takto bych mohl pokračovat poměrně dlouho. Jedno je, podle mého názoru, ale jasné - ničemu finálnímu se dobrat nikdy nemůžeme. Pokud ještě zůstanu v oblasti filozofie, přikláním se k Sokratovu: „Vím, že nic nevím“.

Další velkou kategorií v přístupu ke snění je racionální skepse. Už Cicero považoval sny a vše s nimi spojené za ztrátu času. Zabývání se sny považoval za zbytečné opotřebovávání lidského rozumu pro věci, které patří do říše pověr (Černoušek, 1988).

Avšak i přes veškeré snahy racionálních pokusů o významovou devaluaci snů převládá v Evropě 19. století filozofický a následně i psychologický zájem o jejich tematiku. Vyústěním bylo uveřejnění Freudova Výkladu snů, kde autor velkou část svých myšlenek opírá právě o sny, které podle něj hrají významnou roli v přístupu k vnitřním hlubinám mysli (Fontana, 1995). A jak je známo, další velkou kapitolou navázal jeho žák a následně rival C. G. Jung, který dopomohl k završení výkladu snění v analytickém přístupu (navazujícím na dřívější symbolický a šifrovací přístup).

## 2.3 *Současný přístup ke snění*

Zájem o sny je dnes poměrně velký. Dost možná jde o jistý paradox, kdy se odborníci pokouší přijít na nějaké paradigma v oblasti tak neuchopitelné, jako je snění\*.

Stejně tak je snění populární pro širokou veřejnost. Mohlo by jít o souvislost s opakujícími se procesy napříč naší historií. Příhodným ukazatelem je vývoj filozofie, kde jde krásně sledovat střídání „těžkého racia“ a „hluboké empirie“. Troufám si tvrdit, že se nacházíme někde v období, kterému nevládne jen náš mozek. Ke stejné oscilaci dochází i v oblasti psychologie samotné – důkazem by mohly být i jednotlivá období, kdy převládají metody projekční či testové.

Od devadesátých let si získal přízeň široké veřejnosti i odborných kritiků americký spisovatel Neil Gaiman, který přišel se svou ságou o Sandmanovi. Tento komiksový představitel patří do rodiny „věčných“ a do jeho moci spadá svět snů. I v této soudobé tvorbě má Sandman (někdy nazývaný Morfeem nebo Oneirem) nejbližší vztah se Smrtí, která je prezentována jako jeho „sestřička“.

Ve filmové tvorbě bych vyzdvihl francouzský snímek „Nauka o snech“ (režie: Gonry, 2006), který velice vkusným způsobem vypráví o mladém muži, který má problém rozlišovat realitu od svých snů.

O komplexnější definování problematiky snění se v posledních letech mimo jiné pokoušeli Jacob Empson (2002), Robert Langs (1999) a Milton Kramer (2007). Všichni tři otevřeně píší, že se jedná o něco dost možná nemožného.

Freud ostatně také upozorňuje na to, že zvláštnosti snu se nedají znázornit jinak, než „řadou protikladů, které se zdánlivě zostřují až do rozporů“ (Hildebrandt, 1875, s. 8, in Freud, 1994).

Langs (1999) vyzdvihuje problematiku oddělení snu. Stejně jako bychom nedefinovali lidské srdce jeho oddělením od těla, stejně tak nemůžeme definovat sen (nebo mu rozumět) jeho izolací od mysli, která tento sen sní.

Kramer (2007) popsal tři složky, které obsahují všechny psychologické teorie snění (První ze dvou velkých hledisek přistupujících ke snění. Druhý tábor tvoří fyziologické teorie snění):

---

\* Ne nadarmo je snění tak pevně spjata s psychologií, která je často sama brána jako dosud neuchopená (věda bez paradigmatu).

- 1) Sny mají smysl – nejsou to nahodilé, neuspořádané a bezvýznamné zkušenosti.
- 2) Sny mají význam – obsah snu je otevřeně či skrytě spojen s aspekty z bdění.
- 3) Sny slouží některým psychickým funkcím jako prostředek, který může přispívat ke schopnosti adaptace dané osoby.

Podobně už i Jung nepřímou formou věcně odpovídal snovým skeptikům, racionalistům a ostatním lidem neuznávajícím jakoukoliv významnější funkci snů. Vzhledem k tomu, že o snových souvislostech se dovídáme prostřednictvím asociací, které jsou bdělému myšlení většinou úplně cizí, nemůžeme se divit zaběhnutému přízvisku „nesmyslný“ sen. „*Než ale proneseme takovýto soud, musíme si připomenout, že sen a jeho souvislosti jsou něco, čemu nerozumíme my. S uvedeným soudem tedy pouze promítneme vlastní neporozumění na objekt. Tím ovšem snu nezabráníme, aby měl svůj vlastní smysl*“ (Jung, 1996, s. 162).

### 2.3.1 Práce Ernesta Hartmanna

Při výzkumu spánku se většině lidí (orientujících se v této tématice) vybaví jména jako Kleitman, Dement aj. Co se týče výzkumu snění v posledních dekadách, většině lidí se dle mého názoru vybaví Ernest Hartmann (1934 - 2013) – profesor psychiatrie z Tufts Univerzity v americkém státě Massachusetts. Vzhledem k jeho úmrtí v létě 2012 se o něm dá mluvit jako o člověku, který celý svůj (nejen) akademický život zasvětil snům.

V 60. a 70. letech byl součástí velkého rozmachu výzkumu spánku a snění, který byl reakcí na práci Kleitmana a Aserinskyho. Sám Hartmann pomohl určit některé charakteristiky REM fáze (Hartmann, 2013).

Dlouhodobě se věnoval také psychoterapii, která ho utvrzovala v tom, že sny mohou posloužit při pochopení procesů odehrávajících se v klientově či naší vlastní hlavě. Hartmann (2013) popisuje 6 stěžejních závěrů, na kterých staví svou teorii snění – všechny z nich má pečlivě podložené vlastními výzkumy.

- 1) Snění je formou fungování naší psychiky. Nejde o cizí narušení, nedá se oddělit od našich ostatních funkcí.
- 2) Snění je hyperkonektivní. V jeho průběhu se spoje vytváří podstatně jednodušeji, snění se vyhýbá pevně strukturovanému – nesníme o „třech R“ - čtení, psaní, aritmetika (tato fonetická slovní hříčka vyzní jen v angličtině: reading, writing, arithmetic).
- 3) Spojení se nevytváří náhodně. Jsou ovlivněná především emocemi.

- 4) Forma a „jazyk“ snů jsou hlavně obrazově-metaforické. Jde o systém, který se přepne do uvolněného režimu a funguje spíše na podobnosti (metafoře) výrazně prokreslené emocí (nepoužíváme jej však pouze pro snění).
- 5) Funkce snění. Vytváření širokých spojení pod vlivem emocí má adaptivní funkci, která má za úlohu „vetkat“ nový materiál do existujícího paměťového systému. Tato primární funkce funguje bez ohledu na skutečnost, jestli si sen pamatujeme nebo ne.
- 6) Funkce kontinua. Jde o adaptivní funkci soustředěným vzbuzením začínaje a sněním konče. Je dobré, že dokážeme myslet přímočaře, soustředěně a souvisle, ale zároveň vytvářet širší asociace – jinými slovy fantazírovat a snít.

Hartmann staví velkou část své práce na bodě č. 3. Sen (hlavně jeho ústřední obraz) podle něj odráží nebo vyjadřuje danou emoci, nebo citové záležitosti snícího jedince. Čím je emoce silnější, tím silnější (intenzivnější) je i ústřední obraz snu (Hartmann, 2013).

Tyto sny by se dali považovat za „velké sny“ spousty teoretiků, které na nás zapůsobí a taky si je spíše zapamatujeme. I Freud píše o intenzivních snech: „...stává se, že se sny mimořádně dlouho udržují v paměti. U svých pacientů jsem analyzoval sny, které měli před dvaceti pěti lety a ještě dříve, a vzpomínám si na vlastní sen, který ode dneška dělí aspoň třicet sedm let, a vzpomínka na něj nijak nepozbyla svěžesti. Toto všechno je velmi podivuhodné a zprvu nepochopitelné.“ (Freud, 1994, s. 36)

Mám za to, že zde Freud popisuje ústřední obrazy snů, které byly emočně natolik silné, že si je člověk pamatoval tak dlouhou dobu.

## 2.4 Vybavování si snu

To, že sníme, ale pouze si to nepamatujeme, připouštěl už Freud: „Na zkušenost, že sen bývá zapomínán jsme tak zvyklí, že nepovažujeme za nesmyslnou ani nevylučujeme možnost, že mohl mít v noci sen také ten, kdo ráno neví ani o obsahu snu, ani o faktu, že snil“ (Freud, 1994, s. 38).

Cohen (1974) ve svém výzkumu potvrdil teorii interference, podle které mohou podněty vnímané bezprostředně po probuzení nahradit snové obsahy a odsunout je tím z paměti. K lepšímu zapamatování snů podle něj přispívá i jejich význačnost, kterou dělil na 4 komponenty: živost, emocionalita, bizarnost a aktivita.

Po několikerém potvrzení působivosti snových zážitků v novějších výzkumech se začali k význačnosti řadit také: význam snu a jeho vnitřní koherence (Parke & Horton, 2009, in Plháková, 2013).

#### 2.4.1 Souvislosti se spánkem

Koulack a Goodenough (1976, in Plháková, 2013) se na základě svého modelu aktivace-vyhledávání\* domnívají, že zapamatování snů závisí na dvou faktorech: úrovni mentální aktivace a rozptýlení pozornosti. Ve spánku může být aktivace mysli tak slabá, že k přesunu z krátkodobé do dlouhodobé paměti dojít ani nemůže. Pokud se však během snění probudíme, pak je převod do dlouhodobé paměti efektivní, a to nezávisle na momentální úrovni aktivace.

To „hraje do karet“ jak vysoké úrovni pamatování si nočních můr, tak výbavnosti snů výzkumným dobrovolníkům, kteří byli v REM fázích probouzení.

Snů si pamatujeme tím více, čím blíže se nacházíme bdělému stavu mysli. Konkrétně jde o sny těsně po usnutí (I. a II. úroveň), sny v REM fázi nebo těsně před ranním procitnutím (Pagel, 2008, in Plháková, 2013).

#### 2.4.2 Frekvence vybavování snů

Nejčastěji používanou jednotkou při zkoumání schopnosti vybavit si sen je frekvence vybavování si snů (Dream recall frequency, Drf). Výzkumy, které se jí zabývaly, zjistily změny v souvislosti s různými aspekty.

**Vliv věku.** V dětství se počet zapamatovaných snů zvyšuje ruku v ruce s chronologickým věkem. V dospělosti se dál příliš nemění. Až ve vyšším věku dochází k úbytku (Plháková, 2013).

**Vliv pohlaví.** Schredl a Reinhard (2008, in Plháková, 2013) došli k závěru, že ženy si pamatují více snů, a to především v období 10-18 let a 30-60 let. Podle autorů se tak děje kvůli různé snové socializaci, protože dívky jsou zpravidla k zájmu o snění vedeny daleko víc. Souhlasilo by to i v souvislosti se zmíněným věkem, protože rozdíly Drf mezi pohlavími jsou v dětském věku podstatně menší.

---

\* Teorie aktivace-vyhledávání vysvětluje, že k pozdějšímu vybavení pamětní stopy je potřeba jejího přesunu z krátkodobé do dlouhodobé paměti. Jde o tzv. konsolidaci pamětní stopy.

Schredl (2002) poukázal na důležitý fakt. Lidé, kteří mají osobní zájem ve snech a různými formami se na ně zaměřují, zaznamenávají více snů.

**Vliv víry.** Bulkeley zjistil velmi pozoruhodnou souvislost, podle které si lidé, kteří chodí více do kostela, pamatují méně snů. Tento jev vysvětloval „teologickou korektností“ (Bulkeley, 2013). Osobně bych se však přiklonil k vysvětlení Kráčmarové (2013), podle které by mohlo jít o jasnou souvislost s mentálními hranicemi.

### 2.4.3 Souvislost Drf s osobnostními charakteristikami

Kráčmarová (2013) uvádí širokou škálu výzkumů, které se pokoušely o nalezení souvislosti mezi Drf a některou z osobnostních charakteristik, nicméně bez úspěchu. Ať už šlo o spojitost s rysy měřenými Eysenckovým dotazníkem (extraverze, psychoticismus, neuroticismus), represí, místem kontroly, extraverzí nebo osobnostním typem A či B. Souvislost drf byla nalezena s hranicemi v mysli a posléze s absorpcí (Levin, Fireman & Rackley, 2003, in Kráčmarová, 2013).

