

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

KVALITA SNĚNÍ U NEVIDOMÝCH LIDÍ



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. et Bc. Barbora Francová
Vedoucí práce: PhDr. Veronika Očenášková, Ph.D.

Olomouc
2016

Prohlášení:

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: Kvalita snění u nevidomých lidí vypracovala samostatně pod odborným dohledem PhDr. Veroniky Očenáškové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování:

Děkuji PhDr. Veronice Očenáškové, Ph.D. za vedení mé diplomové práce, cenné rady, a vždy trpělivý, přívětivý a přátelský přístup. Byla jste mi velkým vzorem.

Děkuji všem lidem, kteří se zapojili do výzkumu, a dovolili mi tak nahlédnout do jejich světa snů. Bez Vás by tato práce nemohla vzniknout. Jsem vděčná za to, že jsem se s Vámi mohla potkat.

Děkuji svým blízkým – rodině, přátelům a mému manželovi Lukášovi. Jste mou velkou životní oporou.

Obsah

Úvod.....	7
1 SPÁNEK A SNĚNÍ.....	8
1.1 Na úvod ke spánku.....	8
1.2 Průběh spánku.....	9
1.3 REM – to je to, oč tu běží.....	10
1.4 Sen.....	11
1.4.1 Koncový mozek = místo snění.....	12
1.4.2 Různé fáze spánku - různé sny.....	13
1.4.3 (Jak) lze vykládat sen?.....	13
1.4.4 Když sen není dobrý.....	14
1.4.5 Když je sen velký.....	15
1.4.6 Typologie snu.....	16
1.4.7 Sen rovná se vizuální zkušenost?.....	17
2 NEVIDOMOST.....	20
2.1 Charakteristika nevidomosti.....	20
2.2 Kategorizace vad zraku.....	20
2.3 Zrak a jeho význam.....	23
2.4 Vývojové důsledky zrakového postižení.....	23
2.4.1 Sluch.....	25
2.4.2 Hmat.....	26
2.4.3 Čich a chuť.....	26
2.4.4 City.....	26
2.5 Psychická zkušenost s nevidomostí.....	27
3 SNY NEVIDOMÝCH.....	30
3.1 Lze vidět ve snech?.....	30
3.2 čem nevidomí sní.....	33
3.3 Sen a smysly.....	34
3.4 Výpovědi nevidomých o prožitku snění.....	36
4 Výzkumný problém a výzkumné otázky.....	39
5 Metodologie výzkumu.....	40
5.1 Plán výzkumu.....	40
5.2 Výzkumný soubor.....	40

5.2.1	Výběr výzkumného souboru	40
5.2.2	Charakteristika výzkumného souboru	42
5.2	Metody sběru dat	43
5.3.1	Snový deník	44
5.3.2	Polostrukturované interview	45
5.4	Zpracování dat	47
5.4.1	Snový deník	47
5.4.2	Rozhovory	48
5.5	Etika výzkumu	48
6	Výsledky výzkumu	51
6.1	HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ	52
6.1.1	ZLÉ SNY	52
6.1.2	NEPŘÍJEMNÉ SNY	54
6.1.3	POZITIVNÍ SNY	56
6.1.4	NEUTRÁLNÍ SNY	58
6.2	HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ - DĚTSKÉ SNY	59
6.2.1	NOČNÍ MŮRY	59
6.2.2	NEPŘÍJEMNÉ SNY	59
6.2.3	POZITIVNÍ SNY	60
6.2.4	NEUTRÁLNÍ SNY	61
6.3	SNOVÁ PRÁCE	62
6.3.1	VNÍMÁNÍ SNU	62
6.3.2	SNOVÉ ABSURDITY	63
6.3.3	SNOVÝ DĚJ	65
6.3.4	SUBJEKTIVNÍ VÝKLAD SNŮ RESPONDENTŮ	66
6.4	SNOVÝ DENÍK	68
6.4.1	ÚČASTNÍCI SNU – REÁLNÉ OSOBNOSTI	69
6.4.2	ÚČASTNÍCI SNU – SNOVÉ POSTAVY	70
6.4.3	INTERAKCE	71
6.4.4	PROSTŘEDÍ	73
6.4.5	AKTIVITY	74
6.4.6	NEÚSPĚCH/NEŠTĚSTÍ	76
6.4.7	TĚLESNÉ A SMYSLOVÉ PROŽÍVÁNÍ	78

7	Diskuze	79
7.1	Respondenti.....	79
7.2	Téma diplomové práce	80
7.3	Výsledky	81
7.3.1	Jaká jsou témata snů nevidomých se ztrátou zraku do tří let?	81
7.3.2	Jaké subjektivní snové prvky se objevují ve snění nevidomých se ztrátou zraku do tří let?	84
7.3.3	Jaké je prožívání témat snů u nevidomých se ztrátou zraku do tří let se zaměřením na smyslové modalitty a emoce?	85
8	Závěr.....	89
	Souhrn.....	91
	Seznam použitých zdrojů a literatury	94
	Přílohy	

Úvod

Tato práce se zabývá tematikou silně subjektivního charakteru – jak lidé, kteří se narodili jako nevidomí, nebo přišli o zrak v raném dětství, prožívají své sny? Snění je v teoriích popisováno především jako zkušenost vizuální. Motivací k výběru tématu byl můj zájem o snění, a s ním spojená chuť zaměřit se na snové aspekty, které nejsou vázané na zrak.

Dosavadní výzkumy snění nevidomých jsou doménou zahraniční. Přesto není zdrojů mnoho – toto téma je zajímavé, nicméně málo probádané. V České republice jsou informace ojedinělé a většinou odpovídají pouze na základní otázku – Vidí nevidomí ve snech?

Prostřednictvím této diplomové práce chci na téma navázat a pokračovat dále. Zjistit, o čem nevidomí bez zrakové zkušenosti sní, jak sny ze své pozice vnímají a co je pro jejich snění charakteristické.

Cílem práce není přinést objektivně platná fakta, ale zprostředkovat vidící populaci nahlédnutí do osobních prožitků snů nevidomých a přiblížit jejich snění, jakožto výhradně subjektivní zkušenost, nakolik je možné.

Struktura a rozsah práce jsou přizpůsobeny dosavadním a dostupným vědeckým poznatkům z problematiky snění nevidomých. Teoretická část se zaměřuje na obecný úvod do problematiky spánku a snění. Následuje kapitola pojednávající o nevidomosti a specifikách tohoto handicapu. Kapitola věnovaná snění nevidomých, je ukotvena prostřednictvím aktuálních výzkumných poznatků a výpovědí nevidomých lidí. Výzkumná část, kvalitativně zpracována, přináší data získaná ze snových deníků a rozhovorů s respondenty, které jsou pro přehlednost uspořádány do okruhů, kategorií a podkategorií, navazujících na stanovené výzkumné otázky. Za účelem přiblížení snových zážitků nevidomých, jsou výsledky doplněny o přímé citace respondentů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SPÁNEK A SNĚNÍ

Spánek je činnost, kterou trávíme asi třetinu svého života. Nedílnou součástí spánku je snění. Každý z nás je originál – nejen v bdělém životě, ale i ve způsobech, v jakých spíme a sníme. Tento oddíl se ovšem zaměřuje na základy aspekty spánku a snění - deskripci samotného spánku a popis spánkových fází. REM fázi spánku je věnována samostatná podkapitola. Rovněž na problematiku snění se soustřeďuje vlastní podkapitola s oddíly zaměřenými na typologii snů, historii výkladů snu, noční můry a velké sny. Vzhledem k tématu diplomové práce je součástí také pojednání o snu jakožto o primárně vizuální záležitosti.

1.1 Na úvod ke spánku

Předpokládaný vznik spánku z evolučního hlediska je asi před 180 miliony let (Kučera, 2013). Koukolík (2000) hovoří o spánku jako o „*směsi behaviorálních a fyziologických procesů*“. Definice Plhákové (2007, 87) charakterizuje spánek jako přirozenou psychosomatickou záležitost, přičemž ve srovnání s bděním je doprovázen výrazným snížením psychické i tělesné aktivity, a to především aktivity motorického a senzorického systému: „*dochází k jakémusi „odpojení“ mozku a psychického dění od vnější reality*“.

