

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 12 (2011) 3, 215–239
DOI: 10.1556/Mental.12.2011.3.2

AZ ÁLMOKRA VALÓ EMLÉKEZÉS KÉPESSÉGE: A JÓ ÉLETMINŐSÉG JELE?

NÉMETH GEORGINA^{1*} – BÁNYAI ÉVA²

¹ ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

² ELTE PPK Affektív Pszichológiai Intézeti Központ, Budapest

(Beérkezett: 2011. január 28.; elfogadva: 2011. május 23.)

Számos személyiségjellemzőről bebizonyosodott már, hogy kapcsolatba hozható az álmokra való emlékezés képességével. Több kutatás irányult az alvásmínőség és az álomfelidezés kapcsolatának feltárására is. Szintén sokakat inspirált az álom tartalmi jellemzői és az álmok felidézhetősége közti viszony megragadása. Mind ez idáig azonban nem került egy kutatás fókuszába sem az életminőség és az álomfelidezés közti összefüggések vizsgálata.

Saját kutatásunk során egy viszonylag egységes mintán – közép- és időskorú nők körében – találtunk összecsengő eredményeket a személy aktuális életminőségének számos aspektusa és az általa felidézett álmok száma között. Az életminőség mérésére a WHOQol-100 kérdőívet használtuk, mely az életminőség 25 témakörét és az ezeket összefoglaló 6 tárgykört ragadja meg, míg az álomfelidezés kétételes álomnapló-vezetés segítségével került mérésre.

Eredményeink szerint az életminőség 6 tárgyköre közül egyedül a spiritualitás az – a Holm-Bonferroni korrekciót alkalmazva –, ami szignifikánsan korrelál az álomfelidezés képességével ($r = 0,37$; $p = 0,003$). A regressziós elemzés is azt mutatta, hogy a spiritualitás az a témakör, ami az álomfelidezés mértékének szignifikáns bejósolója ($\beta = 0,37$; $p = 0,003$). A többi életminőség-tárgykör nem szolgáltat olyan plusz információt, ami a bejósoló erőt tovább növelné. Az életminőség többi aspektusa közül ugyan a testi ($r = 0,30$; $p = 0,019$) és a lelki egészség ($r = 0,30$, $p = 0,017$) és a környezettel való elégedettség ($r = 0,31$; $p = 0,017$) is mutat szignifikáns együttjárást az álomemlékezettel, de a spiritualitás kontroll alatt tartásával ezen összefüggések eltűnnek.

* Levelező szerző: Németh Georgina, 1174 Budapest, Csillagmotor köz 7/1.
E-mail: gina.nemeth@gmail.com

Tanulmányunk bemutatja az álomfelidézéssel kapcsolatos főbb elméleteket és az ezeket górcső alá vevő eddigi pró és kontra eredményekben bővelkedő kutatásokat, valamint kísérletet tesz a jelen vizsgálat során feltárt új eredmények ezek mentén való értelmezésére is.

Kulcsszavak: arousal-előhívás-modell, kiugróság-elmélet, életstílus-teória, elfojtás-elmélet, életminőség, álomnapló, álomfelidezés, álomtartalom

1. BEVEZETÉS

Az álomfelidézéssel kapcsolatba hozható konstruktumok feltárása köré csoportosuló tanulmányok száma ugyan meglehetősen nagy, de talán nincs ennél ellentmondásosabb területe az álmok irodalmának. A számos egymásnak ellentmondó eredménynek köszönhetően a kutatások fő kérdései az elmúlt 60 évben mit sem változtak, a konklúziók levonása azonban még mindig várat magára. Múltán mondhatjuk el az álomfelidezés szakirodalmáról, hogy tulajdonképpen nincs olyan eredmény, melyre legalább egy, azt cáfoló kutatás ne lenne felhozható ellenpéldaként.

Saját kutatásunk célja egy új, friss szemponttal gazdagítani az eddigi eredményeket, egy olyan konstruktum bevonásával, ami eddig még sosem került szisztematikus vizsgálat górcső alá. A személy életminőségének számos aspektusa és az álomfelidezés közti viszony vizsgálata egy olyan új összefüggés meglátását teszi lehetővé, mely talán egy kezdőlépést adhat a régóta egy helyben topogó terület továbbmozdításához.

1.1. Az álomfelidezés főbb elméletei

Az álmok felidezésének képessége meglehetősen tág keretek között mozog. Vannak, akik szinte sohasem emlékeznek az éjszaka során átéltekre, míg mások akár több álmot is fel tudnak eleveníteni ébredéskor. Egy átlagos személy minden második reggel tud legalább egy álombeszámolót adni (Webb & Kersey, 1967).

Számos teória született az álmokra való emlékezést meghatározó tényezők leírására (Cohen, 1970, 1974b). Ezek közül – az eddigi eredmények alapján úgy tűnik – mostanra három elmélet emelkedett ki (Schredl, 2007). A leginkább alátámasztottnak az arousal-előhívás-modell (Goodenough, 1991) tekinthető. E szerint az álmokra való emlékezés két lépcsőben megy végbe. Egyrészt ahhoz, hogy egy emléknyom a rövid távú memóriából a hosszú távúba kerüljön, szükség van az agy egy bizonyos arousal-szintjére, melyhez egy rövid ébredés nélkülözhetetlen. A REM-alvás után jelent-

kező mikroébredések mennyiségének nagy száma megnöveli a felidezés valószínűségét azzal, hogy lehetővé teszi, hogy az álmok egyes tartalmai átkerüljenek a hosszú távú tárba, ahonnan ezek – mint emlékeztető kulcsok – ébredéskor előhívhatóak lesznek. Ezen a ponton jut el a személy az emlékezést meghatározó második lépcsőig: az emléknym visszahívásáig. Mivel – még sok mikroébredés mellett is – az emléknym csak részben rögzül, ennek sikerességét a teória szerint számos tényező befolyásolja. Egyrészt hatással lehet erre az álmok tartalma, másrészt befolyásolhatják az emlékezés sikerességét a személy állapot- és vonásjellemzői. Továbbá fontos tényezőként van jelen az elméletben az is, hogy ébredéskor milyen más információk, észleletek érik a személyt, melyek esetleges interferáló tényezőként szerepet játszhatnak az előhívás sikerességében vagy éppen kudarcában.

A második, sokat vizsgált elmélet a kiugróság-hipotézis (Cohen & Mac-Neilage, 1974), mely sokkal inkább az álmok tartalma és a felidezés valószínűsége közti kapcsolatra fókuszál. Az elmélet szerint az előhívás leginkább attól függ, hogy az adott álom mennyire kiugró, bizarr vagy érzelmi-leg jelentős tartalmakat hordoz. A teória feltevése alapján azok a személyek jobbak az álomfelidezés képességében, akiknek több ilyen jelentős, különleges álmuk van. Az álmok bizarr, élénk voltát, illetve érzelmi telítettségét több vizsgálat szerint a REM-szakasz során jelentkező fiziológiai mutatók megváltozása is kíséri (Dement & Wolpert, 1958). Ezen alvásszakasz alatt a légzési ritmus irregularitása és a szemmozgás sűrűsége együttjárást mutat az ébredés utáni álomfelidezés valószínűségével (Baekeland, 1970; Shapiro, Goodenough, Biedermann, & Sleser 1964). Azonban ez az elképzelés nem tesz teljesen szisztematikus predikciót arra vonatkozóan, hogy milyen tényezők, milyen módon és egymással milyen kölcsönhatásban határozzák meg, hogy egy személynek mennyire bizarrak, kiugróak lesznek az álmai.

A harmadik sokat kutatott elképzelés az életstílus-hipotézis. Schonbar (1961) saját eredményei alapján feltételezi, hogy az álmokra való emlékezés egy életstílus részét képezi, melyre jellemző a tapasztalatokra való nyitottság, divergens gondolkodás, magasfokú képzeleti tevékenység, a tevékenységekbe való erőteljes bevonódás – azaz az abszorpció képessége, a mezőfüggetlenség, a belső, pszichés étellel való foglalkozásra való hajlam, valamint a belső kontrollós attitűd, a saját szorongásokra való rálátás képessége és az ezekkel való megküzdési késztetés, mindez a represszió elhárító mechanizmusának ritka használatával ötvözve. Ez utóbbi kitételnél látszik, hogy ez az elmélet magába olvasztotta a freudi represszió-hipotézist, miszerint az álmok elfelejtése az elfojtás elhárító mechanizmusa működésének köszönhető. A Schonbar által kidolgozott átfogóbb életstílus-el-

mélet szerint azonban a fenti tulajdonságok együttjárnak, és az ezekkel bíró személyek egyben jobban emlékeznek álmaikra is.

