

بررسی رابطهٔ فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس با صفات شخصیتی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی Investigating the relationship between the frequency and disturbance of nightmares with personality traits and demographic characteristics

Zahra Babaie

Master of Art, Department Of Psychology, Faculty Of Humanities, Islamic Azad University, Electronic Campus, Tehran, Iran.

Amir Ali Mazandarani*

Assistant Professor, Department of Behavioral Sciences, The Institute for Research and Development in the Humanities, SAMT Organization, Tehran, Iran.
mazandarani@live.com

زهرا بابایی

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، تهران، ایران.

امیرعلی مازندرانی (نوبنده مسئول)

استادیار، گروه علوم رفتاری، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان سمت، تهران، ایران.

Abstract

Nightmares can cause general distress and sleep disturbances in the general population and negatively affect their subjective well-being. Knowing the predictors and etiology of recurring and distressing nightmares such as personality and demographic factors can help to understand and treat this disorder. The study population was undergraduate and graduate students of the Islamic Azad University, 300 of whom entered the study using a convenient sampling method. Participants responded to two items of the Mannheim Dream Questionnaire (Schredl, et. al., 2014) on the nightmare frequency and the nightmare distress, the Demographic Questionnaire, and the Neo Five-Factor Inventory (Costa, & McCrae, 1992). The Chi-square test and Kendall rank correlation coefficient were used to analyze the data. Findings indicated that the nightmare frequency has a significant positive correlation with neuroticism and a significant negative correlation with openness to experience. Undergraduate students reported more nightmares than graduate students. Age and gender were not associated with the frequency and distress of nightmares. We explained the findings of this study in the light of the threat simulation theory and Nielsen and Levin's neurocognitive model. It is suggested that future researchers use clinical interviews to explore further into common features in the life history of people diagnosed with nightmare disorders.

چکیده

کابوس‌ها ممکن است موجب پریشانی و اختلال در خواب افراد جامعه شوند و بر آسایش ذهنی آنها تأثیر منفی بگذارند. شناخت عوامل پیش‌بین و سبب‌سازِ کابوس‌های مکرر و پریشان‌ساز نظریه عوامل شخصیتی و جمعیت‌شناختی می‌تواند به درک و درمان این اختلال کمک کند. جامعه پژوهش حاضر، دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی بودند که ۳۰۰ نفر از آنها به شیوه در دسترس وارد پژوهش شدند. شرکت‌کنندگان به دو گویه از پرسشنامه رؤایی‌منهایم (شریدل و همکاران، ۲۰۱۴) در مورد فراوانی و پریشان‌سازی کابوس‌ها، پرسشنامه جمعیت‌شناختی و پرسشنامه پنج‌عاملی نئو (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون مربع کای و ضریب همبستگی رتبه‌ای کنдал استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که فراوانی کابوس‌ها با روان‌نگویی رابطه مثبت معنادار و با گشودگی به تجربه رابطه منفی معنادار دارد. دانشجویان مقطع کارشناسی نسبت به دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد کابوس‌های بیشتری را گزارش کردند. سن و جنسیت ارتباطی با فراوانی و پریشان‌سازی کابوس‌ها نداشتند. یافته‌های این پژوهش را در پرتو نظریه شبیه‌سازی تهدید و الگوی عصبی - شناختی نیلسن و لوین تبیین کردیم. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده با استفاده از مصاحبه بالینی، ویژگی‌های مشترک در تاریخچه زندگی افراد دارای تشخیص اختلال کابوس را عمیق‌تر بررسی کنند.

Keywords: Nightmare, Sleep Disorder, Etiology, Personality, Demographic Characteristics

ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۰

پذیرش: شهریور ۱۴۰۰

دربافت: مرداد ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

واژه‌های کلیدی: کابوس، اختلال خواب، سبب‌شناختی، شخصیت، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

مقدمه

کابوس، رؤیایی ممتد و بسیار ناخوشایند است که معمولاً در آن امنیت، زندگی و مصنویت جسمانی فرد در معرض تهدید قرار می‌گیرد و فرد تلاش می‌کند از این تهدیدها احتراز کند (آکادمی امریکایی پزشکی خواب^۱، ۲۰۱۴). کابوس‌ها، معمولاً به بیداری فرد منجر می‌شوند و با احساس ترس همراه هستند، اما هیجان‌های منفی دیگری نظیر خشم، تنفس و غم نیز ممکن است عامل این بیداری‌ها باشند (زادرا^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). این بیداری‌ها معمولاً در مرحله خواب توازن با حرکات سریع چشم^۳ (REM) اتفاق می‌افتد. اکثر انسان‌ها در طول زندگی خود گهگاه کابوس را تجربه می‌کنند. آمار دقیقی از میزان همه‌گیری کابوس در جمعیت عمومی ایران وجود ندارد؛ با این حال، در یک مطالعه ۳۲ درصد از دانشجویان و دستیاران پزشکی کابوس‌های شبانه را گزارش کردند (نجومی و همکاران، ۱۳۸۸). با وجود شیوع بالا (سندهن^۴ و همکاران، ۲۰۱۳) و تأثیر منفی این اختلال بر بهزیستی روانی افراد (بلگروف^۵ و همکاران، ۲۰۰۴)، در مجلات ایرانی تنها سه مقاله علمی در حوزه روان‌شناسی بر کابوس متمرکز بوده است (ترخان، ۱۳۹۵؛ سلیمی و یوسفی، ۱۳۹۷؛ سلیمی و یوسفی، ۲۰۱۷). بنابراین، یافته‌های این پژوهش، می‌تواند به این پیشینه پژوهشی کوچک بیفزاید.

