

青少年重复梦主题的调查研究

尹 芳

(拉萨师范高等专科学校,拉萨 850007)

摘 要:该文通过对 615 名青少年进行《重复梦调查问卷》、梦的态度量表、幸福感指数量表等三份问卷的调查,结果发现:1)青少年重复梦的发生频率较高,86.4%的青少年做过重复梦;2)青少年重复主题的梦是最普遍的,占总数的 32.4%;3)重复梦的发生频率个体差异较大,难以发现固定规律;4)重复梦里的情绪多为负性的情绪,占 58.4%,其中恐惧是重复梦中体验最多的情绪,占 38.0%;5)青少年重复梦发生频率最高的两大主题就是被追赶和坠落;6)是否做过重复梦与梦的态度显著相关,现在还在做重复梦的群体对梦的态度最积极;7)有没有重复梦与个体的主观幸福感指数不存在显著相关。

关键词:重复梦;梦的主题;梦发生频率;梦的态度;主观幸福感

中图分类号:B848

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2010)01-0058-05

1 引言

重复梦是人们生活中经常会碰到的一个议题,在临床中更为重要。通常从孩提时代开始做重复的梦,青春期也喜欢做重复的梦,而从成年期开始,这种梦就做得很少。(Robbins and Houshi, 1983; D' Andrade, 1985)^[1] 在一项研究中发现,80%的美国大学生报告自己曾经做过重复梦,但它却被忽视了。目前对此的研究很少,国内外研究论述最多的都是典型梦,但重复梦不同于典型梦^[2]。Domhoff, G. W. 专门研究和讨论过重复梦,将重复梦按照梦重复性作为一个维度将这种梦分为五类:第一类,创伤性的梦,不断重复曾经经历的创伤情景,给梦者带来极大的不适;第二类,在某一段时间反复出现的梦,使梦者感到惊恐或困惑;第三类,典型的梦,比如飞翔;第四类,重复某类主题的梦,这可能是一系列连续的梦,但主题一致,比如总是梦见向上爬;第五类,重复某个成分的梦,比如重复出现某一个人物,某一个活动,某一个地方,或者某一个事物^[3]。

研究从主题的角度出发分析青少年的重复梦。用《重复梦调查问卷》、梦的态度量表、幸福感指数量表 3 个测验工具收集被试重复梦及其相关资料,探索青少年重复梦的主题及其背后无意识的内容,并对重复梦与梦的态度和幸福感指数的关系进行探索。

2 对象与方法

2.1 研究对象

采取分层随机取样法,预备研究抽取 100 名初高中学生,正式研究选取广东省珠三角地区初高中在

校学生 615 名,高中 310 名,初中 305 名。我国发展心理学界一般把青少年期界定为 11、12 岁至 17、18 岁这一发展阶段,相当于中学阶段,研究的对象主要集中在初高中阶段,年龄分布在 12 至 19 岁。正式研究被试量为 615 名,其性别分布详见表 1。

表 1 样本性别分布

		样本数	所占比例(%)
有效样本	男	256	41.6
	女	238	38.7
有效总样本		494	80.3
缺失样本		121	19.7
总样本		615	100.0

2.2 基本假设

假设 1:青少年的重复梦发生的频率较高,其主题明确,通过主题分析可以从中发现青少年重复梦频率高发的主题。

假设 2:被试对梦的态度与是否做重复梦相关显著。

假设 3:主观幸福感与是否做重复梦相关显著。

2.3 正式研究的测量工具

1)自编《重复梦调查问卷》:收集被试相关个人信息,包括性别、年龄、重复梦的梦境,梦中的情绪,梦发的频率等。

2)梦的态度量表(ATD):使用 Hill1997 年合并了 11 个项目的综合梦的态度量表,该量表包含 11 个题目,三个部分^[4]。

3)幸福感指数量表:采用由 Campbell et al 编制(1976)的量表。此表用于测查受试者目前所体验到的幸福程度。包括两个部分:总体情感指数量表和生活满意度问卷^[5]。

3 研究流程

3.1 预测

被试在规定时间内完成包括自编的《重复梦调查问卷》、梦的态度量表、做梦频率估计(EDR)、应付方式问卷、幸福感指数量表等 5 份问卷。通过对收集数据进行分析,剔除、修改与补充预测问卷的部分题项,形成正式问卷。

3.2 正式研究

采用自评问卷调查方式进行匿名调查。问卷包括自编《重复梦调查问卷》、梦的态度量表、幸福感指数量表。

3.3 数据整理分析

将收集的数据进行 SPSS12.0 统计分析。

4 研究结果

4.1 重复梦的描述性分析

表 2 是否做过重复梦?