Schredl, Ciric, Götz és Wittmann (2003) az elmélet módosításaként felvetették, hogy valójában nem az álmok felidézési képessége jelenti ennek az életstílusnak a részét, hanem sokkal inkább az álmokkal kapcsolatos pozitív attitűd. Ez az, ami mediál a többi felsorolt jellemző és az álmokra való emlékezés mértéke között. Mivel azonban az összefüggés az álomfelidézés és a személy álmokkal kapcsolatos általános vélekedése között más kutatások szerint mégsem olyan egyértelmű (Wolcott & Strapp, 2002), talán korai még az elmélet módosítása. A teóriát amúgy is nagy viták övezik. A felvázolt jellemzők és az álomfelidézés kapcsolataira számos kutatás irányul – meglehetősen vegyes eredményekkel.

Az álomfelidézéssel kapcsolatba hozható személyiségvonások köre pedig fokozatosan bővül, ezzel egyre árnyaltabbá és egyben komplexebbé is válnak az összefüggések. Így egyre több tanulmány célozza meg az álomemlékezet és a disszociációra, illetve a szkizotip gondolkodásra való hajlam kapcsolatának feltárását is. Watson 2001-es tanulmányában a disszociáció több mutatója és az álomfelidézés képessége közti együttjárást emeli ki, továbbá a szkizotip személyiségjegyeket mérő skála értéke és az álomfelidézés között is szignifikáns korrelációról számol be. 2003-as kutatásában azonban ezeket az eredményeket nem sikerült replikálnia (Watson, 2001, 2003). Hartmann, Elkin és Garg (1991) munkája pedig a személy én-határos stílusa és az álomfelidézési képessége közötti kapcsolatok feltárására irányul. E feltevés szerint azok, akik átjárhatóbbnak élik meg az egyes mentális állapotokat (azaz laza határos stílusúak), intenzívebb álmokról számolnak be, és jobban is képesek álmaik felidezésére. Fontos azonban megjegyezni, hogy ezek a személyiségvonások nagymértékben átfednek, a köztük lévő összefüggések sem teljesen tisztázottak még (Watson, 2001).

Továbbá kérdésként merül fel az is, hogy ezek vajon az álomtartalmakra gyakorolt hatáson (Giesbrecht & Merckelbach, 2006) vagy az álmokkal való foglalkozásra irányuló hajlamon keresztül (Beaulieu-Prevost & Zadra, 2007) fejtik ki hatásukat az álomfelidézési képességre, vagy valamilyen más változónak köszönhetik az azzal való együttjárásukat. Egy 23 vizsgálatot felölelő metaanalízis (Beaulieu-Prevost & Zadra, 2007) az ellentmondó eredmények egyik fő okának az álomemlékezet mérésére használt eltérő metodikát jelölte meg. Elemzésük szerint a retrospektív adatgyűjtést alkalmazó kutatások során a személyiségvonások által magyarázott variancia lényegesen magasabb, mint az álomnaplót használó vizsgálatok esetében. Ennek hátterében a szerzők a válaszadási torzítást hangsúlyozzák, feltételezve, hogy a visszatekintő adatgyűjtés esetében inkább a felidézett álmok számának becslésére vannak hatással a személyiségváltozók, mint

annak valós mértékére. A meglehetősen ellentmondásos eredmények között mind ez idáig a leginkább alátámasztott összefüggésnek az álmofelidézés és a tapasztalatokra való nyitottság, az abszorpció, az imagináció és a kreativitás képessége látszik (Schredl, 2007; Watson, 2003).

Még meglehetősen kevés információ áll rendelkezésünkre az álmokra való emlékezés biológiai hátteréről. Egy újabb keletű vizsgálat (Fell és mtsai, 2006) gyógyszerrezisztens, mediális-temporális-lebeny epilepsziában szenvedőknél az alvás alatti magasabb rhinalis-hippocampalis és intrahippocampalis EEG-koherencia jobb álomemlékezettel való együttjárásáról számolt be. Az eredmények általánosítása azonban a specifikus minta, a kis elemszám és egyéb metodológiai problémák miatt is várat még magára.

1.2. Stressz, intrapszichés konfliktusok, személyiségjellemzők és az álmofelidézés kapcsolata

Számos tanulmány látott napvilágot arról, hogy a stressz milyen hatással van a személy álmofelidézési képességére. Azért is tekinthető ez kiemelt témának, mert több elmélet ütközőpontjaként is szolgál. A kiugróság-teória predikciója szerint a stresszes élethelyzet rányomja bélyegét az álmok tartalmára oly módon, hogy megnöveli azok élénkségét, és fokozza azok érzelmi töltetét, ami pedig az ezekre való könnyebb emlékezést mozdítja elő. A sokat vitatott represszió-elmélet szerint pedig az álmok elfelejtéséért egy elhárító mechanizmus felel, ami megvédi az álmodót az olyan latens tartalmak felszínre bukkanásától, melyek a személy elfogadhatatlan tudattalan vágyaiból, késztetéseiből fakadnának. A stressz megnöveli annak valószínűségét, hogy ilyen tartalmak képezik az álom látens anyagát, amit a cenzor kevésbé tud ilyenkor átformálni, így az adott tartalom könnyebben elérhetővé válna a személy számára. Ilyenkor a legjobb védekezést ez ellen az elfojtás, azaz az álmok emlékének teljes elnyomása jelentené, tehát ezen elképzelés szerint az éber stresszt az álmokra való emlékezés csökkent száma kíséri. A freudi elméletet is beolvasztó életstílus-hipotézis ugyan nem feltételez direkt kapcsolatot a stressz és az álmofelidézés között, mégis egyik sokat kutatott predikciójának tekinthető a represszióra való hajlam és az álmokra való emlékezés csökkent mértéke közti együttjárás fennállása.

Az elfojtás hipotézisét és az életstílus-teóriát részben támogatja Cohen (1972) kutatási eredménye, mely alátámasztotta, hogy a stresszkeltő helyzet során az általában az álmokra kevésbé emlékező személyek (represszorok) még kevésbé képesek álmaikat felidézni, szemben a nem-stresszkeltő kísérleti helyzetben lévő társaikkal. A vizsgálati személyek feléne

egy „hamis”, fájdalommal járó kísérletet mutattak be, amiben pár nap múlva – azt hitték – nekik is részt kell majd venniük. Az ebbe a kísérleti csoportba kerülők az aznap éjszakai álmaikra kevésbé emlékeztek, mint akik a kontrollcsoportba kerültek. Ez a különbség a két csoport között nem mutatkozott meg az általában jó álomfelidézési képességgel bírók – az alapfeltételezés szerint represszióra kevésbé hajlamos személyek – körében. A kutatás eredményei többszörösen támadhatóak. Az egyik kritikai pont szerint erősen megkérdőjelezhető, hogy a hétköznapi álomfelidézési képesség megfelelő kifejezője-e a represszióra való hajlamnak mint személyiségvonásnak. Szintén vitatható, hogy az indukált stressz pszichodinamikailag releváns volt-e a személy számára, hiszen csak a személyt közelről érintő helyzetektől várhatjuk a represszió elhárító mechanizmusának belobbantását.

Goodenough, Witkin, Lewis, Koulack és Cohen (1974) is megerősítették a fenti eredményeket, ez esetben a mezőfüggő személyeknél mutattva ki különbséget a stressznek kitett és a kontrollcsoport között. A mezőfüggőség – úgy gondolták – repressziós tendenciák kísérőjelének tekinthető. Az eredmények szerint a mezőfüggő személyek stresszkeltő helyzetben még kevésbé képesek álmaikat megragadni, mint érzelmileg semleges körülmények között. A két kutatás módszertana eltérő volt: az előbbinél otthoni álombeszámolóval, az utóbbinál laboratóriumi REM-ébredtésekkal mérték az álomfelidezés mértékét.

Foulkes, Pivik, Steadman, Spear és Symonds (1967) is a represszió-hipotézist (és ezen keresztül részben az életstílus-elméletet) támogató eredményről számoltak be. Vizsgálatukban a lefekvés előtti stresszkeltő film nézése az álomfelidezés másnapi csökkenését vonta maga után. Ezt az eredményt azonban nem sikerült megismételniük (Foulkes & Rechtschaffen, 1964). Ezzel szemben Baekeland (1971) a laboratóriumban stressznek kitett csoportnál több kellemetlen álmot és magasabb felidézési arányt talált, mint a kontrollcsoportba sorolt résztvevőknél. Ezen eredmények már sokkal inkább értelmezhetőek a kiugróság-hipotézis alapján, melynek feltételezése szerint a stressz az álom tartalmára gyakorolt hatást, megnövelve annak bizarrságát, illetve felerősítve annak érzelmi töltetét, mindezzel ezen álmok könnyebb felidézhetőségét téve lehetővé.

Szintén a kiugróság-elméletet támogatja Cohen (1974a) azon vizsgálata, mely során a vizsgálati személyek lefekvés előtti hangulatát vetette össze a másnapi álomfelidezés sikerességével. A talált összefüggések az elalvás előtti negatív hangulat és a jobb álomemlékezet kapcsolatára mutatnak rá, feltételezve, hogy a rossz hangulat kiugróbb álomtartalmakban ölt testet, mint az alapvetően kellemes érzelmi állapot elalvás előtt.