Spánek není svou povahou pasivním procesem, kdy uleháme do postele a ráno se probouzíme. Během spánku dochází k procesu odpočinku a osvěžení, ale také ke změnám hormonální produkce, konsolidaci paměti, řešení problémů, procesu kreativity, a dalším mentálním aktivitám rozličného druhu. Nejvýraznější z těchto procesů, který je spánku vlastní, je právě snění (Plháková, 2007).

Většinová populace tráví 16 hodin svého dne aktivně, a zbylých 8 hodin věnuje spánku. Existují také ti, kterým postačí k načerpání sil kratší časový interval. Naopak mezi námi žijí také spáči, kteří potřebují dospat více, než klasických 8 hodin. Každý z nás je řízen takzvaným cirkadiánním cyklem, což je „*tendence k pravidelnému střídání větší a menší fyziologické, behaviorální a psychické aktivity*“ (Plháková, 2007, 88). Pokud obvyklou dobu spánku absolvuje spící v kuse, jedná se takzvaně o spánek *monofázický*. V případě, že je potřebná dobu spánku rozprostřená během dne na několik menších spánkových

přestávek, mluvíme o spánku *polyfázickém*. Jako ultradiánní cyklus můžeme označit 90 minutový cyklus NREM a REM fáze spánku (Plháková, 2013).

1.2 Průběh spánku

Spánek je z hlediska vědeckých poznatků rozdělován na čtyři stádia dle průběhu a charakteristických změn na elektroencefalogramu (dále označovaného jako EEG) u spícího (Plháková, 2007; Koukolík, 2000). Grafické znázornění jednotlivých mozkových vln je uvedeno na obrázku 1. Popis jednotlivých stádií spánku a přítomných druhů mozkových vln je zachycen v následujícím textu.

První stadium – *hypnagogické*, v některých vědeckých okruzích také nazýváno jako *non-REM fáze I*, probíhá při usínání - tedy v době, kdy se člověk pohybuje na hranici bdělosti a spánku. Z celkové délky spánku zaujímá asi 5%. Na EEG jsou při hypnagogickém stádiu přítomny theta vlny v rozmezí 3-7 Hz s amplitudou 50 – 70 mikrovoltů, výjimečně také vlny o amplitudě 200 mikrovoltů (Plháková, 2007; Koukolík, 2000).

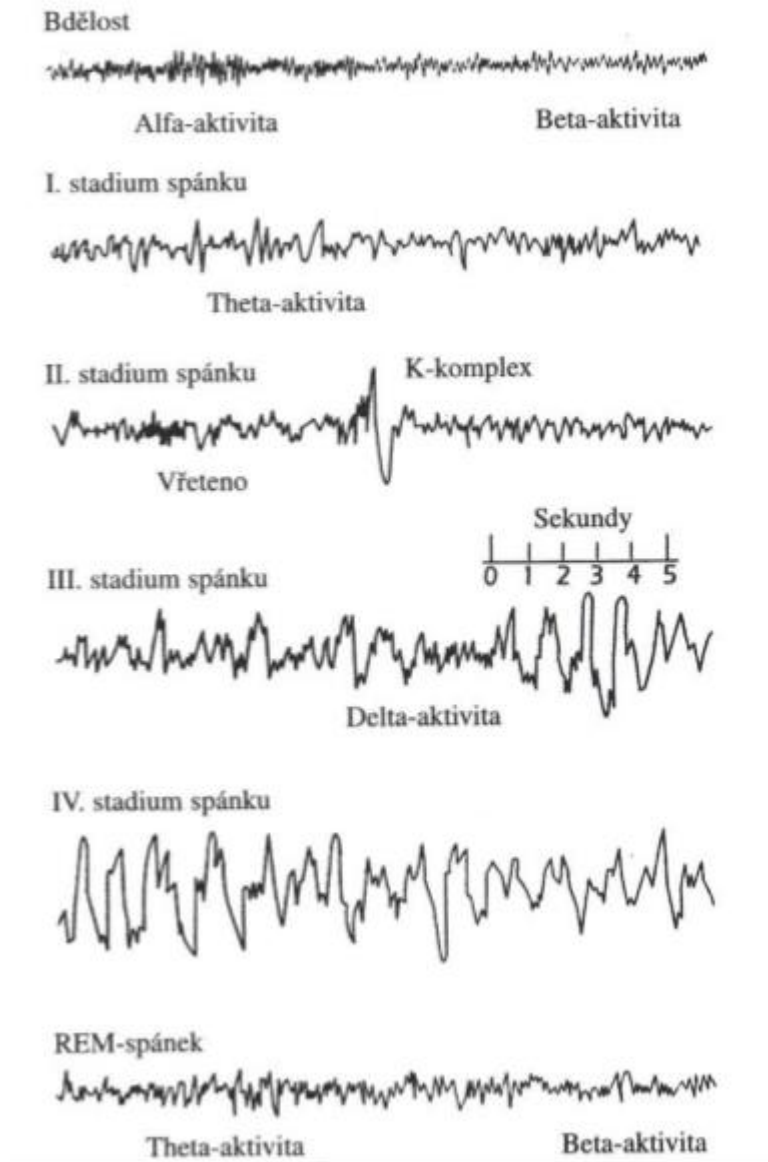
Následuje druhé stádium lehkého spánku, *non - REM fáze II*, trvající asi 45 – 50 % doby spánku. Fyziologicky je charakteristické kolísáním svalového napětí, a nehybností očí. Na EEG se objevuje záznam pro toto období spojený s typickými *spánkovými vřeteny* (12 – 14 Hz během 1-2 sekund) a *k-komplexy* (1-2 Hz s amplitudou do 200 milivoltů) (Plháková, 2007; Koukolík, 2000).

Po lehkém spánku následuje stádium třetí – hluboký spánek, *non – REM fáze III*, jehož charakteristikou jsou hluboké delta vlny (3 a méně Hz, 75 a více mikrovoltů) objevující se na 20 – 50% záznamu EEG. Tělesná schránka vykazuje snížený svalový tonus, oči jsou nehybné. Tuto fázi spánku tvoří asi 5 – 10% času z celkové doby spánku (Plháková, 2007; Koukolík, 2000).

Ve čtvrtém stádiu hlubokého spánku, *non – REM fázi IV*, nazývaném také jako SWS – *slow wave sleep*, již na záznamu EEG převládají delta vlny (tvoří až 50% záznamu), a nadále přetrvává nehybnost očí, společně s nízkým svalovým tonem (Plháková, 2007; Koukolík, 2000). U dětí dochází ve čtvrtém spánkovém stádiu k produkci růstového hormonu. Během období puberty dochází ve čtvrtém stádiu ke zvýšené produkci prolaktinu (Rosen, 2006).

Jakmile projde spící čtyřmi spánkovými stádii, vrací se při nerušeném spánku automaticky vzestupně do stádia třetího a druhého. Tyto non - REM fáze spánku napomáhají tělesné

i psychické regeneraci (Koukolík, 2000). Poté nastává první fáze REM spánku. Jedna spánková perioda složená z fází non - REM a REM - spánku trvá okolo 90 – 100 minut (Orel et al., 2009).



Obrázek 1: EEG záznamy vln ve spánkových stádiích (Plháková, 2013, 40)

1.3 REM – to je to, oč tu běží

REM fáze spánku (název vzniklý ze zkratky *rapid eye movements*) - dále nazývána jako R fáze nebo paradoxní spánek – tyto charakteristické názvy spánkového stádia poukazují na jeho výjimečné místo ve spánkovém cyklu. Některými vědci je REM fáze také označována jako páté stádium spánku. V jiných vědeckých kruzích spánkových specialistů

naopak REM fázi do základního cyklu spánku nezařazují – REM fáze je považována za vlastní jednotku, zatímco zbytek spánkového cyklu je nazýván jednoduše non-REM spánkem (Plháková, 2007).