#### **Souvislost s mentálními hranicemi**

Hartmann (2013) popisuje korelaci mezi hranicemi v mysli a schopností vybavit si sen. Lidé se sedmi a více sny za týden mají signifikantně tenčí hranice, než lidé, kteří si sny nepamatují. Sny lidí s tenkými hranicemi bývají navíc hodnoceny jako více emoční, živější a snové. Častěji se také objevují noční můry. V neposlední řadě dochází ve snech lidí s tenkými hranicemi k častější interakci jednotlivých postav.

#### **Souvislost s absorpcí**

Hartl a Hartlová (2009, s. 14) definují absorpci: „*Snaha soustředit se a napřít psychické úsilí do jediného úkonu; šířeji zaujatost danou činností: a) ve smyslu pozitivním, kdy je pozornost člověka produktivně zaměřena, b) ve smyslu negativním jako vytržení z reality.*“ Podle výzkumů mají jedinci s vysokou absorpcí vysokou frekvenci výbavnosti snů a dále také schopnost snění na jimi vybrané téma. Jejich sny častěji obsahují řešení problémů nebo kreativní myšlení. Mívají také zkušenost s prekognitivními sny (tzn. sen, který obsahuje informaci/předtuchu vztahující se k budoucnosti) (Zamore & Barrett, 1989, in Kráčmarová, 2013).



Vztah mezi Drf, absorpcí a prekognitivními sny potvrdil ve svém výzkumu Michael Schredl (2009a, in Kráčmarová, 2013) a na vzorku české populace Kráčmarová (2013).

#### 2.4.4 Vztah frekvence vybavování snů s dalšími proměnnými

Další možný činitel, který ovlivňuje výbavnost snů, bývá často stres – ten může ovlivňovat frekvenci snů v obou směrech.

Kráčmarová (2013) zmiňuje ovlivnitelnost frekvence a dokonce i obsahu snů terapií. Jedinec docházející na terapii k jungiánskému terapeutovi sní častěji o archetypech. Klient psychoanalytika naopak začne snít o sexuálních symbolech. Jak sama Kráčmarová (2013) zmiňuje, důvodem by mohla být kontinuita našeho vědomí, o které pojednává Hartmann. Do jisté míry by však mohlo jít o klientovo „oddání se do rukou terapeuta“, kdy může docházet k velkému přebírání myšlenek psychologa.

Drf zvyšuje i samotný zájem jedince o tematiku snů. Lidé, kteří si začnou vést snový deník, případně se na sny více soustředí, zaznamenávají zpravidla vyšší procento snů.

Byla také zjištěna korelace s vizuálními imaginacemi a podobnými technikami používaných za bdělého stavu (Okada, Matsuoka & Hatakeyama, 2000, in Kráčmarová, 2013).

### 2.5 *Frekvence nočních můr*

Zvýšený výskyt nočních můr je zaznamenán u psychiatrické populace a jejich výskyt koreluje i s patologickými symptomy. Z dosavadních výzkumů vyplývá, že noční můry souvisejí s:

- vyjadřováním a regulací dysforických emocí
- neuroticizmem, celkově vyšším uváděním symptomů, se symptomy ze schizofrenického spektra
- sebevražednými tendencemi
- poruchami spánku
- depresí
- posttraumatickou stresovou poruchou (Kráčmarová, 2013)

Z osobnostních proměnných byla potvrzena souvislost s již zmiňovanými mentálními hranicemi, o kterých budu pojednávat v následující kapitole. Ernest Hartmann se jimi začal zabývat právě kvůli práci s lidmi trpícími nočními můrami (Hartmann, 2001).

## 3 Mentální hranice

Napříč celou psychologií mluvíme o různých částech psychiky. Tyto jednotlivé části, oblasti a procesy nefungují zcela autonomně. Jsou sice vzájemně oddělené, ale stejně tak i mezi sebou propojené, a to v různých úrovních, s různou propustností apod.

### *3.1 Mentální hranice v dřívějších teoriích*

William James rozdělil lidský temperament na empirický a racionalistický, kde by podle Hartmanna empirici odpovídali lidem se silnými hranicemi a racionalisté s tenkými. Kurt Lewin pojednává o tzv. „zóně hranic“, která odpovídá různě silným hranicím, které oddělují jednotlivé psychické systémy. Freud také pojednával o „ochraně před podněty“ a hranicích ega, které fungují jako ochranný štít a obrana před různými stimuly. S hranicemi zajímavě pracovala i Edith Jacobsonová v souvislosti s vývojem jedince od raného věku. Její teorie postupně tvořených hranic self inspirovala řadu dalších výzkumníků (Kráčmarová, 2013).

### *3.2 Mentální hranice jako osobnostní dimenze*

Hartmann popisuje mentální hranice na škále: tenké - silné\*. Člověk se silnými hranicemi je ve všech směrech osobnost s vysokou mírou soustředěnosti - osobnost, která se lehko soustředí na jednu věc, zatímco ignoruje ostatní. Dokáže oddělit myšlenky od pocitů a je si naprosto jistá, jestli bdí, spí anebo sní. Nezažívá žádné přechody mezi těmito stavy. Tento typ člověka umí přesně oddělit minulost od přítomnosti a budoucnosti (tohle bylo předtím, tohle je teď). Má jasnou představu o vlastním prostoru (tohle je můj prostor, tento zase tvůj), vlastní sexuální identitě, skupinové identitě a má velkou tendenci vidět svět černobíle (v pojmech my vs. oni, dobro vs. zlo) (Hartmann, 2013).

Naopak člověk mající ve všech směrech tenké hranice se nedokáže soustředit na jednu část vnímání. Má tendenci míchat emoce s myšlenkami a často se mu stává, že napůl spí nebo se hluboce pohrouží do snění a rozjímání a nerozezná pak, co je realita a co fantazie. Má

---

\* Anglické slovo „thick“ se většinou překládá jako „tlustý“. Kvůli negativní konotaci se při překladu mentálních hranic zpravidla přiklání k přídavnému jménu „silné“. Někdy jsou pojmenovány také jako „vysoké“, „pevné“ aj.

slabší smysl pro jasnou tělesnou hranici a osobní prostor. Věci z minulosti se mísí s přítomností („jsem dospělý, ale v mnohých věcech jsem stále dítě“). Je si vědomí i odchylek v sexuální identitě („jsem muž, ale mám v sobě i spoustu ženských vlastností). Necítí se vždy jako pevná část jedné skupiny. Svět vidí spíše v odstínech šedé – „žádná doba není dobrá nebo zlá“ (tamtéž).

Pro lepší představu Hartmann (2011) uvádí konkrétní příklady extrémních hranic:

- Chuck je obchodník. Jeho život je dobře organizovaný a regulovaný. Řídí se harmonogramem, který vede jak jeho práci, tak i program o víkendech. Chodí pravidelně do kostela a několika dalších společenství. Přemýšlí v černo-bílých termínech a všechno třídí do jasně definovaných přihrádek. Věří, že logické myšlení vyřeší jakýkoliv problém v jeho životě. Chuck umí být emotivní – umí si vychutnat dobré jídlo, užít si sex, umí se naštvat. Rozhodně však věří v jasné oddělení jeho emocí od čistého myšlení. S manželkou vychází dobře. Nikdy se moc nehádají. Také se nikdy nezdají příliš blízcí nebo vášniví.

- Heather je pravým opakem Chucka. Skládá muziku a hraje na kytaru. Je kreativní a přizpůsobivá v mnoha směrech. Moc se nedrží témat. Je pro ni těžké najít něco v encyklopedii, protože ostatní položky jí příliš poutají pozornost. Svět vidí v odstínech šedi: vnímá její stupně a oceňuje různé úhly pohledu na věc. Proto je pro ni těžké udělat jasné a striktní rozhodnutí. Heather je neobvykle citlivá na zvuky a jasné světlo. Je také hodně emoční a snadno zranitelná. Se svým přítelem má vášnivý a intenzivní vztah. Za rok, co jsou spolu, se už třikrát rozešli.

Heather zná lidi jako Chuck, vnímá je jako „lidi, kteří jsou na svém místě, ale jsou svým způsobem nudní, rigidní a nenápadití.“ Ačkoliv Chuck o lidech jako Heather připouští, že můžou být zajímaví a kreativní, přemýšlení o nich mu není zrovna příjemné. Při představě fungování jako oni říká, že by se cítil „jako louže na podlaze“ (Hartmann, 2011).

Předchozí popis nám ukazuje teorii mentálních hranic v praxi a na konkrétních případech. Je však samozřejmé, že lidé nefungují jen v těchto pólech. Extrémy jako popsané příklady Chucka a Heather nejsou všeobecně platné. Většina lidí se pohybuje mezi těmito mezemi.

A co víc, každý z nás má zpravidla v určité oblasti hranice poměrně tenké, v jiné zase naopak silnější. Všichni fungujeme jako kombinace více či méně tenkých i silných hranic. Výzkumy však ukazují, že v míře propustnosti hranic existuje určitá kontinuita (Hartmann, 2011).

Hartmann sestavil přehled, ve kterém mapuje různé aspekty hranic napříč prací různých psychologů a podobných oborů:

**Tabulka 1: Typy hranic**

<b>Percepční hranice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mezi senzorickými vjemy</li><li>- Senzorické zaměření nebo pásmo vnímání</li><li>- Kolem percepčních entit</li></ul>
<b>Hranice spojené s myšlením a cítěním</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mezi myšlenkami nebo mezi pocity</li><li>- Mezi myšlenkou a pocitem</li><li>- Kolem myšlenek a pocitů (volné asociace)</li></ul>
<b>Hranice mezi stavy bdělosti nebo vědomí</b>	
<b>Hranice mezi spánkem, sněním a probouzením se</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mezi spánkem a probouzením se</li><li>- Mezi sněním a probouzením se</li><li>- Kolem snů a ve snech</li><li>- Denní snění</li></ul>
<b>Hranice spojené se hrou</b>	
<b>Hranice spojené s pamětí</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rané vzpomínky</li><li>- Nedávné vzpomínky a paměťová organizace</li><li>- Osobní minulost</li><li>- Plány do budoucnosti</li></ul>
<b>Hranice kolem vlastní osoby (Tělesná hranice)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bariéry proti stimulům</li><li>- Kůže jako hranice</li><li>- Postoj a svaly jako hranice</li><li>- Osobní prostor</li></ul>
<b>Interpersonální hranice</b>	
<b>Hranice mezi vědomím a nevědomím a mezi id, ego a superego</b>	
<b>Obranné mechanismy jako hranice</b>	
<b>Hranice spojené s identitou</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sexuální identita</li><li>- Věková identita: mezi dospělým a dítětem</li><li>- Konstantnost identity</li></ul>
<b>Skupinové hranice</b>	
<b>Hranice v organizaci života</b>	
<b>Hranice v environmentálních preferencích</b>	
<b>Hranice v názorech a úsudcích</b>	
<b>Hranice v jednání a učinění rozhodnutí</b>	
(Hartmann, 2011; Kráčmarová, 2013)	

Hartmann (2013) vyzdvihuje koncept „kontinua mentálního fungování“ (viz Obrázek 3) a dodává, že je třeba si uvědomit fungování naší mysli v průběhu všedního dne. Při soustředění na matematický příklad se nacházíme v levé části znázorněného kontinua. Při odpolední siestě však už ani z daleka.

Jedinci se silnými hranicemi setrvávají spíše v levé části. Jedinci s tenkými hranicemi to naopak, navíc mají podstatně větší překrývající se oblasti, ve kterých tráví i více času.

Změna může nastat i situační. V momentě akutního ohrožení se jedinec dokáže během zlomku vteřiny obrnit maximálním způsobem. Hartmann udává i příklad s fungováním skupiny, která se v případě nebezpečí dokáže semknout vůči vnějšímu ohrožení. I přemýšlení členů této skupiny se podle toho mění – přechází do více černobílého vidění: „my vs. oni“, „dobro vs. zlo“. Hartmann často přirovnává práci hranic k fungování améby, která si podle různých (vnitřních i vnějších) okolností mění tloušťku a propustnost své buněčné stěny.

Kontinuitou vědomí se soudobě intenzivně zabývá např. Schredl a Wittmann (2005), kteří ji ve svém výzkumu potvrdili.

**Obrázek 3: Kontinuum mentálního fungování** (Hartmann, 2013, s. 30)



O konceptu kontinua pojednával už Jung. A shodou okolností zrovna v souvislosti se spánkem a sněním:

*„Všíímavý pozorovatel však brzy přijde na to, že sen přece jen tak úplně z kontinuity vědomí neuniká, neboť téměř u každého snu narazíme na určité jednotlivosti pocházející z dojmů, myšlenek nebo nálad předešlého dne či dnů. Potud tedy kontinuita existuje, a to především směrem zpět. Člověku, který se o problém snu živě zajímá, však nemůže ujít, že sen – mohu-li to tak říci – má kontinuitu i dopředu, protože sny někdy pozoruhodně ovlivní vědomý duševní život, a to i u lidí, jež bychom nemohli považovat za pověřivé nebo nenormální“* (Jung, 1997, s. 161-162).