A kutatások talán éppen azért ellentmondóak, mert egyre inkább úgy

tűnik, hogy a stressz és az álmofelidézés kapcsolatát számos tényező befolyásolja, és hogy ezen tényezők egymásra gyakorolt hatása sem mellőzhető a kimenetel szempontjából. Egy kutatás (Armitage, 1992), melynek során férfiakról és nőkről is álomnaplót gyűjtöttek és vetették egybe a stressz jelenlétével vagy hiányával, arra hívja fel a figyelmet, hogy az álmodó neme lényeges faktor a stressz és az álmofelidézés kapcsolatát illetően. Stresszes periódusokban több álombeszámolót adtak a nők, de kevésbé emlékeztek álmaikra a férfiak.

Az álmodó neme mellett az álmokra való emlékezés további lényeges meghatározó faktoraként léphet fel a stressz mértéke és időtartama is. A hosszan elhúzódó, szélsőséges stressz, illetve traumák több tanulmány tanúsága alapján az álombeszámolók csökkent számával járnak együtt, azonban az eredmények ebben az esetben sem teljesen egybecsengőek. Cartwright (1996) válás után a felidézések megnövekedett, míg más, a gyászra koncentráló kutatás (Arkin, Battin, Gerber, & Wiener, 1976) a pár halála után az álombeszámolók csökkent számát találta. Najam, Mansoor, Kanwal és Naz (2006) földrengés túlélőinél, Rofe és Lewin (1979) pedig háborús traumát elszenvedőknél mutatott rá az álmofelidézés csökkent voltára.

Feltétlenül fontos további közvetítő tényezőként léphetnek fel a stresszteli élethelyzet és az álmofelidézés aktuális mértéke közti viszony szempontjából a személy jellemző pszichológiai tulajdonságai, személyiségvonásai. Ezeket a tényezőket igyekszik megragadni az életstílus-teória, mely szintén bővelkedik ellentmondó vizsgálati eredményekben. Hill (1974) kutatása során álmaikra jól és rosszul emlékezők csoportját hasonlította össze a 16PF elnevezésű személyiségleltáron adott válaszaik alapján. Eredményei szerint a rossz álmofelidézők büntudatosabbak, hajlamosak a szorongásra, erőteljes szuperego jellemzi őket, érzelmileg instabilabbak, kevésbé intuitívek és kevésbé jellemző rájuk a fantáziálás. Emellett szociális közegben merészebben viselkednek, kevésbé konzervatív gondolkodásúak (a szerző interpretálásában emiatt kevésbé alkalmazkodóképesek). Ezt a konstellációt a szerző úgy értelmezi, hogy az álmaikra kevésbé emlékező személyek inkább a külvilágban, mint saját belső világukban élnek, és sokkal több intrapszichés konfliktussal küzdenek, mint a sok álmot felidéző társaik. Ezek mentén Hill (1974) a jó emlékezést a pszichológiai egészség kísérőjelének tekinti. Eredményeit párhuzamba állítja az életstílus-teória feltevéseivel, és az elmélet több predikciójának alátámasztása mellett néhány új, a schonbari elképzelésben nem szereplő vonással egészíti ki az álmokra emlékezők, illetve azokat elfelejtő személyek jellemzőit.

Ezzel szemben az életstílus-elmélet által leírt „belső világot befogadó” és „belső világot elutasító” stílus álmofelidézéssel való kapcsolatát nem

sikerült megragadnia Cohen és Wolfe (1973) három, erre irányuló kísérletéből egyiknek sem. Kutatásaik szerint sem a mezőfüggőség, sem a belsőkontroll-hit mértéke, sem pedig a belső pszichés étellel való foglalkozás szintje nem mutat összefüggést az álomfelidézés képességével. Fontos azonban megjegyezni, hogy az ezen személyiségváltozók mérésére alkalmazott módszerek validitása több tekintetben megkérdőjelezhető.

A fenti kutatások alapján egyértelműnek tekinthető, hogy az álomfelidézés képességét számos tényező befolyásolja, de talán a kép még így sem teljes. Egyrészt új változók megvizsgálása válik szükségessé az álmokra való emlékezés sikerességének meghatározásához, másrészt az ezen tényezők közti kölcsönhatások monitorozása, az interakciók megragadása is feltétlenül a jövőbeli kutatások fontos iránya lehet.

Jelen kutatás célja egy olyan új konstruktum álomfelidézéssel való kapcsolatának feltárása, mely eddig nemigen került szisztematikus kutatások fókuszába, annak ellenére, hogy egy ilyen vizsgálat lehetőséget teremt az életstílus és az álomfelidézés között eddig feltárt összefüggések továbbgondolására. Az életminőség és az álomfelidézés kapcsolatának vizsgálata eddig egyetlen kutatás (Bódizs, Simor, Csóka, Bérdi, & Kopp, 2008) céljai között szerepelt. Bár nem ez képezte a kutatás fő vonalát, de a szerzők elvégezték a relatív kategóriákat használó kérdőíves módszerrel felbecsült álomfelidézés gyakoriságának és az önbeszámolókból nyert általános egészségmutatóknak az összevetésére szolgáló elemzést is. Bár számos érdekes és releváns eredmény mutatkozott a személy életminősége és az álmai pozitív, illetve negatív töltete között, e kutatás során nem találtak az életminőség és az álomfelidézés képessége között összefüggést. Saját vizsgálatunk során mind a két változó mérésére más mérőeszközöket alkalmazva, lehetőségünk nyílt az életminőség több összetevője és az álomfelidézés álomnapló segítségével mért képessége között fennálló kapcsolatok meghatározására. Feltételezésünk szerint a személy életminősége a schonbari életstílushoz szervesen kapcsolódó konstruktum lehet, így az ezt megragadó mutatóknak a személy álomfelidézési képességével való pozitív irányú együttjárását várjuk. További célunk volt az álomfelidézés és az álmok tartalmi jellemzői közti viszony megragadása, és ezzel a kiugróság-hipotézis azon predikciójának megvizsgálása, mely szerint azok adnak több álombeszámolót, akiknek érzelmileg intenzívebbek, tartalmilag kiugróbbak az álmai.

2. MÓDSZER

2.1. Minta

A kutatások többsége a könnyű elérhetőség miatt előszeretettel választja a fiatal, egyetemista mintát vizsgálata tárgyául. Sok tanulmány tanúsága szerint azonban az álmotartalmak és az azokra való emlékezés sem független sem az életkortól, sem a nemtől (Armitage, 1992; Foulkes, Hollifield, Sullivan, Bradley, & Terry, 1990). Így fontos szempontot jelentett a mintaválasztás során az, hogy egy jól meghatározott, még keveset vizsgált csoportra korlátozzuk jelen vizsgálatunkat. A választás azért is esett a középip és időskorú nőkre, mert terveink között szerepel a kutatás lebonyolítása melldaganatos nők körében is. A jövőben szeretnénk egy, a két csoport álmofelidézése, illetve álmotartalmai közti összehasonlító elemzést is elvégezni, ezért igyekeztünk a mintánkat ennek megfelelően alakítani. A vizsgálatban így részt vehetett minden olyan, alapvetően önmagát egészségesnek tartó nő, aki betöltötte a 35. életévét.

A jelentkezőket kéthetes álomnapló és egy életminőség-kérdőív kitöltésére kértük fel. A résztvevőket egyrészt egy újsághirdetés segítségével toboroztuk, másrészt a könnyű hozzáférhetőség miatt ismerőseink ismerőseivel vettük fel a kapcsolatot. Így összesen 61 fő vett részt a vizsgálatban, átlagéletkoruk 51,61 év (min: 35; max: 71; $s = 7,4$) volt. A vizsgálati személyek az álmofelidézés egészen tág spektrumát lefedték. Átlagosan a két hét alatt 11 (szórás: 7,4) álombeszámolót adtak. Voltak, akik egyetlen álmot sem tudtak felidézni, míg a legjobban emlékező résztvevő 33 álmot jegyzett le a két hét során. A vizsgálati személyek végzettségéről és családi állapotról is rendelkezésünkre álltak adatok. 38 személy (62,2%) végzett főiskolát vagy egyetemet, 21 fő (34,4%) legmagasabb végzettsége középiskola volt, és ketten (3,2%) általános iskolai végzettséggel rendelkeztek. A mintában 4 egyedülálló (6,5%) és 35 házasságban élő nő (57,4%) vett részt, 8 fő (13,1%) élt élettársi kapcsolatban, 9 elvált (14,7%), 4 özvegy (6,5%) és 1 vizsgálati személy (1,6%) pedig férjétől külön él. A családi állapot e hat csoportját végül két nagyobb csoportba soroltuk a mentén, hogy aktuálisan párkapcsolatban él-e a személy. A minta ezen változók tekintetében meglehetősen divergens, de statisztikai elemzéseink szerint ezek a változók nem mutatnak összefüggést az álmokra való emlékezés mértékével.

