

Pôvodná práca

Charakteristiky snívania v kontexte copingových stratégií

Dušan Fábik

Súhrn

Štúdia skúmala vzťah medzi copingovými stratégiami a vybranými charakteristikami snívania. Jedná sa o tému, ktorá sa už objavila v niekoľkých zahraničných výskumoch, a ktorá má potenciál odhaľovať proces tvorby snu a emócií v ňom. Výskumný súbor tvorilo 45 respondentov s priemerným vekom 21 rokov. Ako metódy boli použité dotazníky Test Strategie zvládání stresu (SVF 78) od W. Jankeho a G. Erdmannovej a Snový záznamník od E. Hartmanna, ktorý si viedli probandi po dobu dvoch týždňov. Ako analytický nástroj bol použitý Pearsonov korelačný koeficient v programe SPSS 20. Výsledky práce preukázali signifikantný pozitívny vzťah medzi copingovými stratégiami prehodnotenia a devalvácie viny a odklonu a intenzitou emócií v sne. Tieto závery sú v súlade s inými výskumami s rovnakou alebo podobnou metodikou.

Kľúčové slová: coping, snové emócie, intenzita snívania, kompenzácia a kontinuita snívania.

Summary

The study examined the relationship between coping strategies and selected sleeping characteristics. This is a topic that has already emerged in several foreign research and has the potential to reveal the process of dream making and emotions in it. The survey consisted of 45 respondents with an average age of 21 years. The methods used in the survey were the Stress Management Test (SVF 78) by W. Janke and G. Erdmann and the Hartmann's Dream Snapshot, which the probands led for two weeks. Pearson's correlation coefficient in the programme SPSS 20 was used as the analytical tool. The results of the work have shown a significant positive relationship between coping strategies of reevaluation and the devaluation of guilt and deviation and the intensity of emotional dreams. These conclusions are consistent with other studies with the same or similar methodology.

Key words: coping, dream emotions, intensity of dreaming, compensation and continuity of dreaming.

Úvod

V predchádzajúcej publikácii sme vyjadrili predpoklad, že niektoré charakteristiky snívania môžu „významne súvisieť so zvládaním (copingom) v bdelom stave“ (Fábik, 2017, s. 12). V tomto príspevku sa k tejto hypotéze vraciame a v kontexte uskutočnených výskumov a predložených vlastných výskumných záverov vyhodnocujeme jej relevantnosť. Jedná sa o tému, ktorá môže významným spôsobom napovedať na akom princípe funguje sen a čo podmieňuje jeho vlastnosti.

Coping

Pojem coping sa dá preložiť z anglického výrazu „to cope“ ako vysporiadať sa, zvládnuť alebo vedieť si s niečím poradiť. Spravidla sa používa v kontexte stresu, t.j. nepríjemného stavu emočného a fyziologického vzrušenia, ktorý ľudia zažívajú v ohrozujúcich situáciách (Baqtayan, 2015). Klasické vymedzenie od R. Lazarusa a S. Folkmanovej (1984) definuje coping ako súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných na zvládnutie, redukovanie alebo tolerovanie vnútorných a vonkajších požiadaviek, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje jedinca. Autori rozlíšili dve hlavné copingové stratégie, resp. dve oblasti copingových stratégií: 1. na problém zamerané stratégie, ktorých cieľom je podniknúť potrebné kroky smerom ku zdroju stresu (napr. hľadanie sociálnej podpory, plánovanie riešenie problému) a 2. stratégie zamerané na emócie, ktoré sú zamerané na úsilie o zmenu emočnej reakcie na stresor (napr. pozitívne prehodnotenie, vyhýbanie sa). C. Carver et al. (1989) neskôr pridali aj dysfunkčný coping ako napr. únik či užívanie drog. Okrem uvedených boli prijaté aj iné členenia stratégií, napr.

Katedra psychológie a patopsychológie, PdF Univerzita Komenského v Bratislave

Paneurópska vysoká škola v Bratislave (doktorandské štúdium)

Adresa pre korešpondenciu: PhDr. PaedDr. Dušan Fábik,

Gagarinova 14, 90301 Senec

e-mail: dusan.fabik@centrum.sk

príklonové a odklonové (Tobin et al., 1989) alebo stratégie primárnej kontroly zamerané na zmenu okolia a sekundárnej kontroly zamerané na začlenenie do okolia (Rothbaum et al., 1982).

