

## Pôvodná práca

# Snové emócie a snové obsahy v kontexte vzťahovej väzby

Dušan Fábik

### Súhrn

Cieľom práce bolo zistiť a opísať charakteristiky organizácie snívania v kontexte vzťahového správania. Výskumu sa zúčastnilo 55 respondentov z Bratislavského kraja, z čoho bolo 32 žien a 23 mužov. Vzorku tvorili mladí dospelí vo veku od 25 do 36 rokov. Použité metódy boli štandardizovaný Dotazník vzťahu (Relationship Questionnaire) a neštandardizovaný Snový záznamník. Štatisticky boli výsledky spracované deskriptívnou štatistikou a Kruskal-Wallisovou analýzou rozptylu. Dáta boli aplikované a vyhodnocované pomocou programu IBM SPSS 20.0. Práca potvrdila dopad vzťahového štýlu v dospelosti na snové emócie a snové obsahy.

**Kľúčové slová:** vzťahová väzba, snové obsahy, snové emócie.

### Summary

In study I set out to investigate and characterize the structure of dreaming in the context of attachment behavior. Research group consisted of fifty-five participants all of whom reside in Bratislava region. They were thirty-two women and twenty-three men varying in age from twenty-five to thirty-six years old. I used a standardized Relationship Questionnaire and a not standardized dream recorder. The gathered data was evaluated through descriptive statistics and Kruskal-Wallis Test, and applied using computer programs IBM SPSS20.0. The results of my study confirm the extent of the impact attachment style in adults has on dream emotions and dream contents.

**Key words:** attachment, dream contents, dream emotions.

### Úvod

Sen môže ovplyvňovať celú škálu procesov ľudskej psychiky. V posledných rokoch sa k týmto procesom radia aj pripútačacie procesy (attachment processes), teda rané skúsenosti, ktoré zbierame v interakciách s rodičmi. Tieto zážitky rodičovskej starostlivosti a podpory si zvnútorňujeme a uchovávame v rámci kognitívnych štruktúr, tzv. modeli vzťahovej väzby. Vo všeobecnosti pod pojmom vzťahová väzba rozumieme emočné puto medzi dieťaťom a rodičom alebo inou ochraňujúcou osobou. Pokladáme ho za vzťah vznikajúci na základe primárnej dôvery resp. nedôvery medzi dvoma blízkymi ľuďmi a vytvára základňu pre budovanie dlhotrvajúcich a kvalitných vzťahov v priebehu celého života. Téma vzťahovej väzby je však nesmierna komplexná a zahŕňa mnohé nielen psychologické, ale aj fyziologické poznatky. Prebehlo množstvo výskumov na túto tému a výsledky ukazujú, že „neurobiologická podstata interakcií vzťahovej väzby je spolupodmiernená funkciou prakticky všetkých hlavných neuromediátorových systémov mozgu“ (Hrubý a Hašto, 2013).

### Vzťahová väzba

Za „otca“ teórie vzťahovej väzby sa považuje Bowlby (1980), ktorému dala roku 1951 Svetová zdravotnícka organizácia za úlohu skúmať psychické zdravie londýnskych detí bez domova. Bowlby zistil, že existuje silný vzťah medzi odlúčením od matky (opatrovateľa) a maladaptívnym správaním. Tento výsledok pomohol Bowlbymu formulovať jeho ranú teóriu vzťahovej väzby. Tvrdil, že deti sú výrazne ohrozené fyzickým a psychickým ochorením, ak sú vystavené deprivácii blízkej osoby, špeciálne v prvých troch rokoch života. Samotné vzťahové správanie definoval ako „akúkoľvek formu správania, ktorá má za následok, že osoba zachováva blízkosť k jasne určenému jedincovi, ktorý je koncipovaný ako schopnejší sa vyrovnat' s okolitým svetom“ (Bowlby, 1982).

Podstatu vzťahovej väzby tvorí systém vzťahovej väzby. Tento systém chápeme ako „vnútornú organizáciu myšlienok, pocitov, plánov a cieľov, ktorý má biologickú funkciu ochrany detí pred nebezpečenstvom do času, pokiaľ nie sú schopné ochrániť sami seba“ (Erdman a Caffery, 2003). Podľa Zimmermann (2002) predstavuje charakteristické individuálne vzorce regulácie emócií a správania v záťažových situáciách. Napr. pokiaľ dieťa zažíva strach (vidí cudziu osobu, má bolesti) vyhľadáva matkinu prítomnosť a očakáva od nej bezpečie, istotu či ochranu. Systém vzťahovej väzby pretrváva celý život, mení sa však jeho podstata. V útlom detstve slúži

Katedra psychológie a patopsychológie, Pedagogická fakulta  
Univerzity Komenského v Bratislave  
**Adresa pre korešpondenciu: PhDr. PaedDr. Dušan Fábik**  
Katedra psychológie a patopsychológie, PF UK  
Moskovská 3, 811 08 Bratislava  
e-mail: fabik7@uniba.sk

z evolučného hľadiska zvýšeniu šancí na prežitie (Hašto, 2005), od adolescencie slúži ako externá regulácia (Spangler, 1999). Ako protichodný motív k systému vzťahovej väzby vystupuje exploračný systém, ktorý je aktivovaný, keď je systém vzťahovej väzby neaktívny a dieťa sa vzdáva od matky a chce preskúmať svet naokolo (Eagle, 2013). Systém vzťahovej väzby (ako kontrast k explorácii) sa zase objaví, keď dieťa zneistí alebo sa dostane príliš ďaleko od matky. Vtedy vyhladá matku ako emocionálnu základňu a uistí sa, že je všetko v poriadku. Je teda na matke, aby poskytovala priestor potrebe detskej explorácie a zároveň bola opakovane k dispozícii ako bezpečná základňa.

Ainsworthová et al. (1978) rozšírili Bowlbyho teóriu vytvorením metódy „strange situation“<sup>1</sup>, ktorej bolo podrobených 106 jednoročných detí a pomocou ktorej klasifikovala tri odlišné štýly vzťahovej väzby: **s istotou pripútané deti - bezpečné** (deti využívajú vzťahovú osobu ako bezpečnú základňu pre skúmanie svojho životného prostredia); **s neistotou pripútané deti - vyhubavé** (deti sú výrazne nezávislé na vzťahovej osobe, ako fyzicky, tak aj emocionálne); **s neistotou pripútané deti – ambivalentné** (deti vykazujú príľnavé a závislé správanie, zároveň však odmietajú vzťahovú osobu v priebehu interakcie). Neskôr bol pridaný aj štvrtý typ: **s neistotou pripútané deti – dezorganizované**.

Typ vzťahovej väzby, akou je jedinec pripútaný, závisí od viacerých faktorov. Jedným z kľúčových sa však ukazuje citlivosť resp. citlivé správanie (napr. Erdman a Caffery, 2003; Howe, 2006). Zistilo sa totiž, že "dojča si častejšie vytvára istú vzťahovú väzbu k tej vzťahovej osobe, ktorá svojou starostlivosťou jeho potreby citlivo uspokojuje" (Brisch, 2012). To spočíva v tom, že vzťahová osoba je schopná signály dieťaťa nielen vnímať, ale aj správne interpretovať a v primeranej dobe aj uspokojiť.