Předpokládaný vznik REM spánku v rámci evoluce je asi před 130 miliony let (Kučera, 2013). Tato fáze je charakteristická zvýšenou mozkovou aktivitou (Orel et al., 2009) a má pravděpodobně význam pro vývoj mozku a stimulaci mozkové kůry (Koukolík, 2000).

V průběhu noci přichází REM zhruba pětkrát, přičemž jeho délka se prodlužuje a při poslední REM fázi se člověk zpravidla probouzí. REM spánek je charakteristický svalovou atonií, přítomností theta vln na EEG záznamu, které jsou charakterizované jako „pilovité vlny“ (2 Hz, 40 – 50 mikrovoltů). Mezi další známky REM spánku patří již zmíněné rychlé oční pohyby a těsné sepětí REM se sny (Plháková, 2013). Svaly člověka jsou s výjimkou hladké a srdeční svaloviny, bránice a okohybných svalů, takzvaně „ochrnuty“. V REM fázi spánku dochází k uvolňování velkého množství hormonu serotonin (Orel et al., 2009) a ke zvýšené činnosti adenohipofýzy a zvýšené produkci růstových hormonů. Při snové aktivitě v REM spánku se snižuje aktivita prefrontální dorzolaterální a parietální kůry, což může být odůvodněním skutečnosti, že mají lidé sníženou kontrolu nad ovládáním svých snů (Kučera, 2013).

Plháková (2013) udává, že REM fázi spánku dělí vědci v současnosti na dvě kategorie – REM spánek tonický a REM spánek fázický. Pro tonický spánek jsou charakteristické theta vlny a alfa vlny, a občasný výskyt pilovitých vln. Fázický spánek provází shluky rychlých očních pohybů, svalové záškuby a nepravidelnost projevující se v tepové a dechové frekvenci, v krevním tlaku (Šonka, Jakoubková, & Paul, 2007, in Plháková, 2013) a ve změně teploty mozku (Koukolík, 2000).

1.4 Sen

Sen je zkušeností, která svou povahou zaujímá místo na mnoha polích - ve výzkumech, lidských myšlenkách i uměleckých počinech, přičemž definice snu podléhá danému okruhu zájmu. Freud (1994, 325) nazývá sen „*plnoprávným psychickým úkonem, jeho hybnou silou je vždy přání, které má být splněno*“. Skrytá pointa přání snícího a mnoho zvláštních úkazů či absurdností ve snu je způsobeno psychickou cenzurou, které sen podléhal, když byl pro snícího vytvářen (Freud, 1994). Podle Hobsona (2015, in Plháková,

2013) je snění „*mentální zkušenost vyskytující se ve spánku*“. Jung (1996, 86) vystihuje snění jako „*specifický vědomý výraz nevědomí*“. Aeppli (1996) píše, že zážitek snění je pro člověka jednou z nejméně intimnějších zkušeností, které může opakovaně prožít. Prožitek ze snu je vlastní pouze jemu jako snílkovu, a často mu může přinést zajímavý zážitek.

Snění je subjektivní zkušenost, která je v základu přístupná všem lidem. Někteří si své sny pamatují velmi živě – je obecně známo, že samotný zájem o sny zvyšuje jejich výbavnost. Jiní lidé si své sny nepamatují a zkušenost některých vypovídá o tom, že si své sny nevybavují a myslí si, že se jim sny nezdaří.

Kastová (2013) udává, že lidé s rozvinutější vizuální představivostí, lidé vizuálně tvůrčí a lidé pracující s fantazií a denním sněním, si ve větší míře pamatují své sny.

Výzkumná studie Šídlové (2015) udává, že ženy si své sny vybavují oproti mužům častěji, s čímž je také spojen vyšší počet nočních můr, které prosní. Lidé s tenčími mentálními hranicemi se také vyznačují větším podílem zapamatovaných snů. Zajímavé jsou takzvané *pennerující sny*, jež se nám zdály již jako dětem a ani po letech jsme na ně nezapomněli a znovu se k nám ve stejné formě vracejí (Černoušek, 1988). Psychologové se ve většině shodují v názoru, že existence snových zážitků je reálná, ale po probuzení je jejich zapamatování nepřesné (Plháková, 2013).

V procesu snění dochází k takzvanému testování reality – představy se spícím ovšem mohou zdát natolik živé, že má pravděpodobně problém s rozlišením snu a reálných vjemů (Plháková, 2013). Tyl (2001) píše, že může spící zažít ve svém snu děj natolik realistický, smysluplný a pravdivý, jak je to jen možné i během dne za bdělého stavu.

1.4.1 Koncový mozek = místo snění

Pro vznik snění jsou podstatné dvě části mozku – týlně-spánkově-temenní rozhraní a limbická čelní bílá hmota. Poškození limbického systému způsobuje ztrátu snění.

Vznik REM spánku má svůj původ ve Varolově mostu. Je prokázána také souvislost mezi Varolovým mozkem a sněním (tato skutečnost jde doložit pouze u lidí, protože dokážou při výzkumech aktivace mozku při snění referovat, zda se jim před probuzením zdál sen). Po poškození koncového mozku ovšem dokážou někteří lidé snít i nadále. Kromě Varolova mostu se tedy podílí na snění ještě jiný mozkový korelát (Solms, & Turnbull, 2014).

Naprostou ztrátu snů způsobují léze v oblasti týlně-spánkově-temenního rozhraní (přechodová zóna mezi týlní, spánkovou a temenní kůrou v zadní části koncového mozku), a oboustranné poškození limbické čelní bílé hmoty (limbická bílá hmota ventromediálního kvadrantu čelních laloků) (Solms et al., 2014).

Kvalitativní změny ve snění způsobuje poškození oblastí limbického systému a zrakové kůry mozku (mimo zrakovou projekční kůru) (Solms et al., 2014).

1.4.2 Různé fáze spánku - různé sny

Plháková (2007) udává, že sny ve fázi REM spánku a non-REM spánku se svou strukturou výrazně liší. Sny v ortodoxním neboli non REM spánku jsou bližší způsobu myšlení v bdělém stavu, nejsou tolik emočně angažovány a více obsahují události z bdělého dne snícího. (Černoušek, 1988, in Plháková, 2007).

Fontana (1995) vysvětluje, že výsledky výzkumů orientujících se na obsah snů přinesly závěry, že sny v hypnagogické fázi spánku ze své podstaty fantazijní: *„tak jako se v REM snech objevují přízračné krajiny, předměty a postavy, v hypnagogních snech vidáme abstraktní tvary, jako jsou barevné vlny, často dokonale symetrické obrazce a vzory i písmo v cizích, starověkých a dokonce zcela neznámých jazycích. Do zorného pole nám připlouvají archetypální tváře, aby se opět rozplynuly, setkáváme se s postavkami z kreslených filmů, které se mohou objevovat vzhůru nohama nebo v zrcadlovém negativu“* (Fontana, 1995, 16).

McKellar (1957, in Empson, 2002) popisuje, že hypnagogické zkušenosti jsou charakteristické oddělenými, ale velmi živými obrazy – přirovnává je k sériím mnoha promítaných snímků. Dle jeho poznatků vidí v hypnagogických snech lidé statický výjev krajiny, pohyblivé plochy nebo sekvenci obrazů složených z geometrických tvarů.

1.4.3 (Jak) lze vykládat sen?

Porozumění snům je činností, která má své základy vybudované již před mnoha lety. Kastová (2013) udává, že první zmínka o zaznamenávání snů pochází již z eposu o Gilgamešovi (napsán 3000 let před Kristem) – konkrétně o tématu noční můry krále Gilgameše. Nejstarší doklady o zaznamenávání snů pochází také z Egypta, kde byly stavěny chrámy na počest boha snů – Serapida. Egypťané pravděpodobně jako první využívali snů jakožto léčebného procesu, stejně tak tomu bylo ve starověkém Řecku. Také

v Bibli se nachází pasáže zasvěcené významným snům – zaměřené především na téma spásy. Mezi první autory, kteří se zabývali vědeckým výkladem snů, patří Gustav Carus, Jean – Martin Charcot nebo Pierre Janet.