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

## 4 Výzkumný problém

Jeden z nejzmiňovanějších faktů sdělovaných mezi lidmi, je samotný proces snění: zda daný člověk v noci snil. Vzápětí se nejčastěji dozvíme, jestli byl sen neutrální, příjemný nebo naopak špatný/zlý. Člověk, který se zaměří na jedince ve svém okolí, zpravidla zjistí značné individuální rozdíly. Někdo si pamatuje sen téměř každé ráno, jiný stěží jednou do roka. Jsou lidé, kteří mají několik nočních můr do týdne, stejně tak jako jiní s několika nočními můrami za život. Ve své teoretické části jsem se pokusil o vysvětlení těchto individuálních rozdílů. Koncept mentálních hranic Ernesta Hartmanna podle všeho poměrně úzce souvisí právě s frekvencí vybavnosti snů, stejně tak i množství nočních můr (Hartmann, 2011). Tento fenomén se ve světě stává čím dál diskutovanějším, aktuálnějším a v neposlední řadě také potvrzenějším. V České republice se tomuto jevu věnuje zatím jen L. Kráčmarová.

Svůj výzkum bych proto rád zaměřil na souvislosti mentálních hranic, frekvenci vybavování si snů (Drf), frekvenci nočních můr a jejich vzájemné vztahy s některými osobnostními charakteristikami – konkrétně s otevřeností ke zkušenosti, neuroticizmu a jejich jednotlivým podsložkám. K těm jsem využil NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-PI-R). K určení propustnosti mentálních hranic jsem pracoval se zkráceným dotazníkem hranic (BQ18) Roberta Kundendorfa. Na frekvenci vybavování si snů a nočních můr jsem použil dotazník vytvořený Kráčmarovou na základě předchozích zahraničních výzkumů.

Zkoumaný vzorek tohoto výzkumu tvořili studenti psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Jsem si vědom nestandardních charakteristik takového vzorku, nicméně mým cílem je ověření vztahů mezi zmíněnými proměnnými, které by měly být neměnné v jakékoliv vybrané skupině. Reprezentativnost proto neplnila žádnou stěžejní roli.

Cíle mé bakalářské práce tedy jsou:

- Ověření souvislosti jednotlivých osobnostních proměnných s frekvencemi vybavnosti snů a nočních můr
- Ověření souvislosti mentálních hranic s jinými osobnostními charakteristikami
- Ověření vztahu míry zájmu o sny s frekvencemi vybavování snů a nočních můr
- Prozkoumání rozdílů jednotlivých proměnných mezi studenty 1. a 3. ročníku psychologie



- Prozkoumání vztahu mezi frekvencí nočních můr a jednotlivými podsložkami neuroticizmu
- Prozkoumání vztahu mezi frekvencí vybavování snů a jednotlivými podsložkami otevřenosti ke zkušenosti
- Prozkoumání souvislostí frekvence nočních můr s množstvím jejich opakujících se témat
- Prozkoumání souvislostí mezi mírou zájmu o sny a některými osobnostními charakteristikami

## *4.1 Hypotézy a výzkumné otázky*

Své hypotézy opírám o zahraniční výzkumy a rigorózní práci Kráčmarové (2013). Pomocí výzkumných otázek se pokusím zjistit další vztahy mezi jednotlivými složkami této problematiky.

### 4.1.1 Souvislost jednotlivých osobnostních proměnných s frekvencemi vybavování snů a nočních můr

Následující hypotézy jsou z velké části stěžejní pro tuto bakalářskou práci. Ověřují vztahy jednotlivých osobnostních charakteristik s frekvencemi vybavování snů a nočních můr.

**H1:** Existuje pozitivní korelace mezi propustností mentálních hranic a schopností vybavit si sen.

**H2:** Existuje pozitivní korelace mezi propustností mentálních hranic a frekvencí nočních můr.

**H3:** Skóre otevřenosti vůči zkušenosti pozitivně koreluje s frekvencí vybavování si snů.

**H4:** Skóre neuroticizmu pozitivně koreluje s frekvencí nočních můr.

#### 4.1.2 Souvislost mentálních hranic s jinými osobnostními proměnnými

Další dvě hypotézy (H5 a H6) se zaměřují na souvislost propustnosti mentálních hranic s jinými osobnostními charakteristikami, konkrétně s otevřeností vůči zkušenosti a neuroticizmem inventáře NEO-PI-R.

**H5:** Existuje pozitivní korelace mezi skóry propustnosti hranic a otevřenosti vůči zkušenosti.

**H6:** Existuje pozitivní korelace mezi skóry propustnosti mentálních hranic a neuroticizmu.

#### 4.1.3 Souvislost zájmu o sny s frekvencemi vybavnosti snů a nočních můr

Poslední z hypotéz se zabývá souvislostmi mezi zájmem o problematiku snění a jednotlivými frekvencemi vybavování snů a nočních můr.

**H7:** Míra zájmu o sny pozitivně koreluje se schopností vybavit si sen a frekvencí nočních můr.

#### 4.1.4 Výzkumné otázky týkající se jednotlivých osobnostních proměnných a frekvencí vybavnosti snů a nočních můr

**V01:** Existuje mezi studenty 1. a 3. ročníku statisticky významný rozdíl v celkovém skóre dotazníku hranic, frekvenci vybavnosti snů, frekvenci nočních můr, míře zájmu o sny, otevřenosti ke zkušenosti a neuroticizmu?

**V02:** Existuje souvislost mezi dílčími škálami neuroticizmu a frekvencí nočních můr?

**V03:** Existuje souvislost mezi jednotlivými subškálami otevřenosti vůči zkušenosti a frekvencí vybavování si snů?

**VO4:** Existuje souvislost mezi frekvencí nočních můr a množstvím jejich opakujících se témat?

**VO5:** Existuje souvislost mezi mírou zájmu o sny a jednotlivými osobnostními proměnnými (mentální hranice, otevřenost vůči zkušenosti, neuroticizmus)?

## 5 Metody získávání dat

K prozkoumání dané oblasti jsem zvolil kvantitativní přístup. K získání samotných dat jsem využil : NEO osobnostní inventář (NEO-PI-R), dotazník mentálních hranic (BQ18) a dotazník zaměřený na sny. Pro výzkum osobnostních charakteristik jsem záměrně zvolil 240položkový NEO PI-R, abych mohl prozkoumat vztahy snů a hranic s jednotlivými podsložkami některých z pěti dimenzí osobnosti.

### *5.1 NEO osobnostní inventář*

NEO osobnostní inventář byl vytvořen na bázi pětifaktorového modelu osobnosti (Big Five). Z originální verze NEO Personality Inventory od Costy a McCrae vytvořila autorizovanou českou verzi Martina Hřebíčková. Inventář zjišťuje pět široce pojatých dimenzí osobnosti, kterými jsou: neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. Každou z těchto pěti kategorií tvoří 6 subškál a každou tuto subškálu tvoří 8 položek. Násobkem zmíněných čísel 5x6x8 se dobereme finálnímu číslu 240 – tolik položek celkem obsahuje tento inventář (Hřebíčková, 2004).

Existuje i zkrácená 60položková verze NEO-FFI, která však na úkor (často preferovaných) časových úspor nedělí jednotlivé dimenze do samostatných subškál.

#### **Popis inventáře a vyhodnocení**

Každá z pěti škál je zastoupena 48 položkami, které jsou následně rozděleny do 6 subškál. Normy této verze jsou pro Českou republiku rozděleny podle pohlaví a věku (14-21 let, 22-83 let). NEO osobnostní inventář jde použít pro dva druhy posouzení – pro sebeposouzení (forma S) a pro posouzení jiného (forma J). Administrace může probíhat buďto individuálně, nebo skupinově. V obou případech trvá přibližně 45 minut. Respondent u každé položky zaznačí, do jaké míry jej dané tvrzení vystihuje, s to na škále od 0 do 4 (0 pro „vůbec nevystihuje“ a 4 pro „úplně vystihuje“) (Hřebíčková, 2004).

Pro vyhodnocení jsou počítány hrubé skóry, které jsou následně převedeny na standartní skóry dle věky a pohlaví. Výsledné číslo podívá informaci o percentilu, který určuje místo na škále znázorňující populaci (Hřebíčková, 2004).

Pro lepší orientaci v systému dimenzí a jejich dílčích složek by měla posloužit následující tabulka č. 2.

**Tabulka 2: Přehled škál a subškál NEO osobnostního inventáře (Hřebíčková, 2004, s. 9):**

Název škály s subškály v češtině	Zk.	Stručná charakteristika škály a subškály
Neuroticizmus	N	Do jaké míry se vyrovnáme s psychickou zátěží
N1: úzkostnost	Úz	Obavy a strach z toho, jak všechno dopadne.
N2: hněvivost - hostilita	Hn	Pociťování hněvu a zatrpklosti.
N3: depresivnost	De	Prožívání smutku a zoufalství.
N4: rozpačitost	Rp	Pocit trapnosti, studu nebo rozpaků.
N5: impulzivnost	Im	Podléhání pokušení (jídlo, alkohol, cigarety, drogy, nakupování).
N6: zranitelnost	Zr	Tendence nechat se pohlit náležavými událostmi nebo stresovými situacemi, tendence jednat panicky.
Extraverze	E	Do jaké míry jsme společenší, aktivní a energičtí
E1: vřelost	Vř	Přátelskost, náklonnost a zálibení pro druhé.
E2: družnost	Dr	Společenskost, vyhledávání sociálních kontaktů.
E3: asertivita	As	Dominance a důrazné sebeprosazování.
E4: aktivnost	Ak	Energičnost, tendence žít život v rychlém tempu.
E5: vyhledávání vzrušení	VV	Upřednostňování vzrušujících zážitků a výrazných smyslových podnětů.
E6: pozitivní emoce	PE	Optimismus a pocit životního štěstí.
Otevřenost vůči zkušenosti	O	Do jaké míry jsme otevření novým zkušenostem
O1: fantazie	Fa	Vytváření zajímavého vnitřního světa, představivost a fantazie.
O2: estetické prožívání	EP	Smysl pro umění a krásu, senzitivita.
O3: prožívání	Pr	Schopnost zhodnotit a prožívat u sebe a s druhými velké množství pozitivních i negativních emocí.
O4: novátorské činnosti	NČ	Upřednostňování nového a rozmanitého před rutinním a známým.
O5: ideje	Id	Intelektuální zvědavost, otevřenost novým a nekonvenčním myšlenkám.
O6: hodnoty	Ho	Ochota ověřovat sociální, politické a religiózní hodnoty, nedogmatické myšlení.

Přívětivost	P	Do jaké míry jsme přívětiví k druhým lidem
P1: důvěra	Dů	Tendence důvěřovat druhým.
P2: upřímnost	Up	Čestné a přímé jednání.
P3: altruismus	Al	Velkorysost, ohleduplnost a přání pomáhat druhým.
P4: poddajnost	Pd	Upřednostňování spolupráce před soutěživostí.
P5: skromnost	Sk	Pokora před druhými.
P6: jemnocit	Je	Starostlivost, soucit a sympatie s druhými.
Svědomitost	S	Do jaké míry plníme povinnost
S1: způsobilost	Zp	Přípravenost a schopnost efektivně řešit úkoly.
S2: pořádkumilovnost	Po	Umění dobře si všechno zorganizovat, postupovat metodicky.
S3: zodpovědnost	Zo	Dodržování pravidel, spolehlivost.
S4: cílevědomost	Cv	Tendence zadávat si náročné úkoly a plnit je.
S5: disciplinovanost	Di	Schopnost motivovat se k dokončení úkolu a odolávat rušivým vlivům.
S6: rozvážnost	Rv	Schopnost promýšlet si věci předem.

## 5.2 Dotazník hranic (BQ18)

Původní Hartmannův Dotazník hranic (Boundary Questionnaire - BQ) sestávající z 138 položek prošel několika obměnami. Hlavním důvodem byla jeho délka, která se zpětně prokázala jako relativně zbytečná. Všechny současně používané dotazníky hranic však z Hartmannova vychází, neboť byl historicky první metodou, která se zaměřovala pouze na hranice (Hartmann, 1991, in Kráčmarová, 2013).

Mnou používaný Dotazník hranic BQ18 vytvořil Kunzendorf se svým kolektivem (1997). Jeho hlavní výhodou je úspora časová úspornost. Skóry dotazníku korelují s původním Hartmannovým  $r=0,87$ .