Podľa väčšiny odborníkov, ktorí sa zaoberajú vývinom v ranom detstve, je „vzťahová väzba k matke a otcovi kľúčový ochranný faktor podmieňujúci zdravý všestranný rozvoj“ (Mikloško, 2012). Keď je dieťa isto pripútané, má zdravé predpoklady k nasledujúcemu vývinu a rastu. Bezpečné pripútanie teda „podporuje výkon celkovej emocionálnej regulácie, podporuje adaptivitu mentálneho zdravia a dieťaťa, posilňuje vedomie seba a sociálnu autonómiu, ktorá vedie k aktívnej separácii“ (Schore; in Tomanová, 2008). Naopak, ak sa nepodarí vybudovať základný vzťah medzi matkou a dieťaťom, stáva sa tento stav rizikovým faktorom pre ďalší vývin dieťaťa a tiež pre jeho budúce vzťahy (Břicháček, 2008). Napr. štúdia od Bednárovej (2013) preukázala vzťah medzi depresívnymi pacientmi a typom vzťahovej väzby alebo metaanalýza od Colonesiho et al. (2011) zase preukázala vzťah medzi neistým pripútaním v detskom veku a rozvojom úzkosti. Dá sa preto povedať, že pripútanie zefektívňuje a napomáha nielen fyziologickému organizmu dieťaťa, ale aj k zdravému psychickému vývinu.

Výskumníci v oblasti vzťahovej väzby ako Bowlby či Ainsworthová rozvinuli teóriu vzťahovej väzby pre detskú populáciu, avšak jej aplikácie sa veľmi rýchlo rozšírili aj na dospelú populáciu. Dospelý taktiež hľadá v blízkom vzťahu

bezpečnú základňu a realizuje pripútačacie procesy, rovnako ako dieťa voči primárnej vzťahovej osobe. Z partnerovej blízkosti odvodzuje pocit bezpečia a protestuje pri odlúčení. Výskumy (napr. Bradford a Lyddon, 1994) ukazujú, že vzorce ranej vzťahovej väzby jednotlivcov k ich primárnym opatrovateľom sa postupne transformujú do vzorcov romantických a priateľských vzťahov dospelých a adolescentov. Formujú typické interpersonálne fungovanie (Peleikis et al., in Thomas-Tolentino, 2010), ktorým sa jedinci prejavujú vo svojich neskorších vzťahoch.

Hazanová a Shaver (1987) boli prví, ktorí aplikovali teóriu vzťahovej väzby na dospelú populáciu. Domnievali sa, že vzťahová väzba v dospelosti sa týka túžby utešit' svojho partnera (aj sexuálnej aktivity), oproti detskej, ktorá je zameraná na bezpečnosť a ochranu. Hazanová a Shaver (1987) začali používať sebaprosudzovaciu metódu, ktorá identifikovala tri typy vzťahovej väzby založené na Ainsworthovej klasifikácii: bezpečná, vyhýbavá a úzkostne-ambivalentná. Bartholomewová (1990) a Bartholomewová a Horowitz (1991) rozšírili Hazan-Shaverovu klasifikáciu troch typov vzťahovej väzby na štyri kategórie. Tieto štyri kategórie sú výsledkom unikátnej kombinácie pozitívneho a negatívneho modelu seba (úzkosť) a iných (vyhýbanie) (Shaver a Fraley, 2010). Rozlíšili: bezpečný typ – s pozitívnym vnímaním seba a druhých, s nízkou mierou závislosti a vyhýbania sa; zaoberajúci sa typ – s pozitívnym vnímaním iných a negatívnym vnímaním seba, s vysokou mierou závislosti a nízkou mierou vyhýbania sa; bojazlivý typ – s negatívnym vnímaním seba aj iných, s vysokou mierou závislosti aj vyhýbania; odmietajúci typ – s pozitívnym vnímaním seba a negatívnym vnímaním iných, s nízkou závislosťou a vysokým odmietaním, vyhýbaním.

Príbuzným modelom vzťahovej väzby je koncept Brennanovej, Clarkovej a Shavera (1998). Samotní autori vidia paralely s predchádzajúcim modelom a uznávajú, že sú veľmi podobné. Rozdiel je v tom, že títo autori uprednostňujú dimenzionálne poňatie vzťahovej väzby miesto kategorického. Identifikovali takisto dve dimenzie, ktoré stoja v pozadí vzťahovej väzby: úzkosť a vyhýbanie. Kombinácia týchto dvoch dimenzií nízkej alebo vysokej intenzity vytvára rovnako štyri typy vzťahovej väzby dospelých:

1. bezpečný typ – nízka miera úzkosti a vyhýbania sa;
2. úzkostný/ambivalentný typ – vysoká miera úzkosti a nízka miera vyhýbania sa;
3. dezorientovaný/dezorganizovaný typ – vysoká miera úzkosti aj vyhýbania sa;
4. vyhýbavý typ – nízka miera úzkosti a vysoká miera vyhýbania sa.

## Snové emócie a snové obsahy

V súčasnosti rozlišujeme široké spektrum teórií vzťahujúcich sa k funkcii snov a snívania (Fábik, 2015). Teórie, ktoré majú zrejme najviac zástancov, sú teórie, ktoré sa pokúšajú o syntézu kognitívnych, neurologických a psychodynamických teórií snívania. Predstavitelia tohto prístupu sú

<sup>1</sup> Metóda „strange situation“ spočíva v špeciálne zariadenej izbe, ktorú dieťa nepozná a reprezentuje teda neznámu situáciu. Priebeh je rozdelený na osem trojminútových pasáží. Skúška začína vstupom matky a dieťaťa do neznámej miestnosti. Dieťa sa hrá. Do miestnosti vojde cudzia osoba, ktorá sa po krátkom navodenom kontakte s dieťaťom vymieňa s matkou, ktorá odchádza

von z miestnosti. Po troch minútach sa matka vracia a dieťa je upokojené. Po ďalších troch minútach však matka opäť odchádza (tentoraz aj s cudzou osobou) a dieťa je úplne samé. V samotnom závere sa vracia k dieťaťu najprv cudzia osoba, o chvíľu neskôr matka. Dieťa je vzaté matkou do náručia, nechá sa ukludniť, čím končí skúška.

napr. R. Cartwright et al. (2006), Hartmann (2013), Hillová (2009). Ich teórie sú podobné v predstave, že v priebehu snívania sa aktuálne emočné problémy začleňujú so staršími a úspešnými vzormi riešenia problému a pomáhajú zvládaniu emočných zážitkov.

Emócie v sne sa vo všeobecnosti pokladajú za pravé a nemarkované, čo znamená, že nie sú symbolom ničoho iného. Sú naše. Jestvuje mnoho výskumov, ktoré potvrdzujú tieto predpoklady. Napríklad J. Gilchristová et al. (2007) skúmali 123 účastníkov vo veku 17 až 82 rokov. Respondenti mali pomocou dotazníkov a škál zaznamenávať svoje emócie v bdelom stave a stave snívania po dobu troch týždňov. Vzťahy medzi týmito dvomi stavmi vedomia boli vyčíslené koreláciou 0,58 pre pozitívne emócie a 0,47 pre negatívne emócie, čo môžeme považovať za silnú koreláciu. Významný odborník v problematike snívania a snových emócií Hartmann (2013) zároveň dokladá, že s rastúcou intenzitou zážitku v priebehu bdenia, rastie aj pravdepodobnosť intenzívnej emócie v sne. Hartmann a Brezler (2008) skúmali snové emócie amerických ľudí pred a po 11.9.2001, kedy sa udiali teroristické útoky. Podarilo sa im vypátrať 44 ľudí z USA, ktorí si roky zaznamenávali svoje sny, a ktorí im poslali posledných 10 snov pred teroristickými útokmi a 10 po ňom. Výsledkom bol signifikantný rozdiel v raste intenzity emócií a frekvencijnejšom výskyte emócií strach/hrôza a bezmocnosť/zraniteľnosť v snoch po 11.9.2001. Porovnateľný výsledok bol dosiahnutý aj v predchádzajúcom výskume, kde bola výskumná vzorka 16 ľudí (Hartmann a Basile, 2003).