Výsledky výskumov copingu poukazujú na súvislosť s osobnostnou štruktúrou, so situačnými faktormi alebo popisujú stratégie zvládania ako dispozičné tendencie (Hanzlová a Macek, 2008). Jednotliví autori prikladajú konkrétnemu aspektu copingovej teórie odlišný význam čo prispieva k existencii viacerých prístupov (coping ako duálny proces, proaktívne zvládanie atď.). Vzhľadom na charakter danej publikácie však nepovažujeme za podstatné špecificky priblížiť všetkým prístupy k zvládaniu.

Snívanie

Od čias S. Freuda, ktoré môžeme považovať za začiatok vedeckého poznávania snov sa sformovalo mnoho teórií snívania (Fábik, 2015). V tých aktuálnych teóriách sa nenachádzajú zásadnejšie rozpory. E. Hartmann (2013) vysvetľuje, že sen vytvára pod vplyvom emócií nové spojenia a robí nasledujúce zážitky menej stresujúcimi. E. Hillová (2009) uvažuje, že úloha sna spočíva v integrácii udalostí z bdelého života do existujúcich schém (zhluky príbuzných myšlienok, emócií, vnemov, spomienok a správania). R. Cartwrightová et al. (1998) vravia, že sen rieši emočné problémy čím sa snaží znížiť ich aktuálnu intenzitu. Celkovo teda súčasní autori vidia adaptívnu funkciu sna pri integrácii emočných zážitkov so staršími vzormi riešenia problému a integrácii emócií do psychologického systému človeka. Predpokladajú, že snívame „primárne o tých emočných zážitkoch a udalostiach, ktoré skončili v bdelom stave nespracované“ (Fábik, 2018a, s. 15).

Nejednoznačnosti však vzbudzuje koncept kompenzácie resp. kontinuity snívania. Jedná sa o spor, ktorí začali psychoanalytici orientovaní psychológovia a psychológovia reprezentujúci kognitívnu funkciu snívania. Psychoanalytici podporovali kompenzačnú funkciu snívania, ktorá hovorí o tom, že sny „kompenzujú“, teda zahŕňajú tie obsahy (myšlienky, emócie), ktoré boli počas bdenia potlačené alebo iným spôsobom vynechané. Prvotnú myšlienku kompenzácie položil S. Freud (2000) so svojim predpokladom, že sen spĺňa potlačené želanie alebo C. Jung (1974), ktorý sa domnieval, že sen odhaľuje tie stránky osobnosti a emócie, ktoré nie je možné prejavovať alebo prežiť v bdelom živote. Príbuzný koncept o potlačených obsahoch však podporovali aj ďalší psychoanalytici a zastávajú aj v súčasnosti. Taktiež výskumné dôkazy sú naklonené tejto teórii. Napríklad sa opakovane zistilo, že potlačanie určitej myšlienky pred spánkom vedie k následnému snívaniu tejto myšlienky (napr. Borowik et al., 2013; Bryant et al., 2011). Naopak, kognitívni psychológovia (napr. Hall, 1966) položili základy teórie kontinuity, ktorá tvrdí, že sny sú úzko späté s bdelým životom a zahŕňajú rovnaké emócie, ľudí alebo aktivity ako v priebehu bdenia. Výskumne sa napríklad potvrdilo, že čím bola u respondentov zistená nižšia životná spokojnosť, tým obsahovali ich sny viac negatívnych emócií alebo agresívnych interakcií (napr. Blagrove et al., 2004; Pesant a Zadra, 2006). Viac dôkazov pre teóriu kontinuity poskytuje predchádzajúca publikácia (Fábik, 2017).

Zaujímavosťou je, že hoci sa jedná o teórie, ktoré sú na prvý pohľad zásadne odlišné, tak obidva predpoklady sú podporované mnohými výskumami. E. Hartmann (2013) preto vysvetľuje, že v kontinuite s bdelým životom je priestor aj na kompenzáciu. Vysvetľuje to na príklade, v situácii keď sme hladní. V takom prípade je pravdepodobné, že sa náš sen bude týkať hladu (napríklad hľadania potravy). Znamená to, že zobrazené záujmy jednoznačne súvisia s našimi bdelými záujmami, ale taktiež môžeme povedať, že si kompenzujeme hlad snívaním o jedle.

Charakteristiky snívania v kontexte copingu

Výskum snových spomienok a snívania v kontexte využívania copingových stratégií nepatrí v štúdiách k bežným témam. Napriek tomu však môžeme spomenúť niekoľko výskumných zistení a záverov z danej problematiky, z ktorej si môžeme spraviť určitý obraz a stanoviť predpoklady pre túto výskumnú prácu.