2.2. Mérőeszközök

2.2.1. Az álmofelidőzés mérése

Az álomemlékezet mérésére három módszer áll a kutatók rendelkezésére. Információkat szerezhethünk kérdőívek segítségével, ahol a személyt arra kérik, hogy becsülje meg, hogy egy adott időintervallum alatt hány alkalommal emlékszik az álmára. A másik lehetőség az álomnapló használata, mely esetben az álmofelidőzés mérésére minimum kéthetes vezetés javasolt. Ezeken túl választhatjuk mérési eljárásként a laboratóriumi felébresztés módszerét is. Igaz, mindegyik módszernek megvannak az előnyei és a hátrányai, de úgy tűnik, hogy mégis e három eljárással kapott adatok összecsengenek. Az álomnaplók és a kérdőívek által meghatározott álmofelidőzés közti korrelációk 0,5 feletti (Schredl, 2007). Ennek ellenére olykor előfordul, hogy az álomemlékezet valamely konstruktummal való kapcsolata az egyik módszer használatával megmutatkozik, de a másik módszer esetében nem mutatható ki (Watson, 2003). Az álomnapló írása ugyan több kutatás szerint megnöveli az álmokra való emlékezés mértékét azzal, hogy felkelti az érdeklődést az álmok iránt, illetve azzal, hogy reggel az emlékezésre fókuszálja a személy figyelmét, azonban mentes olyan torzításoktól, amit egy kérdőív sehogy sem tud kiküszöbölni. Az emlékezés képességének retrospektív önbecslését az aktuális állapot nagyban befolyásolhatja, különösen azoknál, akik kevésbé foglalkoznak általában az álmaikkal, így alapvetően is meglehetősen bizonytalanok a válaszadásban. Ebből a megfontolásból választottuk saját kutatásunkban az álmofelidőzés mérésére az álomnapló módszerét.

Vizsgálatunk során a résztvevőket arra kértük, hogy egy nyomtatott álomnapló oldalaira minden nap jegyezzék le mindazt, amire álmaikból emlékeznek, a lehető legrészletesebben. Álmofelidőzésnek tekintettünk minden olyan beszámolót, ami valamilyen konkrét emléket megragadott a személy aznapi álmából. Viszont – a szakirodalomnak megfelelően – kihagytuk azokat a leírásokat, melyekben a személy arról számol be, hogy ugyan tudja, hogy álmodott, de nem tudja megragadni az álomban történeteket. Azok, akik egy éjszaka több álomról is beszámoltak, az instrukciónak megfelelően számozással különítették el naplójukban azokat, azaz minden esetben a személy szubjektív érzete mentén dönt el, hogy mely emlékek számítanak különálló álombeszámolónak.

2.2.2. Az álomtartalmak kódolása

A kiugróság-teória tesztelése céljából az álmokon tartalomelemzést is végeztünk, ehhez a Hall és Van de Castle (1966) által kidolgozott kategória-rendszert használtuk. Ez az álomkutatások során leggyakrabban használt

és legalaposabb módszernek tekinthető, mely képes megragadni az álmokban jelenlévő összes tartalmat. Saját kutatásunk során kódolásra kerültek így a szereplők, a különböző agresszív, barátságos és szexuális interakciók, az álomban megnyilvánuló sikerek, bukások, pecek és szerencsék, valamint külön kódot kaptak az érzelmek, a legkülönbélebb aktivitások, az álomban megjelenő tárgyak és az álmok helyszíne is. Mivel ez a módszer csak a minimum 20 szavas álombeszámolóknál alkalmazható, a vizsgálat ezen része csak az ennek a kritériumnak megfelelő álmokra szorítkozott. A résztvevők a két hét során átlagosan nyolc olyan álombeszámolót adtak, amely minimum 20 szóból állt (max.: 30, min.: 0, szórás: 6,6). Összesen 492 ilyen álombeszámoló érkezett vissza hozzánk a 61 vizsgálati személytől. A kódolást két, kiképzett pszichológushallgató végezte, akik vakok voltak a vizsgálat céljaira. A kérdéses eseteket megvitatták, végül közös megegyezéssel döntöttek el azokat. Az egyes tartalomkategóriákat ezután vizsgálati személyenként összesítettük, majd Domhoff (2003) módszertani útmutatása alapján aránymutatókat képeztünk belőlük: elosztva két mutatót egymással (barátságosság/agresszivitás) vagy az elemzett álmok számával (szereplő/álomszám).

2.2.3. Az életminőség mérése

Az életminőség olyan multidimenzionális fogalom, mely megragadja, hogy a személy hogyan értékeli saját testi, lelki egészségét, mennyire elégedett szociális kapcsolataival és élete más aspektusaival. Az életminőség mérése a WHOqol kérdőív 100-tételes magyar verzióját használtuk. A WHO által kidolgozott kérdőívet a világ számos nyelvére lefordították és használják. A magyar változatot Kullmann Lajos és Harangozó Judit (Kullmann & Harangozó, 1999; Kullmann, 2000) készítette. A kérdőívet számos reliabilitás-vizsgálatnak vetették alá: teszt-reteszt-reliabilitása (0,68 és 0,95 között) és a tárgyköreinek belső konzisztenciája is (a Cronbach-alfa-értékek 0,71 és 0,86 közötti) jónak bizonyult.

A 100 tétel 24 témakört ragad meg, melyek hat tárgykörbe sorolódnak. Így külön mérhetővé válik, hogy a személy hogyan vélekedik a fizikai egészsége, a pszichológiai működése, az életben megtapasztalt függetlensége, a társas kapcsolatai és az őt körülvevő környezet néhány aspektusának minőségéről, illetve mennyire hisz valamiben, ami az életének értelmet ad számára. Valamint a kérdőív tartalmaz egy általános – az étellel, illetve az életminőséggel való elégedettséget megragadó – kiegészítő témakört is. A kérdőív 6 tárgykörét és az azokhoz tartozó témaköröket az 1. táblázat szemlélteti.

Jelen mintán is ellenőriztük a WHOqol-100 hat tárgyköreinek belső konzisztenciáját. Saját vizsgálatunkban a kérdőív tárgyköreinek Cronbach-al-

fa-értékei a következő módon alakultak: a függetlenség (Cronbach- $\alpha = 0,827$) és a lelki jóllét (Cronbach- $\alpha = 0,814$) tárgykörének belső konzisztenciája bizonyult a legerősebbnek, majd ezt követte a környezettel való elégedettséget (Cronbach- $\alpha = 0,698$) és a szociális kapcsolatokat megragadó (Cronbach- $\alpha = 0,67$) tárgykör Cronbach-alfa-mutatója, végül a legkisebb – de még mindig megfelelő – belső konzisztenciájúnak a fizikai egészség tárgyköre (Cronbach- $\alpha = 0,663$) mutatkozott. Mivel a spiritualitás tárgykörének pontszámát egyetlen témakör adja, itt Cronbach-alfa-érték nem számolható. Az egyes témakörök belső konzisztenciáját is megvizsgáltuk, ezeket az eredményeket az 1. táblázat α -mutatói szemléltetik. Amíg az alvás, a gyógyszerfüggőség, a munkaképesség és a spiritualitás témakör Cronbach-alfa-mutatói az ideálisnál magasabbak, addig a fizikai környezet témaköré nagyon alacsony. A többi témakör belső konzisztenciája meg-

1. táblázat. A WHOqol-100 kérdőív tárgykörei és az azokhoz tartozó témakörök

	Tárgykörök					
	Pszichés jóllét	Fizikai jóllét	Társas kapcsolatok	Környezet	Spiritualitás	Függetlenség
Témakörök	pozitív érzelmek ($\alpha = 0,85$)	fájdalom ($\alpha = 0,78$)	kapcsolatok minősége ($\alpha = 0,76$)	biztonságérzet ($\alpha = 0,73$)	spiritualitás ($\alpha = 0,93$)	mobilitás ($\alpha = 0,83$)
	önértékelés ($\alpha = 0,80$)	energia ($\alpha = 0,85$)	társas támasz ($\alpha = 0,81$)	otthoni környezet ($\alpha = 0,84$)		aktivitás ($\alpha = 0,76$)
	gondolkodás ($\alpha = 0,75$)	alvás ($\alpha = 0,95$)	szexuális élet ($\alpha = 0,86$)	anyagforrások ($\alpha = 0,87$)		gyógyszerfüggőség ($\alpha = 0,93$)
	testkép ($\alpha = 0,84$)			egészségi és szociális ellátások elérhetősége ($\alpha = 0,66$)		munkaképesség ($\alpha = 0,93$)
	negatív érzelmek ($\alpha = 0,84$)			lehetőségek és információk elérhetősége ($\alpha = 0,76$)		
				szabadidő ($\alpha = 0,83$)		
				fizikai környezet ($\alpha = 0,12$)		
				közlekedés ($\alpha = 0,90$)		

felelő. A különálló, az étellel való általános elégedettséget megragadó témakör is megbízhatónak tűnik az eredmények szerint (Cronbach- $\alpha = 0,70$). A fenti mutatók megerősítették a korábbi kutatások során kapott eredményeket, miszerint a kérdőív alapvetően megbízható információkkal szolgál.