Čo sa týka štúdie snových obsahov, tak k ich skúmaniu prispel najmä psychológ C. Hall, ktorého cieľom bolo zaviesť analýzu snov ako validnú diagnostickú metódu. Spolu s Van de Castlom roku 1966 publikovali jeden z najrozsiahlejších a najprepracovanejších systémov obsahovej analýzy snov (Hall a Van de Castle, 1966). V súčasnosti ide o overenú a spoľahlivú metódu, ktorá umožňuje porovnávanie získaných dát s výsledkami starších štúdií. Mnohí významní bádatelia ju preto odporúčajú využívať čo najčastejšie (napr. Kramer, 2007; Domhoff, 1996). Pri analýze výskumných dát môžeme povedať, že mnohé štúdie (napr. Krippnera a Weinholda, 2002; Maggiolini et al., 2016; Nielsen et al., 2003; Schredl, 2010; Schredl a Wittman, 2005) naznačujú, že snové obsahy sú primerané obsahom z bdelého stavu, podobne ako v problematike snových emócií. Asi najobsiahlejšia štúdia (Snyder, 1970; Snyder et al., 1968) obsahu snov, ktorá dokazuje toto tvrdenie, je zložená zo 635 snových záznamov (N=58). Napríklad prostredie sna bolo dôverne známe až v 38 % snov, 43 % snov obsahovalo prostredie, ktoré bolo podobné prostrediu, ktoré snívajúci poznal a iba v 19 % bolo neznáme prostredie. Z identifikovaného prostredia bolo iba 5 % exotických (v zmysle netradičných) a menej ako 1 % bolo „fantastických“ (v zmysle nereálnych). Ich závery zdôrazňujú zriedkavosť neobvyklých snov.

Zdá sa teda, že v prípade snových emócií a snových obsahov platí určitá kontinuita z bdelého života do snového. Odporúčame preto zamerať pozornosť na Hallovu hypotézu kontinuity medzi snením a bdením s vedomím, že snové emócie a snové obsahy sú adekvátne a primerané bdelému životu (napr. Hall a Nordby, 1972). Čitateľovi, ktorého táto problematika zaujíma podrobnejšie, odporúčame do pozornosti náš predchádzajúci príspevok (Fábik, 2017).

## Atribúty snívania v kontexte vzťahovej väzby

Záveru odbornej literatúry naznačujú, že vzťahová väzba môže ovplyvňovať aj spánok a snívanie (napr. Mikulincer et al., 2011; Troxel et al., 2007; Avihu, 2006) a naopak REM spánok a sny môžu selektívne ovplyvňovať a možno dokonca podporovať vzťahovú väzbu dospelých (Zborowski a McNamara, 1998; McNamara, 1996; McNamara et al., 2001).

Tento vzťah sa preukazuje už od útleho detstva, napr. McNamara et al. (2003) porovnávali spánok neisto pripútaných vyháňavých a neisto pripútaných rezistentných (charakteristika spĺňa kritéria úzkostne ambivalentných) 15-mesačných detí. Zistili, že neisto-rezistentne pripútané deti dlhšiu dobu v noci bdeli a navyše mali signifikantne viac klinických problémov so spánkom ako neisto-vyháňavo pripútané deti. Iný výskum porovnával 20 batoliat s poruchami spánku s 21 batoliatami bez problémami so spánkom. Výsledky ukázali, že 100 % deti s poruchami spánku bolo klasifikovaných ako neisto pripútaných (Benoit et al., 1992). Ďalšia štúdia od Schera (2001) uvádza, že batoliat s častým nočným bdením skórujú vyššie na škále udržiavania kontaktu (contact-maintenance) v metóde „strange situation“ ako deti, ktoré sa v noci tak často nebudia. Aj množstvo ďalších štúdií (napr. Reite a Short; in McNamara, 2011) preukázalo vzťah medzi odlúčením matky od dieťaťa a REM spánkom (v priebehu odlúčenia sa výrazne zvýšila doba trvania REM spánku a po odlúčení opäť výrazne klesla). Štúdie teda naznačujú kvantitatívne a kvalitatívne rozdiely spánku v kontexte vzťahu matky a dieťaťa. Dá sa preto uvažovať, že ak spánok súvisí so vzťahovou väzbou už v detskom veku, v dospelosti nájdeme dôkazy aj o vzťahu medzi snami a vzťahovou väzbou.

Pri dospeljej populácii sa výskumníci menej zameriavajú na kvalitu spánku ako atribútu vzťahovej väzby, miesto toho sa snažia zistiť ako vzťahová väzba vplýva na sny, resp. ako prispievajú sny k určitému správaniu v romantických vzťahoch (Selterman et al., 2014). McNamara et al. (2001) zistili rozdiely v snových spomienkach aj snových obsahoch medzi isto pripútanými jedincami a neisto pripútanými jedincami. Výskum viedol k poznatku, že neisto pripútaní jedinci mali viac snov v priebehu týždňa, ich sny boli dlhšie a obsahovali intenzívnejšie ústredné obrazy. Autori vyvodili záver, že častejšie a dlhšie sny týchto jedincov majú za úlohu podporovať kvalitu vzťahovej väzby. Vychádzajú z predpokladu, že veľa snov môže byť spustených sexuálnymi a vzťahovými túžbami, a preto sa častejšie sníva jedincom s neistou vzťahovou väzbou. Naopak tí jedinci, ktorí sú spokojní (bezpeční) so svojimi súčasnými vzťahmi snívajú menej. V nadväzujúcej štúdií (McNamara et al., 2011) nepotvrdili predchádzajúci výsledok o frekvencii snových spomienok v kontexte vzťahovej väzby. Miesto toho zistili, že v snoch úzkostne pripútaných jedincov sa nachádza viac agresívnych a seba-dehonestujúcich tém.

Avihuo (2006) práca na izraelskej vzorke mladých dospelých ľudí, ktorí si po dobu jedného mesiaca zaznamenávali svoje sny, zistila, že v snoch úzkostne pripútaných ľudí vystupujú snívajúci ako nervózni, slabí, bezmocní a nemilovaní, zatiaľ čo vyháňavo pripútaní jedinci vystupujú vo svojich snoch ako nespokojní, zlostní, dištancovaní. V nasledujúcej štúdií (Mikulincer et al., 2011) autori zistili, že sny úzkostne pripútaných ľudí obsahovali prvky s negatívnym sebaobrazom; sny vyháňavých zase túžbu po dištancovaní sa od ostatných. Okrem toho, u úzkostne pripútaných jedincov

viedli stresujúce udalosti v priebehu predchádzajúceho dňa v ich snoch k túžbe po blízkosti k druhým a negatívnym reprezentáciám druhých. Podobné výsledky priniesla aj štúdia od Mikulincera et al. (2009), kde vyhýbanie vo vzťahovej väzbe negatívne korelovalo s vyhl'adáváním podpory a dostupnosťou podpory v úzkostných snoch, zatiaľ čo úzkosť vo vzťahovej väzbe negatívne korelovala s dostupnosťou podpory a útechou od negatívnych stavov. Profesor Hašto (2005) taktiež opísal vo svojej knihe prípad 49-ročnej ženy alkoholicky, ktorej sa od siedmich rokov s určitými prestávkami opakoval sen s hadmi. Za pomoci psychoterapie a práce so snom získala pacientka náhľad, že sen reprezentuje jej úzkosť z odlúčenia pri rôznych životných okolnostiach (napr. v detstve pri odchode matky do práce, pri odchode detí z rodičovského domu, pri smrti manžela).