Respondent odpovídá na každou z 18 položek vyznačením míry odpovídající jeho osobě na 5bodové škále od 0 do 4 (kde 0 znamená „Pro mě vůbec není pravdivé“ a 4 „Pro mě je velmi pravdivé“). Pět z těchto položek je formulovaných opačně a proto je třeba je invertovat, abychom dostali správný počet získaných bodů odpovídající propustnosti

hranic. Čím vyšší je počet bodů, tím tenčí/propustnější jsou jedincovi hranice (Kunzendorf et al., 1997).

Z anglického originálu byl dotazník přeložen mnou, L. Kráčmarovou a A. Plhákovou.

### *5.3 Dotazník zaměřený na sny*

Ke zjištění informací týkajících se snění respondentů jsem vycházel z dotazníku Kráčmarové (2013), který jsem po konzultaci, doporučených obměnách a dle vlastního uvážení upravil pro své výzkumné záměry. Kráčmarová (2013) jej sestavila z položek využívaných v zahraničních výzkumech s podobnou problematikou (Schredl, 2002, Schredl 2010).

Dotazník obsahuje 2 položky vztahující se k frekvenci výbavnosti snů a jednu k nočním můrám. Ze zmíněných dvou položek týkajících se snění byla následně vytvořena proměnná „frekvence vybavování snů“ (Drf). Dotazník dále obsahoval položku mapující míru zájmu o sny a další pro zkušenost s lucidním sněním.

Byla přidána i položka týkající se rekurentních nočních můr a jejich obsahu inspirována výzkumem Schredla (2010). Respondentovi je nabídnuto 21 kolonek předem vypsanych témat a 22. pro uvedení jiného obsahu.

## 6 Popis souboru

Vzorek mého výzkumu tvoří studenti prvního a třetího ročníku Katedry psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Získáno bylo 105 dotazníků, z nichž byl 1 vyřazen z důvodu rozsáhlejšího neúplného vyplnění – respondent nevyplnil celý dotazník týkající se snů. Použito proto bylo 104 dotazníků. Výzkumu se zúčastnilo 86 žen (82,7 %) a 14 mužů (13,5 %). U 4 lidí bylo pohlaví nezjištěné (3,8). Respondenti se pohybovali ve věkovém rozmezí od 19 do 26 let. 8 účastníků nevedlo svůj věk. Průměrný věk byl 21,28 let ( $SD = 0,156$ ). Jakékoliv rozlišování podle pohlaví jsem shledal za zbytečné kvůli nízkému počtu mužských respondentů. Studentů prvního ročníku bylo 56, z třetího ročníku se zúčastnilo 48 respondentů.

### *6.1 Průběh sběru dat*

Sběr dat proběhl v březnu 2014 na Katedře psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Vzorek je nereprezentativní, což však pro tento výzkum nebylo zásadní, a to z důvodu pouhého ověření jednotlivých vztahů mezi proměnnými a jejich následné porovnání s předchozími výzkumy.

Studenti třetího ročníku vyplňovali trojici dotazníků v rámci jedné výukové hodiny. První ročník dostal vyplnění v podobě „domácího úkolu“, takže v jedné hodině jim byly dotazníky rozdány a v příští sesbírány.

Respondentů z prvního ročníku je více hned z několika důvodů. Studentů v 1. ročníku je asi o 10 více, než ve třetím. Studenti třetího ročníku dotazníky vyplňovali v rámci předmětu „Psychodiagnostika dospělých 2“, proto neměl žádný z absenčních studentů potřebu si dotazníky zpětně vyžádat. Naopak forma „domácího úkolu“ byla velkou motivací pro vyptávání dotazníků i mimo hodinu. Nejspíš kvůli vyhlídce „malého bezvýznamného plus“ a zároveň z obavy nějakého studijního postihu. Proto se ani neprokázala standartní částečná nenávratnost dotazníků zapůjčených respondentovi domů. Účast na výzkumu nebyla motivována žádnou finanční ani jinou odměnou. Respondenti byli motivováni jen „dobrým pocitem z kolegiální výpomoci“ a možností zaslání výsledků



## 7 Zpracování získaných dat

V následující kapitole se budu zabývat především vyhodnocováním získaných dat. Následně pak výzkumnými otázkami.

### 7.1 Použité metody

Veškerá získaná data byla vysbírána papírově a následně převedena do elektronické podoby, konkrétně programu Microsoft Excel 2011. K následnému hlavnímu zpracování byl použit program IBM SPSS Statistics 22.

Při zpracování dat byla ověřena jejich normalita Kolmogorov-Smirovým testem. Vzhledem k neparametrickým vlastnostem byl ke všem korelacím využit Spearmanův korelační koeficient.

Pro určení reliability dotazníku BQ18, který byl přeložen do češtiny, bylo vypočítáno Cronbachovo alfa.

K porovnání dvou skupin (studentů 1. a 3. ročníku) byl využit Mann-Whitneyho U test.

### 7.2 Výsledky

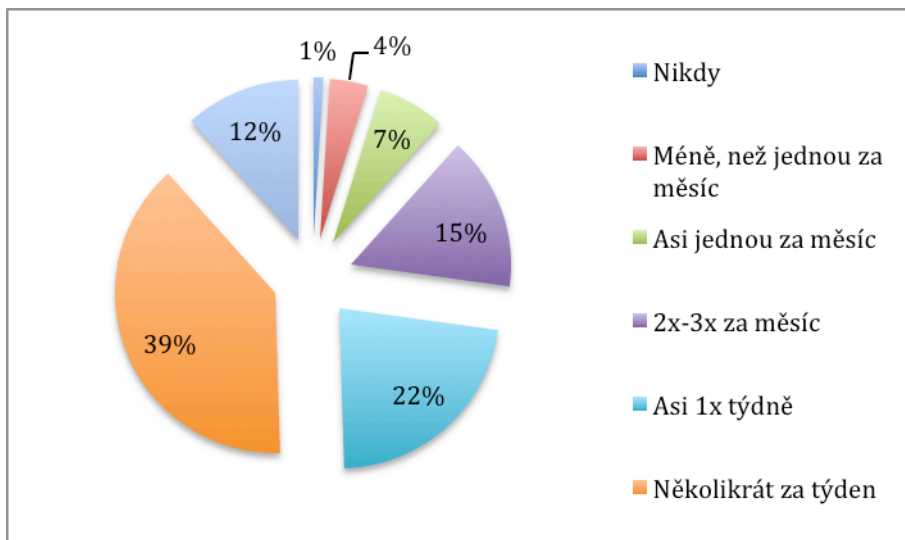
Kromě testování hypotéz a odpovídání na výzkumné otázky se v této kapitole věnuji i deskriptivnímu vyhodnocení dotazníku zaměřeného na sny a analýze testové reliability dotazníku BQ18, který byl přeložen do češtiny.

#### 7.2.1 Deskriptivní vyhodnocení dotazníku zaměřeného na sny

Dotazník týkající se snění je složený z několika otázek. První dvě se týkají frekvence vybavování si snů. Další dvě otázky mapují zkušenost s nočními můrami. Poslední dvě zaznamenávají respondentův zájem o problematiku snů a zkušenost s lucidním sněním.

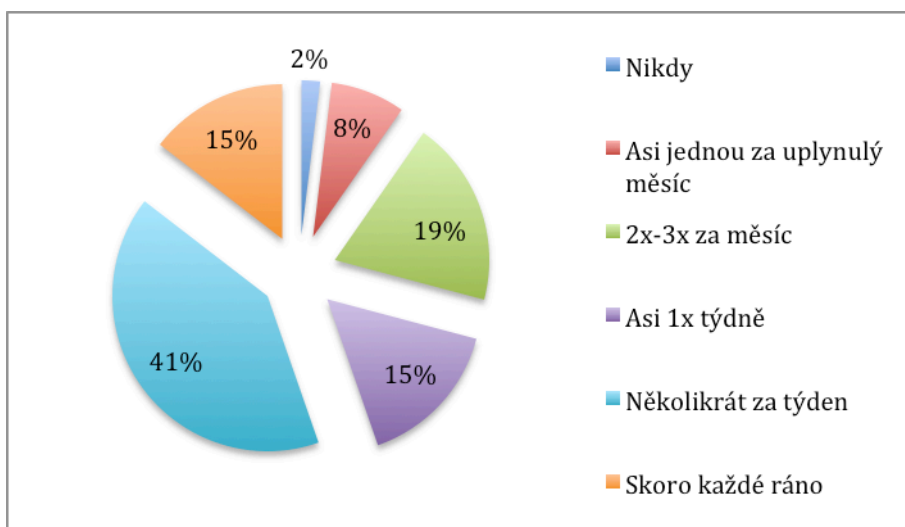
Na otázku celkové zkušenosti se sněním jen 1 člověk odpověděl, že se mu nikdy nezдал jediný sen. Nejpočetnější skupinu tvoří lidé, kterým se zdá sen několikrát týdně (39 %).

Konkrétní znění této otázky bylo: *“Většina lidí si pamatuje své sny. Pokud přemýšlíte o svých snech, s jakou frekvencí se je vybavujete?”*. Jednotlivé procentuální rozložení je znázorněno na grafu 1.



**Graf 1: Obecná vybavnost snů**

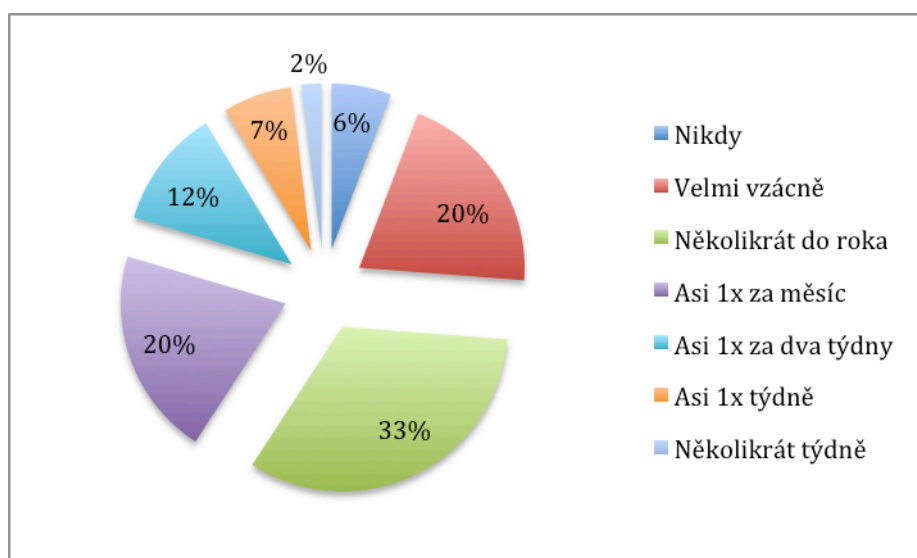
V otázce zaměřené na poslední 4 týdny, která přesně zněla: *“Pokud vezmeme v úvahu poslední měsíc, s jakou frekvencí jste si v posledních 4 týdnech vybavoval/a své sny?”*, se zvýšilo procento jak lidí, kterým se za uplynulý časový úsek nezdál sen (2 %), tak i těch s několika sny za týden (41 %). Za zmínku stojí, že lidé s dlouhodobou frekvencí vybavnosti snů pod 1 sen za měsíc, v uplynulém měsíci zrovna snilo – pomineme-li jedinou výjimku. Jednotlivé frekvence odpovědí jsou znázorněny na grafu č. 2.



**Graf 2: Vybavnost snů v posledních 4 týdnech**

Tyto dvě první položky byly využity při zjišťování jednotlivých korelací mezi výbavností snů a osobnostními charakteristikami. Vypočítal jsem proto jejich vzájemnou korelaci pomocí Spearmanova korelačního koeficientu, která vyšla velmi významně: **rho=0,888 (p<0,001)**. Obě položky proto s velkou přesností a vnitřní konzistencí měří subjektivní retrospektivní výbavnost snu.