Mivel a kérdőív kérdéseit az elmúlt két hétre vonatkozóan kell megválaszolni, ezért a résztvevőktől az álomnapló írásának utolsó napján kértük ennek kitöltését, így a két eszközzel mért adataink ugyanarról az időszakról szolgálnak számunkra információkkal.

2.3. Statisztikai módszerek

Az adatok feldolgozásához az SPSS 16.0 programot használtuk. Elsőként az életminőség egyes tárgy- és témakörei és az álmofelidézés képessége közti együttjárás mértékének meghatározására Pearson-korrelációs elemzést végeztünk. A kapott összefüggések további árnyalása céljából a szélsőségesen jól és rosszul emlékezők alcsoportját függetlenmintás t-próba, illetve Mann-Whitney-próba segítségével összevetettük az egyes életminőség-mutatók mentén. Majd az adatokat többszörös lineáris regresszióelemzésnek vetettük alá, annak megállapítása céljából, hogy az életminőség egyes mutatói milyen bejósoló erővel bírnak az álmofelidézés mértékére vonatkozóan. Az álmofelidézés és az álomtartalmak közti összefüggések megvizsgálásához szintén a Pearson-féle korrelációs eljárást alkalmaztuk.

3. EREDMÉNYEK

3.1. Az életminőség és az álmofelidézés kapcsolata

Az életminőség számos tárgy- és témaköre mutat korrelációt a két hét alatt felidézett álmok mennyiségével. Az összefüggéseket a 2. táblázat szemlélteti.

Együttjárás mutatkozott az álombeszámolók mennyisége és az életminőség lelki jóllét tárgyköre között. Ez a tárgykör magában foglalja a személy önértékelését, testképét, az étellel kapcsolatos pozitív- és negatív érzéseinek arányát, valamint a saját gondolkodási és koncentrációs képességének értékelését. Ezek közül az a témakör, mely azt ragadja meg, hogy a személy mennyire tekint pozitívan az életre, önmagában is összefüggésben áll az álmofelidézéssel. Tendenciaszintű kapcsolat mutatkozik továbbá az önértékelés és az álmofelidézés között, valamint negatív tendenciaszintű együtt-

2. táblázat. Az álomfelidezés mennyisége és az életminőség tárgy- és témakörei közti korrelációk (N = 61)

	r	p
1. tárgykör: pszichés jóllét	0,304	0,017
élettel kapcsolatos pozitív érzések	0,390	0,002
<i>önértékelés</i>	0,223	0,085
<i>élettel kapcsolatos negatív érzések</i>	-0,214	0,097
testkép	0,186	0,152
gondolkodás	0,145	0,265
2. tárgykör: fizikai egészség	0,299	0,019
alvásminőség	0,302	0,018
<i>fájdalom</i>	-0,222	0,085
energia	0,150	0,250
3. tárgykör: szociális jóllét	0,210	0,104
szociális kapcsolatok minősége	0,349	0,006
kapott társas támasz	0,307	0,016
szexuális élet	-0,057	0,668
4. tárgykör: a környezettel kapcsolatos elégedettség	0,307	0,017
biztonságérzet	0,327	0,010
szabadidő eltöltésével kapcsolatos elégedettség	0,385	0,002
információk elérhetősége	0,401	0,001
otthoni környezet	0,065	0,621
anyagi erőforrások	0,120	0,357
egészségi és szociális ellátások elérhetősége	0,064	0,626
fizikai környezet	0,164	0,206
közlekedés	-0,044	0,736
5. tárgykör: spiritualitás	0,372	0,003
Különálló témakör: az egészség általános értékelése	0,304	0,017
6. tárgykör: függetlenség	0,174	0,180
mobilitás	0,151	0,247
aktivitás	0,190	0,143
gyógyszerfüggőség	-0,080	0,542
munkaképesség	0,164	0,206

járás az élettel kapcsolatos negatív érzések és a felidézett álmok száma között. A fizikai egészség tárgykörén elért pontszám is szignifikánsan együtt járt az álomfelidezés magas szintjével. Ebbe olyan témák tartoznak, mint, hogy a személy mennyire él át fájdalmakat a hétköznapijaiban, mennyire érzi energikusnak magát, illetve hogyan értékeli az alvásminőségét. Ezek közül ez utóbbi, az alvás minőségének szintje, önmagában is korrelál az álmokra való emlékezés mértékével. Akik úgy érezték, hogy zavartalan volt az alvásuk az elmúlt két hétben, azok több álmukat jegyezték le reg-

gelente a naplójukba. A vizsgálati személy által átélt fájdalmak mértéke pedig tendenciaszinten negatív korrelációt mutat az álmofelidézéssel, azaz minél több fájdalmat élt valaki a két hét során, annál kevesebbszer tudta felidézni reggel az álmát.

Az álmokra való emlékezés továbbá összefügg a környezet tárgykörében elért összpontszámmal is. Ez egy meglehetősen átfogó tárgykör, magába foglalja a személy otthoni, illetve tágabb fizikai környezetével való elégedettségén és biztonságérzetén túl a közlekedési és egészségügyi ellátás, illetve a kikapcsolódási lehetőségek elérhetőségének értékelésén keresztül az anyagi helyzetével való elégedettségének pontszámait is. Ezek közül a biztonságérzet, a szabadidős lehetőségek és az információk elérhetőségével való elégedettség korrelált az álmokra való emlékezés mértékével.

A spiritualitás tárgyköre azt ragadja meg, hogy a személynek mennyire van egy olyan személyes hite, mely értelmet ad az életének, illetve mennyiben érzi úgy, hogy támaszkodhat erre nehéz élethelyzetek során. Ez a fajta felfogás szintén együttjárt a felidézések magasabb számával: a spirituális nézeteket vallók jobban emlékeznek álmaikra.

A szociális kapcsolatok tárgykörén elért pontszám ugyan nem járt együtt az álmofelidézés képességével, de ennek egyes témaköreivel rajzolódtak ki összefüggések. Az álombeszámolók nagy száma korrelált a kitöltő személyes kapcsolatainak minőségével és a másoktól kapott társas támással való elégedettségével.

A személy általános egészségi állapotának önbecslését megcélzó, különálló témakör, úgy tűnik, szintén összefüggést mutat az álmok felidezésének mértékével. A jobban emlékezők pozitívabbnak értékelték saját egészségi állapotukat. Az egyetlen tárgykör, mellyel az álmofelidézés semmilyen összefüggést nem mutat, a személy függetlenségét ragadja meg, azaz, hogy a személy mennyire érzi úgy, hogy mások segítségére, támogatására szorul a hétköznapi életben. Sem maga a tárgykör, sem annak témakörei nem korreláltak az álomemlékezet képességével.

A parciális korrelációs elemzés kimutatta, az életminőség azon tárgykörei, melyek korrelálnak az álmofelidézés mértékével, akkor is megtartják az álomemlékezéssel való együttjárásukat, ha az életkort kontroll alatt tartjuk. Azonban, ha az egyes életminőség tárgykörök és az álmofelidézés között kapott korrelációs eredményeken Holm–Bonferroni-korrekciót végzünk, szignifikánsként csupán az álomemlékezet és a spiritualitás tárgykör közti korrelációt fogadhatjuk el ($p = 0,05/6$). A másik három korreláció csak tendenciaszintű összefüggésként értelmezhető. Annak ellenőrzésére, hogy a kapott összefüggések háttérben nem a személy végzettsége vagy családi állapota áll, megvizsgáltuk azt is, hogy a résztvevők ezen változók mentén való csoportosítása esetén mutatkoznak-e különbségek az álom-

felidézési képesség tekintetében. Ha a felsőfokú képzettséggel rendelkezők csoportját összehasonlítjuk az álomfelidezés mentén azokkal, akiknek a legmagasabb végzettsége közép- vagy általános iskola, a két csoport nem különbözik szignifikánsan. Szintén nem találunk az álomemlékezetben szignifikáns eltérést, ha a vizsgálati személyeket családi állapot mentén soroljuk két csoportba, összevetve az egyedül, illetve párkapcsolatban élő nőket. Ha a teljes mintából ($N = 61$) – az álmokra való emlékezés mértéke szerint – két csoportot képezünk a dimenzió két végletén lévő személyekből, és összevetjük az így képzett két csoport életminőségét, akkor is ki-rajzolódna a korrelációs vizsgálat során feltárt összefüggések. Ehhez a teljes mintát az álmokra való emlékezés mértéke szerint elharmadoltuk, és az így kapott két szélsőséges csoportot hasonlítottuk össze, kiejtve a résztvevők azon 1/3-át, akik közepes mértékben voltak képesek álmaik felidezésére. A nagyon gyengén emlékezők ($N = 20$) csoportjába – ennek megfelelően – azokat soroltuk, akik 6 vagy kevesebb mint 6 álmodást tudtak felidézni a két hét során. A jól emlékezők ($N = 19$) közé pedig azok kerültek, akik minimum 14 álombeszámolót adtak ez idő alatt. A két csoport nem különbözik szignifikánsan az életkor, a végzettség vagy a családi állapot tekintetében.