Seltermán a Drigotas (2009) analyzovali emócie v snoch, ktoré obsahovali romantických partnerov. Výsledky preukázali, že vyhýbavosť a úzkosť vo vzťahovej väzbe vedú k stresujúcim a konfliktným snom, ktoré obsahujú romantických partnerov. Emócie v snoch úzkostne pripútaných jedincov sú často späť so žiarlivosťou, vyhýbanie vo vzťahovej väzbe zase s hnevom a malou náklonnosťou. Bezpečná vzťahová väzba nekorelovala so žiadnou emóciou. Rovnako ako McNamara et al. (2011) výskumníci nezistili vzťah medzi snovými spomienkami a typom vzťahovej väzby. Seltermán (2011) uvádza, že bezpečne pripútaní ľudia zažívajú v snoch s partnermi viac pozitívnych emócií. Schredl (2011) analyzoval 521 snov mužského probanda v priebehu 17 rokov a zistil, že romantický vzťah významne ovplyvňuje sny. Výsledky boli najmä v súlade s hypotézou kontinuity snívania, napríklad separácia v sne bola častejšia, keď daný jedinec nebol v partnerskom vzťahu, naopak spoločné aktivity boli častejšie v romantického vzťahu. Podobné výsledky priniesla aj staršia štúdia Schredla a Hofmanna (2003), ktorí zistili, že množstvo času stráveného s partnerom v bdelom stave koreluje s frekvenciou snov o partnerovi. Rovnako aj štúdie od Domhoffa (2003), Schredla a Reinharda (2012) či Schredla (2001) poukazujú na fakt, že blízky vzťah výrazne formuje naše sny. V Domhoffovom (2003) výskume snov vybratej ženy dominovali sny, v ktorých bol prítomný jej manžel (25,5 % snov); v Schredlovom a Reinhardovej výskume (2012) bol romantický partner prítomný v 20 % snov a v pôvodnom Schredlovom výskume (2001) na vzorke študentov so stabilným partnerom boli romantickí partneri zastúpení v 27,8 % snov. Seltermán et al., (2014) zase preukázali, že určité typy obsahov (napr. nevera) a emócií (napr. žiarlivosť) sú spojené s menej intímnymi pocitmi a častejšími konfliktami so svojimi partnermi v nasledujúcich dňoch.

Aj výskumy zo spánkového laboratória poskytujú prínosné poznatky. Napr. McNamara et al. (2011) zistili, že úzkostne pripútaným jedincom trvá kratšiu dobu než „vstúpiť“ do REM alebo Troxel et al. (2007) preukázali na úzkostne pripútaných ženách, že majú znížený podiel 3. a 4. fázy spánku. Zaujímavý je aj poznatok, že jedinci so zaoberajúcou sa vzťahovou väzbou významne častejšie používajú lieky vyvolávajúce spánok (Verdecias et al., 2009).

## Cieľ práce a výskumné otázky

Cieľom práce je preskúmať charakteristiky organizácie snívania mladých dospelých v kontexte vzťahového správania za účelom identifikovania vzťahu medzi týmito premennými. Stanovené sú tieto výskumné otázky:

VO 1: Existuje štatisticky významná spojitosť medzi typom vzťahovej väzby a snovými obsahmi (týkajúcich sa snových postáv)?

VO 2: Existuje štatisticky významná spojitosť medzi typom vzťahovej väzby a snovými emóciami?

## Výskumná vzorka

Výskumu sa zúčastnilo N=55 probantov z Bratislavského kraja, z čoho bolo 32 žien a 23 mužov. Vzorku tvorili mladí dospelí ľudia vo veku od 25 do 36 rokov. Pre výber uvedeného vývinového obdobia mladej dospelosti máme tieto dôvody:

- už viac výskumníkov preukázalo, že niektoré charakteristiky snívania úzko súvisia s biologickými faktormi. Skúmaním jedného vývinového štádia zabezpečíme spoľahlivosť získaných výsledkov;
- v období mladej dospelosti je najvyššia frekvencia snových spomienok zo všetkých vývinových štádií (Nielsen, 2012). Práve vysoká frekvencia snov zabezpečí veľké množstvo údajov, ktoré budú podrobené analýze, čo opäť povedie k spoľahlivosti získaných výsledkov;
- z pohľadu vzťahovej väzby je v období mladej dospelosti už sformované typické interpersonálne fungovanie, ktorými sa jedinci prejavujú dlhodobo v romantických či priateľských vzťahoch.

Pre detailnejšiu deskripciu výskumnej vzorky pridávame tabuľku s údajmi vekového rozloženia:

**Tabuľka 1. Vekové rozloženie výskumnej vzorky.**

	Vek
<b>Počet (N)</b>	55
<b>Aritmetický priemer (AM)</b>	29,6
<b>Medián (Md)</b>	29
<b>Modus (Mo)</b>	27
<b>Smerodajná odchýlka (SD)</b>	3,12
<b>Minimum</b>	25
<b>Maximum</b>	36

V nasledujúcich riadkoch uvádzame frekvenčné rozloženie výskumnej vzorky vzhľadom na konkrétne štyri typy vzťahovej väzby.

**Tabuľka 2. Frekvenčné rozloženie výskumnej vzorky podľa typu vzťahovej väzby.**

Typ vzťahovej väzby	Počet	Percentá
Bezpečná	21	38,2
Bojazlivá	18	32,7
Zaoberajúca sa	6	10,9
Vyhýbavá	10	18,2
<b>Celkovo</b>	<b>55</b>	<b>100,0</b>

## Metodika práce a metódy skúmania

Súčasný výskum snívania je vystavený mnohým metodologickým problémom. Tieto problémy súvisia s tým, že snívania je mentálna aktivita prebiehajúca v spánku, ktorá nie je prístupná priamej explorácii. Skúmaný jedinec o nej môže referovať až v priebehu bdélého stavu, teda po určitom časovom odstupe. Vzniká tým problém validity, nakoľko je výpoveď o snoch zodpovedajúca pôvodným snovým zážitkom (Plháková, 2013). Napriek tomu sa tento spôsob „neskorej“ explorácie využíva v štúdiách (napr. Schredl, 2011; Selterman a Drigotas, 2011) ako jediná psychologická stratégia, ktorou sa dajú evidovať a získať informácie o snoch.

Dáta boli aplikované a vyhodnocované pomocou programu IBM SPSS 20.0. Na výpočet normálneho rozloženia dát vo vzorke sme použili Kolmogorov-Smirnovov test normality. Normálne rozloženie sme nezistili v žiadnej sledovanej poločke, preto na vyhodnocovanie používame neparametrické testy. Použité štatistické metódy sú: deskriptívna štatistika a Kruskal-Wallis test. V práci využívame aj nasledujúce metódy.

### Dotazník vzťahu (RQ)

Autormi dotazníka vzťahu (angl. Relationship Questionnaire), ďalej len RQ, sú Bartholomewová a Horowitz (1991). Do slovenčiny ho preložili Halama a Sabo (2007). Dotazník obsahuje štyri odstavce, ktoré reprezentujú štýly vzťahovej väzby tak, ako ich definujú Bartholomewová a Horowitz (1991) vo svojej teórii. Sú to bezpečný, odmietavý, zaoberajúci sa a bojzlivý vzťahový štýl. Úlohou respondenta je označiť štýl, ktorý je najviac podobný správaniu sa v jeho blízkych vzťahoch. Následne respondent hodnotí väzbové štýly na poskytnutej Likertovej škále (1-vôbec nevystihuje až 7-silno vystihuje). Štúdia od Scharfovej a Bartholomewovej (1994) uvádza relatívne nízku reliabilitu v priebehu času (test-retest), bola však preukázaná diskriminačná a konvergentná validita väzbových dimenzií (Griffin a Bartholomew, 1994).

### Snový záznamník

Snový záznamník slúži na evidenciu snových zážitkov. Úloha respondenta spočívala v jeho vedení po dobu 1 mesiaca (30 dní). Vždy keď sa respondentovi sníval sen, musel jeho názov (vytvára ho snívajúci) zapísať do snového záznamníka a vyplniť o ňom vybrané skúmané údaje. Sen sa zapisoval ráno, pričom si mohol zapísať toľko snov, koľko si pamätal. Ak snívajúci nebol schopný si spomenúť na všetky sledované premenné, sen bol považovaný za zabudnutý a neskoroval sa. Tematicky je snový záznamník rozdelený na skórovanie dvoch hlavných kategórií: snových emócií a snových obsahov.