选项	频数	百分比(%)
从来没做过	76	13.6
做过还记得	311	55.5
做过但不记得	143	25.5
现在还在做	30	5.4

从表 2 可以看出,青少年重复梦的发生频率较高,这与以往的研究一致。在有效样本 560 人中,只有 13.6% 的青少年报告从来没有做过重复梦,86.4% 的青少年是曾经做过但不记得、做过还记得和现在还在做。

表 3 重复梦的类型

选项	频数	百分比(%)
创伤性梦	34	7.1
完全重复梦	90	18.7
典型梦	88	18.2
重复主题梦	156	32.4
重复成分梦	124	25.8

对于重复梦的类型,如表 3 所示,重复主题梦是最普遍的,占总数的 32.4%,其次是重复成分的梦,占总数的 25.8%。

如表 4 所示,重复梦的发生频率个体差异较大,难以发现固定的规律。重复梦是无规律出现的占总数的 40.3%,比例最大。

表 4 重复梦发频率

选项	频数	百分比(%)
每天	12	2.4
每周	37	7.5
每月	45	9.2
每年 3—4 次	105	21.3
共 2—3 次	51	10.3
当发生某类事情时	44	9.0
无规律	199	40.3

表 5 重复梦中体验到的情绪

选项	频数	百分比(%)
愤怒	8	1.5
悲伤	43	8.0
恐惧	205	38.0
焦虑	59	10.9
高兴	126	23.3
其他	99	18.3

从表 5 可以看出,重复梦里的情绪多为负性的情绪,恐惧、焦虑、愤怒和悲伤这四种主要的负性情绪占总体的 58.4%,其中恐惧是重复梦中体验最多的情绪,占 38.0%。而正性的情绪只占 23.3%。Cartwright 和 Romanek(1978)的研究发现至少 60—70% 的这种梦例所反映的基调都是消极的,很像在温习过去的创伤型的梦^[6]。

按照梦研究历史中对于典型梦的主题的分类方法,包括弗洛伊德分析过三种典型的梦:掉牙、飞翔、裸体,阿德勒专门讨论过的下落、裸露、飞行、发僵、梦见死去的人、梦中梦者作为旁观者等梦,以及 Domhoff 发现的一般会有几种主题:梦见死去的亲人、梦见婚礼、梦见穿着不适宜、梦见飞翔。^[7]集众家之长,结合调查分析,该研究将青少年的重复梦分为被追赶、被侵犯、坠落、神灵鬼怪、休闲娱乐、打斗、救赎、飞翔、考试、掉牙、攀爬、赶车误点、接受检查、丢失东西、在公共场合不得体、理想实现、迷路、性与爱、已故亲友、捡钱、过往经历、死亡及其他等二十三类。表 6 是这二十三个主题在青少年重复梦中的发生频率。

表 6 梦的主题

主题	频数	百分比(%)
被追赶	68	20.4
坠落	37	11.1
被侵犯	23	6.9
神灵鬼怪	21	6.3
性与爱种种	20	6.0
考试	19	5.7
休闲娱乐	18	5.4
救赎	17	5.1
过往经历	14	4.2
其他	13	3.9
飞翔	11	3.3
死亡	11	3.3
打斗	10	3.0
已故亲友	10	3.0
迷路	9	2.7
理想实现	8	2.4
掉牙	6	1.8
捡钱	6	1.8
在公共场合不得体	4	1.2
赶车误点	3	0.9
攀爬	2	0.6
接受检查	2	0.6
丢失东西	2	0.6
总体	334	100.0

内容分析的研究发现,梦的内容最常见的就是被攻击或被追逐,这类梦的比例占了研究的 43%^[8]。从上面的统计结果可以看出,青少年重复梦发生频率最高的两大主题就是

被追赶和坠落,接近此次调查的 35%。

4.2 重复梦的相关因素分析

4.2.1 对梦的态度与是否做过重复梦的相关

表 7 对梦的态度与是否做过重复梦的 F 检验

变异来源	平方和	自由度	均方	F 值	P
组间	234.372	3	78.124	5.155**	0.002
组内	8199.657	541	15.156		
总和	8434.029	544			