D. Delomová et al. (2002) skúmali 35 žien s priemerným vekom 19,6 roka. Štúdia sa uskutočnila v priebehu dvoch období. Jedno obdobie zahŕňalo skúškové obdobie (experimentálne obdobie) a druhé, bežné - bez skúšok (kontrolné obdobie). Účastníci vyplňali pred spaním formulár zameraný na denné udalosti a hodnotenie úrovne stresu a emócií. Úroveň stresu a svoje emócie hodnotili aj ráno po prebudení. K tomu vyplnili tri dotazníky na zvládanie stresu: prvý noc pred cieľovou skúškou, druhý na konci skúškového obdobia, tretí v kontrolnom období. Výskumníci preskúmali sny a zisťovali, sny ktorých respondentov obsahovali témy so skúškou. Zistili, že respondenti, ktorých sny nezačlenili do obsahu skúšky uplatňujú odlišné copingové stratégie, konkrétne využívajú frekventovanejšie aktívne riešenie problému. Tento záver podáva predpoklad, že pokiaľ je situácia vyriešená a zvládnutá v bdelom živote (o čom môžeme uvažovať pri aktívnom zvládaní), nemusí sa daná téma objaviť v priebehu snívania. Túto myšlienku pripúšťa aj výskum R. Punamäkievej (1997), ktorý skúmal 268 palestínskych detí a adolescentov žijúcich v násilím ohrozenej oblasti Gaza a porovnával so 144 palestínskymi deťmi žijúcimi v pokojnej oblasti Galiley. Čím viac deti využívali copingové stratégie zamerané na potlačanie, ako je paralýza, popieranie, rozptýlenie a znecitlivenie, tým frekventovanejšie hlásili sny. Deti, ktoré sa cítili paralyzované vo svojom správaní a popierali nebezpečenstvo mali tendenciu k snom s bolestným a ohrozujúcim obsahom. Tento výsledok teda naznačil kompenzačnú dynamiku snívania.

Odišný pohľad zastáva výskum D. Picchionio et al. (2002), ktorí skúmali 202 mužov a 210 žien s priemerným vekom 19,5 roka. Respondenti hodnotili frekvenciu nočných morov a ich priemernú intenzitu. Ďalej vyplňali batériu testov, medzi ktorými bol copingový dotazník. Výskumný súbor bol rozdelený na respondentov s vysokou frekvenciou nočných morov, strednou a nízkou. Výsledkom štúdie bol záver, že s rastúcim skóre v dotazníku copingu rástla frekvencia aj intenzita nočných morov. Výskumníci sa domnievajú, že nočné mory a coping majú rovnaké funkcie. Predpokladajú, že proces copingu, ktorý prebieha v priebehu bdenia pokračuje aj v spánku a nočné mory môžu slúžiť tomuto účelu. Jedná sa teda o protichodnú interpretáciu vzťahu copingu a snívania. Vo vyššie uvedenej práci (Delome et al., 2002) nazerali na sen ako na prostriedok, ktorý pravdepodobne začleňuje do

svojho obsahu témy, ktoré nie sú dostatočne zvládnuté v bdelom živote. Interpretácia D. Picchioniho et al. (2002) skôr predpokladá, že situáciám, ktorým čelíme v bdelom živote sme vystavení aj v sne. Nedostatkom tejto štúdie ale zostáva, že výskumníci v rámci copingu použili len jedno skóre kde nediferencovali jednotlivé stratégie.

O vzťahu snívania (lucidného) a copingu vykonal kvalitatívnu štúdiu pomocou pološtruktúrovaných rozhovorov aj český psychológ J. Vaněk (2010). Autor predložil niekoľko snov, ktoré „súviseli so zvládnutím náročných životných situácií alebo so zvládnutím ohrozujúcich intrapsychických obsahov“ (Vaněk, 2010, 105). Zároveň autor vyčlenil 13 typov lucidných snov, ktoré prispievajú pri zvládnutí stresujúcich situácií. Vysvetľuje, že sen môže fungovať ako mechanizmu copingu. Jeho stanovisko je príbuzné výskumu od D. Picchioniho et al. (2002).

Ciele práce

Cieľom výskumu je preskúmať a popísať vzťah medzi stratégiami zvládania stresu a základnými charakteristikami zaznamenaných snov. Stanovená je jedna výskumná otázka:

Existuje vzťah medzi frekvenciou využívania jednotlivých copingových stratégií a intenzitou zaznamenaných snových spomienok?