Historicky zásadním mezníkem pro rozbor snového obsahu je kniha Sigmunda Freuda *Výklad snů*. Freud se zde vyznává ze svého názoru na to, že sen má skutečný význam a k jeho výkladu je možné užít vědeckého postupu. Základní podmínkou je nedělat předmětem pozornosti sen jako celek, ale rozebírat jeho jednotlivé části obsahu. Sny dle Freudova názoru primárně poukazují na přání snícího – argumentem na nepříjemné sny a noční můry říká: „*postavme zjevný obsah snu proti latentnímu*“ (Freud, 85, 1994). Latentní téma snu je zamlženo snovou prací tvořenou zhušťováním, přesunováním a znázorňováním (Freud, 1994).

Carl Gustav Jung (2001, 92) je toho názoru, že „*sny jsou objektivními fakty*“, přičemž textu snu možná dokonale neporozumíme, protože neznáme jazyk, jehož je zapotřebí k plnohodnotnému překladu významu (Jung, 2001). Při výkladu snů užíval Jung logické metody amplifikace – hledání paralel. Zajímalo ho, jakou práci provádí nevědomí s komplexy prostřednictvím snů. Tvrdí, že je logické, že sny jsou pro nás nerozluštitelné, nesmyslné a nerozumíme jim. Freudovu koncepci, že sny plní přání, bere jako překonanou – dle jeho mínění mohou sny odrážet také filosofické úvahy, fantazie, vzpomínky, plány, ale i budoucnost: „*nesmíme totiž zapomínat na jednu věc: téměř polovina našeho života se odehrává ve více či méně nevědomém stavu*“ (Jung, 1996, 86).

Černoušek (1988) předpokládá, že zdrojem, ze kterého sen čerpá, může být aktuální, pro nás významný zážitek, ale i vzpomínka, kterou si současně připomínáme: „*slovem, cokoliv, co na nás v průběhu dne působilo a zanechalo v nás nějakou vzpomínkovou stopu*“ (Černoušek, 1988, 99).

Moore (2010) píše, že zásadním pravidlem při práci se sny je nepřisuzovat jim konečný význam, ale vždy respektovat povahu snu a vzít si z něj natolik smyslu a obrazů, jak jen to je vůbec možné.

1.4.4 Když sen není dobrý

Fontana (1995, 9) udává, že pro snový svět je běžnou záležitostí „*výskyt fantastických událostí, představ a proměn*“. Sen ovšem nebývá ze své podstaty vždy příjemnou zkušeností. Noční můra je sen spojený s REM spánkem, který je svým obsahem strašidelný

či úzkostný, a člověk si její obsah dobře pamatuje i po probuzení. Její průběh bývá zakončen probuzením ze spánku ve stavu orientovanosti a čilosti (MKN-10, 2006, in Plháková, 2013). *Zlé sny (noční běsy, noční děsy) - pavor nocturnus* - mohou být svým obsahem velmi podobné jako noční můry. Zpravidla se vyskytují v dětském věku, a jsou typické křikem snícího ze spánku a neschopností jej ze zlého snu probudit – nesnadnost probuzení je zásadním rozdílem mezi nočním běsem a noční můrou (Tyl, 2001; Nielsen, & Zadra, 2010, in Plháková, 2013).

Noční můru zažije během života až 90% populace, přičemž u mužů je výskyt v nižším procentu než u žen (85% oproti 92%). Nejvyšší procentuální podíl na výskytu noční můry je v období věku mezi šesti a třiceti lety (Nielsen, & Zadra, 2010, in Plháková, 2013).

Hartmann (1998, in Kastová, 2013) popisuje, že jsou známy dva typy nočních můr – sny, ve kterých se vyrovnáváme s úzkostí (nightmares) a posttraumatické sny, ve kterých opakovaně prožíváme trauma (nightterrors).

Röhr (2003, 14) pojednává ve vztahu k nepříjemným snům výzkumný poznatek, že napomáhají duševnímu zdraví: *„ne všechny sny pomáhají najít vhodná řešení problému, a mnohé z nich naopak posilují bdělý konflikt, aby si jej snící uvědomil. Každý z lidí někdy zažil zkušenost, kdy ve spánku nedošel ke způsobu, jak vyřešit problém, ale namísto toho se probouzel z děsivého snu“*.

Dle Yaloma (2016) získává člověk systematickým sledováním svých snů a fantazií informace, které zvyšují povědomí snícího o smrti. Každý sen, který přináší úzkost, je dle něj snem o tématu smrti, pokud je scénář snu pečlivě prozkoumán – jako příklad uvádí sen o neznámých agresorech, kteří se dobývají do domu, kde je snící ukryt.

1.4.5 Když je sen velký

Velké sny jsou událostí, při které si určitý sen, bez ohledu na to, před kolika lety se nám zdál, budeme pamatovat celý život. Jejich obsah je pro snícího „velký“ svou významností (Plháková, 2013). Aeppli (1991) spatřuje ve velkých snech přítomné téma životního úkolu, vyjádřené v symbolech všeobecné lidské zkušenosti. Tento sen člověku naznačuje, v jaké fázi cesty za splněním životního úkolu nyní je, jaké má prostředky, možnosti, a také v čem se mýlí. Jung (2001, 58) přemítá: *„mít velký sen, znamená odhalení nového aspektu světa,*

je to však nebezpečné. Mít triviální sen je mnohem běžnější, mnohem obyčejnější; ale tam, kde se trivialita stává nemocí, bylo výhodou mít hlubinné sny“.

1.4.6 Typologie snu

Freud (1994) řadí mezi typické sny sen o rozpacích z nahoty, sny o smrti blízkých a sen o zkoušce. V podkapitole Výkladu snů - *Dalších typické sny* nešetří Freud vysvětlováním snů s tematikou močení, stoupaní do schodů, předmětů zastupujících pohlavní orgány (klobouky, domy, tunely).

Jacobi (1940, in Deickmann, 2004) dělí povahu snů na tři kategorie:

- sen, ve kterém reaguje nevědomí na vědomou událost, kterou doplní či kompenzuje
- sen, který je výtvořem nevědomí a přidává se k němu vědomý aspekt, který vytváří vzájemný konflikt a napětí
- sen, který je zcela výtvořem nevědomých produktů

Jung (1996) rozlišuje sny všední, obyčejné a sny velké – pro člověka důležité někdy i natolik, že si je pamatuje celý život. Ve velkých snech spatřuje Jung přítomnost archetypů. Dále krátce pojednává o typických snových motivech, jako je například noční můra, létání, chůze do schodů či do hor, procházení se v nezvyklém oblečení, vypadávání zubů, dav lidí, pobývání v hotelu, železniční stanici, letadle, autu, o zvířatech, kterých se bojíme. Poznává, že tato témata jsou ve snech populace častá, ale ani to nestačí k tomu, aby se dala usoudit pravidla o jejich průběhu.

Hall a Van de Castle (Schneider, & Domhoff, 2016) vytvořili vlastní systém obsahové analýzy snů, který se při rozboru snů hojně využívá. Systém je tvořen ze základních kategorií, jež hrají ve scénáři snu roli:

- | | |
|--|-------------------------|
| • postavy
(lidé, zvířata, přátelé, nepřátelé) | • emoce |
| • sociální interakce
(agresivita, přátelskost, sexualita) | • prostředí |
| • aktivity | • objekty |
| • úspěch / neúspěch | • deskriptivní elementy |
| • štěstí / neštěstí | • negace |
| • jídlo/příjem potravy | • prvky z minulosti |

Kategorie jsou dále tvořeny podkategoriemi, podle kterých výzkumník přiřazuje snovým elementům kódy.