بر اساس سومین طبقه‌بندی بین‌المللی اختلالات خواب^۶ (ICSD3)، آکادمی امریکایی پزشکی خواب، ۲۰۱۴ و پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۷ (DSM-5). انجمن روان‌پزشکی امریکا^۸، ۲۰۱۳) تجربه کابوس به تنها یک افراد را برای تشخیص اختلال کابوس واحد شرایط نمی‌کند. افراد در صورتی این تشخیص را دریافت می‌کنند که کابوس‌ها به شدت باعث پریشانی شده باشد. این پریشانی می‌تواند ناشی از اختلال خلقی در طول روز به دلیل تداوم اثر رؤیا، ترس از خواب به دلیل احتمال تجربه مجدد کابوس، یا خطوط ناخواسته تصاویر کابوس به ذهن افراد در طول روز باشد. بنابراین، علاوه بر فراوانی کابوس‌ها، پریشانی ناشی از کابوس نیز باید سنجیده شود.

عوامل گوناگونی ممکن است با فراوانی و پریشان‌سازی کابوس‌ها در ارتباط باشند. نخست این که مطابق انتظار، بین فراوانی و پریشان‌سازی کابوس‌ها رابطه مستقیم وجود دارد (لی و سو، ۲۰۱۶). با این حال، با توجه به کوچک تا متوسط بودن همبستگی بین این دو متغیر، به نظر می‌رسد که فراوانی رؤیاها به تنها یک این انجمن روان‌پزشکی ناشی از کابوس را تبیین نمی‌کند (لوین^۹ و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین پریشانی ناشی از کابوس با سایر مشکلات خواب از جمله کیفیت خواب پایین در ارتباط است (لنسی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۰). به نظر می‌رسد که سایر مشکلات خواب را می‌توان همزمان علت، پیامد و یا هماین‌با فراوانی و پریشان‌سازی کابوس در نظر گرفت، با این حال، درک بهتر این موضوع، مستلزم پژوهش‌های بیشتری است.

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی همچون سن، جنسیت و تحصیلات ممکن است با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها در ارتباط باشند. معمولاً زنان نسبت به مردان کابوس‌های بیشتر و پریشان‌کننده‌تری را گزارش می‌کنند (شریدل و رینهارد^{۱۱}، ۲۰۱۱). در پیمایش مقطعی نیلسن^{۱۲} و همکاران (۲۰۰۱) در پاسخگویان زن، فراوانی کابوس‌ها از ۱۰ تا ۴۰ سالگی افزایش یافت و سپس تا ۶۰ سالگی به طور یکنواخت کاهش پیدا کرد. در شرکت‌کنندگان مرد، فراوانی کابوس‌ها از ۱۰ تا ۴۰ سالگی ثابت بود و سپس تا ۶۰ سالگی کاهش یافت. همچنین در پژوهش گسترده‌تر دیگری در آلمان (شریدل، ۲۰۱۳)، با افزایش سن فراوانی کابوس‌ها کاهش می‌یافت. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که بی‌خوابی یا خواب نامناسب با تحصیلات پایین‌تر در ارتباط است (هارتز^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۷)، اما تاکنون مطالعه‌های

1 . American Academy of Sleep Medicine

2 . Zadra

3 . Rapid eye movement

4 . Sandman

5 . Blagrove

6 . The international Classification of Sleep Disorders

7 . Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)

8 . American Psychiatric Association

9 . Lee & Suh

10 . Levin

11 . Lancee

12 . Schredl

13 . Reinhard

14 . Nielsen

15 . Hartz

معدودی رابطه سطح تحصیلات با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها را بررسی کرده‌اند. در یک پژوهش اخیر، شریدل و گوریتز^۱ (۲۰۲۰) نشان دادند که تحصیلات بالاتر با الگوی زمانی فعالیت (کرونوتایپ^۲) صبحگاهی در ارتباط است و از طرف دیگر، کرونوتایپ صبحگاهی، کابوس کمتر را پیش‌بینی می‌کند؛ با این حال، در این پژوهش، تحصیلات، نمی‌توانست به شکل معناداری فراوانی کابوس را پیش‌بینی کند. چنان‌که ملاحظه می‌شود، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مرتبط با کابوس به اندازه کافی بررسی نشده‌اند.

سرانجام، ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و کابوس در مطالعات زیادی بررسی شده است. در پژوهش‌های پیشین پریشانی ناشی از کابوس، به طور خاص با صفت روان‌نجور‌خوبی در ارتباط بوده است (دیویس و دچیکو^۳، ۲۰۲۱؛ لندگراف و زایلر^۴، ۲۰۰۳؛ رابرتس و لینینگر^۵، ۲۰۰۶؛ شریدل و گوریتز، ۲۰۱۹). در پژوهش دیویس و دچیکو (۲۰۲۱) فراوانی کابوس با گشودگی به تجربه ارتباط مثبت و با بروونگرایی همبستگی منفی داشت. در پژوهش دیگری (کلی^۶، ۲۰۱۶)، فراوانی کابوس‌ها با صفاتی همچون پریشانی، جسمانی‌سازی، ملالت و اضطرابی بودن در ارتباط بود. کابوس با باریک بودن مرزهای روان‌شناختی نیز در ارتباط است (پیتروفسکی و کوتله^۷، ۲۰۰۳). با این حال، شریدل (۲۰۲۱) بین فراوانی کابوس و بروونگرایی ارتباطی پیدا نکرد. به طور خلاصه، با وجود شواهد ناکافی و ضد و نقیض، به نظر می‌رسد که برخی از ویژگی‌های شخصیتی با فراوانی کابوس یا پریشانی ناشی از آن ارتباط داشته باشند. با این حال، یافته‌های این پژوهش می‌تواند ماهیت دقیق ارتباط شخصیت با فراوانی کابوس و پریشان‌کنندگی کابوس را به تفکیک روش سازد.

بنابراین، این مطالعه با هدف تعیین ارتباط بین هر یک از عوامل جمعیت‌شناختی و شخصیتی با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها انجام می‌شود. به دلیل پیشینه ناکافی و گاهی متناقض، در پژوهش حاضر بدون طرح فرضیه جهت‌دار، ارتباط بین جنسیت، سن و تحصیلات و همچنین ویژگی‌های شخصیتی با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها را بررسی می‌کنیم.