Metódy

Výskumný súbor

Výskumu sa zúčastnilo 45 participantov s priemerným vekom 21 (Md=21, Mo=20 a 21, SD=1,61). Minimálny vek respondenta bol 19 rokov, maximálny 25.

Použité výskumné nástroje

Pre uvedený výskum sme použili dva dotazníky, ktoré boli doplnené základnými demografickými údajmi. Dotazníky, ktoré sme použili sú Test stratégie zvládání stresu - SVF 78 a Snový záznamník.

1. Test Strategie zvládání stresu - SVF 78

Autori testu sú W. Janke a G. Erdmannová, preklad a úpravu zabezpečil J. Švancara. Dotazník SVF 78 zachytáva spôsoby, ktoré jedinec uplatňuje pri spracovaní a zvládnutí záťažových situácií. Obsahuje 13 škál:

1. *podhodnotenie* - v porovnaní s inými osobami si respondent prisudzuje menšiu mieru stresu;
2. *odmietanie viny* - zdôraznenie, že sa nejedná vlastnú zodpovednosť;
3. *odklon* - odklon od činnosti/situácií vzťahujúcich sa k stresu, prípadne príklon k situáciám, ktoré sú nezlučiteľné so stresom;
4. *náhradné uspokojenie* - obrátenie sa k pozitívnym činnostiam/situáciám;
5. *kontrola situácie* - analyzovať situáciu, plánovať a uskutočniť jednanie za účelom kontroly a riešenia problému;
6. *kontrola reakcie* - zaistiť alebo udržať kontrolu vlastných reakcií;
7. *pozitívna sebainstrukcia* - prisudzovať sebe kompetenciu a schopnosť kontroly;
8. *potreba sociálnej opory* - hľadanie sociálnej podpory a pomoci;
9. *vyhýbanie sa* - úmysel zamedziť záťaži alebo sa jej vyhnúť;
10. *únik* - rezignácia na vyviaznutie zo záťažovej situácie;
11. *perseverácia* - neschopnosť sa myšlienkovito odpútať od situácie;
12. *rezignácia* - vzdanie sa s pocitom bezmocnosti, beznádeje;
13. *sebaobviňovanie* - viniť za stres vlastné jednanie.

V rámci tohto dotazníku vyčlenili autori pre väčšiu spoľahlivosť výsledkov zhluky jednotlivých stratégií.

- stratégie 1 a 2 tvoria *Stratégie prehodnotenia a devalvácie viny* (POZ 1);
- stratégie 3 a 4 tvoria *Stratégie odklonu* (POZ 2);
- stratégie 5, 6 a 7 tvoria *Stratégie kontroly* (POZ 3);
- stratégie 8 a 9 sú definované ako *Ďalšie stratégie* (NEU);
- stratégie 10, 11, 12 a 13 sú *Negatívne stratégie* (NEG).

Stratégie *prehodnotenia a devalvácie viny* (POZ 1), *odklonu* (POZ 2) a *kontroly* (POZ 3) sú definované ako pozitívne stratégie; ďalšie stratégie sú *neutrálne* (NEU) a posledný zhluk sú stratégie *negatívne* (NEG). Pozitívne stratégie znižujú hladinu prežívaného stresu, negatívne ju naopak zvyšujú.

2. Snový záznamník

Formu snového dotazníka, ktorú používame vo výskume, spopularizoval E. Hartmann (2013) a použil ju v desiatkach svojich štúdií. Svojou jednoduchosťou a prehľadnosťou patrí k celkovo najpoužívanejším formám pri vedení snových záznamov. Respondent nemusí zapisovať svoje sny vo vetách a aj keď si nepamätá všetky detaily zo sna, je schopný vyplniť požadované údaje. Z rovnakého dôvodu sme ho použili aj v predchádzajúcich štúdiách (napr. Fábik, 2018b).

Úloha respondenta spočívala v jeho vedení po dobu 14 dní. Vždy keď sa respondentovi sníval sen, musel si zapísať dátum do snového záznamníka a vyplniť o ňom vybrané skúmané údaje. Sen sa zapisoval ráno, pričom si mohla osoba zapísať toľko snov, koľko si pamätala. Ak snívajúci nebol schopný si spomenúť na všetky sledované premenné, sen bol považovaný za zabudnutý a neskóroval sa. Pri skórovaní sna si mal respondent zapísať jeho:

- *emóciu* - pre spoľahlivosť výsledkov a predchádzajúcich skúsenostiach sme sa rozhodli diferencovať snových emócií čo najviac zjednodušiť. Respondenti teda neza-

znamenávali konkrétny typ emócie, len jej polaritu - pozitívna alebo negatívna. Ak sen obsahoval pozitívne a zároveň aj negatívne prežívanie, rozhodovala emócia s väčšou intenzitou.