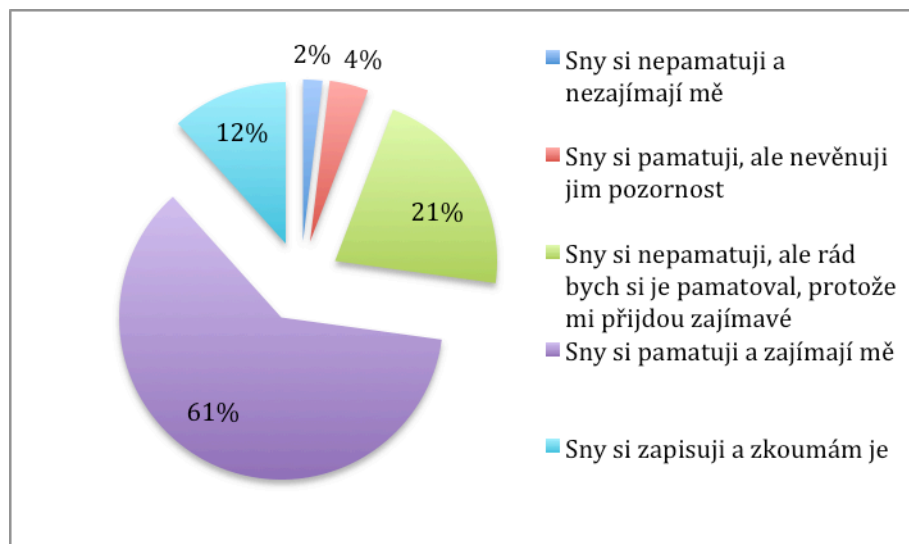
Další otázka spadala pod problematiku nočních můr. Přesné znění bylo: „*Někteří lidé mívají noční můry. Jsou to sny, které jsou silně negativně laděny a často obsahují pocity strachu nebo paniky, což vede k okamžitému probuzení. Jak často míváte tento typ snů?*“. Nejčastěji se respondentům zdá noční můra jen párkrát do roka. Našli se však i tací, kteří s nimi přichází do kontaktu hned několikrát týdně. Podrobné rozložení najdete na následném grafu č. 3.



**Graf 3: Frekvence nočních můr**

Otázka mapující zájem o sny zněla: „*Prosím, vyberte, která možnost Vás nejlépe vystihuje.*“ Podle očekávání si drtivá většina lidí sny pamatuje a svou pozornost jim věnuje. Podrobné rozložení je opět znázorněno graficky (viz Graf 5).

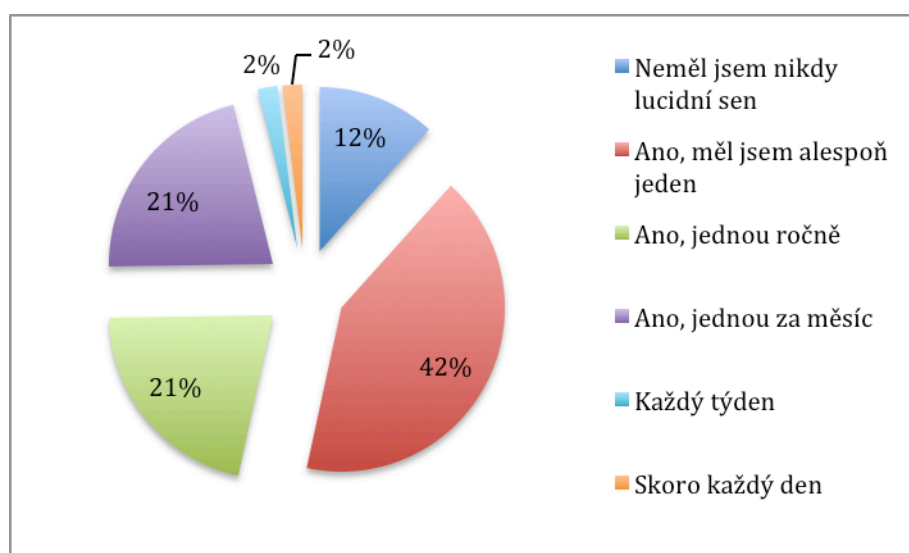
Mám velkou potřebu zmínit, že značná část respondentů volících možnost: „Sny si nepamatují, ale rád bych...“, zpravidla uváděli i relativně vysokou míru snění v předchozích otázkách. Je proto třeba tyto odpovědi číst jako: „Sny si nepamatují v takové míře, o kterou bych stál/a“. Narážíme zde na jednu z nepřesností svého výzkumu.



**Graf 4: Míra zájmu o snění**

V další z položek (znějící: „*Mívám lucidní sny*“) respondenti udávali své zkušenosti s lucidními sny. Jak můžete vidět na grafu č. 5, tak jen 2 % respondentů nikdy nezažily lucidní sen.

Kráčmarové (2013) vyšlo ve stejné kategorii 22 %. Vzhledem k jejímu podstatně rozmanitějšímu vzorku by se tento relevantní rozdíl dal přisoudit specifitě vzorku mého.

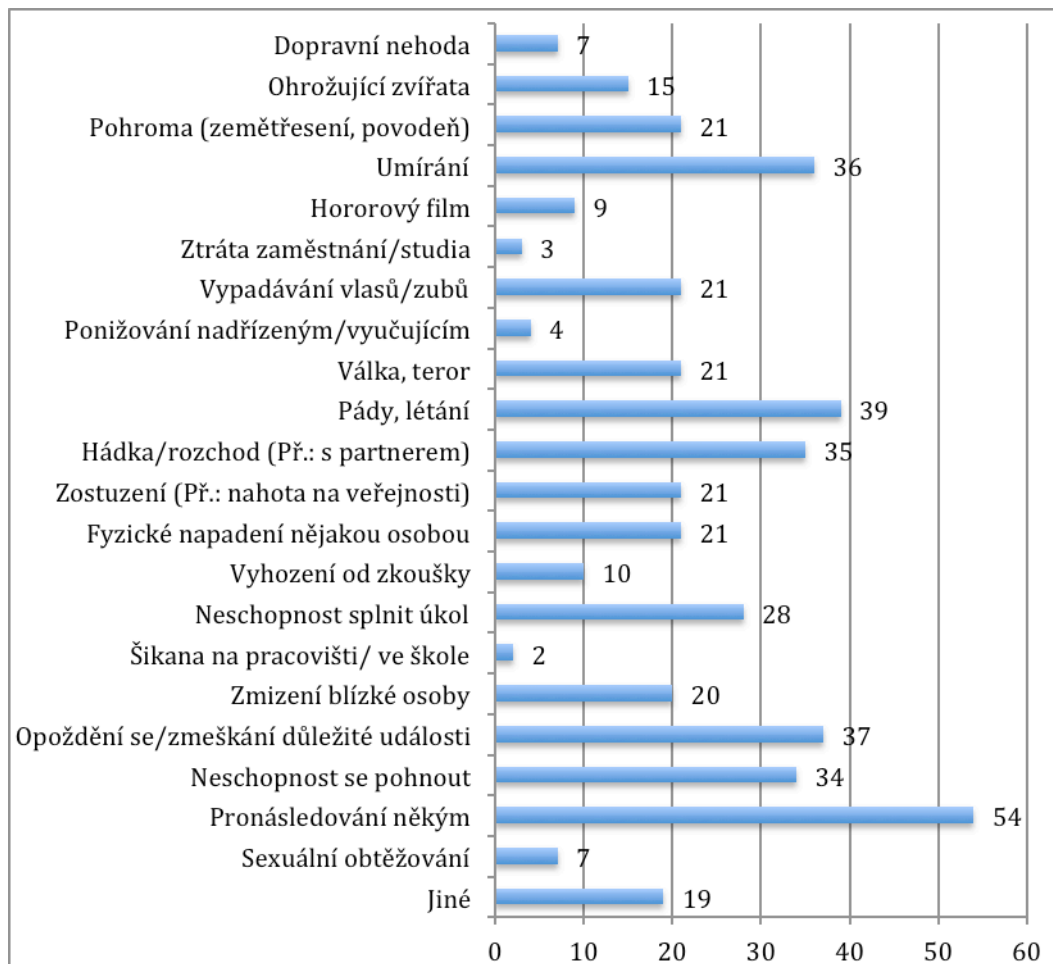


**Graf 5: Zkušenost s lucidním sněním**

V dotazníku snů navázala na problematiku nočních můr další otázka, která se ptá na opakující se témata nočních můr. Její konkrétní podoba byla: „*Pokud míváte noční můry, která z následujících témat se v nich opakovaně vyskytují?*“. Skládala se z 21 položek

pokrývajícími typická témata snění dospělých jedinců, plus možnost vypsání vlastního tématu, kterou využilo 18,3 %. Některé z těchto vypsání obsahů by se daly vztáhnout ke jednotlivým bodům z nabídky (např. „sebevražda“ by se dle mého názoru dala vztáhnout do kategorie „umírání“). Další skupinu tvořilo popsání konkrétní emoce obsažené ve snu, jako např.: „Děsivé místo (hrad)“, „čistý, nepodložený strach“. Opakovala se také tematika poruch vidění. Některé odpovědi byli naprosto individuální: „Nejčastěji toalety vzbuzující úzkost (např. ty ze 70. let min. st.)“; „Trpaslíci na mě hází kameny, má učitelka ze ‚zuš‘ si nacvičuje úsměv před zrcadlem,...“.

Frekvence výskytu jednotlivých témat opakujících se nočních můr je znázorněna v grafu č. 6. S relativně značným náskokem bylo nejčastější noční můrou pronásledování. Nejméně frekventovanými rekurentními tématy byla trojice můr z prostředí školy a práce.



**Graf 6: Výskyt opakovaných témat nočních můr**

## 7.2.2 Testová reliabilita použitých metod

Dotazník hranic BQ18 byl přeložen z angličtiny a právě z tohoto důvodu bylo potřeba ověřit jeho reliabilitu. K jejímu zjištění bylo vypočítáno Cronbachovo alfa, které vyšlo:  $\alpha=0,677$ . Pro důkladnější analýzu byly vypočítány i skóry Cronbachova  $\alpha$  při vymazání jednotlivých položek. K významnějšímu navýšení na  $\alpha=0,710$  by došlo při vypuštění otázky č. 8: „*Někdy je děsivé, když se člověk příliš sblíží s někým jiným*“. Tady můžeme s poměrně velkou jistotou hovořit o velice problematickém překladu z angličtiny, zejména u slova „děsivý“ (z orig. „scary“). Podle mého názoru dochází i přes dobrý překlad k významovému posunu a to čistě z důvodu lingvistického rozdílu – slovo „děsivý“ v českém jazyce může pro většinu lidí obsahovat rozdílný konotát než jeho anglický ekvivalent.

## 7.2.3 Deskriptivní statistika

Pro usnadnění přehledu v následujících kapitolách uvádím v tabulce č. 3 souhrn veškerých statistických údajů jednotlivých proměnných, o kterých budu pojednávat.

**Tabulka 3: Deskripce následně použitých proměnných**

	n	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	St. Odchylka
BQ18	95	38,168	38	22	57	7,82
f nočních můr	103	2,398	2	0	6	1,374
Drf	103	7,466	8	0	11	2,524
Otevřenost	101	127,238	127	83	173	18,901
Neuroticizmus	101	84,297	85	34	141	22,781

## 7.2.4 Ověřování hypotéz

V následujících podkapitolách se budu zabývat jednotlivými hypotézami, rozdělených podle okruhu zaměření.

### 7.2.4.1 Souvislost jednotlivých osobnostních proměnných s frekvencemi výbavnosti snů a nočních můr

**H1:** *Existuje pozitivní korelace mezi propustností mentálních hranic a schopností vybavit si sen.*

V různých zahraničních průzkumech (Funkhouser et al., 2008) i v tuzemských výzkumech Kráčmarové (2013) byl tento vztah prokázán.

Hypotézu jsem nucen zamítnout z důvodu nízkého vztahu mezi Drf a BQ18, konkrétně šlo o statisticky nevýznamnou korelaci  $\rho=0,188$ .

**Hypotéza 1 nebyla přijata.**

**H2:** *Existuje pozitivní korelace mezi propustností mentálních hranic a frekvencí nočních můr.*

Tento vztah byl prokázán jak ve výzkumech Kráčmarové (2013) tak i v zahraničních studiích (Schredl et al., 2008).

Korelace mezi mentálními hranicemi a frekvencí nočních můr vyšla vzhledem k  $\rho=0,350$  při  $\alpha=0,01$  jako statisticky významná.

**Hypotéza 2 je potvrzena.**

**H3:** *Skóre otevřenosti vůči zkušenosti pozitivně koreluje s frekvencí vybavování snů.*

Zahraniční výzkumy uvádí vztah mezi Drf a mírou otevřenosti ke zkušenosti v inventáři NEO-PI-R.

Mezi dvěma zmíněnými proměnnými existuje signifikantní korelace  $\rho=0,317$  (s  $\alpha=0,01$ ).

**Hypotéza 5 byla přijata.**

***H4: Skóre neuroticizmu pozitivně koreluje s frekvencí nočních můr.***

Tento vztah byl prokázán v několika zahraničních výzkumech (např. Schredl, Landgrad & Zeiler, 2003).

Mezi zmíněnými proměnnými byl nalezen poměrně vysoce statisticky významný vztah, ve kterém při  $\alpha=0,01$  vyšla korela  $\rho=0,398$ .