روش

برای ارزیابی ارتباط بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شخصیتی با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها در دانشجویان، از رویکرد توصیفی و مقطعي استفاده کردیم. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی واحد الکترونیکی دانشگاه آزاد اسلامی بودند. به دلیل عالم‌گیری بیماری کووید-۱۹ و برگزاری کلاس‌های دانشگاهی به صورت غیرحضوری، لینک پرسشنامه‌های الکترونیکی در گروه‌های دانشجویی شبکه‌های اجتماعی ارسال شد. بنابراین، روش نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی و در دسترس بود. تاریخ اجرای این پرسشنامه‌ها از ۱۰ بهمن ۱۳۹۹ تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۰ بود. حجم نمونه مورد نیاز با استفاده از فرمول اسلاموین (آدام^۸، ۲۰۲۰)، با سطح اطمینان ۹۴ درصد، حاشیه خطای ۵ درصد، نسبت جمعیت ۵۰ درصد و حجم جامعه ۱۹۰۰ نفر، ۲۹۹ نفر به دست آمد که در این پژوهش ۳۰۰ نفر پرسشنامه را تکمیل کردند. تمامی پرسشنامه‌ها به صورت داوطلبانه، با رضایت آگاهانه و بدون فشار تکمیل شدند. همچنین، اطلاعات شرکت‌کنندگان به صورت گمنام و محرومانه باقی ماند. فرم پرسشنامه به نحوی طراحی شده بود که پاسخ به همه گویی‌ها اجباری بود، به همین دلیل، همه پرسشنامه‌ها به صورت کامل تکمیل شدند و هیچ پرسشنامه ناکامل یا داده گم‌شده‌ای نداشتیم. سن دانشجویان در بازه ۲۰ تا ۵۰ سال بود (میانگین = ۳۸/۷۳؛ انحراف استاندارد = ۶/۷۵). بیشتر شرکت‌کنندگان، زن بودند (۲۵۶ نفر؛ ۸۵/۳ درصد) و در مقطع کارشناسی ارشد تحصیل می‌کردند (۱۸۸ نفر؛ ۶۲/۷ درصد؛ در برابر کارشناسی: ۱۱۲ نفر؛ ۳۷/۳ درصد).

برای بررسی‌های آماری از نسخه ۲۴ نرمافزار IBM SPSS استفاده کردیم. برای مقایسه میزان و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها در دانشجویان بر حسب جنسیت، سن و مقطع تحصیلی از آزمون معناداری مجذور کای استفاده کردیم. در متغیرهای پارامتریک، با استفاده

1 . Göritz

2 . chronotype

3 . Davis & DeCicco

4 . Landgraf & Zeiler

5 . Roberts & Lennings

6 . Kelly

7 . Pietrowsky & Köthe

8 . Adam

بررسی رابطه فراوانی و پریشان کنندگی کابوس با صفات شخصیتی و ویژگی های جمعیت شناختی
Investigating the relationship between the frequency and disturbance of nightmares with personality traits and ...

از آزمون کالموگروف اسمیرنوف نرمال بودن توزیع آنها را تأیید کردیم. همچنین برای بررسی همبستگی بین ویژگی های شخصیتی با فراوانی و پریشان کنندگی کابوس ها از آزمون معناداری ضریب همبستگی تای کنداش استفاده کردیم.

ابزار سنجش

پرسشنامه رؤیای منهایم^۱: برای بررسی فراوانی و پریشان کنندگی کابوس ها از دو گویه پرسشنامه رؤیای منهایم (شریدل و همکاران، ۲۰۱۴) استفاده کردیم. گویه چهارم این پرسشنامه با مطرح کردن این سوال فراوانی کابوس را می سنجد: «در چندین ماه گذشته، هر چند وقت یکبار کابوس دیده اید؟» و در طیف لیکرت ۸ درجه ای نمره گذاری می شود ($0 =$ هیچ وقت؛ $1 =$ کمتر از یکبار در سال؛ $2 =$ تقریباً سالی یکبار؛ $3 =$ تقریباً دو تا چهار بار در سال؛ $4 =$ تقریباً ماهی یکبار؛ $5 =$ ماهی دو تا سه بار؛ $6 =$ تقریباً هفتاهی یکبار؛ $7 =$ چندین بار در هفته). گویه پنجم این پرسشنامه با مطرح کردن این سوال پریشان کنندگی کابوس را می سنجد: «اگر در چند ماه گذشته کابوس دیده اید، این کابوس ها چقدر باعث پریشانی شما شده اند؟» و در طیف لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می شود ($0 =$ به هیچ وجه پریشان نکردن؛ $1 =$ زیاد پریشان نکردن؛ $2 =$ تا حدی پریشان کردن؛ $3 =$ کاملاً پریشان کردن؛ $4 =$ بسیار پریشان کردن). اعتبار بازآزمایی این ابزار در دو پژوهش بررسی شده است (شریدل و همکاران، ۲۰۱۴؛ دیک^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). برای گویه مربوط به فراوانی کابوس در پژوهش اول برابر با $0/765 = 2$ و در پژوهش دوم برابر با $0/826 = 2$ بود. اعتبار بازآزمایی گویه مربوط به پرسشنامه کنندگی کابوس در پژوهش اول برابر با $0/791 = 2$ و در پژوهش دوم برابر با $0/823 = 2$ بود. برای نخستین بار برای این پژوهش، دو گویه مذکور را به زبان فارسی ترجمه کردیم. ترجمه این دو گویه را یک استاد مسلط به زبان انگلیسی انجام داد و فرایند ترجمه معکوس، صحت این ترجمه را تأیید کرد. در کنار این دو گویه، این تعریف برای کابوس نوشته شد: «منظور از کابوس، رؤیایی است که در آنها هیجان های منفی شدیدی داریم و باعث بیداری ما از خواب می شوند و زمانی که بیدار می شویم، ماجراجی کلی آن را به خاطر داریم.»