Patricia Garfield popisuje systém 12 univerzálních snových témat, která charakterizuje jako témata člověku vrozená, se stránkou negativní a pozitivní. Patří mezi ně:

- být pronásledován nebo sledován (versus být přijímán nebo milován)
- být zraněn nebo usmrcen (versus být léčen, narodit se nebo se znovuzrodit)
- potíže s autem nebo jiným dopravním prostředkem (versus příjemná obsluha vozidel)
- ztráta nebo poškození věcí (versus zlepšení poměrů)
- slabý výkon ve zkoušce či jiném výkonu (versus dobrý výkon)
- padání nebo tonutí (versus létání, plavání nebo tanec)
- být na veřejnosti nahý nebo nevhodně oblečený (versus být dobře oblečený)
- zmeškat odjezd lodi nebo jiného dopravního prostředku (versus příjemné cestování)
- nefunkční telefon nebo jiný přístroj (versus snadné zacházení)
- přírodní nebo člověkem způsobené katastrofy (versus krása přírody, zázraky či rituály)
- být ztracen nebo chycen (versus objevování nových oblastí)
- být ohrožován duchem (versus být veden duchem) (Garfield, 2015)

1.4.7 Sen rovná se vizuální zkušenost?

Freud (1994) hodnotil sen jako převážně vizuální záležitost, přičemž v menší míře může obsahovat také sluchovou a vzácně i jinou smyslovou modalitu. Přesto specifikuje sen jako záležitost obrazovou, jež nahrazuje myšlenky na obrazy prostřednictvím halucinace. Definicí snu dle Horowitz (1983, in Šicková – Fabrici, 2002) je „*série obrazů, symbolů, hlavně vizuálních, ale i sluchových, taktilních, kinestetických*“.

Černoušek (1988, 120) popisuje podstavu sny jako zkušenosti halucinační a nereálné, které jsou po psychické stránce skutečné. Hlavním projevem snu je jeho obraznost: „*v tom tkví a spočívá organická podstata snu: v halucinačním výtvoru, napodobujícím objektivně vnímanou skutečnost. Místo, aby nervové vzruchy končily v soustavě motorické a uvedly organismus do pohybu, končí u soustavy vjemové a vyvolají zdání vjemu, snový halucinační obraz*“ (Černoušek, 1988, 120).

Plháková (2013) udává, že jednou z hlavních složek snu je vizuální halucinace, což je podmíněno neschopností odlišit nereálnost podnětu od skutečného vjemu. Fontana (1995) popisuje, že snění je často spojeno s výskytem hlubších emocí a také působivějších vizuálních vjemu, oproti bdělému světu. Tyl (2001, 15) uvádí snění jako „stav vědomí, ve kterém se obrazy uchované v paměti a fantazie dočasně mísí s událostmi vnější reality“.

Laboratoř Harvard Medical School vysvětluje, že jednou z komponent snu, který charakterizují jako „noční bláznovství“, jsou právě formální vizuální představy (Tyl, 2001). Jung (1996) popisuje sen v podobenství nevědomé řady obrazů. Pokud by snící sledoval pravidelně své snové série, často by byl překvapen jejich zřejmou kontinuitou, která se projevuje v motivech. Motivy se týkají konkrétních osob, zvířat, předmětů či situací ve snech. V obrazovosti je kontinuita vyjádřena tím, že se stále a znovu v sérii snů opakuje.

Černoušek (1988) píše, že psychická činnost člověka je po přechodu do spánku utlumena a větší intenzita se projevuje opět až v REM fázi. Oproti bdělému stavu ovšem není aktivována motorická a hlavně výkonová oblast. Místo nich přebírá práci oblast vjemová – smysly, a v první řadě především zrak. LeDoux (1996, in Plháková, 2013) udává, že v bdělém stavu u člověka převládá v mentálním dění role zrakového vnímání. Vedoucí aktivitu zaujímá primární zraková oblast. Naproti tomu v REM spánku jsou aktivovány spíše sekundární zrakové oblasti, jež mají za následek vznik snových vizuálních představ. Na jejich obsahu má možný podíl projekce z limbických a paralimbických struktur, a to hlavně amygdala, která s největší pravděpodobností schraňuje nevědomé záznamy dřívějších citových zážitků.

Z dostupných zdrojů vyplývá, že vizuální stránka je vedoucí vjemovou komponentou snu. I přesto, že se při popisech snu klade důraz primárně na obraz, upozorňováno bývá i na další snové zkušenosti. Kastová (2013) vysvětluje, že pokud si dokážeme znovu vybavit svůj sen, nevedeme do živosti pouze vizuální stránku snu, ale rozpomeneme se i na vjemy čichové, chuťové, sluchové a hmatové, které byly ve snu přítomné. Tím pádem můžeme opakovaně (dle autorky mnohdy i silněji ve vzpomínce na sen než v samotném snu) prožít emoce se snem spojené. Kerr a Domhoff (2004) shrnují, že kvalita snění je založena na kognitivním vývoji, který je závislý kromě vizuální dovednosti i na dovednosti prostorové – stejně jako je tomu u jiných forem imaginace.

Výzkumy obsahu snů, v kontrastu k výše uvedeným informacím o převaze vizuálních vjemů, udávají, že ve spánku hypnagogním a hypnopompním se častěji než zrakové halucinace vyskytují sluchové halucinace. Běžně vyskytující se jsou také vjemy založené na hmatu a čichu, a také komplexní vjemy: „*kdy se snícímu spojuje jeho vize s nesouvislou konverzací a nádhernou vůní neviditelné zahrady*“ (Fontana, 1995, 16). Při průzkumu mezi vysokoškolskými studenty z Aberdeen bylo kontrastně zjištěno, že až dvě třetiny studentů ve spánku zažilo hypnagogické představy, přičemž vizuální vjemy se objevovaly častěji než vjemy sluchové (McKellar, 1957, in Empson, 2002).

Spánkoví vědci spojují s vizuálním obsahem snů také rychlé oční pohyby v REM fázi spánku. Při výzkumu respondentům před spánkem výzkumníci umisťovali na hlavu a oči elektrody, přičemž jakmile zaznamenali pohyb očí (ať už REM pohybů, jiných podobných pohybů očí nebo pohybů očí, které se REM fázi nepodobají), probudili spícího probanda s otázkou, na co naposledy díval, než procitl. V případě pohybů podobných REM fázi udávali například sen, kdy četl poezii a sledoval očima řádky – zleva doprava. Autoři studie dodávají, že v jiné studii byl potvrzen fakt, že i nevidomí lidé mají REM fáze spánku s charakteristickými očními pohyby, ale jejich sny postrádají vizuální stránku (Jacobs, Feldman, & Bender, 1972).

2 NEVIDOMOST

Druhý oddíl teoretické části diplomové práce s názvem Nevidomost se zaměřuje na základní poznatky o nejvyšším stupni zrakového postižení. Vstupní kapitola *Charakteristika nevidomosti* je úvodem do problematiky, se zaměřením na definice dle WHO, speciální pedagogiky a dalších příbuzných oborů. Součástí jsou také základní statistické údaje o nevidomé populaci v Americe, Evropské Unii a České republice. Další podkapitoly tohoto okruhu pojednávají stručně o kategorizaci vad zraku a o významu zraku v životě člověka. Kapitola *Vývojové důsledky nevidomosti* se zaměřují na specifika vývoje nevidomých lidí a rozbor kompenzační práce jednotlivých smyslových modalit a pocitů při poznávání okolního světa. Oddíl je zakončen kapitolou *Psychická zkušenost s nevidomostí*, která obsahuje poznatky z psychologie pojednávající o problematice nevidomosti.

2.1 Charakteristika nevidomosti

Vada zraku je ve smyslu speciální pedagogiky „*defekt, který se projevuje nevyvinutím, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru a tím poruchou nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru a tím poruchou zrakového vnímání, orientace v prostoru, pracovních činností závislých na výkonnosti zraku a narušením vytváření sociálních vztahů*“ (Flenerová, 1985, 8).

