

¹Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni
²Zakład Psychopatologii Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytet Gdański
³I Klinika Chorób Psychiczych A.M.Gdańsk
⁴Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni

RAFAŁ MIĘTKIEWICZ¹, JANUSZ SZELUGA², PIOTR PANKIEWICZ³,
IZABELA SKRZYDEŁ⁴

Dream content and the level of depression symptoms

Treść marzeń sennych a nasilenie objawów depresji

*„Sen, którego nie rozumiemy, jest jak nie otwarty list.”
Talmud*

Refleksja ludzka nad istotą marzeń sennych posiada ponad tysiącletnią tradycję. Jej początek ma swoje korzenie w umysłach kapłanów, szamanów i mistyków. Zainteresowanie snami nie malało z upływem czasu, wręcz przeciwnie, był to temat coraz chętniej podejmowany przez biologów, lekarzy, filozofów oraz psychologów. Pomimo licznych eksperymentów, badań i poszukiwania nowych sposobów rozumienia znaczeń marzeń sennych, nie znaleziono jednoznacznej odpowiedzi. Jednym z konkretnych celów, jakie stawiały przed sobą wybitne umysły wszystkich epok, było zrozumienie znaczenia snu dla człowieka, rozszyfrowania jego treści i przekazu. Wysiłki te podejmowane były po to, aby określić charakter związku pomiędzy tajemniczymi obrazami pojawiającymi się we śnie a funkcjonowaniem człowieka w życiu codziennym.

Pomimo dużej ilości teorii i spekulacji na ten temat, nie prowadzono dotąd pogłębionych badań empirycznych nad znaczeniem poszczególnych elementów treści marzenia sennego. Novum wprowadzili dwaj badacze, Calvin Hall oraz Van de Castle, którzy jako pierwsi podjęli próbę ilościowej analizy treści marzeń sennych. Ich metoda badawcza oraz podejście stało się inspiracją do podjęcia próby nadania elementom snu rangi wskaźników, na podstawie których można wnioskować o stanie emocjonalnym danej osoby. Głównym celem tej pracy jest określenie, czy istnieje związek pomiędzy treścią marzeń sennych, a natężeniem symptomów depresji. Zgodnie z sugestiami twórców metody ilościowej analizy treści marzenia sennego, oraz z założeniami autorów wybranych teorii depresji wyodrębniono pięć elementów snu, które wydają się mieć najsilniejszy związek z obecnością symptomów depresji. W badaniach użyto Skali Depresji Becka oraz Systemu ilościowej analizy treści marzenia sennego Calvina Hall'a i Van de Castle.

PROBLEM PRACY I HIPOTEZY

Głównym problemem pracy jest analiza różnic w zakresie treści marzeń sennych u osób wykazujących wysokie i niskie natężenie symptomów depresji. Wiodącymi podstawami teoretycznymi przeprowadzonych badań jest poznawcza teoria marzeń sennych Calvina Halla, poznawcza teoria depresji Becka oraz psychodynamiczne teorie depresji. Autorzy tej pracy podjęli również trud skonsultowania swoich badań ze znanym specjalistą w dziedzinie analizy marzeń sennych G. W. Domhoff'em (2002). Na tych podstawach, założono, że istnieje zależność pomiędzy nasileniem symptomów depresji a ilością złości, negatywizmu, lęku, agresji oraz przyjacielskiego ustosunkowania się do otoczenia w marzeniach sennych. Wyodrębniono szczegółowe hipotezy badawcze w celu weryfikacji założeń teoretycznych:

H1: Osoby z wyższym nasileniem symptomów depresji wykazują wyższy procent złości w marzeniach sennych niż osoby z niższym nasileniem symptomów depresji.

H2: Osoby z wyższym nasileniem symptomów depresji wykazują wyższy procent negatywizmu w marzeniach sennych niż osoby z niższym nasileniem symptomów depresji.

H3: Osoby z wyższym nasileniem symptomów depresji wykazują mniejszy procent lęku w marzeniach sennych niż osoby z niższym nasileniem symptomów depresji.

H4: Osoby z wyższym nasileniem symptomów depresji wykazują wyższy procent agresji w marzeniach sennych niż osoby z niższym nasileniem symptomów depresji.

H5: Osoby z wyższym nasileniem symptomów depresji wykazują niższy procent przyjacielskiego ustosunkowania się do otoczenia w marzeniach sennych niż osoby z niższym nasileniem symptomów depresji.