#### 1. Evidencia snových emócií

Snové emócie boli skórované systémom, ktorý zaviedol do praxe Hartmann (2013). Bol použitý už pri viac ako 50

výskumných štúdiách. Úlohou respondenta je zapísať najvýraznejšiu emóciu, ktorú snívajúci prežíva v sne. Snívajúci môže označiť najviac dve emócie vyskytujúce sa v sne. K dispozícii je 18 emócií. Pre potreby našej práce sme sa rozhodli diferencovanie snových emócií zjednodušiť. Typ snových emócií teda posudzujeme len v troch hlavných zhlukoch. Prvý zhluk tvoria úzkostné emócie, druhý zhluk sú zvyšne negatívne emócie a posledný zhluk sú pozitívne emócie. Vytváranie takýchto zhlukov odporúča aj Hartmann et al. (in Hartmann, 2013) pre získanie väčšej spoľahlivosti údajov.

#### 2. Evidencia snových obsahov

Snové obsahy boli skórované systémom Halla a Van de Castla (1966). Vo výskume snových obsahov je táto metóda najpoužívanejšia, a preto je považovaná za spoľahlivú a časom preverenú metódu (Kramer, 2007). Tento systém slúži na obsahovú analýzu týchto kategórií: postavy, sociálne interakcie, aktivity, úsilie, nepriazeň a šťastie, emócie, reálne prostredie, opisné prvky, jedlo a prvky z minulosti (Domhoff, 1996). Vzhľadom na množstvo kategórií v systéme a obmedzený rozsah práce sme sa zamerali na kategóriu „postavy“. Systém Hall-Van de Castle rozlišuje týchto osem typov snových postáv:

1. blízki rodinní príslušníci - napr. otec, mama, rodičia, brat, sestra, manžel, manželka, syn, dcéra, dieťa (blízke vzťahové postavy);
2. vzdialení rodinní príslušníci - stará mama/otec, teta, strýko, synovec, neter, bratranec, nevlastný rodič, nevlastný súrodenec, bývalá manželka, švagor;
3. známe postavy - osoby mimo rodiny. Snívajúci ich však pozná a ak aj nepozná, jeho meno je schopný zistiť, napr. poštár, šéf, spolužiak, kamaráti alebo osoba, ktorú pozná snívajúci zvidenia;
4. známe osobnosti - osoba je všeobecne známa a populárna. Patria sem aj vymyslené a nadprirodzené postavy, napr. Churchill, Hamlet, boh;
5. pracovná identifikácia - osoba nie je snívajúcemu známa. Postava len vykonáva určitú úlohu, prácu alebo činnosť, napr. čašník, vojak, sudca, spevácky zbor, falšovateľ;
6. etnická, štátna a regionálna identifikácia - osoba je identifikovaná ako súčasť určitej rasy alebo národa, napr. indián, nemecká rodina, južan;
7. cudzinci - ak snívajúci označí postavu ako neznámu alebo jeho identita je skrytá, pretože je postava anonymná alebo má na sebe masku, napr. chlapec, dav;
8. neistá identita - snívajúci nemá dostatočné informácie o tom, či je postava známa alebo cudzia. Ak nie je teda možné určiť stupeň známosti, postava sa značí ako neistá.

V klasickom Hall – Van de Castlovom (1966) systéme skórujú posudzovatelia všetky snové postavy. Tento systém sme však pre potreby našej práce zjednodušili a snívajúci skórujú len hlavnú postavu zo sna<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Ak sen obsahuje viacero postáv, hlavná postava sa určuje podľa nasledovných kategórií. V prvom rade je tá postava hlavná, ktorá je podstatnejšia a dôležitejšia pre sen. Ak sa nedá rozhodnúť, volí sa ten obsah, ku ktorému

sa viaže emócia s najväčšou intenzitou. V treťom rade sa volí ten obsah, ktorý má vyššiu prioritu (mama je vyššie uvedená v obsahu snov ako Hamlet).

## Výsledky práce

VO 1: Existuje štatisticky významná spojitosť medzi vzťahovou väzbou a snovými obsahmi (týkajúcich sa snových postáv)?

Z celkového počtu snov (752) všetkých respondentov bolo zaznamenaných 720 snových obsahov tzn. v 32 snoch sa nenachádzal žiadny obsah. Frekvenčné rozloženie snových obsahov celej výskumnej vzorky vyzerá nasledovne:

Tabuľka 3. Frekvenčné rozloženie snových obsahov podľa typu vzťahovej väzby.

		Celkovo	Bezpečná VV	Bojazlivá VV	Zaobér. sa VV	Vyhýbavá VV
Blízki rodinní príslušníci	N	209	64	84	13	48
	%	29,03	26,45	34	20	28,92
Vzdialení rodinní príslušníci	N	61	6	28	16	11
	%	8,47	2,48	11,35	24,62	6,63
Známe postavy	N	330	145	109	17	59
	%	45,83	59,92	44,13	26,15	35,54
Známe osobnosti	N	24	8	3	1	12
	%	3,33	3,31	1,21	1,54	7,23
Pracovná identifikácia	N	25	6	15	0	4
	%	3,47	2,48	6,07	0	2,41
Etnická príslušnosť	N	7	2	1	0	4
	%	0,97	0,83	0,4	0	2,41
Cudzinci	N	36	5	4	11	16
	%	5	2,07	1,62	16,93	9,64
Neistá identita	N	28	6	3	7	12
	%	3,89	2,48	1,21	10,77	7,23

Pre jednoznačné zodpovedanie výskumnej otázky diferenciácie snových postáv vzťahovou väzbou je nutné použiť

štatistickú metódu - analýzu rozptylu. Tá porovnáva priemerný počet snových obsahov respondentov na základe ich zaradenie do 4 skupín vzťahovej väzby.

Tabuľka 4. Snové obsahy v kontexte vzťahovej väzby.

		N	AM	x <sup>2</sup>	sig.
Blízki rodinní príbuzní	Bezpečná VV	21	3,048	5,807	0,121
	Bojazlivá VV	18	4,667		
	Zaoberajúca sa VV	6	2,167		
	Vyhýbavá VV	10	4,800		
Vzdialení rodinní príslušníci	Bezpečná VV	21	0,2857	11,596	0,009
	Bojazlivá VV	18	1,556		
	Zaoberajúca sa VV	6	2,667		
	Vyhýbavá VV	10	1,100		
Známe postavy	Bezpečná VV	21	6,905	7,887	0,048
	Bojazlivá VV	18	6,056		
	Zaoberajúca sa VV	6	2,833		
	Vyhýbavá VV	10	5,900		
Známe osobnosti	Bezpečná VV	21	0,381	9,692	0,021
	Bojazlivá VV	18	0,167		
	Zaoberajúca sa VV	6	0,167		
	Vyhýbavá VV	10	1,200		
Pracovná identifikácia	Bezpečná VV	21	2,857	8,087	0,044
	Bojazlivá VV	18	0,833		
	Zaoberajúca sa VV	6	0,000		
	Vyhýbavá VV	10	0,400		

Etnická identifikácia	Bezpečná VV	21	0,095	5,199	0,158
	Bojazlivá VV	18	0,056		
	Zaoberajúca sa VV	6	0,000		
	Vyhýbavá VV	10	0,400		
Cudzinci	Bezpečná VV	21	0,2381	18,586	0,000
	Bojazlivá VV	18	0,222		
	Zaoberajúca sa VV	6	1,8333		
	Vyhýbavá VV	10	1,600		
Neistá identita	Bezpečná VV	21	0,287	14,21	0,003
	Bojazlivá VV	18	0,167		
	Zaoberajúca sa VV	6	1,167		
	Vyhýbavá VV	10	1,200		

Na základe uvedených výsledkov v tabuľke 4 vidíme výrazné rozdiely v AM (aritmetický priemer) takmer pri každom snovom obsahu. Z tabuľky vyplýva, že existuje štatisticky významná spojitosť medzi vzťahovou väzbou a viacerými snovými obsahmi. Konkrétne sme zistili pri použití Kruskal-Wallisovho testu signifikanciu v týchto obsahoch: vzdialení rodinní príslušníci  $\chi^2=11,596$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,009$ ); známe postavy  $\chi^2=7,88$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,048$ ); známe osobnosti  $\chi^2=9,692$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,021$ ); pracovná identifikácia  $\chi^2=8,087$ ;

$p<0,05$  ( $p=0,044$ ); cudzinci  $\chi^2=18,586$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,000$ ); neistá identita  $\chi^2=14,21$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,003$ ). Na základe uvedených údajov preto tvrdíme, že existuje štatisticky významná spojitosť medzi typom vzťahovej väzby a snovými obsahmi (týkajúcich sa snových postáv).