Finková (2007) popisuje nevidomé osoby jako kategorii, do které spadají děti, mládež, i dospělí, kteří mají nejtěžší stupeň zrakového postižení. Následkem je narušení vnímání zrakovým na stupeň nevidomosti neboli slepoty. Pojem blind se používá pro nevidomé lidi především v angličtině a němčině.

2.2 Kategorizace vad zraku

Při kategorizaci šíře zrakového postižení je obvykle základním měřítkem zraková ostrost neboli vizus. Někdy je přidáván také stav zorného pole (Finková, 2007). Vada zraku se třídí dle několika hledisek, a to podle:

- doby vzniku (vrozená, získaná)
- stupně postižení (tupozrakost a šilhavost, slabozrakost, zbytky zraku, osleplost, nevidomost)
- délky trvání (krátkodobá, opakující se, dlouhodobá) (Flenerová, 1985).

Finková (2007) uvádí, že v publikacích věnovaných osobám se zrakovým postižením, jsou rozdělovací kritéria poruch zraku z hlediska etiologického, ze stupně postižení a z hlediska časového.

Kopecká (2015) popisuje následující dělení nevidomosti:

- 1) úplná, i bez schopnosti vnímat světlocit
- 2) praktická – zrak je do jisté míry zachován, ale je nedostačující pro zvládnutí běžných denních činností
- 3) vrozená – bývá často doprovázena i jinými poruchami, často je důsledkem vrozené nemoci nebo poškození plodu při těhotenství
- 4) získaná – příčinou mohou být úrazy, cévní příhody, krvácení do sítnice, oční záněty, glaukomy nebo retinopatie

Dle MKN-10 je závažnost onemocnění udávána pomocí zrakové ostrosti (v hodnotě Snellenova zlomku), světlocitu a stupně zúžení zorného pole. Postižení zraku je vedeno v kategorii H54 - Poškození zraku včetně slepoty. Pro definování kategorií zrakových vad slouží následující tabulka (UZIS, 2014):

Kategorie zrakové vady	Uváděný rozdíl zrakové ostrosti	
	horší než	stejně nebo lepší než
Mírná nebo žádná zraková vada 0		6/18 3/10 (0.3) 20/70
Středně těžká zraková vada 1	6/18 3/10 (0.3) 20/70	6/60 1/10 (0.01) 20/200
Těžká zraková vada 2	6/60 1/10 (0.01) 20/200	3/60 1/20 (0.05) 20/400
Slepota 3	3/60 1/20 (0.05) 20/400	1/60* 1/50 (0.02) 5/300 (20/1200)
Slepota 4	1/60* 1/50 (0.02) 5/300 (20/1200)	Vnímání světla
Slepota 5	Žádné vnímání světla	
9	Nezjištěna nebo nespecifikována	

* Nebo počítání prstů na vzdálenost 1 metru

Tabulka 1 - Kategorie zrakové vady (UZIS, 2014)

Hycl a Trybučková (2008, 232) klasifikují kategorie nevidomost jako pokles vizu pod 3/60 až po světlocit. Dle výše uvedené tabulky rozdělují nevidomost na praktickou, skutečnou a plnou:

- **praktická nevidomost** je pokles vizu pod 3/60 do 1/60 včetně, nebo binokulárně zorné pole méně než 10 stupňů, ale více než 5 stupňů
- **skutečná nevidomost** je pokles vizu pod 1/60 až světlocit nebo oboustranně zorné pole pod 5 stupňů
- **plná slepota** je od světlocitu s chybou projekcí světla po ztrátu světlocitu (amauróza)

Celkový počet zrakově postižených osob na světě se odhaduje na 285 milionů, přičemž 39 milionů osob všech věkových kategorií je nevidomých. Šedesát pět procent nevidomých zastupují lidé ve věku 50 let a více (WHO, 2014). Kuchynka (2007) uvádí, že celosvětově se mezi nejčastější příčiny slepoty:

- katarakta (47, 8%) neboli šedý zákal
- glaukom (12,3%)
- věkem podmíněná makulární degenerace (8,7)
- opacity rohovky jako následek různých onemocnění (5,1%)
- diabetická retinopatie (4,8%)
- různá onemocnění u dětí (3,9%), trachom (3,6%)
- říční slepota (0,8%)
- další oční postižení (13%), která jsou spojena s genetickým vývojem, degenerativními procesy, traumaty a jinými příčinami

V ekonomicky nejvyspělejších zemích Evropské unie patří mezi nejčastější příčiny slepoty věkem podmíněná makulární degenerace (50%), glaukom – zelený zákal (18%), diabetická retinopatie (17%), a katarakta (5%). U ekonomicky méně vyspělých zemí v Evropě je dle statistiky na prvním místě příčina slepoty katarakta (32%), glaukom (15,5%), diabetická retinopatie (15%), věkem podmíněná makulární degenerace (15%). Ekonomicky méně vyspělé země se vyznačují vyšším výskytem dětské slepoty oproti vyspělejšími zemím (6,9% oproti 2,4%). Dle studií došlo k poklesu chorob způsobujících slepotu z důvodu infekce oproti nárůstu příčin chronických s věkem souvisejících chorob (Kuchynka, 2007).

Ve snaze získat epidemiologické údaje o zrakově postižených v České republice skrze komunikaci s Ministerstvem zdravotnictví České republiky a Ústavem zdravotnických informací, bylo zjištěno, že nedisponují statistikami osob s vadou zraku. Kavalířová (2014) píše, že v České republice žije okolo 100 000 osob se zrakovým postižením, z toho 10 000

připadá na lidi s těžkým postižením zraku, kteří jsou nevidomí nebo se jejich vidění omezuje na světlocit či vnímání barev – i tato možnost výrazně zvyšuje kvalitu života.

2.3 Zrak a jeho význam

Obor, zabývající se vyšetřením, diagnostikou a léčením, se nazývá oftalmologie. Pojem vznikl spojením dvou latinských slov *ophthalmos* (oko) a *logos* (nauka) (Orel et al., 2010).

Zrak je z hlediska funkce řazen mezi radioreceptory. Jeho funkcí je vnímání světla ve viditelném elektromagnetickém vlnění (Orel et al., 2010). Plháková upozorňuje na nutnost akceptovat fyzikální fakt, že barva není vlastností materiálu. Vnější svět ve skutečnosti není barevný, ale tvoří jej bezbarvá hmota a energie. Barva je pouze výsledkem práce naší mysli (Plháková, 2007). Štréblová (2002, 10) vysvětluje: „*zrak uspořádá informaci v elektromagnetickém záření, které transformuje v nervové signály, a tak můžeme získanou informaci zhodnotit*“. Sedmdesát procent ze smyslových receptorů je soustředěno v očích člověka. Mozkové oblasti sloužící ke zpracování zrakových podnětů pokrývají 30% povrchu mozkové kůry, až 60 % energie mozkové kůry je věnováno zpracování zrakového podnětu (Šikl, 2012).

Anatomie oka se dělí na oční kouli (oční bulbus, *bulbus oculi*) a přídatné orgány oční (Orel et al., 2010). Flenerová (1985, in Štréblová, 2002) udává, že lidským okem přijmeme v rámci zrakových podnětů zhruba 75 – 80% informací z našeho okolí, sluchem 15 %, hmatem 6%, chutí 3% a čichem 2% informací. Orel et al., (2010) uvádí, že zrakem získáváme až 90% informací z okolí.

Litvak (1979) vnímá účel zraku pro poznávání okolí jako zásadní. Člověk je dle jeho názoru sám o sobě utvářen jako optický tvor. Počítky a vjemy získané zrakem přinášejí člověku mnoho informací o různých diferencích – většího či velmi malého rozsahu. Popisuje, že k získání představy o skutečnosti okolního světa plní lidské oko funkci rozpoznat zhruba osm kategorií, kterými je barva, tvar, velikost, pohyb, klid, vzdálenost, směr, prostor. Autor rovněž dodává, že zrak sám o sobě přináší nejautentičtější vjemy skutečných předmětů.