GRUPA BADANA

W celu weryfikacji postawionych hipotez badawczych poddano badaniom kwestionariuszowym 60 osób. Wszystkie osoby badane to uczniowie policealnej szkoły, z wykształceniem średnim, pracujące zawodowo. Wiek badanych wahał się od 19 do 34 lat, przy czym średni wiek osoby badanej to 25 lat. W badaniu wzięło udział 33 kobiety oraz 27 mężczyzn. Strukturę wieku osób badanych oraz ich zróżnicowanie ze względu na płeć prezentują poniższe tablice (tab. 1, tab.2) oraz rycina (ryc.3).

Tab. 1 Struktura wieku osób badanych w latach

N	Rozstęp	Minimum	Maksimum	Średnia	Odczylenie standardowe
60	15	19	34	25,27	4,04

Tab. 2 Zróżnicowanie osób badanych ze względu na płeć

Płeć	N	Udział badanych osób
Kobiety	33	55,00%
Mężczyźni	27	45,00%



Ryc. 3 Zróżnicowanie populacji osób badanych ze względu na płeć

METODY BADANIA

W celu weryfikacji postawionych hipotez posłużono się zestawem metod badawczych obejmującym:

- ⇒ System ilościowej analizy treści marzenia sennego Calvina Hall'a i Van de Castle'a;
- ⇒ Skala Depresji Becka.

PRZEBIEG BADANIA

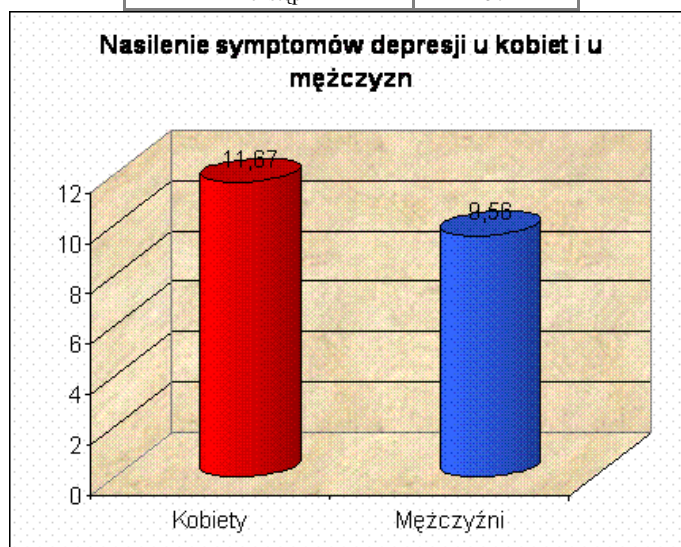
Badanie odbyło się indywidualnie i miało charakter anonimowy. Każda z badanych osób została poinformowana o celu badań. Podano, że przedmiotem badań jest analiza treści marzeń sennych. Osoby badane otrzymały komplet metod w następującej kolejności: Kwestionariusz Marzenia Senne-go oraz Skala Depresji Becka.

PREZENTACJA I ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Wyniki uzyskane za pomocą Skali Depresji Becka w badanej populacji prezentuje poniższa tabela.

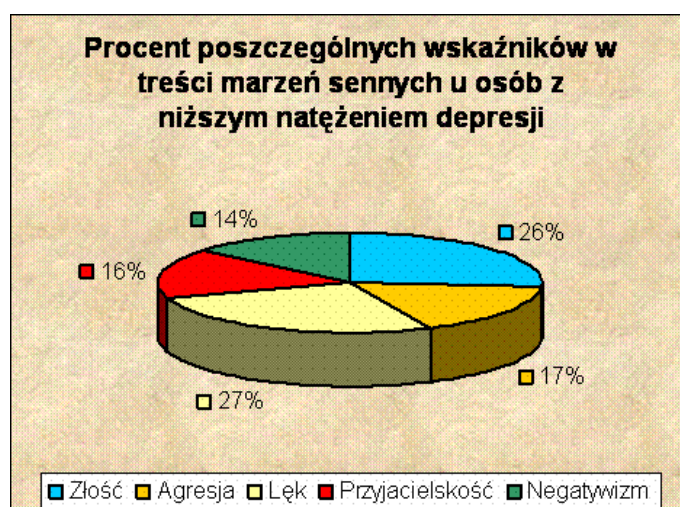
Tab. 6 Statystyki opisowe wyników uzyskanych za pomocą Skali Depresji Becka

Ważnych obserwacji	60
Średnia	10,72
Mediana	9,00
Odchylenie standardowe	8,07
Minimum	0
Maksimum	37
Rozstęp	37