پرسشنامه پنج عاملی نئو-فرم کوتاه (NEO-FFI)^۳: این پرسشنامه، نسخه کوتاه شده پرسشنامه شخصیتی تجدید نظر شده نئو (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲) است که ۶۰ گویه دارد. این پرسشنامه، پنج عامل ۱۲ گویه ای دارد که پنج عامل بزرگ شخصیت را می سنجد: روان رنجوری، بروون گرایی، گشودگی به تجربه، توافق پذیری و وجودنی بودن. در پژوهش کاستا و مک کری (۱۹۹۲) در پنج عامل اصلی، همبستگی فرم بلند و کوتاه بین $0/75 - 0/89 = 0.86$ بود. اعتبار بازآزمایی آن نیز در بازه $0/86 - 0/90 = 0.90$ بود. در ایران، در پژوهش انسی، مجدیان، جوشن لو و گوهري کامل (۱۳۹۰)، همسانی درونی برای این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بین $0/83 - 0/89 = 0.86$ به دست آمد که کمترین همسانی درونی مربوط به زیر مقیاس «گشودگی به تجربه» بود. علاوه بر این در پژوهش انسی و همکارانش (۱۳۹۰)، همبستگی مقیاس بروون گرایی این مقیاس با مقیاس بروون گرایی آیزنک^۴ و با مقیاس روان رنجوری آیزنک^۵ بود که روایی بیرونی متوسطی را نشان می دهد. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه $0/58 = 0.58$ به دست آمد.

پرسشنامه عوامل جمعیت شناختی: از بین عوامل جمعیت شناختی، سن، جنسیت و مقطع تحصیلی بررسی شدند. بنابراین، از سه گویه استفاده کردیم که در آن شرکت کنندگان سن، جنسیت و مقطع تحصیلی خود را مشخص می کردند.

یافته ها

در جدول ۱، فراوانی کابوس ها بر حسب جنسیت، سن و تحصیلات را مشاهده می کنید. با توجه به این که فراوانی مورد انتظار در بسیاری از خانه های جدول کمتر از ۵ بود، برای مقایسه گروه ها با استفاده از آزمون معناداری مجدور کای، ناچار بودیم خانه های جدول را با یکدیگر تلفیق کنیم. برای این که فراوانی دو گروه تقریباً با هم برابر باشند، سه گروه اول (یک بار در سال یا کمتر) و پنج گروه دوم (بیشتر از یک بار در سال) با یکدیگر مقایسه شدند. تفاوت فراوانی کابوس در زنان و مردان از نظر آماری معنادار نبود ($p = 0/863 = 0.030$). فراوانی کابوس در بین سینی مختلف نیز از نظر آماری معنادار نبود ($p = 0/492 = 0.0418$). با این حال، دانشجویان مقطع کارشناسی به طور معناداری بیشتر از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد کابوس را گزارش کردند ($p = 0/0003 = 0.0003$).

1 . The Mannheim Dream Questionnaire

2 . Dyck

3 . NEO Five-Factor Inventory

4 . Costa & McCrae

5 . Eysenck

جدول ۱ فراوانی کابوس‌ها بر حسب جنسیت، سن و تحصیلات

ویژگی	ارزش	هرگز	کمتر از ۱ بار در سال	۱ تا ۴ بار در سال	۲ تا ۴ بار در سال	هر ماه ۱ بار در ماه	۱ چند بار	۲ یک بار	۳ هفت‌های چند بار	مجموع	جنسیت
مرد	۵	۱۳	۷	۸	۴	۲	۳	۲	۲	۴۴	جنسیت
زن	۴۳	۲۱	۳۵	۵۳	۲۵	۷	۴	۳	۴	۲۵۶	
سن	۳	۷	۶	۵	۷	۲	۰	۲	۱۵	۳۳	
۳۰ تا ۳۹	۲۶	۳۳	۱۴	۲۷	۱۰	۴	۳	۴	۱۰	۱۲۲	
۵۰ تا ۴۰	۱۹	۴۴	۲۲	۲۹	۱۲	۱۱	۴	۳	۴	۱۴۵	
کارشناسی	۶	۲۹	۱۵	۲۹	۱۷	۱۰	۱	۱	۱۰	۱۱۲	
ارشد	۴۲	۵۵	۲۷	۳۲	۱۲	۷	۶	۶	۷	۱۸۸	
مجموع	۴۸	۸۴	۴۲	۶۱	۲۹	۱۷	۷	۷	۱۲	۳۰۰	

در جدول ۲ میزان پریشان‌کنندگی کابوس‌ها را بر حسب جنسیت، سن و تحصیلات مشاهده می‌کنید. با توجه به این که فراوانی مورد انتظار تنها ۱۰ درصد از خانه‌ها کمتر از ۵ بود، برای مقایسه گروه‌ها با استفاده از آزمون معناداری مجذور کای، نیازی به تلفیق خانه‌ها بر یکدیگر نبود. تفاوت پریشان‌کنندگی کابوس در زنان و مردان از نظر آماری معنادار نبود ($\chi^2 = ۴/۴۵۴$; $p = ۰/۳۴۸$ ؛ $\chi^2 = ۴/۰۷$; $p = ۰/۳۵۹$). سرانجام، بین دانشجویان مقطع کارشناسی و مقطع کارشناسی ارشد نیز از نظر میزان پریشانی ناشی از کابوس تفاوت معناداری مشاهده نشد ($\chi^2 = ۲/۳۹۱$; $p = ۰/۶۶۴$).

جدول ۲ پریشان‌کنندگی کابوس‌ها بر حسب جنسیت، سن و تحصیلات

ویژگی	ارزش	اصلاً	چندان نیست	تا حدی	کاملاً	بسیار	مجموع	جنسیت
مرد	۸	۲۰	۵	۵	۵	۱	۳۹	جنسیت
زن	۴۰	۷۸	۴۰	۳۷	۶	۱۸	۲۱۳	
سن	۲۰	۸	۷	۶	۴	۴	۳۰	
۳۰ تا ۳۹	۱۴	۴۵	۱۶	۱۳	۸	۸	۹۶	
۵۰ تا ۴۰	۲۹	۴۵	۲۲	۲۳	۲۳	۷	۱۲۶	
کارشناسی	۱۸	۳۹	۲۲	۱۷	۱۷	۱۰	۱۰۶	
ارشد	۳۰	۵۹	۲۳	۲۵	۲۵	۹	۱۴۶	
مجموع	۴۸	۹۸	۴۵	۴۲	۴۲	۱۹	۲۵۲	

برای بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها، ابتدا مفروضه نرمال بودن توزیع زیرمقیاس‌های پرسشنامه شخصیتی نئو را با استفاده از آزمون کالموگرف اسپیرنوف بررسی کردیم. آزمون معناداری انحراف توزیع این زیرمقیاس‌ها از توزیع نرمال نشان داد که مفروضه نرمال بودن داده‌ها برقرار است ($P > 0/05$). برای بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها از آزمون معناداری ضریب تای کنداول استفاده کردیم.