- *intenzitu* - hodnotila sa na škále od 1-7. Čím vyššie číslo respondent zaznačil, tým sa sen považoval za emočne intenzívnejší.

Analýza údajov

Dáta boli aplikované a vyhodnocované pomocou programu IBM SPSS 20.0. Vzhľadom na dostatočný počet respondentov sme nevykonali test pre zistenie normálneho rozloženia údajov. Vychádzame z názorov odborníkov (napr. Ghasemi a Zahediasl, 2012), ktorí tvrdia, že pri vzorke nad 30 resp. 40 nespôsobuje porušenie normalnosti dát problémy. Uplatňuje preto parametrický test Pearsonov korelačný koeficient.

Výsledky práce

Existuje vzťah medzi frekvenciou využívania jednotlivých copingových stratégií a intenzitou zaznamenaných snových spomienok?

Tabuľka 2. Vzťah copingových stratégií a intenzity snových emócií.

| | | POZ 1 | POZ 2 | POZ 3 | NEU | NEG |
|------------------------------|------|---------------|---------------|-------|--------|--------|
| Intenzita pozitívnych emócií | r. | -0,49 | 0,048 | -0,16 | -0,235 | -0,089 |
| | sig. | 0,759 | 0,765 | 0,318 | 0,140 | 0,58 |
| Intenzita negatívnych emócií | r. | 0,497* | 0,505* | 0,232 | -0,081 | -0,289 |
| | sig. | 0,001 | 0,001 | 0,149 | 0,619 | 0,071 |

Vysvetlivky: POZ 1 - stratégie prehodnotenia a devalvácie viny, POZ 2 - stratégie odklonu, POZ 3 - strata kontroly, NEU - ďalšie stratégie, NEG 5 - negatívne stratégie

Na základe uvedenej tabuľky môžeme konštatovať, že existuje signifikantná pozitívna korelácia medzi intenzitou negatívnych snových emócií a *stratégiami prehodnotenia a devalvácie viny* ($r=0,497$) a *stratégiami odklonu* ($r=0,505$), ktorá je vo veľkosti stredne silnej až silnej (Cohen, 1988). Platí teda, že čím frekventovanejšie využívajú respondenti *stratégie prehodnotenia/ devalvácie viny a odklonu*, tým zažívajú v sne intenzívnejšie negatívne emócie. Môžeme si tak tiež všimnúť, že takmer signifikantný výsledok dosiahla negatívna korelácia medzi intenzitou negatívnych emócií a *negatívnymi stratégiami*. Dá sa preto uvažovať, že využívanie negatívnych copingových stratégií v bdalom stave, znižuje intenzitu negatívnych emócií v sne.

Diskusia

Výsledky preukázali, že skóre pozitívnych zvládacích stratégií *prehodnotenia/ devalvácie viny* (POZ 1) a *odklonu* (POZ 2) sú v pozitívnej korelácií s intenzitou negatívnych

Tabuľka 1. Deskriptívne údaje zaznamenaných snov vo výskumnom súbore.

| | Negatívne | Pozitívne | Nezaznamenané | Celkovo |
|---------------------|-----------|-----------|---------------|---------|
| Počet snov | 190 | 187 | 11 | 388 |
| Intenzita snov (AM) | 4,16 | 3,77 | 2,54 | 4,01 |

Vysvetlivky: AM - aritmetický priemer

Spolu sme zaznamenali údaje o 388 snoch (tab. 1). Počas dvojročného výskumného obdobia sme zaznamenali u respondentov v priemere 8,62 snov (Md=9, Mo=9;10). Minimálny zaznamenaný počet bol 2, maximálny 18 snov. Z daného počtu bolo 190 negatívnych, 187 pozitívnych, u 11-tich nebola zaznamenaná polarita. Priemerná intenzita snov bola vyššia pri negatívnych snoch (AM=4,16) ako pri pozitívnych (AM=3,77).