**Hypotéza 6 byla přijata.**

#### 7.2.4.2 Souvislost mentálních hranic s jinými osobnostními proměnnými

***H5: Existuje pozitivní korelace mezi skóry propustnosti hranic a otevřeností vůči zkušenosti.***

V zahraničních výzkumech byla prokázána korelace mentálních hranicemi s otevřeností vůči zkušenosti. Tento vztah byl ověřen i Kráčmarovou (2013).

Korelace mezi otevřeností a propustností hranic byla statisticky velice významná:  $\rho=0,701$  při  $\alpha=0,01$ . Hypotézu proto můžeme přijmout.

**Hypotéza 3 je potvrzena.**

***H6: Existuje pozitivní korelace mezi skóry propustnosti mentálních hranic a neuroticizmu.***

Dle zahraničních výzkumů by měl konkrétně dotazník BQ18 korelovat s neuroticizmem inventáře NEO (Schredl, 2003).

Vztah byl shledán jako statisticky významný. Při  $\alpha=0,01$  vyšel Spearmanův korelační koeficient  $\rho=0,324$ .

**Hypotéza 4 byla přijata.**



### 7.2.4.3 Souvislost zájmu o sny s frekvencemi výbavnosti snů a nočních můr

**H7: Míra zájmu o sny pozitivně koreluje se schopností vybavit si sen a frekvencí nočních můr.**

Řada utorů (např. Hartmann, 2011; Cartwright & Lamberg, 1992, in Hill, 2004; Kráčmarová, 2013) pojednávají o souvislosti zájmu o sny s jejich vybavováním.

Byly nalezeny statisticky významné korelace mezi oběma frekvencemi týkající se snění a mírou zájmu o sny. Podrobné výsledky jsou znázorněny v tabulce č. 4.

**Hypotéza 7 byla přijata**

**Tabulka 4: Souvislost zájmu o sny s frekvencí výbavnosti snů a frekvencí nočních můr**

	rho	p-hodnota
Drf	0,607	0,000
f nočních můr	0,256	0,009

Poznámka: Obě korelace jsou uvedené s  $\alpha=0,01$

## 7.3 Výzkumné otázky

**VO1: Existuje mezi studenty 1. a 3. ročníku statisticky významný rozdíl v celkovém skóre dotazníku hranic, frekvenci výbavnosti snů, frekvenci nočních můr, míře zájmu o sny, otevřenosti ke zkušenosti a neuroticizmu?**

Rozdíly ve zmíněných proměnných nevyšly statisticky významně (viz Tabulka 5). Nicméně 1. ročník má ve všech z nich naměřené vyšší skóry (viz příloha 6). Mají tedy o něco prostupnější hranice, vyšší skór neuroticizmu a otevřenosti ke zkušenosti v inventáři NEO-PI-R, vyšší frekvenci výbavnosti snů i nočních můr a vyšší zájem o tematiku snění.

**Tabulka 5: Srovnání jednotlivých proměnných pro dva nezávislé výběry – rozdíl mezi studovaným ročníkem.**

	f nočních můr	otevřenost	BQ18	Drf	Zájem o sny	Neuroticismus
M-W	1174,00	1138,50	1074,00	1257,50	1200,00	831,00
Z	-0,967	-0,830	-0,359	-0,394	-0,881	-2,960
Sig.	0,333	0,406	0,720	0,693	0,378	0,003

**VO2: Existuje souvislost mezi dílčími škálami neuroticizmu a frekvencí nočních můr?**

Byly nalezeny statisticky významné souvislosti mezi všemi subškálami neuroticizmu a frekvencí nočních můr. Nejmenší, nicméně statisticky významná, korelace byla s impulzivností ( $\rho=0,195$ ,  $\alpha=0,05$ ). Statisticky nejvýznamnější vztah byl nalezen s úzkostností ( $\rho=0,418$ ,  $\alpha=0,01$ ). Podrobné výsledky jsou znázorněny v tabulce č. 6. Pro srovnání jsem k podsložkám přidal i samotnou škálu neuroticizmu (pro přehlednost vyznačena kurzívou).

**Tabulka 6: Jednotlivé korelace mezi frekvencí nočních můr a jednotlivými subškálami neuroticizmu**

	rho	p-hodnota
<i>Neuroticizmus</i>	0,398**	0,000
Úzkostnost	0,418**	0,000
Hostilita	0,288**	0,003
Depresivnost	0,402**	0,000
Rozpačitost	0,299**	0,002
Impulzivnost	0,195*	0,049
Zranitelnost	0,288**	0,003

Poznámka: \*\* odpovídá  $\alpha=0,01$ ; \* odpovídá  $\alpha=0,05$ .

**VO3: Existuje souvislost mezi jednotlivými subškálami otevřenosti vůči zkušenosti a frekvencí vybavování si snů?**

S frekvencí vybavování si snů korelují jen které subškály otevřenosti vůči zkušenosti. Konkrétně jde o fantazii, prožívání a ideje. Naopak nekorelují: estetické prožívání, novátorské činnosti a už vůbec ne hodnoty. Podrobné výsledky uvádím v tabulce č. 7. Opět jsem pro orientaci přidal i samotnou škálu Otevřenosti vůči zkušenosti, která je v tabulce vyznačena kurzívou.

**Tabulka 7: Jednotlivé korelace Drf s otevřeností ke zkušenosti a jejích subškál**

	rho	p-hodnota
<i>Otevřenost vůči zk.</i>	0,317**	0,001
Fantazie	0,331**	0,001
estetické prožívání	0,173	0,080
Prožívání	0,336**	0,001
Novátorské činnosti	0,174	0,079
Ideje	0,333**	0,001
Hodnoty	-0,11	0,913

Poznámka: \*\* odpovídá korelacím s  $\alpha=0,01$ .

***VO4: Existuje souvislost mezi frekvencí nočních můr a množstvím jejich opakujících se témat?***

Po konzultaci s L. Kráčmarovou (osobní sdělení 19. března 2014) jsem se rozhodl ověřit souvislost mezi frekvencí nočních můr a množstvím témat, která se respondentům vrací.

U všech respondentů jsem vytvořil sumu jejich opakujících se témat nočních můr, kterou jsem následně s frekvencí nočních můr zkoreloval.

Tato domněnka se prokázala jako vysoce signifikantní:  $\rho=0,579$  při  $\alpha=0,01$ .

***VO5: Existuje souvislost mezi mírou zájmu o sny a jednotlivými osobnostními proměnnými (mentální hranice, otevřenost vůči zkušenosti, neuroticizmus)?***

Byl prokázán vztah mezi mírou zájmu o sny a propustností mentálních hranic a otevřenosti vůči zkušenosti. Neuroticizmus nevykazoval žádný vztah. Podrobné data jsou uvedeny v tabulce č. 8.

**Tabulka 8: Korelace mezi mírou zájmu o sny a osobnostními charakteristikami**

	rho	p-hodnota
BQ18	0,308**	0,002
Otevřenost vůči zk.	0,367**	0,000
Neuroticizmus	0,035	0,729

Poznámka: \*\* korelace jsou udány s  $\alpha=0,01$ .

## 8 Diskuze

Primárním cílem mé bakalářské práce bylo objasnění vztahů některých osobnostních charakteristik s frekvencemi výbavnosti snů a nočních můr. Hlavním zaměřením byla propustnost mentálních hranic.

Relativně velké množství zahraničních studií tyto souvislosti testují a ověřují. Z USA, odkud teorie hranic pochází, se tento fenomén začal šířit do Evropy a zbytku světa z kraje 90. let. V České republice o něm však není větší povědomí dodnes. Má bakalářská práce z velké části navazuje na výzkumy L. Kráčmarové, která se hranicím věnuje intenzivně už několik let.

### *8.1 Jednotlivé osobnostní proměnné, výbavnost snů a frekvence nočních můr*

První dvě hypotézy měli ověřit souvislost mentálních hranic s frekvencí vybavování si snů a frekvencí nočních můr.

Vztah, který nese název celé této práce (souvislost hranic s nočními můrami) byl prokázán a ověřen. A to i přesto, že byla frekvence nočních můr zjišťována pouze jednou otázkou. Sám Hartmann právě na základě tohoto vztahu popsal koncept mentálních hranic.

Vztah frekvence výbavnosti snů a mentálních hranic se však neprokázal. Napřič zahraničními výzkumy (Hartmann, 2001; Kráčmarová, 2013; Schredl et al., 2008) byla tato souvislost shledána jako signifikantní, zpravidla však velice málo. Často se jedná o prokázaný vztah, který je však platný jen pro zlomek populace. Pearsonovým korelačním koeficientem by se i v tomto výzkumu dalo o malé statisticky významné korelaci mluvit. Z důvodu nenormálního rozložení zkoumaného vzorku však nemá valný význam. Vylepšení tohoto vztahu by se dalo docílit podstatným rozšířením vzorku, který by splnil podmínky normálního rozložení, případně by byl natolik obsáhlý, že by se k nim nemuselo přihlížet.

U obou škál zaměřených na frekvenci snů a nočních můr je třeba zmínit metodu retrospektivního posuzování. Výsledky by se mohli různit od bezprostředního zaznamenávání snů, například deníkovou formou. Na druhou stranu i tento přístup by mohl výsledky nepřímo posouvat – a to kvůli vztahu zájmu o sny s jejich zapamatování, což nám potvrdila jedna z dalších hypotéz.

Dále se prokázal i očekávaný vztah míry neuroticizmu s frekvencí nočních můr. Je poměrně logické, že pokud noční můry i neuroticizmus korelují s mentálními hranicemi, je vysoká šance vztahu i mezi těmito dvěma proměnnými. Člověk vykazující neurotické znaky mívá často neklidnější spaní.

Podobný vztah existuje i mezi trojicí: mentální hranice, schopnost vybavit si sen a otevřenost vůči zkušenosti. Prokázala se i korelace mezi otevřeností vůči zkušenosti a schopností vybavit si sen. Čím vyšší míru otevřenosti ke zkušenosti člověk vykazuje, tím užší a propustnější má i mentální hranice a v souvislosti s oběma těmito proměnnými pak koreluje i frekvence vybavovaných snů.

Oba dva ze zmíněných vztahů popisuje s odkazem na Hartmanna i Schredl (2003).

### *8.2 Mentální hranice a jiné osobnostní proměnné*

Podle očekávání se prokázala velice významná korelace mezi propustností hranic a otevřeností ke zkušenosti inventáře NEO-PI-R. Tento vztah dokázala na české populaci už Kráčmarová (2013). Z jednotlivých subškál otevřenosti vůči zkušenosti jich s mentálními hranicemi korelovalo 5 z 6 (fantazie, estetické prožívání, prožívání, novátorské činnosti, ideje; nekorelovala škála hodnot). Otevřenost vůči zkušenosti je s mírou propustnosti opravdu úzce spjatá.

Naměřené skóry propustnosti hranic korelovaly také s neuroticizmem inventáře NEO-PI-R (konkrétně šlo o 3 subškály: úzkostnost, zranitelnost a především depresivnost). Tím se potvrdily výzkumy Schredla a jeho kolektivu (2003).

Poslední hypotéza dokládá již zmíněnou souvislost mezi mírou zájmu o sny a množstvím vybavovaných snů. Menší, nicméně stále značně statisticky významnou souvislost má zájem o sny i s frekvencí nočních můr. Kráčmarová (2013) věcně usuzuje, že člověk, kterému se zdají noční můry, je s tímto stavem myslí nespokojený a snaží se s ním něco dělat.

### *8.3 Rozdíly mezi studenty 1. a 3. ročníku v jednotlivých proměnných*

Domnívám se, že studium psychologie je natolik specifické, že by mohlo mít vliv na jednotlivé osobnostní charakteristiky. Například v prvním ročníku jsou studenti zpravidla více otevření všemožným myšlenkám, a až postupem času postupně třídí nabyté

informace, kterými si tvoří své „dogma“. Tento proces by mohl být podobný tvrdnutí hranic, případně úbytku otevřenosti ke zkušenosti.

Podobný vliv může mít na „prváky“ i zajímavé prostředí plné nových podnětů, které jim může podněcovat více výrazných snů, stejně jako i nočních můr.

Zmíněné nové prostředí může způsobovat i zvýšenou míru stresu. A až s časem se jedinec naučí jak věci ve škole fungují.

Vzhledem k neprokázání statisticky významných vztahů bych pro případný budoucí výzkum doporučil zapojení 5. ročníku. Případně bych srovnával jen 1. a 5. ročník. Pro podstatně důkladnější průzkum by se dalo uvažovat o longitudinálním výzkumu, případně periodicky opakovaném longitudinálním výzkumu (na rozdíl od použitého průřezového).

#### *8.4 Frekvence zapamatovaných snů, nočních můr a subškály NEO-PI-R*

Byly popsány vztahy dílčích subškál neuroticismu s frekvencí nočních můr. S touto frekvencí korelovali všechny tyto subškály (úzkostnost, hostilita, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost a zranitelnost).