بررسی رابطه فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس با صفات شخصیتی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی
Investigating the relationship between the frequency and disturbance of nightmares with personality traits and ...

جدول ۳ ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی با فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها

ویژگی‌های شخصیتی	فراآنی کابوس	پریشان‌کنندگی کابوس
روان‌رنجوری	۰/۱۱۹***	۰/۰۸۴
برون‌گرایی	۰/۰۳۵	۰/۰۱۸
گشودگی به تجربه	-۰/۱۲۸***	-۰/۰۵۹
توافق‌پذیری	-۰/۰۵۸	۰/۰۶۳
وجدانی بودن	۰/۰۲۹	۰/۰۰۵

*** $P < 0.01$

چنان‌که در جدول ۳ قابل مشاهده است، زیرمقیاس روان‌رنجوری با فراوانی کابوس همبستگی مثبت معنادار دارد؛ به عبارت دیگر، هر چه سطح روان‌رنجوری دانشجو بالاتر است، به میزان بیشتری کابوس می‌بیند. از طرف دیگر، بین زیرمقیاس گشودگی به تجربه با فراوانی تجربه کابوس در دانشجو همبستگی منفی معنادار مشاهده شد؛ به سخن دیگر، هر چه دانشجو تمایل بیشتری برای کسب تجربه‌های جدید دارد، به احتمال کمتری کابوس می‌بیند. بین سایر خردۀ مقیاس‌های پرسشنامه شخصیتی نئو و فراوانی کابوس، ارتباط معناداری مشاهده نشد. همچنین هیچ‌کدام از ویژگی‌های شخصیتی ارتباط معناداری با پریشان‌کنندگی کابوس‌ها نداشت. ضمن این‌که دو مورد همبستگی مشاهده‌شده نیز، همبستگی‌های کوچکی به حساب می‌آیند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی رابطه فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها با صفات شخصیتی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی انجام شد. در ارتباط با عوامل شخصیتی، دانشجویانی که روان‌رنجوری بیشتری داشتند، کابوس‌های بیشتری را گزارش می‌کردند؛ با این حال، دانشجویانی که گرایش بیشتری به تجربه‌های جدید داشتند، کابوس‌های کمتری را تجربه می‌کردند. بین سه عامل شخصیتی دیگر، یعنی برون‌گرایی، وجدانی بودن و توافق‌پذیری و فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها ارتباطی نیافتیم. در زمینه عوامل جمعیت‌شناختی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که دانشجویان مقطع کارشناسی، بیشتر از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد کابوس را تجربه می‌کنند. بین زنان و مردان دانشجو تفاوتی از نظر فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها مشاهده نشد و دانشجویان در گروه‌های سنی مختلف از نظر فراوانی و پریشان‌کنندگی کابوس‌ها تفاوتی با یکدیگر نداشتند.

این یافته که افراد دارای روان‌رنجوری بالا کابوس‌های بیشتری را گزارش کردن، کاملاً با پیشینهٔ پژوهش‌های قبلی همخوانی دارد (شridel، ۲۰۲۱؛ شridel و گوریتز، ۲۰۲۱؛ شridel، لندگراف و زایلر، ۲۰۰۳)، با این حال، در پژوهش‌های قبلی پریشان‌کنندگی کابوس‌ها نیز با روان‌رنجوری در ارتباط بوده است که در این پژوهش این موضوع مشاهده نشد. این یافته را که فراوانی کابوس‌ها با روان‌رنجوری در ارتباط است می‌توان در پرتو نظریه شبیه‌سازی تهدید ۱ (ولی و ریوونسو، ۲۰۰۹) تبیین کرد. بر اساس این نظریه، رؤیاها‌ی که در مورد رویدادهای تهدید‌آمیز می‌بینیم، از جمله کابوس‌ها کارکرد زیست‌شناختی دارند و دنیای ادراکی فرد را شبیه‌سازی می‌کنند. بنابراین، با توجه به این که در طول تاریخ، دنیای انسان‌ها پر از رویدادهای تهدید‌آمیز بوده است، کابوس‌ها به آنها کمک می‌کرده‌اند که با این تهدیدها با آمادگی بیشتری روبرو شوند. از آنجایی که افراد دارای روان‌رنجوری بالا دنیای خود را ممکن است تهدید‌آمیزتر تلقی کنند، بنابراین، طبیعی است که کابوس‌های بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین، لوین و نیلسن (۲۰۰۷) الگوی عصبی - شناختی^۱ را مطرح کردنده که بر اساس آن کابوس از آمادگی زیستی فرد برای واکنش همراه با هیجان‌های ناخوشایند ناشی می‌شود که این آمادگی زیستی، همان روان‌رنجوری است. بنابراین، این الگو نیز به خوبی ارتباط بین کابوس و روان‌رنجوری را توجیه می‌کند.