2.4 Vývojové důsledky zrakového postižení

Osobnost člověka se vyvíjí v rovině biologické, sociální a ve vlastní aktivitě. Handicap ovlivňuje životní situaci dle toho, jak na něj nahlíží sám jedinec, jaké druhy řešení ve své

situaci nachází, a jaká je působnost těchto řešení. Typ a stupeň postižení je druhotný, protože prožívání závažnosti handicapovaným jedincem i jeho okolím není srovnatelný se skutečnou závažností (Vágnerová, Hadj-Mousová, & Štech, 1999). Jesenský (1973, in Požár, 1996) hovoří o třech navzájem ovlivňujících se oblastech, kterým je potřeba ve vývoji jedince se zrakovým postižením věnovat pozornost:

- 1) oblast poznávání, především v oblasti pocitů, vjemů a představ
- 2) oblast osobnostní
- 3) oblast vztahů k prostředí, včetně prostředí sociálního

Štréblová (2002) vysvětluje, že se ztrátou zraku či se získáním nevidomosti, se musí absence zraku kompenzovat nahrazením podnětů jiného smyslového charakteru. Keblová (1999) upozorňuje, že pro samostatnost a správnou orientaci v běžném životě je velmi důležité pravdivé vyhodnocení vjemů a zkušeností z okolí. Právě člověk se zrakovým postižením je s touto skutečností po celý život konfrontován.

Podle povahy vnímání rozlišuje Zeman (230, in Keblová, 1999) dva typy osob se zrakovým postižením:

- typ hudební, který je ve společnosti výskytem dominantní a orientuje se především na základě sluchu
- typ technický, který se řídí primárně hmatem

Zkušenost zrakově postiženého dítěte a jeho vývoj je specifickou záležitostí závisící na jeho vlastnostech, okolnímu působení a učení, což komplexně podporuje vývoj dítěte v jeho chování (Štréblová, 2002). Reuchlin (1976, in Vágnerová et al., 1999) udává, že ve vývoji nevidomých lidí je notně omezena fáze praktického konkrétního poznávání. Tato skutečnost se projevuje také ve výkonových diagnostických testech. V období, kdy dítě začne zvládat určitou vývojovou úroveň jazyka, začne vývoj rychle dohánět. V oblasti abstraktního myšlení a formálně logického myšlení se nemusí specifikum vývoje nevidomého oproti vidícímu člověku vůbec projevit. Teorie vývojových stádií poznávání v případě handicapovaných nemusí fungovat absolutně – v případě zpožděného vývoje může jedinec prostřednictvím kompenzace překonat mnohé nástrahy.

Štréblová (2002) charakterizuje osobnostní vývoj dětí se zrakovým postižením jako vývoj, který se může zdát v některých obdobích života nerovnoměrný, pomalejší či rozdílný, vůči populaci nehandicapovaných dětí. Nejvýraznější ovlivnění se týká poznávacích procesů

handicapovaného – člověk získává podněty a informace z vnějšího okolí odlišným způsobem. Některé skutečnosti tak může vnímat necelistvě, zkresleně, a u některých dochází k naprosté absenci rozpoznání. Představa o světě působí na chování a reakce člověka. Zrakové postižení ovlivňuje také komunikaci a oboustrannou interpretaci sdělení od handicapovaného i jeho komunikačního partnera. Nevidomí lidé se vyznačují omezeným poznáváním a modelací prostoru, poznáváním předmětů a celkové představě okolí. Důležitou roli hraje v jejich poznávacím procesu řeč a paměť (Vágnerová et al., 1999).

2.4.1 Sluch

Sluch je společně se zrakem pojímán jako nejdůležitější smysl, sloužící k ochraně před hrozícím nebezpečím. Je nedílnou součástí jazyků, komunikace a kultury (Plhánková, 2007). Sluch jako dálkový analyzátor navíc umožňuje těžce zrakově postiženému orientovat se v prostoru. *„Lidé se zrakovým postižením potřebují pro svou sluchovou orientaci v prostoru vhodné vnější podmínky. Potřebují slyšet samy sebe, vnímat svůj pohyb, rozlišit i ostatní zvuky přicházející z okolí“* (Keblová, 1999, 10).

Orientaci pomocí sluchu ovlivňuje tzv. zvukové pozadí, což je souhrn všech zvuků, popř. společenského prostředí, které pro jedince nemají v daném okamžiku signální význam. Jsou to zvuky, které jsou na základě individuální zkušenosti nevýznamné, a proto je na ně orientační reflex utlumen (ten se může objevit pouze při změně obvyklého zvukového pozadí) (Keblová, 1999).

Vnímání řeči umožňuje dorozumívání mezi lidmi, předávání poznatků a vědomostí, navíc lze z její melodie, rytmu, intonace odvodit vlastnosti osob, které hovoří, jejich vztah k obsahu sdělení, atd. Vnímání neartikulovatelných zvuků poskytuje estetické prožitky při poslechu hudby, upozorňuje na nebezpečí (Keblová, 1999).

Dle Keblové (1999) si osoby se zrakovým postižením své sluchové představy většinou spojují s představami hmatovými, obdobně jako je tomu u osob vidomých s představami zrakovými. Někteří nevidomí nebo lidé se zrakovým postižením však vnímají okolí pouze na základě sluchové představy. Tato schopnost je zjevná především u osob hudebně nadaných. Na základě výzkumů ovšem nebylo prokázáno, že děti s těžkým zrakovým postižením mají vrozeně lepší schopnost sluchového vnímání, přestože už od nejútlejšího věku bývají velmi pozorné ke zvukům.

2.4.2 Hmat

Hmatové vnímání má u nevidomých z hlediska kompenzace nezastupitelnou roli při „kontaktu“ se světem, v poznávání živých bytostí a předmětů (Keblová, 1999). Lidská kůže je vysoce senzitivní, což je demonstrováno také schopností „číst“ – jak je tomu u nevidomých lidí za pomoci Braillova písma (Plháková, 2007). Štréblová (2002) upozorňuje na limity hmatové orientace: na rozdíl od sluchu probíhá poznávání hmatem oproti sluchovému vnímání od částí k celku, přičemž některé předměty velkých rozměrů nelze pouze na základě hmatu reálně rozpoznat. Z této skutečnosti vyplývá, že vnímání hmatem je nepřesné a náročné z hlediska času. Se správným hmatovým rozpoznáním je potřeba využít také paměti, myšlení a poznávání vyplývajícího z možností fyziologie ruky – ve spojení percepce a motoriky a pohybu.

2.4.3 Čich a chuť

Čich je dle Štréblové (2002) jedním z prvních smyslů, které se pro člověka za účelem poznávání rozvíjí. Pro novorozenecké a kojenecké období má čich nezastupitelný význam. Je důležitý pro orientaci ve vnějším prostředí, vyhodnocování významů podnětů, výbavnosti citově zabarvených zážitků. Svou podstatou slouží také k vnitrodruhové komunikaci na základě chemických signálů – především při navazování partnerských vztahů (Plháková, 2007).

U osob zrakově postižených a nevidomých je čich jako nástroj vnímání velmi významný: „*některé lidi identifikují podle osobní vůně. Vůně a pachy podávají přesnou informaci, jak v přírodě, tak ve městě*“ (Štréblová, 2002, 43). Keblová (1999) řadí čich a chuť mezi takzvané chemické smysly. Člověk, jakožto mikrosmatický organismus, má čich a chuť slabě vyvinuté. Pro zrakově postiženého člověka jsou však podstatným zdrojem přijímání informací z vnějšího okolí. Dotvářejí vjemy získané sluchem a hmatem a podílí se na utváření představy toho, co nevidomí poznávají (byť s menším významem oproti jiným smyslům).