Pre potreby tejto práce sme členili zvlášť intenzitu snov s pozitívnou emóciou a zvlášť s negatívnou emóciou. Tieto dva údaje sme následne korelovali s piatimi hlavnými zhlukmi copingových stratégií (POZ 1, POZ 2, POZ 3, NEU, NEG) (tab. 2).

snových emócií, čo znamená, že respondenti využívajúci pozitívne zvládacie stratégie majú intenzívnejšie negatívne sny. Na prvý pohľad sa uvedený výsledok dá vnímať ako prekvapivý, avšak po detailnejšej analýze položiek daných stratégií v dotazníku a príbuzných výskumoch skúmajúcich sny musíme zmeniť názor.

Ako vieme z teoretických východísk a najnovších výskumných zistení, úlohou sna je integrácia, zvládanie či votkanie emočných zážitkov do psychickej štruktúry jedinca, ktoré zostali nespracované v bdalom živote. Ak sa pozrieme na charakter zvládacích stratégií, ktoré sú v pozitívnej korelácií s intenzitou negatívnych emócií zistíme, že hoci môžu byť tieto stratégie definované ako pozitívne, ich maximálne využívanie jednotlivcami pravdepodobne nevedie k spracovaniu negatívnych emócií v bdalom živote, ale im skôr zabraňuje. Prvý zhluk stratégií *prehodnotenia a devalvácie viny*, ktorý je v pozitívnej korelácií s intenzitou negatívnych emócií je tvorený stratégiami *podhodnotenie* (1) a *odmietanie viny* (2). Môžeme predpokladať, že pokiaľ daná osoba

využíva tieto stratégie vo vysokej miere, akékoľvek negatívne emócie zostávajú v bdelom živote nespracované. Uvedené dve stratégie vtedy naberajú takmer charakter obranných mechanizmov, kedy osoba racionalizuje resp. potláča svoje negatívne emócie ako napríklad pocit viny, hanbu či úzkosť. Rovnaká situácia nastáva pri využívaní pozitívnych stratégií *odklon* (3) a *náhradné uspokojenie* (4), ktoré sú označené pod spoločným názvom stratégie *odklonu*. Odkloniť sa od negatívnej situácie alebo obrátenie sa k pozitívnym činostiam môže byť síce užitočné pre zmiernenie negatívnych emócií a stresu, ale opäť platí, že pokiaľ sú stratégie využívané vo vysokej frekvencii, bránia spracovaniu vnútorných emočných podnetov. Intenzita snívania teda môže odhaľovať spôsob, akým človek pristupuje k svojim emóciám v bdelom živote. Pokiaľ sa osoba vyhýba ich prežívaniu v priebehu bdenia, sú emócie v sne o to intenzívnejšie, pretože sa musia integrovať v plnej intenzite. **Stimuly, ktoré nie sú spracované v priebehu bdenia sa zrejme spracúvajú v noci v priebehu snívania.** Zaujímavosťou je, že už Jung predpokladal, že jednostranný vedomý postoj vedie k silným, kontrastným živým snom ako prejavu vlastnej psychologickkej regulácie (Jung, 2001).

Tieto úvahy z časti potvrdzuje aj negatívna (takmer signifikantná) korelácia intenzity negatívnych snových emócií s využívaním negatívnych zvládacích stratégií (NEG). Podľa našich úvah, negatívne zvládacie stratégie spôsobujú prežívanie stresu a príslušnej negatívnej emócie v danej bdelej situácii, čo vedie k tomu, že sa emócia nemusí ďalej spracúvať v sne, a preto nie sú v danom prípade snové emócie natoľko intenzívne. Ukázalo sa tiež, že keď sme korelovali negatívne zvládacie samostatne, nie ako celok (*únik, perseverácia, rezignácia, sebaobviňovanie*), zistili sme, že negatívna zvládacia stratégia *sebaobviňovanie* bola v silnej signifikantnej negatívnej korelácií ($r=-0,569$) s intenzitou negatívnych snových emócií. Druhá najsilnejšia (nie signifikantná) negatívna korelácia ($r=-0,251$) bola pri *perseverácii*. Jedná sa o stratégie, ktoré majú najväčší potenciál „udržiavať“ nepríjemné emócie v psychike jedinca. *Sebaobviňovanie* totiž vedie k prežívaniu hnevu, viny a hanby na seba samého a *perseverácia* zase k neschopnosti odpútať sa od týchto myšlienok. Negatívne emócie sú preto pod ich vplyvom silno dostatočne integrované v prežívaní čo spôsobí ich nižšiu intenzitu v snovom živote.