Podobný popis proběhl i u subškál otevřenosti vůči zkušenosti ve vztahu se schopností vybavování snů. S touto frekvencí korelovali 3 subškály (fantazie, prožívání, ideje), zatímco zbývající 3 vůbec (estetické prožívání, novátorské činnosti, hodnoty).

S těmito výsledky by se dalo v budoucnu určitě pracovat. Například při vypracovávání nových a specificky zaměřených dotazníků. Využití by mohlo být i v terapeutické práci s klienty, u kterých si nejsme jisti traumatickým původem jejich nočních můr.

#### *8.5 Frekvence nočních můr a množství jejich opakujících se témat*

U prokazaného vztahu frekvence nočních můr s množstvím jejich témat opakujících témat je pozoruhodné, že frekvence nočních můr nekoreluje s otevřeností vůči zkušenosti, zatímco množství jejich témat ano.

Neméně zajímavě působí i vztah mezi množstvím témat můr a Drf. Přičemž Drf nemá žádný vztah k estetickému prožívání (dílní subškále otevřenosti vůči zkušenosti), zatímco suma témat nočních můr tento vztah má poměrně vysoký.

Aby toho nebylo málo, tak množství témat opakovaných nočních můr koreluje i s neuroticizmem, konkrétně s úzkostností, depresivností a rozpačitostí.

Domnívám se, že vzhledem k počtu a komplikovanosti nalezených jednotlivých korelací dochází u množství témat rekurentních nočních můr k pomyslnému překrytí oblastí mentálních hranic a především otevřenosti ke zkušenosti s neuroticizmem.

Abychom si dokázali připustit více životních témat „k tělu“, je potřeba mít tenčí hranice, potažmo vyšší otevřenost ke zkušenosti. A abychom jim dovolili nás tolik ovlivňovat, vykazujeme nejspíš i určité neurotické rysy. A jak už bylo potvrzeno, tak k vybavování si snů, případně pak nočních můr, je zapotřebí kombinace všech těchto charakterových rysů. Jedná se o pouhou domněnku. Tato oblast snění by mohla být velkou inspirací pro další výzkum.

### *8.6 Míra zájmu o sny a jednotlivé osobnostní proměnné*

Poslední výzkumná otázka potvrdila myšlenku, že lidé s větším zájmem o sny mají tenčí hranice a vyšší míru otevřenosti vůči zkušenosti. Tento vztah jde „ruku v ruce“ s potvrzenou hypotézou mezi zájmem o problematiku snění a frekvencemi vybavovaných snů i nočních můr. Frekvence nočních můr totiž koreluje s hranicemi a frekvence vybavnosti snů zase s otevřeností vůči zkušenosti.

Už Hartmann popisoval, že lidé se silnými hranicemi se pohybují spíše na bdělé části kontinua vědomí. Zpravidla si proto pamatují méně snů a věnují jim také podstatně menší pozornost.

## 9 Závěry

Cílem této bakalářské diplomové práce bylo ověření vztahů mezi frekvencemi vybavovaných snů a nočních můr s mentálními hranicemi a jinými osobnostními charakteristikami. Šest ze sedmi hypotéz bylo potvrzeno. Dále byly hledány a popisovány další vztahy z této oblasti.

V následujících bodech shrnu nejdůležitější výsledky:

1. Byla prokázána souvislost mentálních hranic s frekvencí nočních můr. Čím tenčí hranice jedinec má, tím více můr se mu zdá. Propustnost hranic však nekorelovala se schopností vybavit si sen. S největší pravděpodobností kvůli malému a specifickému vzorku.
2. Se schopností vybavit si sen korelovala otevřenost vůči zkušenosti inventáře NEO-PI-R. Neuroticismus stejného inventáře pak koreloval s frekvencí nočních můr.
3. Mentální hranice korelovali jak otevřeností vůči zkušenosti, tak s neuroticizmem zmíněného inventáře. Jedinec s tenkými hranicemi může vykazovat rysy neuroticizmu i vyšší otevřenosti.
4. Míra zájmu o sny korelovala s mentálními hranicemi i otevřeností vůči zkušenosti. Následně se prokázal i očekávaný vztah s frekvencemi vybavovaných snů a nočních můr. Zdá se, že tyto proměnné spolu souvisí ve trojicích.
5. Byly popsány vztahy s dílčími subškál neuroticizmu s frekvencí nočních můr. Korelovaly všechny tyto subškály.
6. Byla popsána souvislost dílčích subškál otevřenosti vůči zkušenosti se schopností vybavit si sen. Korelovaly tři z šesti těchto subškál.
7. Byla popsána poměrně vysoce signifikantní korelace mezi frekvencí nočních můr s množstvím jejich opakujících se témat.



## 10 Souhrn

Tato bakalářská diplomová práce je zaměřena na jednotlivé vztahy výbavnosti snů, frekvence nočních můr a některých osobnostních charakteristik. Sen (přínejmenším jeho primární význam) se odehrává ve spánku, který byl až do poloviny minulého století považován za stav naprostého mozkového klidu. Objevení REM fáze nevratně změnilo veškeré nahlížení na spánek jako takový. Studie navazující na dodnes platné rozdělení jednotlivých fází spánku se zabývaly závažností deprivace těchto fází, individuálními rozdíly spánku (délka ideálního spánku, úroveň denní aktivace), rozdíly mezi muži a ženami, vývojem v průběhu lidského života a spoustou dalších. Po fyziologické stránce je REM spánek téměř totožný s bděním. Dochází při něm k navýšení mozkové aktivity, mozkové činnosti, hladiny adrenalinu a spotřeby kyslíku. Právě v této fázi spánku se odehrává nejvíce snů – ty jsou vnímány jako podstatně delší, živější, s vyšším dějovým kontinuem a výraznějším citovým zabarvením, než snové vzpomínky z NREM fáze. O celistvé definování a popis funkcí spánku i snění se pokoušela velká řada teoretiků. K tomuto pomyslnému cíli se, aspoň prozatím, pouze přibližujeme.

Sen je obvykle popisován jako přirozený projev lidské psychiky, a to v podobě představ, které zpravidla nejsme schopni odlišit od reality. Jednou z nejvýraznějších charakteristik snů je jejich emoční složka. Pokud je emoční náboj intenzivní, daleko pravděpodobněji si sen zapamatujeme. V případě výrazně negativní náplně snu se jedná o noční můru. Na schopnost vybavit si sen i na frekvenci nočních můr mají vliv různé aspekty. Mohou jimi být pohlaví, věk, zájem o problematiku snění a různé sociální vlivy, jako například zvolený psychologický směr terapeuta nebo vedení rodičů v oblastech snů samotných, ale také třeba v oblasti víry. Noční můry mohou být ovlivněny stresem nebo psychopatologickými symptomy, jako např. depresí nebo neuroticizmem. Propustnost mentálních hranic je první osobnostní charakteristikou, která koreluje jak se schopností vybavit si sen, tak s frekvencí nočních můr.

Koncept mentálních hranic pracuje s jednotlivými částmi lidské mysli jako s oddělenými oblastmi, které jsou však mezi sebou vzájemně propojené. Ernest Hartmann, autor tohoto konceptu, popisuje hranice na škále tenké – silné, od čehož se odvíjí jejich propustnost.

Člověk se silnými hranicemi vykazuje vysokou míru soustředěnosti, dokáže bez problému oddělit své uvažování od emocí, stejně tak nemá problém rozlišit mezi bdělostí, spánkem a jinými stavy. Umí jasně oddělit minulost od přítomnosti a budoucnosti. Má jasnou

představu o svém self, sexuální identitě, skupinové identitě a vlastním prostoru. Celý svět vidí černobíle.

Naproti tomu člověk s tenkými hranicemi se stěží dokáže soustředit na jednu věc. Nedokáže oddělit své myšlení od emocí. Často napůl bdí, napůl sní/fantazíruje. Nemá jasně vyhraněný osobní prostor ani sexuální identitu, stejně tak se necítí jako pevná část jedné skupiny. Minulost s přítomností se mu vzájemně prolínají. Svět vidí spíše v odstínech šedé.

Většina lidí se však pohybuje mezi těmito extrémními póly a propustnost jejich hranic se může lišit v různých oblastech. Ukázalo se, že v míře propustnosti hranic existuje určité kontinuum.

Bylo prokázáno, že právě jedinci s tenkými hranicemi si pamatují podstatně více snů a zdá se jim i více nočních můr. Právě případy klientů s vysokou frekvencí nočních můr dovedly Hartmanna na myšlenku tenkých hranic.

Hlavním výzkumným záměrem bylo ověření právě tohoto vztahu – totiž souvislosti frekvence nočních můr, schopnosti zapamatovat si sen, propustnosti mentálních hranic spolu a jiných osobnostních charakteristik (otevřenost vůči zkušenosti, neuroticismus, a jejich subškály). Výběrový soubor tvořilo 104 studentů psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. K ověření zmíněných vztahů bylo využito zkráceného dotazníku hranic BQ18, osobnostního inventáře NEO-PI-R a dotazníku snů vlastní konstrukce, inspirovaného dřívějšími výzkumy.

Výzkum potvrzuje pozitivní korelaci mezi mírou propustnosti hranic a frekvencí nočních můr. Nepotvrdil se však vztah hranic s frekvencí vybavovaných snů. Výbavnost snů korelovala s otevřeností ke zkušenosti inventáře NEO-PI-R, která korelovala i s mentálními hranicemi samotnými. Frekvence nočních můr korelovala (vedle míry propustnosti hranic) také s neuroticizmem inventáře NEO-PI-R, který také sám koreloval s mentálními hranicemi.

Mezi studenty 1. a 3. ročníku psychologie nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl na úrovni proměnných: propustnost mentálních hranic, schopnost vybavení si snu, frekvence nočních můr, míra zájmu o sny, otevřenost ke zkušenosti a neuroticismus.

Byly nalezeny souvislosti mezi frekvencí nočních můr a všemi dílčími škálami neuroticizmu (úzkostnost, hostilita, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost, zranitelnost). Obdobné korelace byly nalezeny i u schopnosti vybavování snů a subškál otevřenosti vůči zkušenosti (konkrétně u fantazie, prožívání a idejí).

Vysoce signifikantní vztah byl nalezen i mezi frekvencí nočních můr a množstvím jejich opakujících se témat.

Dále byla nalezena relativně výrazná korelace míry zájmu o sny s mentálními hranicemi a otevřeností vůči zkušenosti inventáře NEO-PI-R.

Zdá se, že překlad zkráceného dotazníku hranic BQ18 může být využíván i v budoucích výzkumech.

## Seznam literatury a použitých zdrojů

- 1) Aepli, E. (1996). *Psychologie snu: (včetně 500 symbolů ve snech)*. Praha: Sagittarius.
- 2) Atkinson, R. et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- 3) Cohen, B. (1974). Effect of Personality and Presleep Mood on Dream Recall, *Journal of Abnormal Psychology*, 83 (2), 151-156.
- 4) Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
- 5) Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů*. Praha: Portál.
- 6) Empson, J. (2002). *Sleep and dreaming*. New York: Palgrave.
- 7) Fontana, D. (1995). *Tajemný jazyk snů: názorný klíč ke snům a jejich významům*. Praha: Paseka.
- 8) Freud, S. (1994). *Výklad snů*. (2. vyd.). Pelhřimov: Nová tiskárna.
- 9) Hall, J. A. (2005). *Jungiánský výklad snů: příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- 10) Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- 11) Hartmann, E. (1973). Sleep Requirement: Long Sleepers, Short Sleepers, Variable Sleepers, and Insomniacs. *Psychosomatics*, 14, 95-103.
- 12) Hartmann, E. (2001). *Dreams and Nightmares*. New York: Perseus publishing.
- 13) Hartmann, E. (2011). *Boundaries*. Summerland: CIRCC EverPress.
- 14) Hartmann, E. (2013). *Sny*. Trenčín: Vydavatelství F.
- 15) Hill, G. (2004). *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál.
- 16) Hoeksema, S. N., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.
- 17) Jacobi, J. (2013). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál.
- 18) Jung, C. G. (1996). *Výbor s díla, svazek I.: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- 19) Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada Publishing.
- 20) Kundendorf, R., et al. (1997). Bizarness of the Dreams and Daydreams Reported by Individuals with Thin and Thick Boundaries. *Dreaming*, 7 (4), 265-271.