یافته دیگر این پژوهش، همبستگی منفی صفت گشودگی به تجربه با فراوانی کابوس بود. پژوهش‌های قبلی نیز نشان داده‌اند که افرادی که نمره بالایی را در گشودگی به تجربه کسب می‌کنند، به ندرت کابوس را گزارش می‌کنند (مثلاً، shridel، ۲۰۰۳؛ شridel، ۲۰۰۹). با این

1 . threat simulation theory

2 . Valli & Revonsuo

3 . neurocognitive model

حال، یک پژوهش اخیر (دیویس و دچیکو، ۲۰۲۱) همبستگی مثبت معناداری بین گشودگی به تجربه و فراوانی کابوس یافته است. این پژوهشگران یافته خود را بدین ترتیب تبیین کردند که گشودگی به تجربه با یادآوری رؤیاها همبستگی مثبت دارد و یادآوری رؤیا نیز به نوبه خود، باعث یادآوری کابوس‌های بیشتر می‌شود. با این حال، در این مطالعه، همراستا با مطالعات قدیمی‌تر بین گشودگی به تجربه و فراوانی کابوس همبستگی منفی پیدا کردیم. ما این یافته را بر مبنای نظریه تجدیدنظرشده حساسیت به پاداش^۱ (کر، ۲۰۰۴) تبیین می‌کنیم. شواهد پژوهشی (میشل^۲ و همکاران، ۲۰۰۷؛ واکر و جکسون^۳، ۲۰۱۴) نشان می‌دهند که حساسیت به تبیه با روان‌نجری و بر عکس، حساسیت به پاداش با گشودگی به تجربه در ارتباط است. با توجه به این که شواهدی وجود دارد که حساسیت به محرك‌های منفی در افادی که کابوس شبانه بیشتری دارند، بیشتر است (کار و نیلسن، ۲۰۱۷)، به نظر می‌رسد که سیستم روی‌آوری رفتاری و حساسیت به پاداش، یکی از زیربنای احتمالی گشودگی به تجربه و همچنین کابوس کمتر در دانشجویان باشد.

به جز روان‌نجری و گشودگی به تجربه، بین سایر ویژگی‌های شخصیتی از جمله برون‌گرایی، توافق‌پذیری و وجودانی بودن، و فراوانی و پرشان‌کنندگی کابوس‌ها ارتباطی پیدا نکردیم. در یک پژوهش (دیویس و دچیکو، ۲۰۲۱) افراد برون‌گرا کابوس‌های کمتری را نسبت به درون‌گراها تجربه می‌کردند، اما در پژوهشی دیگر (شریدل، ۲۰۲۱)، بین برون‌گرایی و فراوانی کابوس‌ها ارتباطی پیدا نشد. دچیکو و دیویس (۲۰۲۱) همبستگی مثبتی بین وجودانی بودن و فراوانی کابوس‌ها یافتند، اگرچه در پژوهش آنها بین توافق‌پذیری و فراوانی کابوس‌ها ارتباطی پیدا نشد. با این حال، در پژوهش شریدل (۲۰۲۱) هیچ‌کدام از این دو متغیر با فراوانی کابوس‌ها ارتباط معناداری نداشتند. بنابراین، یافته‌های ما با پژوهش شریدل (۲۰۲۱) همسو و با پژوهش دیویس و دچیکو (۲۰۲۱) ناهمسو است. در مجموع، پژوهش‌های بسیار کمی بر ارتباط بین این سه صفت شخصیتی با فراوانی و پرشان‌کنندگی کابوس‌ها متوجه بوده‌اند، و پژوهش‌های موجود نیز به یافته‌های ضد و نقیضی دست یافته‌اند.

در زمینه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، یکی از یافته‌ها فراوانی کمتر کابوس‌ها در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد نسبت به دانشجویان مقطع کارشناسی بود. این یافته با پژوهش‌های محدود قبلی (هارتز و همکاران، ۲۰۰۷؛ شریدل و گوریتز، ۲۰۲۰) همخوانی دارد که نشان می‌دهند با افزایش سطح تحصیلات، فراوانی کابوس‌ها کاهش پیدا می‌کند. از دیدگاه ما، ارتباط تحصیلات در کابوس، یک ارتباط غیرمستقیم است، به طوری که هر دوی این دو متغیر با عوامل اجتماعی - اقتصادی در ارتباط است. شرایط اجتماعی - اقتصادی بهتر با افزایش تحصیلات در ارتباط است و از طرف دیگر، چنان که پژوهش‌ها نشان می‌دهند (شریدل، ۲۰۱۰)، شرایط محیطی مناسب با کاهش وقوع کابوس ارتباط دارد.

بین دانشجویان دختر و پسر در زمینه فراوانی و پرشان‌کنندگی کابوس‌ها تفاوت‌های نیافتنیم. با این حال، مطالعات تفاوت‌های جنسیتی در فراوانی کابوس را نشان داده‌اند (شریدل، ۲۰۱۴؛ شریدل و رینهارد، ۲۰۱۱). عوامل گوناگونی ممکن است این تفاوت جنسیتی در مطالعات دیگر را رقم زده باشند، مثلاً زنان به طور کلی، رؤیاها بیشتری را به خاطر می‌آورند (شریدل و رینهارد، ۲۰۰۸) و از آنجایی که کابوس نوعی رؤیا است، کابوس‌های بیشتری را نیز گزارش می‌کنند. همچنین افسردگی، ترومای دوره کودکی و بی‌خوابی نیز در زنان شایع‌تر است و از طرفی این عوامل با کابوس در ارتباط هستند (شریدل و رینهارد، ۲۰۱۱). عدم تفاوت زنان و مردان در این مطالعه می‌تواند ناشی از عدم تفاوت جنسیتی در هر یک از عوامل زیربنایی مذکور باشد؛ همچنین، شرایط فرهنگی اجتماعی ایران نیز ممکن است در عدم تمایل دانشجویان زن در گزارش کابوس‌ها نقش داشته باشند. ذکر این نکته ضروری است که شرکت‌کنندگان مرد در این مطالعه تنها ۴۴ نفر (۱۴/۶۷٪ درصد) بودند و کاملاً محتمل است که این نمونه کوچک از مردان، معروف جامعه‌کلی دانشجویان مرد نبوده و مشتمل بر گروه خاصی از مردان بوده باشد که کابوس و پرشانی بیشتری را گزارش می‌کنند.