Interpretácie z tejto štúdie treba brať isto obozretne a kriticky, a to s ohľadom na množstvo faktorov. V našej práci sme nemali bohatú výskumnú vzorku, ani sme nepoužívali viaceré nástroje na meranie stresu v bdelom živote. Na druhej strane však hodnovernosť záverov zvyšujú výsledky výskumov, ktoré prišli k rovnakým alebo aspoň podobným záverom. Autori práce D. Picchioni et al. (2002) prišli k záveru, že vyššie skóre v copingu predikovalo vyššiu frekvenciu aj intenzitu nočných mor. Takisto výskum R. Punamäkievej (1997) ukázal, že deti, ktoré využívali stratégie potlačania mali desivejšie a stresujúcejšie sny. Rovnako D. Delomová et al. (2002) poukázali na fakt, že aktívne stratégie v priebehu bdenia vedú k vylúčeniu stresujúceho podnetu v snovom svete.

Význam pre prax a ďalší rozvoj vedeckého bádania

Výskum ponúkol mnoho alternatív pre detailnejšie skúmanie podstaty a funkcie sna. V prvom rade považujeme za podstatné opakované preverovanie získaných výsledkov v tejto štúdií, ale aj štúdiách iných autorov. Prístup k nášmu emočnému životu v bdelosti v zmysle copingu a jeho korelácia s emočným životom v priebehu snívania nám môže naďalej ponúkať mnohé náhľady na význam snívania. Predpokladáme, že vzhľadom na množstvo teórií snívania považujúcich emócie za hlavný atribút tvorby snu, by malo mať skúmanie emócií v sne dominantné miesto pred samotnými snovými obsahmi (symbolmi). Aj v psychoterapii sa ukazuje „emočný náboj v snovom prežívaní“ ako kľúčový faktor (Kusý a Knobloch, 2017, s. 233), z čoho môžeme uvažovať o praktickej relevantnosti výskumných zistení.

Výsledky práce tiež ponúkli možný pohľad na problematiku kompenzácie resp. kontinuity snívania. Na základe našich záverov sa domnievame, že práve využívané copingové stratégie respondentov môžu do významnej miery ovplyvniť závery výskumných štúdií, ktoré budú podporovať buď hypotézu kontinuity alebo kompenzácie snívania. Uvedieme to na jednoduchom príklade. Pokiaľ probandi využívajú v extrémnej podobe zvládacie stratégie *odklonu* alebo *devalvácie viny*, tak v bdelom živote stratégie zamedzujú prežívaniu negatívnych emócií. Tie sa môžu prejaviť až v intenzívnom snovom živote, čo nás navádza k preferencii kompenzačnej funkcie snívania. Pokiaľ však osoba v bdelom živote využíva uvedené stratégie menej frekventovane, a teda prežíva nepríjemné emócie aj v bdelosti, je možné, že negatívne emócie sa taktiež objavia v sne, avšak s menšou intenzitou, nakoľko ich osoba prežívala už v bdelosti. Pri tomto mechanizme - keď pociťuje jedinec nepríjemné emócie v bdelosti a následne aj v sne (hoci menej intenzívne) - môžeme zase hovoriť o kontinuite snívania - teda emócie z bdelosti sa vyskytnú aj vo sne. Sám C. Jung (2017, s. 227), ktorý považoval sen za produkt kompenzácie psychiky, zistil, že protiklad k bdelému životu „nemusí byť vždy taký výrazný: miestami sa sen odchyľuje od vedomého postoja alebo sklonu len nepatrne. Niekedy môže s obsahom a tendenciami vedomia koincidovať“.

Domnievame sa preto, že úvahy z rozdielnych psychologických táborov (kontinuita vs. kompenzácia) nie sú vhodným východiskovým bodom pri vymedzovaní charakteristík snívania. Za pravdu nám nepriamo dávajú mnohé výskumné práce, ktoré opakovane potvrdzujú tézu kontinuity, ale aj ďalšie práce, ktoré predkladajú dôkazy pre kompenzáciu. Naše úvahy však považujeme za nevyhnutné dôsledne preskúmať, a až vtedy môžeme prijať jednoznačné stanovisko. Do toho času ich považujeme len za naše predpoklady.

Záver

Výskum potvrdil vzťah medzi charakteristikami snívania a využívaním jednotlivých copingových stratégií. Konkrétne sme zistili, že stratégie zvládania, ktoré zamedzujú prežívaniu nepríjemných emočných podnetov v bdelom stave sú v signifikantnej pozitívnej korelácií s intenzitou negatívnych snových emócií.