Mivel az egyes életminőség-mutatók eloszlása közül némelyik eltért, míg mások nem különböztek szignifikánsan a normál eloszlástól, az előbbieknél Mann-Whitney-próbát, az utóbbiak esetében függetlenmintás t-próbát végeztünk. Az eredmények megerősítik az életminőség magas szintje és az álomfelidezés közti viszony meglétét. Mint a 3. táblázat mutatja, az életminőség 6 tárgyköréből 5 mentén elkülöníthetőnek bizonyult a jól, illetve rosszul emlékező személyek két csoportja.

Az álmaikat könnyedén felidéző nők magasabb pszichés jólléttel jellemezhetőek. Ezen a tárgykörön belül az étellel kapcsolatos pozitív érzések és az önértékelés témakörben mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport között. A sok álombeszámolót adók pozitívabban értékelték önmagukat és az életről is pozitívabban gondolkodtak, mint a kevésbé emlékezők. A fizikai egészség tekintetében szintén jól differenciálható a két csoport. Ezen belül különösen az alvásminőség témakörében mutatkozott szignifikáns különbség. A sok álmodást felidézők kielégítőbb alvásminőségről számoltak be a vizsgálat két hétre vonatkozóan, mint a kevésbé emlékezők. Továbbá szignifikáns eltérés jelentkezett a két csoport között akkor is, ha a szociális jólléte megragadó tárgykör szerint vetettük össze őket. Ezen belül különösen jellemző volt a jól emlékező nők csoportjára, hogy jobbnak ítélték a szociális kapcsolataikat, és úgy értékelték, hogy megkapják másoktól azt a társas támogatást, amire szükségük van. A jobban emlékezők inkább vallottak spirituális nézeteket, hitték azt, hogy létezik valamiféle

3. táblázat. Eltérések az álmokra szélsőségesen jól és rosszul emlékezők csoportja között az életminőség tekintetében

WHOqol-100 Tárgy- és témakörök	Átlag és szórás - KE	Átlag és szórás - JE	t-érték vagy U-érték	p
1. tárgykör: pszichés jóllét	13,48 s = 1,748	14,91 s = 1,678	t = -2,602	0,013
élettel kapcsolatos pozitív érzések	11,45 s = 3,069	14,11 s = 1,853	t = -3,249	0,002
önértékelés	13,70 s = 1,895	14,84 s = 1,573	t = -2,042	0,048
élettel kapcsolatos negatív érzések	10,02 s = 2,998	8,58 s = 2,735	U = 133	0,106
testkép	14,25 s = 3,226	15,47 s = 3,169	t = -1,194	0,240
gondolkodás	14,05 s = 1,820	14,74 s = 1,628	t = -1,240	0,223
2. tárgykör: fizikai egészség	13,97 s = 2,632	15,88 s = 2,384	U = 104	0,015
alvásminőség	13,95 s = 4,936	17,05 s = 3,308	U = 115,5	0,035
fájdalom	9,75 s = 2,653	8,42 s = 2,912	t = 1,491	0,144
energia	13,72 s = 3,216	15,00 s = 2,603	t = -1,365	0,180
<i>3. tárgykör: szociális jóllét</i>	14,33 s = 1,783	15,43 s = 2,224	t = -1,704	0,096
szociális kapcsolatok minősége	14,43 s = 2,414	16,11 s = 2,601	t = -2,082	0,044
kapott társas támasz	14,50 s = 2,544	16,68 s = 2,428	t(37) = -2,740	0,009
szexuális élet	13,89 s = 2,979	13,49 s = 3,610	U = 158	0,508
<i>4. tárgykör: a környezettel kapcsolatos elégedettség</i>	14,55 s = 1,505	15,35 s = 1,626	t = -1,601	0,118
biztonságérzet	13,40 s = 2,280	15,05 s = 2,248	t = -2,278	0,029
szabad idő eltöltésével kapcsolatos elégedettség	12,90 s = 2,732	15,54 s = 2,846	t = -2,960	0,005
információk elérhetősége	15,05 s = 1,959	16,95 s = 1,929	t(37) = -3,046	0,004
otthoni környezet	15,35 s = 2,455	15,37 s = 1,950	U = 186	0,910

WHOqol-100 Tárgy- és témakörök	Átlag és szórás – KE	Átlag és szórás – JE	t-érték vagy U-érték	p
anyagi erőforrások	12,25 s = 3,654	13,00 s = 3,283	t = -0,673	0,505
egészségi és szociális ellátá- sok elérhetősége	13,10 s = 2,337	13,54 s = 1,584	t = -0,691	0,494
fizikai környezet	16,85 s = 2,231	17,47 s = 2,932	U = 147	0,223
közlekedés	17,50 s = 2,838	15,89 s = 4,162	U = 159	0,377
5. tárgykör: spiritualitás	13,15 s = 3,698	16,00 s = 3,215	U = 108	0,021
<i>6. tárgykör: függetlenség</i>	16,26 s = 2,009	17,03 s = 3,023	U = 121	0,054
mobilitás	15,65 s = 3,100	16,63 s = 4,126	U = 138,5	0,144
aktivitás	15,30 s = 2,203	16,21 s = 2,917	U = 133,5	0,108
gyógyszerfüggőség	6,75 s = 3,226	6,21 s = 3,645	U = 146,5	0,201
munkaképesség	16,85 s = 2,231	17,47 s = 2,932	U = 147,5	0,223
Különálló témakör: az egészség általános értékelése	13,85 s = 1,694	15,26 s = 1,821	U = 99	0,010

JE: jól emlékezők csoportja (N = 19), KE: kevésbé emlékezők csoportja (N = 20), df = 37

rendezőlv az életükben, és inkább vélték úgy, hogy személyes hitük nagy segítséget jelent számukra a nehéz időkben, mint az álmaikra alig emlékező társaik.

Bár a környezet tárgykörének tekintetében a két csoport nem volt egyértelműen elkülöníthető, de ennek egyes témakörei mégis szignifikánsan különböztek a jól és rosszul emlékezők csoportjának összevetésekor. A jó felidézők táborába tartozók úgy vélték, hogy megtalálják az életükben azokat a szabadidős tevékenységeket, melyek során ki tudnak kapcsolódni, elégedettebbek voltak a környezetükkel abból a szempontból is, hogy az mennyiben nyújt lehetőséget az élethez szükséges információk megszerzéséhez, illetve, hogy mennyire érzik magukat biztonságban a világban. Tendenciaszintű különbség mutatkozott a két csoportba tartozó személyek észlelt függetlenségi szintjében is. A több álmodó magukat függetlenebbnek értékelték, mint a gyengén emlékező nők. Ezekén túl az általános egészségi állapot értékelésére kidolgozott különálló témakör men-

tén is szignifikánsan eltérőnek bizonyult a két csoport. A jobban emlékező nők általánosan jobbnak értékelték saját egészségi állapotukat, mint azok, akik csak kevés álombeszámolót adtak.

Annak megválaszolására, hogy az életminőség-tárgykörök közösen milyen erővel képesek bejósolni az álmofelidézés mértékét, az adatokon többszörös lineáris regresszióelemzést végeztünk. A lépésenkénti (stepwise) módszert használva a spiritualitás mutatkozott az egyetlen olyan tárgykörnek, melyet a modell szignifikáns bejósolóként megtartott ($t = 3,076$; $\text{Adj } R^2 = 0,124$; $\text{béta} = 0,372$; $p = 0,003$). Az álmofelidézés szignifikáns bejósolója lenne önmagában a lelki egészség, a testi jóllét és a környezet tárgykör is, de ezek – úgy tűnik – a változók közös modellben való vizsgálata esetén nem szolgálnak a spiritualitáshoz képest olyan új információval, mely a megmagyarázott varianciát tovább növelné. Az enter-módszerrel is ellenőriztük az eredményeket: ez alapján azt az eredményt kaptuk, hogy az összes változó magyarázó modellben való benntartásával a magyarázóerő csökken, ami a változók közti interferenciának köszönhető, de a spiritualitás még ez esetben is tendenciaszinten szignifikáns bejósoló erővel bír ($t = 1,883$; $\text{Adj } R^2 = 0,10$; $\text{béta} = 0,268$; $p = 0,065$).

Ennek az összefüggésnek az ismeretében ellenőriztük, hogy hogyan módosulnak a fenti korrelációk akkor, ha a spiritualitást kontroll alatt tartva, parciális korrelációs elemzést végzünk: ez esetben a többi három tárgykör és az álmofelidézés között megszűnik a szignifikáns kapcsolat. Mindez azt jelenti, hogy ezen összefüggések egy harmadik változónak: azaz a spiritualitásnak voltak köszönhetőek.