表 7 方差分析结果显示,F=5.155,相伴概率 $p<0.01$,所以没有做过、做过但不记得、做过还记得与现在还在做重复梦的群体梦的态度均值相等的假设被拒绝,是否做过重复梦与对梦的态度显著相关。

进一步多重比较结果发现,没有做过与做过但不记得对梦的态度没有差异,做过但不记得、做过还记得和现在还在做之间对梦的态度也没有差异,没有做过与做过还记得、没有做过与现在还在做之间对梦的态度差异显著,现在还在做重复梦的群体对梦的态度最积极。具体为现在还在做>做过还记得>做过但不记得>没有做过。对梦的态度越积极,重复梦出现的可能性就越高。

4.2.2 主观幸福感与是否做过重复梦的相关

表 8 主观幸福感与是否做过重复梦的 F 检验

变异来源	平方和	自由度	均方	F 值	p
组间	10.924	3	3.641	0.429	0.732
组内	4264.706	503	8.479		
总和	4275.630	506			

上表方差分析的结果显示,没有做过、做过但不记得、做过还记得以及现在还在做重复梦的群体在主观幸福感指数上差异不显著,这与前人的研究结果有出入,也否定了假设。

5 讨论

5.1 青少年发生频率最高重复梦的主题——被追赶和跌落

被追赶和跌落在青少年的重复梦中如此频繁出现,有其内在的心理意义。

在这些被追赶和跌落的梦中,常常体验一种不愉快的情绪,包括惊恐、无助、焦虑。这与青少年这个阶段的生活任务和心理体验有关。对于青少年而言,从儿童过渡到成人,伴随着生理的成熟,还具备一系列心理的变化,如性心理的变化、自我意识及自我同一性的产生、依恋关系的变化、认知的改变、社会化等等。这个时期的变化快速而不稳定,很容易产生心理问题,包括学习、人际关系、社会适应、情绪、人格障碍及青春期性心理问题。面对急剧的变化,内心的冲突和不适应很容易引起一些负性的情感反应,并在梦中得以呈现。

同时,这两大主题不仅在青少年的重复梦中普遍存在,根据以往研究,在人的全程发展中,被追赶和坠落也是典型的两大主题。

关于被追赶的梦,几乎每个人都做过类似的梦,这大概是最常见的梦了。如被动物或怪兽追赶,被

土匪、或强盗追赶,被敌人、被坏人追赶,被妖魔鬼怪追赶等等。按照弗洛伊德的理论,这类梦的象征意义是指人的自我与本我间的冲突,或者超我与自我,超我与本我之间的冲突。如性本能、攻击本能等因被文明、社会所压抑,所以一般用野兽或野蛮、充满兽性的意象来象征追赶的人。按照荣格的理论,梦中追赶人们的是阴影,它与人格面具相对存在。两者的之间不协调与冲突,将带来许多心理上的问题与障碍。被追赶的梦就是一种表现。不为人们接受的阴影对其自以为是的自我紧追不舍。

人们常常在进入睡眠之后就开始梦见自己坠落,从屋顶坠落,从悬崖坠落,很多时候在没有坠到底的时候就醒了过来。梦中对坠落的警醒可能有着系统发生学的根源,因为遥远的祖先生活在热带丛林里,在树枝间攀爬,有着坠落的危险。现代,梦仍然以象征的方式警告人们在高处时一定要小心。这里的高处,不仅仅是物理的高处,更多的时候,会是一种社会以及心理上的高度。身处高处是存在危险的,不仅“高处不胜寒”,随时可能摔下去,甚至被人拽下去,挤下去。反复出现的对坠落的恐惧的梦可能源于过分的控制欲望,坠落的过程就是一种失控,人们对失去控制后要发生的事感到紧张。青少年对自己情绪和行为的控制能力不够,无意识会对此提出警醒。坠落的梦也许根植于人们幼年时蹒跚学步的经验,极度紧张或焦虑的时候它再度浮现出来,梦见从高处下坠可能反映做梦者正面对一些棘手的问题而焦虑。