**VO 2: Existuje štatisticky významná spojitosť medzi typom vzťahovej väzby a snovými emóciami?**

Tabuľka 5. Frekvenčné rozloženie snových emócií podľa typu vzťahovej väzby.

		Bezpečná VV	Bojazlivá VV	Zaoberajúca sa VV	Vyhýbavá VV
Úzkostné	N	54	72	24	41
	%	19,85	19,05	30	25,79
Zvyšné negatívne	N	100	148	20	69
	%	36,76	39,15	25	43,4
Pozitívne	N	118	158	36	49
	%	43,38	41,8	45	30,82

Údaje nám priniesli rozdiely vo frekvencii snových emócií. Ten najvýznamnejší a pre zodpovedanie výskumnej otázky či vzťahová väzba diferencuje snové emócie prínosný, spočíva v odlišnom moduse. Pri bezpečnej, bojazlivej a zaoberajúcej sa vzťahovej väzbe dominujú „pozitívne emócie“, pri vyhýbavej „zvyšné negatívne emócie“. Okrem toho druhá

najbežnejšia emócia v sne je pri bezpečnej a bojazlivej vzťahovej väzbe „zvyšné negatívne emócie“, pri zaoberajúcej sa sú to „úzkostné emócie“ a pri vyhýbavej „pozitívne emócie“. Na základe uvedeného sa zdá, že vzťahová väzba diferencuje snové emócie. Pre jej jednoznačné zodpovedanie používame opäť analýzu rozptylu.

Tabuľka 6. Snové emócie v kontexte vzťahovej väzby.

		N	AM	$\chi^2$	sig.
Úzkostné	Bezpečná VV	21	2,571	8,847	0,031
	Bojazlivá VV	18	4,000		
	Zaoberajúca sa VV	6	4,000		
	Vyhýbavá VV	10	4,100		
Zvyšné negatívne	Bezpečná VV	21	4,762	11,588	0,009
	Bojazlivá VV	18	8,222		
	Zaoberajúca sa VV	6	3,333		
	Vyhýbavá VV	10	6,900		
Pozitívne	Bezpečná VV	21	6,095	10,141	0,017
	Bojazlivá VV	18	8,778		
	Zaoberajúca sa VV	6	6,000		
	Vyhýbavá VV	10	4,900		

Pri použití Kruskal-Wallisovho testu - úzkostné emócie  $\chi^2=8,847$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,031$ ); zvyšné negatívne emócie  $\chi^2=11,588$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,009$ ) a pozitívne emócie  $\chi^2=10,141$ ;  $p<0,05$  ( $p=0,017$ ) môžeme tvrdiť, že existuje štatisticky významná spojitosť medzi typom vzťahovej väzby a snovými emóciami.

## Diskusia

Na základe výsledkov sme vyvodili záver, že typ vzťahovej väzby diferencuje snové emócie. Pri bezpečnej, bojazlivej a zaoberajúcej sa vzťahovej väzbe boli modusom pozitívne emócie, pri vyhýbavej to boli s výrazným rozdielom negatívne emócie. Práve zvýšená frekvencia negatívnych emócií u vyhýbavo pripútaných jedincov sa objavuje naprieč viacerými výskumami, napr. práca Seltermana a Drigotasa (2009) poukazuje, že sny týchto jedincov sú častejšie späté s hnevom alebo práca Aviho (2006), ktorá dokázala, že ich sny sa vyznačujú väčšou dištancovanosťou a zlosťou. Môžeme teda povedať, že ide o výsledok, ktorý sa dá považovať za spoľahlivý a dôveryhodný. Časté negatívne emócie v ich snoch sú zrejme dôsledkom tendencie byť citovo dištancovaní od najbližších osôb a strachu zo sklamaní sa svojimi vzťahovými osobami. Opakovane popierajú význam svojich blízkych, snažia sa od nich udržiavať „bezpečnú“ vzdialenosť a málokedy sa zdôverujú so svojimi pocitmi. Taktiež zvýšená frekvencia úzkostných snov u zaoberajúco sa pripútaných jedincov má zrejme základ v ich pohľade na druhých. Títo jedinci hodnotia druhých ľudí pozitívne a seba negatívne. Robia teda všetko preto, aby sa dostali do ich priazne a cítili sa hodní ich lásky, čo určite vedie v bdelom živote k úzkosti, ktorá sa prejaví aj v priebehu snívania. Na základe teoretických východísk by sa dalo predpokladať, že aj bojazlivá vzťahová väzba, ktorá je definovaná vyššou úzkosťou vo vzťahoch, sa bude vyznačovať nárastom úzkostných emócií v sne. Výskum to však nepotvrdil. Pripúšťame preto, že zvýšená frekvencia úzkostných snov u bojazlivo pripútaných jedincov môže byť spôsobená aj menšou výskumnou vzorkou, ktorá mohla výsledky mierne skresliť.

Potvrdila sa aj téza, že v snoch prevládajú záporné city nad kladnými, rovnako ako už v prebehnutých štúdiách. Napr. vo výskume Straucha a Meiera (1996) sa negatívne emócie objavili dvakrát častejšie, ako tie pozitívne alebo v práci Schredla a Dolla (1998), kde bolo takmer 43 % negatívnych a 38 % bolo kladných (zvyšok bol neutrálny). V tejto práci je pomer 59,4 % v prospech negatívnych emócií a 43,6 % tvoria pozitívne emócie. Naše členenie vylučuje neutrálne emócie, a preto považujeme nami získané čísla za príbuzné výsledkom výskumu Schredla a Dolla (1998).

Výsledky práce ukázali, že typ vzťahovej väzby môže vplývať aj na snové obsahy, pričom však nemôžeme zabudnúť, že predmetom skúmania bol len jeden konkrétny druh snového obsahu – snové postavy. Najbežnejší snový obsah u bezpečne pripútaných boli „známe postavy“, pričom až s výrazným odstupom nasledoval snový obsah „blízki rodinní príslušníci“. Zvyšné snové obsahy mali minimálne zastúpenie. V prípade respondentov s bojazlivou vzťahovou väzbou bol opäť najčastejší snový obsah „známe postavy“. V tomto prípade však nasledoval pomerne s malým odstupom snový

obsah „blízki rodinní príslušníci“. Snový obsah „vzdialení rodinní príslušníci“ bol tretí. Výraznou odlišnosťou jedincov so zaoberajúcou sa vzťahovou väzbou oproti bezpečnej a bojazlivej vzťahovej väzbe je takmer rovnaké percento snových obsahov „vzdialení rodinní príslušníci“ a „blízki rodinní príslušníci“. Zároveň ich sny obsahovali takmer dvakrát viac snových obsahov „vzdialení rodinní príslušníci“ a „cudzinci“ ako tomu bolo u respondentov s iným vzťahovým štýlom. Zdá sa preto, že pre týchto jedincov je „priateľnejšie“ snívať o vzdialenejších alebo cudzích ľuďoch, pri ktorých zažívajú menšiu úzkosť a prežívajú väčšiu radosť. Tento predpoklad dokladá aj fakt, že zaoberajúco sa pripútaní jedinci zažívajú množstvo pozitívnych emócií, ktoré sú frekventovanejšie ako pri ktoromkoľvek inom vzťahovom štýle. Zaujímavosťou teda je, že tieto emócie sú zrejme prežívané so vzdialenejšími ľuďmi alebo cudzími ľuďmi. Jedinci s vyhýbavou vzťahovou väzbou majú opäť takmer totožné rozloženie snových obsahov s respondentmi s bezpečnou a bojazlivou vzťahovou väzbou. Dominujú u nich snové obsahy „známe postavy“, o niečo menej je snových obsahov s názvom „blízki rodinní príslušníci“.