Literatúra

- Baqutayan, S.:** Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2015, 6(2), s. 479-488.
- Blagrove, M., Farmer, L., Williams, E.:** The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 2004, 13(2), p. 129-136.
- Borowik, T.K., Gosch, S., Hansen, K., Borowik, B., Schredl, M., Steil, R.:** The effects of suppressing intrusive thoughts on dream content, dream distress and psychological parameters. *Journal of Sleep Research*, 2013, 22(5), p. 600-604.
- Bryant, R.A., Wyzenbeek, M., Weinstein, J.:** Dream rebound of suppressed emotional thoughts: The influence of cognitive load. *Consciousness and Cognition*, 2011, 20(3), p. 515-522.
- Cartwright, R., Luten, A., Young, M., Mercer, P., Bears, M.:** Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: a study of normal volunteers. *Psychiatry Research*, 1998, 81(1), p. 1-8.
- Carver, C.S., Schreier, M. F., Weintraub, J. K.:** Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56 (2): 267-283.
- Cohen, J.:** *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge, 1988. ISBN 1-134-74270-3.
- Delome, M., Lortie-Lussier, M., De Koninck, J.:** Stress and Coping in the Waking and Dreaming States During an Examination Period, 2002. https://www.asdreams.org/journal/articles/12-4_delorme.htm
- Fábik, D.:** Prekognitívne snívanie. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*, 2018a, roč. 25, č. 2, s. 13-19.
- Fábik, D.:** Snové emócie a snové obsahy v kontexte vzťahovej väzby. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*, 2018b, roč. 25, č. 1, s. 11-21.
- Fábik, D.:** Analýza vybraných aspektov snívania. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*, 2017, roč. 24, č. 1, s. 11-15. Dostupné na internete: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/1-2017/ppp1-2017-cla2.pdf>
- Fábik, D.:** 2015. Analýza teórií snívania. *Psychiatria - Psychoterapia - Psychosomatika*, 2015, roč., č. 3-4, s. 30-40. Dostupné na internete: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/3-4-2015/ppp3-4-2015-cla4.pdf>
- Folkman, S., Moskowitz, J.T.:** Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004, vol. 55, p. 745-774.
- Freud, S.:** *Výklad snu*. Pelhřimov: Nová Tiskárna, 2000, 395 s. ISBN 80-86559-16-5.
- Ghasemi, A., Zahediasl, S.:** Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology Metabolism*, 2012, 10(2), p. 486-489.
- Hall, C.:** *The Meaning of Dreams*. NY: McGraw-Hill Companies, 1966, 272 p.
- Hartmann, E.:** *Sny. Podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2013, 180 s. ISBN 907-80-88952-76-3.
- Hill, E.C.:** *Práca so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009, 301 s. ISBN 978-80-88952-49-7.
- Hanžlová, M., Macek, P.:** *Zvládačí stratégie a styly dospievajúcich*. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 2008, roč. 43, č. 1, s. 3-22.
- Jung, C.:** *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Holar, 2017, s. 227.
- Jung, G.C.:** *Traum und Traumdeutung*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2001, 384 s. ISBN 978-3423351737.
- Jung, C.:** *Dreams*. New Jersey: Princeton University Press, 1974, 337 p. ISBN 978-0691017921.
- Kusý, P., Knobloch, F.:** *Práca so snami z pohľadu integrovanej psychoterapie*. *Psychoterapie*, 2017, 11(3), s. 230-241.
- Lazarus, R.S., Folkman, S.:** *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984, 456 p. ISBN 0826141919.
- Pesant, N., Zadra, A.:** *Dream Content and Psychological Well-Being: A longitudinal Study of the Continuity Hypothesis*. *Journal of Clinical Psychology*, 2006.
- Picchioni, D., Goeltzenleucher, B., Green, D. et al.:** Nightmares as a coping mechanism for stress. *Dreaming*, 2001, 12(3), p. 155-169.
- Punamaki, R.:** Determinants and mental health effects of dream recall among children living in traumatic conditions. *Dreaming*, 1997, 7(4). <https://www.asdreams.org/journal/punamaki/maintext.htm>
- Rothbaum, F., Weisz, J.R., Snyder, S.:** Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, vol. 42, no. 1, p. 5-37.
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V., Wigal, J.K.:** The hierarchical factor structure of the Coping Strategy Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 1989, vol. 13, no. 4, p. 343-361.
- Vaněk, J.:** *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: Triton, 2010, 120 s. ISBN 978-80-7387-363-9.

Do redakcie došlo 10.8.2018.