5.2 主观幸福感与是否做重复梦的关系

梦对与个体的心灵有很重要的意义,不仅可以表现其内在的心理状况,也能传递来自无意识的信息,帮助个体成长。研究假设,有没有重复梦与个体的主观幸福感指数存在显著相关。结果显示,是否做重复梦与主观幸福感之间不存在显著相关。这与前人的研究有出入。国外有研究者发现,人们通常在有压力的时候比较容易重复做同样的梦,亲人的死亡,与父母的分离,或父母离异。有时候,人们在面临情感问题的时候,也会重复做同样的梦(LaRue, 1970:4)。Brown 和 Donderi (1986)为目前还在做重复的梦的人,以前做过重复的梦的人,以及没有做过重复的梦的人提供了一系列的幸福感(well-being)评估。结果发现目前正在做重复的梦的人得分远远低于以前做过重复的梦的人。他们还发现现在正在做重复的梦的人,与其它两组人相比较,其梦的内容大部分都是打斗的、忧虑的、烦躁的^[9]。

究其原因,一方面是受到被试的文化背景、时代背景、年龄等多个因素的影响,研究的被试是中国珠

三角地区的青少年,他们的经济文化水平与前人的研究有差异;另一方面,影响重复梦出现的因素太多,而重复梦的延续时间不等,有的几天,有的几周,甚至几个月、几年,个体所报告的当前的主观幸福感变化太大,二者之间不存在必然的联系;再者,这可能与该研究所选用的测量个体主观幸福感的量表有关。

5.3 研究不足与展望

关于重复梦主题的分类,国外类似的研究很多,结果不尽相同。研究通过分析主题的方法对重复梦分类,与国外的研究结果存在差异。这与中国本土梦文化有关,这是需要继续考察的方面。

研究只限于珠三角地区初高中学生的样本,而现实生活中青少年这个群体并不全是学生,他们来自不同的教育背景、文化倾向、宗教信仰、家庭影响、经济条件等等,因此,限于该样本的研究结果在推论到更大的群体时仍有局限。

关于重复梦的相关因素的探索性研究还要继续,除了梦的态度、个体的主观幸福感之外,人格特质、早期经验、生活事件等等都是下一步可以研究的重点。

重复梦是内在状态的反映,同时,也对生活产生很大的影响。当重复梦产生困扰时,人们应当如何采取措施,使其发生变化?这也是有待探索的方向。

6 结论

6.1 青少年重复梦的发生频率较高,86.4%的青少年做过重复梦。

6.2 青少年重复主题的梦是最普遍的,占总数的32.4%。

6.3 重复梦的发生频率个体差异较大,难以发现固定的规律。

6.4 重复梦里的情绪多为负性的情绪,占总体的58.4%,其中恐惧是重复梦中体验最多的情绪,占38.0%。

6.5 青少年重复梦发生频率最高的两大主题就是被追赶和坠落。

6.6 是否做过重复梦与梦的态度显著相关,现在还在做重复梦的群体对梦的态度最积极。

6.7 有没有重复梦与个体的主观幸福感指数不存在显著相关。

参考文献

1 Domhoff G W. Finding Meaning In:Dreams:A Quantitative Approach,Berlin: Springer,2004:190.
2 6 Domhoff G W. Finding Meaning In:Dreams:A Quantitative Approach,Berlin:Springer,2004:189.
3 Domhoff G W. Finding Meaning In:Dreams:A Quantitative Approach,Berlin:Springer,2004:186—203.
4 陈佩. 梦像物化体验技术及其临床应用研究,华南师范大学博士论文,2005.
5 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册增订版. 北京:中国心理卫生杂志社,1999:83—84
7 Domhoff G W. Finding Meaning In:Dreams:A Quantitative Approach,Berlin:Springer,2004:192—200.
8 9 Domhoff G W. Finding Meaning In:Dreams:A Quantitative Approach,Berlin:Springer,2004:190.

A Research on Repeated Dream Theme of Adolescents

Yin Fang

(Lhasa normal school,Lasa 850007)

Abstract:By investigating 615 adolescents from middle school, Repeated Dream Survey, ATD, and Campbell Index of Well—Being are used to research. The results show as follows: the frequencies of adolescents’ Repeated Dream is comparatively high, 86.4% subjects have had Repeated Dream; the Repetitive Dream Themes is the most popular in adolescents’ Repeated Dream, it is about 32.4%; the frequencies of Repeated Dreams varies differently among individuals, we haven’t found the rule; the most popular emotion in Repeated Dream is negative, dread is the most emotion thereinto, it accounts for 38.0%;Being chased and falling down are two most frequent themes in adolescents’ Repeated Dreams; whether Repeated Dreams emerge related to the attitude toward dreams, people still regard Repeated Dream have the most positive attitude toward dreams; there is no obvious correlation between emergence of Repeated Dreams and Subjective Well—Being.

Key words:repeated dream; dream theme;frequency; attitude toward dream;well—being