3.2. Az álmofelidézés és az álomtartalmak kapcsolata

A kiugróság-hipotézis tesztelése céljából megvizsgáltuk, hogy az álomemlékezés képessége valóban összefüggést mutat-e az álmok tartalmi jellemzőivel. Eredményeink nem támogatják a kiugróság-elméletet, hiszen a vizsgált számos álommutató közül csupán egyetlen mutatott összefüggést az álombeszámolók számával. Ezt a korrelációt az átlagosan egy álomszereplőre eső barátságos interakciók száma és az álomemlékezés közti pozitív viszony jelentette ($r = 0,313$; $p = 0,049$). Akik több álombeszámolót adtak, azoknak az álmaiban több barátságos interakció jutott átlagosan a szereplőkre, mint a csak kevés álmot felidéző résztvevők álmaiban. A kiugróság-teória feltételezéseivel ellentétben semmilyen más álomtartalom-kategória mutatója nem állt szignifikáns kapcsolatban az álmofelidézéssel.

4. MEGBESZÉLÉS

Az eredmények egyértelműen mutatják, hogy a személy életminősége és az álmaira való emlékezési képessége között együttjárás mutatkozik. Akik aktuálisan jobb fizikai, lelki egészségnek örvendenek, elégedettebbek a társas kapcsolataik minőségével, illetve jobbnak értékelik a tágabb és szűkebb fizikai környezetüket, továbbá hisznek valamilyen rendezőelvben, mely értelmet ad az életüknek, azok jobbnak mutatkoztak az álomfelidezés tekintetében is. Közülük a spiritualitás mutatja a legerősebb – még a korrekciós statisztikai eljárás után is szignifikáns – korrelációt az álmokra való emlékezés mértékével. Ez a változó az egyetlen, ami az álomfelidzési képességre vonatkozóan önmagában olyan bejósoló erővel bír, hogy emellett a többi tárgykor beléptetése a regressziós modellbe már nem eredményezi a megmagyarázott variancia mértékének növekedését. Továbbá a spiritualitás tárgykor kontrollálásával megszűnik a szignifikáns korreláció a lelki, testi egészség és a környezettel való elégedettség tárgykorok és az álomemlékezés között. Ezen kapcsolatok tehát feltehetően a spiritualitás hatásának köszönhetőek.

Az életminőség aspektusai és az álomfelidezés közti összefüggések megmutatkoztak akkor is, ha a vizsgálati személyeink közül az álomfelidezés dimenziójának két végére eső személyeket vetettük össze a WHOqol-100 életminőség-kérdőív 6 tárgyköre, illetve 25 témaköre mentén. Általánosan elmondható, hogy az életminőség számos mutatója mentén szignifikánsan magasabb pontszámokkal bírtak az álmaikra jól emlékező résztvevők. A 25 témakörből 9 esetben mutatkozott meg ez a szignifikáns különbség. A témaköröket magukba foglaló 6 tárgykörből pedig 5 bizonyult szignifikánsan vagy tendenciaszinten különbözőnek a két csoportban.

Fontos azonban megemlíteni, hogy jelen kutatás eredményei mindössze 61 személy adatain alapulnak, és a populáció egy viszonylag szűk részére: közép- és időskorú nőkre vonatkoznak csak. Mindez korlátokat szab az eredmények általánosíthatóságára vonatkozóan. A kapott összefüggések meglehetősen koherensek ugyan, de nem mellőzhető az a tény, hogy viszonylag nagy korrelációs mátrixszal dolgoztunk, melyből korlátozott számú szignifikáns eredmény született. Az eredmények értelmezésénél tehát feltétlenül óvatosan kell eljárunk.

Az életminőség témakörei közül kiemelendő az alvásminőség álomfelidéssel megmutatkozó pozitív kapcsolata. Ez az összefüggés azért különösen fontos, mert az arousal-előhívás-hipotézis egyik alapját képező állításra vonatkozó eredményekkel szolgál. Az elmélet szerint ugyanis, minél töredezetebb az alvás, azaz minél többször ébredünk fel az éjszaka folyamán, annál jobban fogunk reggel emlékezni az álmaikban átéltekre.

Ezért számos kutatás irányul az alvás minősége és az álomemlékezet kapcsolatának a feltárására, olyannyira vegyes eredményekkel, melyek eddig nem tették lehetővé a konklúziók levonását. Míg Schredl, Wittmann, Ciric és Götz (2003) a személy által gyengének értékelt alvásminőség és a jó álomfelidézési képesség közti pozitív kapcsolatot igazolták, addig Pagel és Shocknesse (2007) épp ellenkezőleg, a poliszomnográfia mért rossz alvásminőség (meghosszabbodott elalváslatencia, éjszakai ébredések hosszának megnövekedése, az alváshatékonyság csökkenése) álomfelidézéssel való negatív viszonyára mutatott rá. Megint mások (Watson, 2003) nem találtak összefüggést a becsült alvásminőség és az álmokra való emlékezés között. Fontos megjegyezni, hogy az eredmények kuszasága vélhetően az egyes kutatások eltérő módszertanából is fakadt. Érdekes kérdésként merül fel, hogy a többek által használt mérce, az alvásminőség szubjektív érzete, valójában mit mér: együtt jár-e ez a REM- vagy NREM-szakasz alatti tényleges mikroébredések számával. Amíg ez a kérdés tisztázatlan, az így kapott eredmények értelmezhetőségi köre meglehetősen korlátozott.

Saját eredményeink értelmezése is óvatosságot igényel. Korrelációs elemzésünk szerint a jó álomfelidézési képesség jó alvásminőséggel jár együtt. Minél jobbnak értékelte a személy az alvásminőségét, annál több álombeszámolót adott a két hét során. Ez a kapcsolat azonban eltűnik, ha a spiritualitást kontroll alatt tartva parciális korrelációt számolunk. Ez azt jelenti, hogy a személy azon hite, hogy létezik valamiféle rendezőelv a világban az, ami közvetít az alvás minősége és az álomfelidézés mértéke között. Mindez ellentmond az arousal-előhívás-elmélet predikcióinak.

Saját eredményeink ugyancsak megkérdőjelezhetik a kiugróság-elmélet azon hipotézisét, miszerint az álmokra akkor emlékezik jobban a személy, ha az álom tartalmi kiugrások, érzelmileg intenzív jellegűek. Bár az álomtartalmak kódolására az álmokban megjelenő szinte összes elemet megragadó, részletes tartalomelemzést végeztünk el, mégis a tartalmak közül csupán egy mutatott kapcsolatot az álomfelidézés képességével. Egyedül az átlagosan egy álomszereplőre eső barátságosság mértéke járt együtt a két hét alatt gyűjtött álombeszámolók nagy számával. Eredményeink tehát sem az arousal-előhívás-modell, sem a kiugróság-elmélet egyes feltevéseit nem igazolják, sokkal inkább értelmezhetőek az életstílus-teória kerekei között.

A kapott eredmények meglehetősen egybecsengően bizonyítják, hogy az álmokra való emlékezés képessége az elméleti részben bemutatott személyiségvonásokon, illetve aktuális lelkiállapoton kívül a személy életminőségével is kapcsolatban áll. Úgy tűnik, az összefüggések háttérben a spiritualitás szerepe különösen kiemelendő. Ennek magyarázataként,

feltételezésünk szerint, a spirituális szemlélet és az álmokkal való foglalkozásra irányuló attitűd együttjárása állhat. A spiritualitás – az álmokra való nyitottságon keresztül – közvetítő változó lehet az életminőség és az emlékezés között. Erre a feltételezésre jelen vizsgálatunk nem terjedt ki. Ennek a hipotézisnek az igazolása vagy cáfolása a jövőbeli vizsgálatok feladata lesz.

Az életminőség-mutatók és az álomfelidézés között feltárt viszonyok leginkább az életstílus-elmélet eredményeihez illeszkednek. A schonbari teória predikciói nem terjednek ugyan ki a személy életének ilyen tág aspektusaira, melyet az életminőség-konceptió lefed, de az elmélet által leírt, pszichésen jól funkcionáló, nyitott, a lelki problémáira rálátó, azokat megoldani igyekvő, elhárító mechanizmusokkal kevésbé élő karakter képéhez jól illeszthető az általunk talált összefüggés. Feltételezhető, hogy a számos kutatást inspiráló kapcsolat az iménti személyiségjellemzők és az álomfelidézés képessége között részben átfedésben áll az általunk feltárt, az életminőség és álmokra való emlékezés képessége közötti összefüggéssel. Az életstílus-elmélet így módon kibővíthetőnek tűnik az életminőség szempontjainak bevonásával. A Schonbar (1961) által leírt „belső világot befogadó” személyiséggel bírók, azaz az elmélet szerint az álmaikra jobban emlékező személyek – feltételezésünk szerint – egyben jobb életminőségnek is örvendenek, mint a „belső világot elutasító” társaik. Amennyiben helyes a kortárs szakirodalom azon felvetése, miszerint a leírt életstílus és az álomfelidézés között az álmokra vonatkozó attitűd töltené be a közvetítő szerepet, feltétlenül érdemes lenne ezen változó spiritualitással való kapcsolatát megvizsgálni. Amennyiben feltételezéseink igazolódnak, megtalálnánk a hidat saját eredményeink és az életstílus-teória eddig leírt összefüggései között. Ennek a kapcsolatnak a vizsgálata, és más életkorú, nemű és kultúrájú személyek körére való kiterjeszhetősége a jövőben további empirikus vizsgálatokat igényel.

