

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá nočními můrami a jejich souvislostí s kreativitou a s kvalitou spánku. Jsou zde shrnuty aktuální poznatky na téma nočních můr, kvality spánku u vysokoškolských studentů, kreativity, souvislosti mezi nočními můrami a kvalitou spánku a mezi nočními můrami a kreativitou. Pilotní výzkum přinesl data o prevalenci nočních můr a špatné kvality spánku u populace vysokoškolských studentů. Prevalence častých nočních můr (alespoň jedna noční můra týdně) byla 27,9 % a prevalence špatné kvality spánku 88,4 %. Dále byly ověřeny vztahy mezi nočními můrami a kvalitou spánku a nočními můrami a kreativitou. Frekvence nočních můr pozitivně korelovala s kvalitou spánku. Mezi frekvencí nočních můr a doménově specifickou kreativitou a distresem z nočních můr a doménově specifickou kreativitou se v ani jednom případě nenašla korelace. Vzhledem k vysoké prevalenci častých nočních můr a špatné kvalitě spánku a pozitivní korelaci mezi frekvencí nočních můr a kvalitou spánku se domnívám, že by bylo vhodné se tímto tématem dále zabývat. Přestože se v tomto výzkumu souvislost mezi frekvencí nočních můr a kreativitou neprokázala, zahraniční výzkumy pro tento vztah přinášejí specifické důkazy. Další výzkumy by mohly pracovat se vzorkem participantů trpících extrémním množstvím nočních můr a zvolit k jejich zkoumání kvalitativní přístup.