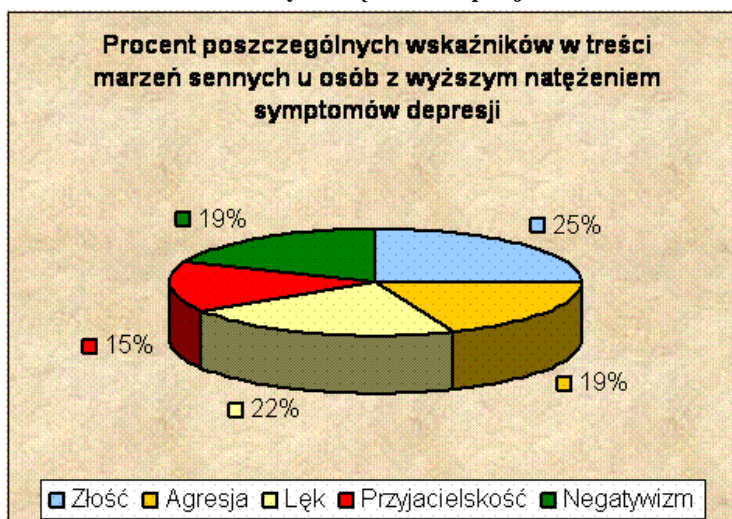


Ryc. 4 Nasilenie symptomów depresji u kobiet i u mężczyzn

Poniżej zaprezentowano za pomocą rycin (ryc. 5, 6) procentowy udział pięciu wskaźników w dwóch grupach osób badanych



Ryc. 5 Procent poszczególnych wskaźników w treści marzeń sennych u osób z niższym natężeniem depresji



Ryc. 6 Procent poszczególnych wskaźników w treści marzeń sennych u osób z wyższym natężeniem symptomów depresji

Stwierdzono występowanie trzech istotnych korelacji. Pierwsza z nich dotyczy związku pomiędzy nasileniem symptomów depresji, a ilością negatywizmu w snach osób badanych (siła związku 0,438). Druga korelacja dotyczy związku pomiędzy nasileniem symptomów depresji a ilością agresji w snach (siła związku 0,483). Trzecia korelacja wskazuje na istnienie zależności pomiędzy negatywizmem i agresją w snach (siła związku 0,335). Wszystkie te korelacje są istotne na poziomie 0.01.

DYSKUSJA WYNIKÓW I WNIOSKI

Wyniki otrzymane na podstawie przeprowadzonych badań analizowano w świetle wiodących koncepcji teoretycznych pracy, tj. koncepcji psychodynamicznych, poznawczej teorii marzeń sennych Calvina Halla, poznawczej teorii depresji Becka oraz dodatkowo, społeczno – środowiskowego modelu depresji Lewinsohna (za: Grzesiuk, 2000, Hall 1953, 1966, 1974).

W grupie osób z wyższym nasileniem depresji najmniej ze wszystkich elementów snu pojawiło się przyjacielskość. Jest to całkowicie zgodne ze społeczno – środowiskowym modelem depresji, który zakłada, że jednostki depresyjne mają bardzo niewiele pozytywnych interakcji z otoczeniem ze względu na deficyt umiejętności potrzebnych do ich zdobycia i utrzymania. Oznacza to, że teza Lewinsohna znalazła swoje potwierdzenie w badaniach empirycznych dotyczących treści marzeń sennych.

W tej samej grupie osób badanych w treści snów pojawiło się najwięcej określonej złości. Znajduje to swoje uzasadnienie w psychodynamicznej teorii depresji, wg której złość jest kluczowym uczuciem, niezbędnym do pojawienia się depresji. Dodatkowo, procent agresji ujawnionej w tej grupie był wyższy niż w grupie osób z niskim nasileniem symptomów depresji, ze względu na mechanizm kierowania agresji na własną osobę (tzw. autoagresja), co ułatwia pojawienie się depresji.