IRODALOM

- Arkin, A.M., Battin, D., Gerber, I. & Wiener, A. (1976). The effects of psychotherapy on the frequency of dreaming and reference to the decrease following bereavement in the aged. *Sleep Research*, 5, 134.
- Armitage, R. (1992). Gender differences and the effect of stress on dream recall: A 30 day diary report. *Dreaming*, 2, 137-141.
- Baekeland, F. (1970). Correlates of home dream recall. I. REM sleep in the laboratory as a predictor of home dream recall. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 150, 209-214.
- Baekeland, F. (1971). The effects of presleep procedures and cognitive style on dream content. *Perceptual and Motor Skills*, 32, 63-69.

- Beaulieu-Prevost, D., & Zadra, A. (2007). Absorption, psychological boundaries and attitude towards dreams as correlates of dream recall: two decades of research seen through a meta-analysis. *Journal of Sleep Research, 16*, 51–59.
- Bódizs, R., Simor, P., Csóka, S., Bérdi, M., & Kopp, M.S. (2008). Dreaming and health promotion: A theoretical proposal and some epidemiological establishments. *European Journal of Mental Health, 3*, 35–62.
- Cartwright, R. (1996). Dreams and adaptation to divorce. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (179–185). Cambridge: Harvard University Press
- Cohen, D.B. (1970). Current research on the frequency of dream recall. *Psychological Bulletin, 13*, 443–440.
- Cohen, D.B. (1972). Presleep experience and home dream reporting: An exploratory study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 38*, 122–128.
- Cohen, D.B. (1974a). Presleep mood and dream recall. *Journal of Abnormal Psychology, 83*(1), 45–51.
- Cohen, D.B. (1974b). Toward a theory of dream recall. *Psychological Bulletin, 81*, 138–154.
- Cohen, D.B., & MacNeilage, P.F. (1974). A test of salience hypothesis of dream recall. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 699–703.
- Cohen, D.B., & Wolfe, G. (1973). Dream recall and repression: evidence for an alternative hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41*(3), 349–355.
- Dement, W., & Wolpert, E. (1958). The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content. *Journal of Experimental Psychology, 55*, 543–553.
- Domhoff, G.W. (2003). *The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis*. Washington: American Psychological Association Press
- Fell, J., Fernández, G., Lutz, M.T., Kockelmann, E., Burr, W., Schaller, C., et al. (2006). Rhinal-hippocampal connectivity determines memory formation during sleep. *Brain, 129*, 108–114.
- Foulkes, D., Pivik, T., Steadman, H.S., Spear, P.S., & Symonds, J.D. (1967). Dreams of the mail child: an EEG study. *Journal of Abnormal Psychology, 72*, 457–467.
- Foulkes, D., & Rechtschaffen, A. (1964). Presleep determinants of dream content: Effects of two films. *Perceptual and Motor Skills, 19*, 983–1005.
- Foulkes, D., Hollifield, M., Sullivan, B., Bradley, L., & Terry, M. (1990). REM dreaming and cognitive skills at ages 5–8: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Development, 13*, 447–465.
- Giesbrecht, T., & Merckelbach, H. (2006). Dreaming to reduce fantasy? – Fantasy proneness, dissociation, and subjective sleep experiences. *Personality and Individual Differences, 41*, 697–706.
- Goodenough, D.R. (1991). Dream recall: History and current status of the field. In S.J. Ellman, & J.S. Antrobus (Eds.), *The mind in sleep* (143–171). New York: John Wiley & Sons
- Goodenough, D.R., Witkin, H.A., Lewis, H.B., Koulack, D., & Cohen, H. (1974). Repression, interference and field dependence as factors in dream forgetting. *Journal of Abnormal Psychology, 83*, 32–44.
- Hall, C.S., & Van de Castle, R.L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: Appleton Century Crofts
- Hartmann, E, Elkin, R., & Garg, M. (1991). Personality and dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries. *Dreaming, 1*, 311–324.
- Hill, A.B. (1974): Personality correlates of dream recall. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 766–773.

- Kullmann, L. (2000). A WHOQOL-kérdőív hazai terepvizsgálata. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 2(11), 59–62.
- Kullmann, L., & Harangozó, J. (1999). Az Egészségügyi Világszervezet életminőség vizsgáló módszerének hazai adaptációja. *Orvosi Hetilap*, 140(35), 1947–1952.
- Najam, N., Mansoor, A., Kanwal, R.H., & Naz, S. (2006). Dream content: Reflections of the emotional and psychological states of earthquake survivors. *Dreaming*, 16, 237–245.
- Pagel, J.F., & Shocknesse, S. (2007). Dreaming and insomnia: Polysomnographic correlates of reported dream recall frequency. *Dreaming*, 17, 140–151.
- Rofe, Y., & Lewin, I. (1979). Who adjust better: Repressors or sensitizers? *Journal of Clinical Psychology*, 35, 875–879.
- Schonbar, R.A. (1961). Temporal and emotional factors in the selective recall of dreams. *Journal of Consulting Psychology*, 25, 67–73.
- Schredl, M. (2007). Dream recall: Models and empirical data. In D. Barrett, & P. McNamara (Eds.), *The new science of dreaming* (79–115). London: Praeger Publishers
- Schredl, M., Ciric, P., Götz, S., & Wittmann, L. (2003). Dream recall frequency, attitude toward dreams and openness to experience. *Dreaming*, 13(3), 145–153.
- Schredl, M., Wittmann, L., Ciric, P. & Götz, S. (2003). Factors of home dream recall: A structural equation model. *Journal of Sleep Research*, 12, 133–144.
- Shapiro, A., Goodenough, D.R., Biedermann, I., & Sleser, I. (1964). Dream recall and the physiology of sleep. *Journal of Applied Physiology*, 19, 778–783.
- Watson, D. (2001). Dissociations of the night: Individual differences in sleep-related experiences and their relation to dissociation and schizotypy. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 526–535.
- Watson, D. (2003). To dream, perchance to remember: Individual differences in dream recall. *Personality and Individual Differences*, 34, 1271–1286.
- Webb, W.B., & Kersey, J. (1967). Recall of dreams and the probability of stage 1-REM sleep. *Perceptual and Motor Skills*, 24, 627–630.
- Wolcott, S., & Strapp, M.C. (2002). Dream recall frequency and dream detail as mediated by personality, behavior and attitude. *Dreaming*, 12(1), 27–44.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet szeretnénk mondani az ELTE stratégiai pályázati forrásának, ami mind a szakirodalom elérhetőségét, mind az álmnaplók sokszorosítási és az adatok feldolgozási költségeinek fedezését lehetővé tette. Köszönettel tartozunk a tartalomelemzési munkákat elvégző két hallgatónak is, Pásztor Anettnek és Füzér Gábornak. Köszönjük továbbá az adatgyűjtési munkában nagy segítséget nyújtó dr. Némethné Jankó-Szabó Klára munkáját és minden vizsgálati személynek a részvételét.

HIGH DREAM RECALL FREQUENCY: A SIGN OF GOOD QUALITY OF LIFE?

NÉMETH, GEORGINA – BÁNYAI, ÉVA

There is evidence demonstrating the relationship between some personality characteristics and the ability of dream retrieval. Many scientific investigations explore the connection between the quality of sleep and the amount of remembered dreams as well. Some of the researchers focus on the topic of correlation between the capability to remember a dream and the features of the dream content, too. However, until now no systematic scientific research has aimed to examine the relationship between the quality of life and dream retrieval.

Our study points out some evidence related to this topic on a sample of middle-aged and elderly women. To measure quality of life, we used the WHOqol-100 questionnaire, which contains 25 facet and 6 domain scores. To determine the differences in dream recall frequency, we asked the participants to keep a dream diary for two weeks. Our results show consistent relationships between several aspects of quality of life and the ability of dream recollection. According to our results, after applying the Holm-Bonferroni correction, among the 6 domains of quality of life it is only spirituality ($r = 0.37$; $p = 0.003$), which correlates significantly with the capacity of dream recall. Regression analysis also uncovered that spirituality was the domain that predicted the capacity of dream recall significantly ($\beta = 0.37$; $p = 0.003$). Besides this, other domains of quality of life did not contribute to predicting dream recall. Although physical condition ($r = 0.30$; $p = 0.019$), psychological well-being ($r = 0.30$; $p = 0.017$), and satisfaction with environment ($r = 0.31$; $p = 0.017$) show significant covariance with dream recall, keeping spirituality under control makes these connections disappear.

Our article discusses the theories of dream recall, and the ambivalent, pro-contra results published so far. We discuss our findings in the light of these models.

Keywords: arousal-retrieval model, salience-hypothesis, life-style theory, repressor theory, quality of life, dream diary, dream recall, dream content