در داده‌های ما سن نیز در فراوانی و پرشان‌کنندگی کابوس‌ها نقشی نداشت. یک مطالعه جدید نشان داده است که فراوانی و پرشانی ناشی از کابوس در افراد بر اساس آمادگی زیستی و شرایط خاص محیطی که دارند، در طول زندگی نسبتاً ثابت باقی می‌ماند (شریدل و گوریتز، ۲۰۲۱). ما این تبیین اویله را مطرح می‌کنیم که ممکن است یکی از دلایل کاهش کابوس‌ها با افزایش سن در مطالعات قبلی (نیلسن و همکاران، ۲۰۰۱؛ شریدل، ۲۰۱۳)، کاهش استرس‌های زندگی با دستیابی به ثبات اقتصادی و اجتماعی در میانسالی باشد، چرا که پژوهش‌ها نشان داده‌اند استرس‌های روزمره با وجود کابوس شبانه در ارتباط هستند (دیویس و دچیکو، ۲۰۲۱). از طرفی، بخش عمده

1 . revised reinforcement sensitivity theory

2 . Corr

3 . Mitchell

4 . Walker & Jackson

بررسی رابطه فراوانی و پریشان کنندگی کابوس با صفات شخصیتی و ویژگی های جمعیت شناختی
Investigating the relationship between the frequency and disturbance of nightmares with personality traits and ...

شرکت کنندگان این پژوهش (۸۹ درصد)، افرادی هستند که در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی در حال تحصیل در مقطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد بودند. سن این افراد، بیشتر از سن معمول دانشجویان در ایران است و می توان این تبیین احتمالی را مطرح کرد که این دانشجویان احتمالاً گروه خاصی بوده اند که هنوز با وجود سن نسبتاً بالا به چنین ثباتی دست نیافتداند و همچنان در جستجوی مسیر زندگی شخصی، تحصیلی و شغلی خود هستند.

محدودیت های عمدہ ای در این پژوهش وجود دارد که انجام پژوهش های بیشتر با روشن شناسی های متفاوت و دقیق تر و همچنین کنترل متغیرهای مخدوش کننده احتمالی و تعیین نقش متغیرهای تعدیل کننده در این ارتباط را ضروری می سازد. یکی از مهم ترین محدودیت های این پژوهش، همسانی درونی پایین تا متوسط زیر مقیاس های ترجمه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی نئو بود. جالب است که از این ترجمه در هزاران مقاله و پایان نامه استفاده شده است و در بسیاری از پژوهش ها (مثل آنیسی و همکاران، ۱۳۹۰) همسانی درونی این پرسشنامه قابل قبول نبوده است. احتمال دارد که ترجمه فارسی این پرسشنامه دقیق نبوده یا ساختار عاملی این پرسشنامه در بافت فرهنگی - اجتماعی ایران متفاوت باشد. بنابراین، پیشنهاد می کنیم که در مورد ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه بررسی های بیشتری انجام شود. ممکن است یکی از دلایل به دست آمدن ضرایب همبستگی پایین و تأیید نشدن برخی از فرضیه های ما در ارتباط با صفات شخصیتی و کابوس، اعتبار درونی پایین این پرسشنامه باشد. سه محدودیت دیگر این پژوهش، به گروه دانشجویان مربوط می شود که پرسشنامه ها را تکمیل کردن. در این پژوهش، تعداد شرکت کنندگان زن بسیار بیشتر از شرکت کنندگان مرد بود. علاوه بر این، تعداد دانشجویان گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال نسبت به دو گروه سنی دیگر بسیار کمتر بود و سرانجام، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، ممکن است جمعیت خاصی از دانشجویان باشند و این یافته ها به دانشجویان سایر دانشگاه ها قابل تعمیم نباشند.

اجرای پژوهش غیرآزمایشی، با استفاده از پرسشنامه مجازی، محدودیت های ذاتی خاص خود مانند درون نگری و گذشته نگری و عدم امکان کنترل شرایط اجرای پرسشنامه را دارد. مهم تر از همه، عمق یافته هایی به دست آمده با این ابزار، پایین است. به همین دلیل، پیشنهاد می کنیم که در پژوهش های آینده برای تکمیل شواهد پژوهشی فعلی، افرادی که کابوس های شبانه مکرر و پریشان کننده ای دارند، به صورت هدفمند انتخاب شوند و متغیرها و ویژگی های مشترک در تاریخچه زندگی آنها به صورت اکتشافی بررسی شود. همچنین، متغیرهای زیادی همچون «استحکام من» و «باورهای افراد درباره کابوس» در پژوهش های قبلی با فراوانی و پریشان کنندگی کابوس در ارتباط بوده اند که پیشنهاد می شود، در پژوهش های آینده این متغیرها نیز به عنوان متغیر تعدیل کننده در نظر گرفته شوند.

به طور خلاصه، این پژوهش تفاوت جنسیتی و سنی معمول در پژوهش های گذشته در فراوانی و پریشان کنندگی کابوس ها را نشان داد، اما مشخص کرد که دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد کابوس های بیشتری را نسبت به دانشجویان مقطع کارشناسی تجربه می کنند. همچنین، از بین عوامل شخصیتی، روان رنجوری با فراوانی کابوس همبستگی مثبت و گشودگی به تجربه با فراوانی کابوس همبستگی منفی را نشان داد. نتایج این پژوهش در زمینه سبب شناسی و درمان اختلالات خواب و به ویژه کابوس قابل استفاده خواهد بود.

منابع

- آنیسی، ج؛ مجیدیان، م؛ جوشن لو، م؛ گوهربی کامل، ز. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی نئو در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. ۴۵(۴)، ۳۵۱-۳۵۵.
- ترخان، م. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان تصویرسازی ذهنی دستوری و بازپردازش بر کابوس های شبانه و افکار خودکشی دختران با سوء سابقة جنسی. *پژوهش های نوین روانشناسی*. ۱۱(۳)، ۲۱-۴۰.
- سلیمی، ن؛ یوسفی، ز. (۱۳۹۷). روابط چندگانه بین راهبردهای کنترل فکر و علائم اختلالات شخصیت با رؤیاهای ترسناک. *مجله روان پژوهشی و روان شناسی پالینی*. ۲۴(۳)، ۲۹۸-۳۰۹.
- نجومی، م؛ قلعه بندی، م؛ اخباری، ر؛ گرجی، ر. (۱۳۸۸). الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی. *فصلنامه علوم پزشکی*. ۱۹(۱)، ۵۵-۵۹.
- Adam, A. M. (2020). Sample size determination in survey research. *Journal of Scientific Research and Reports*, 26(5), 90-97.
- American Academy of Sleep Medicine (2014). The international Classification of Sleep Disorders (ICSD-3). 3rd ed. AASM.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. American Psychiatric Association.