Uzyskane wyniki dotyczące lęku próbowano wyjaśnić poruszając się również w obszarze paradygmatu psychodynamicznego. Wg niego, lęk powinien być obecny w znacznym stopniu w treści marzeń sennych u osób z wyższym nasileniem depresji (za : Grzesiuk, 2000). Uzyskane wyniki wskazują jednak, że lęk jest niższy u osób z wyższym nasileniem symptomów depresji, niż u osób z wyższym nasileniem. Wy tłumaczeniem tego może być założenie psychodynamicznej teorii snów, wg której niektóre myśli i uczucia zostają zamaskowane, przekodowywane w trakcie snu. Być może, w grupie osób badanych z wyższym nasileniem symptomów depresji, lęk był tak zagrażającym uczuciem, że mechanizmy obronne transformowały go do innej postaci, nieodczytanej przez autora i samego śniącego (tzw. lęk nieokreślony). Osoby z niższym nasileniem symptomów depresji mogą mieć silniejsze ego, dlatego też lęk ujawnia się w sposób bardziej jawny i zostaje zintegrowany podczas marzenia sennego, co jest zgodne z teorią neofreudysty, Mittelmana (za: Grzesiuk, 2000).

Wyższa obecność negatywizmu w treści marzeń sennych zgodna jest z teorią poznawczą Becka, a w szczególności z pojęciem triady depresyjnej, tj. w zakresie negatywnego poglądu na siebie, świat i przyszłość. Wg Calvina Halla obecność negatywizmu w marzeniu sennym wskazuje na istnienie negatywnych przekonań w trzech obszarach (spostrzeganie siebie, świata i przyszłości), nazywanych przez Becka triadą depresyjną. Należy też wskazać, że negatywizm stanowił najrzadziej pojawiający się element u osób z niższym nasileniem symptomów, co dodatkowo potwierdza założenia teoretyczne.

Uzyskane korelacje również potwierdzają istnienie dwóch zależności: zgodnych z teorią psychodynamiczną – że istnieje związek pomiędzy przeżywaniem agresji a występowaniem depresji, oraz zgodnych z poznawczą teorią Becka, że istnieje związek pomiędzy posiadaniem negatywnych przekonań a występowaniem depresji.

Podsumowując, można wyciągnąć następujące wnioski:

- ⇒ Założenie, wywodzące się z teorii społeczno – środowiskowej Lewinsohna, wg którego osoby depresyjne wykazują mniej pozytywnych interakcji z otoczeniem znalazło swoje odzwierciedlenie w treści marzeń sennych (niższy procent przyjacielskości).
- ⇒ Założenie, wywodzące się z koncepcji psychodynamicznych, że obecność złości i agresji jest jednym z czynników determinujących pojawienie się depresji, znalazło odbicie w treści marzeń sennych (wyższy procent złości u osób z wyższym nasileniem symptomów depresji, niższy procent agresji u osób z wyższym nasileniem depresji).
- ⇒ Triada depresyjna Becka jest również obecna w treści marzeń sennych u osób z wyższym nasileniem symptomów depresji w dużo większym stopniu niż u osób z niższym nasileniem symptomów depresji (wyższy procent negatywizmu u osób z wyższym nasileniem symptomów depresji).
- ⇒ Lęk w grupie osób z wyższym nasileniem symptomów depresji jest niższy niż w grupie osób z niższym nasileniem symptomów depresji. Może to być związane ze specyfiką maskowania tego uczucia w marzeniu sennym za pomocą mechanizmów obronnych, stwierdzenie tego wymaga weryfikacji w badaniach empirycznych.

PIŚMIENNICTWO

25 pozycji piśmiennictwa u pierwszego autora

STRESZCZENIE

Autorzy przebadali 60 /33F,27M/ osób Kwestionariuszem Analizy Marzeń Sennych Calvina Hall'a oraz Skalą Depresji Becka. Następnie przeprowadzono analizę statystyczną uzyskanych wyników. Stwierdzono korelację zachodzącą pomiędzy cechą „przyjacielskość” w treści marzeń sennych a nasileniem depresji. Wyższy procent „złości” występował u osób z wyższym nasileniem depresji a niższa „agresja” z wyższym nasileniem depresji. Wyższy procent „negatywizmu” u osób z wyższym nasileniem symptomów depresji. Obserwowano niższy poziom lęku, gdzie występowało więcej symptomów depresji.

SUMMARY

The authors conducted a scientific study on dreams and depression among the population of 60 people, including 33 women and 27 men, using the Hall/Van De Castle Dream Content Analysis System and Beck Depression Inventory. The output of the research was then statistically analyzed. The analysis revealed the correlation between the level of "friendliness" in dreams and the level of depression. The higher level of "anger" in dreams corresponded with higher level of depression symptoms, and lower level of "aggression" in dreams with higher level of depression symptoms. The higher level of "negativism" also corresponded with higher level of depression symptoms. In addition to this, the research revealed negative correlation between "anxiety" in dreams and depression symptoms.