Vo výskume sa potvrdila aj teória (hypotéza) continuity<sup>3</sup>, na ktorú poukázalo už množstvo autorov (napr. Schredl a Wittman, 2005; Domhoff, 2005; Kripper a Weinhold, 2002; Snyder, 1970). Štúdia od Dorusa et al. (in Domhoff, 2005) skúmala rovnako snové postavy a ich závery taktiež len zdôrazňujú vzácnosť neobvyklých snov, pretože bizarné a výrazne skreslené snové postavy tvorili len 6,2 % všetkých postáv. Ak v našom výskume ponímame ako bizarné postavy snové obsahy 7. a 8. kategórie (cudzinci a neistá identita), potom môžeme konštatovať, že z celkového počtu 720 snových obsahov tvoria 64 snových obsahov, čo znamená 8,9 %. Hoci je naše uvedené percento vyššie ako v štúdiu od Dorusa et al. (in Domhoff, 2005), dovoľme si tvrdiť, že primeranosť snových obsahov bdelému stavu sa preukázala aj v našom prípade.

V závere práce považujeme za dôležité upozorniť na niektoré "úskalí" práce, ktoré je nutné zohľadniť pri analyzovaní a porovnávaní získaných dát. V prvom rade zdôrazňujeme výskumnú vzorku, ktorá síce dosiahla vzhľadom na náročnosť výskumu náležitý počet, avšak po jej rozčlenení na štyri kategórie vzťahovej väzby sa jej spoľahlivosť mierne znížila. V priebehu výskumu sme sa presvedčili, že najväčším problémom k dosiahnutiu početnejšej vzorky je časová náročnosť výskumu. Za ďalší neprehliadnuteľný limit v práci môžeme považovať, že respondenti pochádzali z Bratislavského kraja. Ako vieme, kraje sa medzi sebou líšia zamestnanosťou či mzdou, čo sa môže v určitej miere odraziť aj v snových spomienkach.

## Záver

Práca potvrdila dopad vzťahového štýlu v dospelosti na charakteristiky snívania. Konkrétne sme zistili štatisticky významnú spojitosť medzi vzťahovou väzbou a snovými emóciami a snovými obsahmi.

<sup>3</sup> Hypotéza continuity - snové obsahy sú primerané obsahom z bdelého stavu.

## Literatúra

- AINSWORTH, M., BLEHAR, M., WATERS, E., WALL, S.:** Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978, 416 s.
- AVIHU, N.:** Attachment orientations and dreaming: An examination of the unconscious components of the attachment system: dissertation. Israel, Ramat Gan: Bar-Ilan University, 2006.
- BARTHOLOMEW, K.:** Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 1990, č. 2, s. 147–178.
- BARTHOLOMEW, K., HOROWITZ, L.:** Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 1991, č. 2, s. 226-244.
- BEDNÁROVÁ, D.:** Charakteristiky vzťahovej väzby u depresívnych pacientov. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 20, 2013, č. 1, s. 28.
- BENOIT, D., ZEANACH, CH., BOUCHER, C., MINDE, K.K.:** Sleep disorders in early childhood: association with insecure maternal attachment. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 1992, č. 1, s. 86-93.
- BOWLBY, J.:** Attachment and loss: Volume III: Loss: Sadness and depression. New York, Basic Books, 1980.
- BOWLBY, J.:** Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 1982, č. 4, s. 664-678.
- BRADFORD, E., LYDDON, W.J.:** Assessing adolescent and adult attachment. An update. *Journal of Counseling & Development*, 73, 1994, č. 2, s. 215-219.
- BRENNAN, A.K., CLARK, L.C., SHAVER, R.P.:** Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment. An Integrative Overview. In: Simpson, J.A., Rholes, W.S. (Eds.): Attachment theory and close relationships. New York: Guilford Press, 1998, s. 46-76.
- BRISCH, K.:** Treating Attachment Disorders. From Theory to Therapy. 2nd edition. New York: The Guilford Press, 2012, 374 s.
- BŘICHÁČEK, V.:** Uvedení do studia psychologie zdraví. In: Břicháček, V., Habermannová, M.(Eds.): Studie z psychologie zdraví. Praha: Ermat, 2008, s. 13-43.
- CARTWRIGHT, R., AGARGUN, M., KIRKBY, J., FRIEDMAN, J.:** Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry Research*, 141, 2006, s. 261-270.
- COLONNESI, C., DRAIJER, E.M., STAMS, J., VAN DER BRUGGEN, C. et al.:** The relation between insecure attachment and child anxiety: a meta-analytic review. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 2011, č. 4, s. 630-645.
- DOMHOFF, G.W.:** Finding Meaning in Dreams. A Quantitative Approach. New York: Plenum, 1996, 356 s.
- DOMHOFF, G.W.:** The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis. Washington, DC: American Psychological Association, 2003, 209 s.
- DOMHOFF, G.W.:** The content of dreams: Methodologic and theoretical implications. In: Kryger, M.H., Roth, T., Dement, W.C.(Eds.): Principles and Practices of Sleep Medicine. 4th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, 2005, s. 522-534.
- EAGLE, N.M.:** Attachment and Psychoanalysis. Theory, Research, and Clinical Implications. 1st edition. New York: The Guilford Press, 2013, 241 s.
- ERDMAN, P., CAFFERY, T.:** Conceptual, Empirical, and Therapeutic Relatedness. New York: Brunner-Routledge, 2003, 273 s.
- FÁBIK, D.:** Analýza vybraných aspektov snívania. *Psychiatria - Psychoterapia – Psychosomatika*, 24, 2015, č. 1, s. 11-15. Dostupné na internete: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/1-2017/ppp1-2017-cla2.pdf>
- FÁBIK, D.:** Analýza teórií snívania. *Psychiatria - Psychoterapia – Psychosomatika*, 2015, č. 3-4, s. 30-40. Dostupné na internete: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/3-4-2015/ppp3-4-2015-cla4.pdf>
- GILCHRIST, S., DAVIDSON, J., SHAKESPEARE-FINCH, J.:** Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being - A positive psychology approach. *Dreaming*, 2006, 17(3).
- GRIFFIN, D., BARTHOLOMEW, K.:** Models of the Self and Other. Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1994, č. 3, s. 430-445.
- HALAMA, P., SABO, M.:** Konvergujú navzájom rôzne nástroje na meranie štýlov pripútania? In: Schuller, S.(Ed.): *Metanoia – harmónia človeka*. Zborník z 25. Psychologických dní. Bratislava: Stimul, 2007, s. 379-383.
- HALL, C., VAN DE CASTLE, R.:** The Content Analysis of Dreams. New York: Appleton-Century-Crofts, 1966.
- HALL, C.S., NORDBY, V.J.:** The individual and his dreams. New York: Signet, 2004, 154 s.
- HARTMANN, E.:** Sny. Podstata a funkcie snívania. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2013, 180 s. HARTMANN, E., ZBOROWSKI, R., ROSEN, R., GRACE, N.: Contextualizing images in dreams. More intense after abuse and trauma. *Dreaming*, 11, 2001, č. 3, s. 115-126.
- HARTMANN, E., BASILE, R.:** Dream Imagery Becomes More Intense After 9/11/01. *Dreaming*, 13, 2003, č. 2, s. 61-66.
- HARTMANN, E., BREZLER, T.:** A Systematic Change in Dreams after 9/11/01. *Sleep*, 31, 2008, č. 2, s. 213-218.
- HAŠTO, J.:** Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005, 300 s.
- HAZAN, C., SHAVER, P.:** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, č. 3, s. 511-524.
- HILL, E.C.:** Práca so snami v psychoterapii. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009, 301 s.
- HOWE, D.:** Disabled children, maltreatment and attachment. *British Journal of Social Work*. 36, 2006, č. 5, s. 743-760.