- Blagrove, M., Farmer, L., & Williams, E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of sleep research*, 13(2), 129-136.
- Carr, M., & Nielsen, T. (2017). A novel Differential Susceptibility framework for the study of nightmares: Evidence for trait sensory processing sensitivity. *Clinical psychology review*, 58, 86-96.
- Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 317-332.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor (NEO-FFI) inventory professional manual. Odessa, FL: PAR.
- Davis, K., & DeCicco, T. (2021). An examination of waking day stress, personality and emotions in relation to the prediction of nightmare frequency and distress: A pilot study. *International Journal of Dream Research*, 14(1), 21-29.
- Dyck, S., Schredl, M., & Kühnel, A. (2017). Retest reliability study of the Mannheim Dream Questionnaire (MADRE). *International Journal of Dream Research*, 10(2), 173-176.
- Hartz, A. J., Daly, J. M., Kohatsu, N. D., Stromquist, A. M., Jogerst, G. J., & Kukoyi, O. A. (2007). Risk factors for insomnia in a rural population. *Annals of epidemiology*, 17(12), 940-947.
- Kelly, W. E. (2016). Some personality characteristics of college students reporting frequent nightmares. *Sleep and Hypnosis*, 18(3), 69-73.
- Lancee, J., Spoormaker, V. I., & Van Den Bout, J. (2010). Nightmare frequency is associated with subjective sleep quality but not with psychopathology. *Sleep and Biological Rhythms*, 8(3), 187-193.
- Lee, R., & Suh, S. (2016). Nightmare distress as a mediator between nightmare frequency and suicidal ideation. *Dreaming*, 26(4), 308-318.
- Levin, R., Fireman, G., Spendlove, S., & Pope, A. (2011). The relative contribution of affect load and affect distress as predictors of disturbed dreaming. *Behavioral sleep medicine*, 9(3), 173-183.
- Mitchell, J. T., Kimbrel, N. A., Hundt, N. E., Cobb, A. R., Nelson-Gray, R. O., & Lootens, C. M. (2007). An analysis of reinforcement sensitivity theory and the five-factor model. *European Journal of Personality*, 21(7), 869-887.
- Nielsen, T., & Levin, R. (2007). Nightmares: a new neurocognitive model. *Sleep medicine reviews*, 11(4), 295-310.
- Nielsen, T. A., Stenstrom, P., & Levin, R. (2006). Nightmare frequency as a function of age, gender, and September 11, 2001: Findings from an Internet questionnaire. *Dreaming*, 16(3), 145-158.
- Pietrowsky, R., & Köthe, M. (2003). Personal boundaries and nightmare consequences in frequent nightmare sufferers. *Dreaming*, 13(4), 245-254.
- Roberts, J., & Lennings, C. J. (2006). Personality, psychopathology and nightmares in young people. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 733-744.
- Salimi, N., Yousefi, Z. (2017) Investigating the relationship between the symptoms of personality and nightmare disorders among female students in Shahreza. *International Journal of Educational and Psychological Researches*. <https://www.ijepjournal.org/downloadpdf.asp?id=204123&type=2>
- Sandman, N., Valli, K., Kronholm, E., Ollila, H. M., Revonsuo, A., Laatikainen, T., & Paunio, T. (2013). Nightmares: prevalence among the Finnish general adult population and war veterans during 1972-2007. *Sleep*, 36(7), 1041-1050.
- Schredl, M. (2003). Effects of state and trait factors on nightmare frequency. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 253(5), 241-247.
- Schredl, M. (2009). Effect of dreams on daytime mood: The effects of gender and personality. *Sleep and Hypnosis*, 11(2), 51-57.
- Schredl, M. (2010). Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 260(8), 565-570.
- Schredl, M. (2013). Nightmare frequency in a representative German sample. *International Journal of Dream Research*. 6(2), 119-122.
- Schredl, M. (2014). Explaining the gender difference in nightmare frequency. *The American journal of psychology*, 127(2), 205-213.
- Schredl, M. (2021). Nightmare Distress, Beliefs about Nightmares, and Personality. *Imagination, Cognition and Personality*, 40(3), 177-188.
- Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2014). The Mannheim Dream Questionnaire (MADRE): retest reliability, age and gender effects. *International Journal of Dream Research*. 7(2), 141-147.
- Schredl, M., & Göritz, A. S. (2019). Nightmare frequency and nightmare distress: Socio-demographic and personality factors. *Sleep Science*, 12(3), 178.
- Schredl, M., & Göritz, A. S. (2020). Nightmares, Chronotype, Urbanicity, and Personality: An Online Study. *Clocks & Sleep*, 2(3), 390-398.
- Schredl, M., & Göritz, A. S. (2021). Stability of nightmare frequency and its relation to neuroticism: A longitudinal study. *Journal of Sleep Research*, 30(3), e13126.
- Schredl, M., Landgraf, C., & Zeiler, O. (2003). Nightmare Frequency, Nightmare Distress and Neuroticism. *North American Journal of Psychology*, 5(3), 345-350.
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2008). Gender differences in dream recall: a meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 17(2), 125-131.
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2011). Gender differences in nightmare frequency: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 15(2), 115-121.

Investigating the relationship between the frequency and disturbance of nightmares with personality traits and ...

Valli, K., & Revonsuo, A. (2009). The threat simulation theory in light of recent empirical evidence: a review. *The American journal of psychology*, 122(1), 17-38.

Walker, B. R., & Jackson, C. J. (2014). How the five factor model and revised reinforcement sensitivity theory predict divergent thinking. *Personality and Individual Differences*, 57, 54-58.

Zadra, A., Pilon, M., & Donderi, D. C. (2006). Variety and intensity of emotions in nightmares and bad dreams. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(4), 249-254.