- 21) Kramer, M. (2007). *The dream experience: a systematic exploration*. New York: Routledge.
- 22) Langs, R. (1999). *Dreams and emotional adaptation: a clinical notebook for psychotherapists*. Phoenix: Zeig, Tucker & Co.
- 23) MKN-10. (2013). *Elektronická verze – online prezentace (k 1.1.2013)*. Získáno z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>.
- 24) Moráň, M. (2001). Poruchy spánku. *Interní medicína pro praxi*, 3, 104-109.
- 25) Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- 26) Plháková, A. (2011). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- 27) Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychotherapeutické využití*. Praha: Portál.
- 28) Rechtschaffen, A. (1998). Current perspectives on the function of sleep. *Perspectives in Biology and Medicine*, 41 (3), 359-390.
- 29) Rosen, M. (2006). *Sleep and dreaming*. New York: Chelsea House.
- 30) Schredl, M. (2002). Questionnaires and Diaries as Research Instruments in Dream Research: Methodological issues. *Dreaming*, 12 (1), 17-18.
- 31) Schredl, M. (2003). Effects of state and trait factors on nightmare frequency. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 253, 241-247.
- 32) Schredl, M., Landgraf, Ch. & Zeiler O. (2003). Nightmare Frequency, Nightmare Distress and neuroticism. *North American Journal of Psychology*, 5 (3), 345-350.
- 33) Schredl, M. & Wittmann, L. (2005). Dreaming: a psychological view. *Schweizer archiv fur neurologie und psychiatrie*, 156, 484-492.
- 34) Schredl, M., et al. (2008). Psychological Boundaries, Dream Recall, and Nightmare Frequency: A new Boundary Personality Questionnaire (BPQ). *International Journal of Dream Research*, 1 (2), 12-19.
- 35) Schredl, M. (2010). Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 260(8), 565-570.
- 36) Vaněk, J. (2010). *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: Triton.
- 37) Wikipedia (2014). *William C. Dement*. Získáno z: [http://en.wikipedia.org/wiki/William\\_C.\\_Dement](http://en.wikipedia.org/wiki/William_C._Dement).

## **Přílohy**

## **Seznam příloh:**

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské práce

Příloha 2: Abstrakty diplomové práce

Příloha 3: Průvodní dopis

Příloha 4: Dotazník snů

Příloha 5: Dotazník hranic BQ18

Příloha 6: Srovnání naměřených hodnot mezi 1. a 3. ročníkem studentů psychologie

Příloha 7: Tabulka veškerých korelací (bez subškál NEO-PI-R)

Příloha 8: Tabulka veškerých korelací (včetně subškál NEO-PI-R)

# Příloha 1: FORMULÁŘ ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
VÝLETA Vojtěch	Brandlova 953, Kyjov	F110071

### TÉMA ČESKY:

Noční můry ve vztahu k mentálním hranicím jedince

### NÁZEV ANGLICKY:

Relation of nightmares and mental boundaries of the individual

### VEDOUCÍ PRÁCE:

Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc. - PCH

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury zaměřené na danou problematiku
2. Vypracování výzkumného projektu ? stanovení problémů a hypotéz
3. Cílem práce je získání nových poznatků v oblasti snění, konkrétně nočních můr, ve vztahu k mentálním hranicím jedince
4. Kvantitativní výzkum dané problematiky u jednotlivých respondentů
5. Zpracování získaných dat a poznatků a jejich následná interpretace
6. Vlastní vypracování bakalářské práce, včetně diskuze, souhrnu a závěru.

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Černoušek, M. (1988). Spánek a snění. Praha: Horizont
- Empson, J. (2002). Sleep and dreaming. Palgrave Macmillan
- Hartmann, E. (2001). Dreams and Nightmares. New York: Perseus Publishing
- Jaffé, A. (1998). Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga. Brno: Atlantis
- Nevšimalová, S., Šonka, K. et al. (2007). Poruchy spánku a bdění. Praha: Galén.
- Schredl, M. (2003). Effects of state and trait factors on nightmare frequency. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci, 253: 241-247.



## **Příloha 2: ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Noční můry ve vztahu k mentálním hranicím jedince

**Autor práce:** Vojtěch Výleta Počet stran a znaků:

**Počet stran a znaků:** 61 s. (104 832 znaků)

**Počet příloh:** 8

**Počet použité literatury:** 37

### **Abstrakt:**

Mentální hranice jsou první osobnostní proměnnou, které byla prokázána souvislost se schopností zapamatovat si sen a frekvencí nočních můr. Lidé s tenkými hranicemi si podle Ernesta Hartmanna, tvůrce tohoto konceptu, vybavují více snů. Stejně tak se jim zdá i více nočních můr. Tato bakalářská práce ověřuje vztahy mezi mentálními hranicemi, schopností vybavit si sen, frekvencí nočních můr a některými dalšími osobnostními charakteristikami (neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti). K ověření těchto souvislostí bylo využito dotazníku propustnosti hranic (BQ18), osobnostního inventáře NEO-PI-R a dotazníku zaměřeného na sny vlastní konstrukce. Korelace mentálních hranic a frekvencí nočních můr byla potvrzena. Vztah hranic a schopnosti vybavit si sen však ne. Byl potvrzen i vztah nočních můr s neuroticizmem a vybavování si snů s otevřeností ke zkušenosti. Stejně tak korelují i mentální hranice s dalšími dvěma zmíněnými osobnostními charakteristikami (neuroticismus a otevřenost ke zkušenosti). Byly popsány vztahy jednotlivých subškál otevřenosti vůči zkušenosti se schopností vybavit si sen a také subškál neuroticizmu s frekvencí nočních můr. Byla nalezena i souvislost frekvence nočních můr s množstvím jejich opakujících se témat.

**Klíčová slova:** mentální hranice, vybavnost snů, frekvence nočních můr, otevřenost vůči zkušenosti, neuroticismus

## **ABSTRAKT OF THESIS**

**Title:** Relation of nightmares and mental boundaries of the individual

**Author:** Vojtěch Výleta

**Number of pages and characters:** 61 p. (104 832 characters)

**Number of appendices:** 8

**Number of references:** 37

### **Abstract:**

Boundary permeability is first personality characteristic related to dream recall frequency and nightmare frequency. By Ernest Hartmann (author of this concept) people with thin boundaries have nightmares more often. They usually remember more dreams as well. This bachelor thesis is verifying relations between mental boundaries, dream recall frequency, nightmare frequency and other personality characteristic (neuroticism, openness). To confirm these correlations there were used following questionnaires: NEO-PI-R personality inventory, shortened version of Boundary Questionnaire: BQ18 and dream questionnaire designed by previous research. Correlation of mental boundaries and nightmare frequency was confirmed. Correlation of dream recall frequency and mental boundaries was not. There were confirmed relations of nightmare frequency and neuroticism and dream recall frequency and openness. As well these two personality characteristics (neuroticism and openness) correlate with mental boundaries. There were described relations of neuroticism subscales with nightmare frequency and subscales of openness with dream recall frequency. Also relation of nightmare frequency and recurrent themes of nightmares was found.

**Key words:** mental boundaries, dream recall frequency, nightmare frequency, openness, neuroticism

### **Příloha 3: PRŮVODNÍ DOPIS**

Velmi Vám děkuji za Váš čas a zájem o vyplnění souboru dotazníků, které potřebuji k vypracování své bakalářské práce na téma: „Noční můry ve vztahu k mentálním hranicím jedince“. Vaše odpovědi jsou anonymní a vysbíraná data budou použita jen k této práci a nebudou předána nikomu třetímu.

Čekají Vás dohromady 3 dotazníky. S jejich vyplněním Vám nezabere více než 60 minut. V žádném z nich neexistují „správné“ a „špatné“ odpovědi. Odpovídejte prosím pravdivě. Stejně tak si dejte záležet na vyplnění všech položek.

V případě jakýchkoliv dotazů mě můžete kontaktovat na mailové adrese: [vyleta.v@gmail.com](mailto:vyleta.v@gmail.com)

## **Příloha 4: DOTAZNÍK SNŮ**

*Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.*

## **Příloha 5: DOTAZNÍK HRANIC BQ18**

*Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.*

**Příloha 6: SROVNÁNÍ NAMĚŘENÝCH HODNOT MEZI 1. A 3. ROČNÍKEM STUDENTŮ PSYCHOLOGIE**

	<b>Ročník</b>	<b>Průměr</b>	<b>Suma</b>
BQ18	1	48,94	2496
	3	46,91	2064
Drf	1	53,04	2970,5
	3	50,76	2385,5
f nočních můr	1	54,54	3054
	3	48,98	2032
Míra zájmu o sny	1	54,07	3028
	3	49,53	2328
Otevřenost ke zkušenosti	1	53,17	2977,5
	3	48,3	2173,5
Neuroticizmus	1	58,89	3239
	3	41,57	1912

## Příloha 7: TABULKA VEŠKERÝCH KORELACÍ (BEZ SUBŠKÁL NEO-PI-R)

	Drf	f nočních můr	Suma témat	Hranice	Otevřenost	Neuroticizmus	Zájem o sny
DRF	1	0,232*	0,236*	0,188	0,317	0,060	0,607**
f nočních můr	0,232*	1	0,579**	0,350**	0,14	0,398**	0,256**
Suma témat	0,236*	0,579**	1	0,339**	0,256**	0,303**	0,18
Hranice	0,188	0,350**	0,339**	1	0,701**	0,324**	0,308**
Otevřenost	0,317	0,14	0,256**	0,701**	1	0,044	0,367**
Neuroticizmus	0,060	0,398**	0,303**	0,324**	0,044	1	0,035
Zájem o sny	0,607**	0,256**	0,18	0,308**	0,367**	0,035	1

Poznámka: Hodnoty jsou uvedeny v absolutních hodnotách. \*\* odpovídá  $\alpha=0,01$ ; \*  $\alpha=0,05$ .

# Příloha 8: TABULKA VEŠKERÝCH KORELACÍ (VČERNĚ SUBŠKÁL NEO-PI-R)

	f nočních	r	Zájem o s	Hranice	Dřf	Suma těr	Otevřeno:	Fantazie	Estetické	Prožívání	Novátors	Ideje	Hodnoty	Neurotici	Úzkostnc	Hostilita	Depresiv	Rozpačit	Impulziv	Zranitelnc	
f nočních	1																				
Zájem o sny	0,256***	1																			
Hranice	0,350***	0,308***	1																		
Dřf	0,232*	0,607***	0,188	1																	
Suma témat	0,579***	0,180	0,339***	0,236*	1																
Otevřenost	0,140	0,367***	0,701**	0,317***	0,256***	1															
Fantazie	0,115	0,371***	0,559***	0,331**	0,176	0,649***	1														
Estetické prož	0,156	0,310***	0,539***	0,173	0,269***	0,765***	0,458**	1													
Prožívání	0,177	0,244*	0,435***	0,336**	0,198*	0,646***	0,373**	0,437**	1												
Novátorské čir	0,074	0,168	0,397**	0,174	0,046	0,523**	0,163	0,237*	0,316**	1											
Ideje	0,126	0,298*	0,461**	0,333**	0,153	0,677***	0,361**	0,396**	0,243*	0,323**	1										
Hodnoty	0,138	0,068	0,067	0,11	0,083	0,369**	0,086	0,150	0,150	0,123	0,246*	1									
Neuroticizmus	0,398***	0,035	0,324**	0,60	0,303**	0,044	0,171	0,153	0,257**	0,136	0,079	0,281**	1								
Úzkostnost	0,418***	0,047	0,299**	0,50	0,347**	0,072	0,167	0,182	0,305**	0,238*	0,005	0,210*	0,863**	1							
Hostilita	0,288***	0,095	0,148	0,10	0,145	0,116	0,071	0,105	0,191	0,045	0,113	0,312**	0,702**	0,531**	1						
Depresivnost	0,402***	0,094	0,412**	0,86	0,343**	0,119	0,246*	0,225*	0,142	0,092	0,001	0,166	0,866**	0,706**	0,445**	1					
Rozpačitost	0,299**	0,026	0,196	0,86	0,298**	0,082	0,174	0,142	0,001	0,180	0,185	0,367**	0,800**	0,677**	0,383**	0,739**	1				
Impulzivnost	0,195**	0,065	0,181	0,42	0,006	0,048	0,066	0,028	0,336**	0,095	0,014	0,211*	0,565**	0,342**	0,620**	0,325**	0,197*	1			
Zranitelnost	0,288**	0,009	0,344**	0,11	0,176	0,001	0,146	0,146	0,208*	0,170	0,187	0,211*	0,791**	0,683**	0,463**	0,670**	0,536**	0,360**	1		

Poznánka: Hodnoty jsou uvedeny v absolutních hodnotách. \*\* odpovídá  $\alpha=0,01$ ;  $\alpha=0,05$ .

Osa X a její proměnné ve směru zleva do prava:

Frekvence nočních můr, zájem o sny, mentální hranice, schopnost vybavit si sen, suma rekurentních témat n. můr, otevřenost, fantazie, estetické prožívání, prožívání, novátorské činnosti, ideje, hodnoty, neuroticizmus, úzkostnost, hostilita, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost, zranitelnost.