- HRUBÝ, R., HAŠTO, J.:** Integratívne neurovedecké aspekty vzťahovej väzby. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 20, 2013, č. 1, s. 46-49.
- KRAMER, M.:** The dream experience. A systematic exploration. New York: Routledge. 2007, 243 s.
- KRIPPNER, S., WEINHOLD, J.:** Gender differences in a content analysis study of 608 dream reports from research participants in the United States. *Social Behavior and Personality*, 30, 2002, s. 339-410.
- MAGGIOLINI, A., MORELLI, M., FALOTICO, E., MONTALI, L.:** Dream Contents of Early Adolescents, Adolescents, and Youth Adults: A Cluster Analysis With T-LAB. *Dreaming*, 2016, 26(3).
- McNAMARA, P.:** Rem sleep: a social bonding mechanism. *New Ideas Psychology*, 14, 1996, č. 1, s. 35-46.
- McNAMARA, P.:** Infant Sleep and Attachment, 2011. [cit. 2014-09-01]. Dostupné na: <http://www.psychologytoday.com/blog/dream-catcher/201108/infant-sleep-and-attachment>.
- McNAMARA, P., PACE-SCHOTT, E.F., JOHNSON, P., HARRIS, E., AUERBACH, S.:** Sleep architecture and sleep-related mentation in securely and insecurely attached people. *Attachment and Human Development*, 13, 2011, č. 2, s. 141- 154.
- McNAMARA, P., BELSKY, J., FEARON, P.:** Infant Sleep Disorders and Attachment: Sleep Problems in Infants with Insecure-Resistant Versus Insecure-avoidant Attachments to Mother. *Sleep and Hypnosis*, 5, 2003, č. 1, s. 7-16.
- McNAMARA, P., ANDRESEN, J., CLARK, J. et al.:** Impact of attachment styles on dream recall and dream content: A test of the attachment hypothesis of REM sleep. *Journal of Sleep Research*, 10, 2001, č. 2, s. 117-127.
- MIKLOŠKO, J.:** Problémy vzťahovej väzby u detí vyrastajúcich v detských domovoch. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 19, 2012, č. 4. s. 32.
- MIKULINCER, M., SHAVER, P.R., SAPIR-LAVID, Y., AVIHOU-KANZA, N.:** What´s inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions. *J Personality and Social Psychology*, 97, 2009, č. 4, s. 615-633.
- MIKULINCER, M., SHAVER, P.R., AVIHOU-KANZA, N.:** Individual differences in adult attachment are systematically related to dream narratives. *Attachment and Human Development*, 13, 2011, s. 105-123.
- NIELSEN, T.:** Variations in Dream Recall Frequency and Dream Theme Diversity by Age and Sex. *Frontiers in Neurology*, 3, 2012, č. 1.
- NIELSEN, T., ZADRA, A., SIMARD, V. et al.:** The typical dreams of Canadian university students. *Dreaming*, 13, 2003, č. 4, s. 211-235.
- PLHÁKOVÁ, A.:** Spánek a snění. Praha: Portál, 2013, 258 s.
- SCHARF, E., BARTHOLOMEW, K.:** Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, 1994, č. 1.
- SCHER, A.:** Attachment and sleep: a study of night waking in 12-month-old infants. *Developmental Psychobiology*, 38, 2001, č. 4, s. 274-285.
- SCHREDL, M.:** Dreams of singles: effects of waking-life social contacts on dream content. *Personality and Individual Differences*, 31, 2001, č. 2, s. 269-275.
- SCHREDL, M.:** Characteristics and contents of dreams. *International Review of Neurobiology*, 2010, 92, s. 135-154.
- SCHREDL, M.:** Dreams of a romantic partner in a dream series: Comparing relationship periods with periods of being separated. *International Journal of Dream Research*. 4, 2011, č. 2, s. 127-131.
- SCHREDL, M., DOLL, E.:** Emotions in diary dreams. *Consciousness & Cognition*, 7, 1998, č. 4, s. 634-646.
- SCHREDL, M., HOFMANN, F.:** Continuity between waking activities and dream activities. *Consciousness and Cognition*, 12, 2003, č. 2, s. 298-308.
- SCHREDL, M., WITTMANN, L.:** Dreaming a psychological view. In Schweitzer *Archiv fur Neurologie und Psychiatrie*, 156, 2005, s. 484-492.
- SCHREDL, M., REINHARD, I.:** Frequency of a romantic partner in a dream series. *Dreaming*, 22, 2012, č. 4, s. 223-229.
- SELTERMAN, D.:** Relationship Patterns and Dream Content: Attachment Security, Emotions and Relational Scenarios in Dreams Containing Partners: dissertation. Stony Brook University, 2011, 105 s.
- SELTERMAN, D., DRIGOTAS, S.:** Attachment styles and emotional content, stress, and conflict in dreams of romantic partners. *Dreaming*, 19, 2009, č. 3, s. 135-151.
- SELTERMAN, D., APETROAIA, A., RIEL, S., ARON, A.:** Dreaming of You: Behavior and Emotion in Dreams of Significant Others Predict Subsequent Relational Behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 2014, s. 111-118.
- SHAVER, R., FRALEY, R.:** Self-Report Measures of Adult Attachment, 2010. [cit. 2014-09-19]. Dostupné na: <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/measures.html>.
- SNYDER, F.:** The phenomenology of dreaming. In: Madow, L., Snow, L.(Eds.): *The psychodynamic implications of the physiological studies on dreams*. Springfield, IL: C.C. Thomas, 1970.
- SNYDER, F., KARACAN, I., THARP, V., SCOTT, J.:** Phenomenology of REM dreaming. *Psychophysiology*, 4, 1968, s. 375.
- SPANGLER, G.:** Fruhkindliche Bindungserfahrungen und Emotionsregulation. In: Friedelmeier, W., Holodyski, M. (Eds.): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureler Kontext*. Heidelberg: Spektrum, 1999, s. 177-196.
- STRAUCH, I., MEIER, B.:** Search of Dreams. Results of Experimental Dream Research. Albany: State University of New York Press, 1996, 268 s.
- THOMAS-TOLENTINO, G.:** The Relationship Among Adult Attachment Styles, Shame, Dissociation, and Abuse Characteristics in Women Survivors of Intrafamilial Child

Sexual Abuse Perpetrated by a Parental-Figure: dissertations. Chicago: Loyola University Chicago, 2002, s. 23.

**TOMANOVÁ, Č.I.:** Vzťahová väzba a iracionalita ako prediktory prosociálnych tendencií: diplomová práca. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, 2008, 73 s.

**TROXEL, W., CYRANOWSKI, J., HALL, M., FRANK, E., BUYSSE, D.:** Attachment Anxiety, Relationship Contet, and Sleep in Women With Recurrent Major Depression. *Psychosomatic Medicine*, 69, 2007, č. 7, s. 692-699.

**VERDECAS, R., JEAN-LOUIS, G., ZIZI, F., CASIMIR, G., BROWNE, R.:** Attachment styles and sleep measures in

a community-based sample of older adults. *Sleep Medicine*, 10, 2009, č. 6, s. 664-667.

**ZBOROWSKI, M., McNAMARA, P.:** The attachment hypothesis of REM sleep. *Psychoanalytic Psychology*, 15, 1998, č. 1, s. 115-140.

**ZIMMERMANN, P.:** Von Bindungserfahrungen zur individuellen Emotionsregulation: das entwicklungspsychopathologische Konzept der Bindungstheorie. In: Strauss, B., Buchheim, A., Kächele, H.: *Klinische Bindungsforschung*. Stuttgart: Schattauer, 2002, s. 147-159.

*Do redakcie došlo 20.12.2017.*