2.4.4 Cítí

V období raného dětství se na rozvoji prožívání citů významně podílí učení, přičemž významnou roli v procesu učení má komunikace s pečující osobou (Plháková, 2007). Citové vnímání člověka se zrakovým postižením může být ovlivněno specifickými podmínkami jeho vývoje – například v souvislosti s přijetím postižení dítěte rodiči, vazbou

mezi matkou a dítětem, prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, s ohledem na to, nakolik je pro dítě stereotypní (Štréblová, 2002).

2.5 Psychická zkušenost s nevidomostí

Vágnerová et al. (1999) udává, na základě různých průzkumů a anket, že handicap nevidomého se umístil na 2. příčce nejzávažnějšího postižení dle mínění společnosti, a z toho 30% lidí jej bere jako nejtěžší způsob postižení. Osobnost jedince je podmíněná faktory biologickými – projevem nervové soustavy, genetickou výbavou, celkovým vzhledem. Dalším je faktor sociální – člověk se jako lidská bytost rozvíjí v kontaktu se svým okolím, především ve své primární skupině – rodině, a také na základě vlastní aktivity (Vágnerová et al., 1999).

Čáp a Dytrich (1968, in Vágnerová, et al., 1999) pojmají handicap jedince jako náročnou životní situaci z důvodu dlouhotrvajícího působení, které jedince zatěžuje, zvyšuje riziko stresu, způsobuje konfliktní situace, které jsou mnohdy pro handicapovaného neřešitelné, a podílí se na vzniku mnoha frustrací. Vágnerová se spoluautory (1999) dodává, že v tomto smyslu není podstatné, jakým druhem postižení a v jaké závažnosti se jedinec vyznačuje, protože to vždy znamená, že reakcí na přizpůsobení je způsob, jakým řeší problémy, které jsou pro něj aktuální.

Dle Litvaka (1979) se zkoumání psychiky nevidomých či slabozrakých osob oproti populaci bez zrakového postižení komplikuje: „vedle obecně lidské subjektivnosti jejich projevů mají na tyto projevy podstatný vliv různorodé anomální faktory, které maskují a často skreslují projevy nejdůležitějších zákonitostí psychických procesů, stavů a vlastností osobnosti“ (Litvak, 1979, 8-9). Finková (2007) vysvětluje, že u zrakového postižení, stejně jako u jiných postižení, je handicapem ovlivněn celkový vývoj osobnosti jedince. Postižení zraku má vliv na vývoj kognitivní, motorický i sociální. Váha dopadu je podmíněna charakterem, původem a mírou závažnosti zrakové vady. Podstatný vliv má také věk, ve kterém došlo k poškození zraku. Kromě těchto faktorů autorka dodává, že tímto není výčet konečný, ale následují další faktory, které svým vlivem na člověka působí různými způsoby.

Litvak (1979) v rámci doby vzniku nevidomosti upozorňuje, že má na postiženého zásadní vliv, a to do takové míry, že je dle něj nutné rozdělit nevidomé na dvě skupiny – nevidomé od narození a osleplé. Oba typy nevidomosti obnáší konkrétní specifika:

- 1) nevidomí od narození jsou osoby, které kategorizuje ztrátou zraku do věku tří let (sepjatou dle Litvaka s dobou „do získání schopnosti řeči“) – tyto osoby neoplývají schopností vytvářet zrakové představy.
- 2) osleplí jsou lidé, kteří přišli o zrak v průběhu svého života ve věku starší, než tři let. Díky překonání kritického věku vlastní schopnost uchovat si do určité míry v paměti zrakové obrazy.

Litvak (1979) vysvětluje, že pokud je ztráta či výrazný handicap v oblasti zraku vrozený, získaný v brzkém věku nebo se postupně zhoršuje či stagnuje na určité úrovni omezení, ve většině případů se jedinec dokáže postupně adaptovat, smířit a naučit se s postižením žít: *„psychika nevidomých a slabozrakých je, stejně jako u lidí normálně vidících, jednotou subjektivního a objektivního, protože se v ní odráží objektivní, na psychice nezávislá skutečnost, specificky se lomící ve vědomí každého jedince“* (Litvak, 1979, 8). Je však důležité přihlídnout k faktu, že vrozené postižení má na vývoj jedince závažný vliv ve všech funkcích, pro jejichž rozvoj potřebuje přijímat podněty z okolí (Finková, 2007).

Litvak (1979) bere za naprosto zřejmé, že čím později jsou zrakové funkce v životě člověka narušeny, tím menší je vliv anomálie na rozvoj psychiky člověka. Obdobně Vágnerová et al. (1999) udává, že z hlediska působení postižení na vývoj osobnosti člověka je podstatná doba, kdy handicap vznikl – je rozdíl v adaptaci na bazální zkušenost či na získanou zkušenost v průběhu života. Vrozené postižení má větší vliv na vývoj člověka, ale také se na něj adaptuje přívětivěji. Získané postižení je náročnější z hlediska adaptace a kompenzaci. Dalším podstatným faktem je to, jak se handicapovaný člověk se svým postižením vyrovnává a jak se vztahuje vůči svému okolí.

Štréblová (2002) uvádí, že v prožívání nevidomého člověka jsou charakteristické následující oblasti:

1. zkušenost se sensorickou deprivací
2. zdlouhavější vývoj řeči a poznávání
3. omezení v sociálních zkušenostech a komunikaci s okolím
4. omezení samostatné lokomoce
5. vývoj vlastní identity
6. obtížnosti s volbou povolání, partnerských i přátelských vztahů

Dle Litvaka (1979) je očividné, že částečná i celková ztráta zraku dokáže způsobit podstatné a nenahraditelné ztráty ve smyslovém vnímání, přičemž důsledky se pohybují na úrovni jak kvantitativní, tak i kvalitativní. Kvantitativní změny se týkají zrakových počitků a vjemů, díky jejichž příjmu člověk dokáže vytvářet odpovídající množství představ, formuje obrazy ve fantazii – v rámci omezené či chybějící možnosti zraku je vše podmíněno. Kvalitativní změny ovlivňují veškeré oblasti psychických činností, systém vzájemného působení analyzátorů, typy vnímání, proces formování obrazů a pojmů, vztah smyslů a pojmů v procesu myšlení, změny v emocích i vlastnostech osobnosti.

3 SNY NEVIDOMÝCH

Tento oddíl je věnován ústřednímu tématu této diplomové práce – zkušenosti nevidomých s jejich sny z hlediska obsahu, smyslových prožitků a témat. První kapitola *Lze vidět ve snech?* shrnuje dosavadní poznatky o snění nevidomých, dostupné z výzkumů spánkových specialistů zabývajících se možnostmi vizuální kvality ve snech nevidomých. Druhá kapitola *O čem nevidomí sní* pojednává o výsledcích výzkumů zaměřujících se na kvalitativní obsah snění nevidomých. Následující kapitola *Sen a smysly* se soustřeďuje na poznatky o smyslových vjemech ve snech nevidomých osob. Poslední kapitola nazvaná *Výpovědi nevidomých o prožitku snění*, je věnována vyjádření a úvahám samotných nevidomých ohledně jejich snů, a také reflexe toho, jak vnímají zájem okolí o jejich sny.

Dosavadní zdroje o snění nevidomých lidí jsou především zahraničního původu a jejich počet je nevelký. Oddíl snění nevidomých je souhrnem dostupných poznatků věnovaných této problematice, které se při práci s prameny podařilo nashromáždit.

3.1 Lze vidět ve snech?

Z hlediska neurologie je potřeba zaměřit se jak na snové koreláty, tak i na části mozku, které zpracovávají vizuální informace. Solms a Turnbull (2014) popisují zrkové oblasti mozku z hlediska rozdělení funkce na tři části:

- 1) primární zrková kůra – její poškození neovlivňuje průběh snění, pacienti, byť v bdělém stavu nevidící, mohou nadále snít bez toho, aby jejich sny postrádaly vizuální stránku.
- 2) zóna „střední“ části systému – při poškození této části jsou poznamenány vizuální aspekty snu ve stejné míře, jako je tomu u vizuálních schopností pacienta v realitě – sny mohou trpět například na barevnosti, vnímání pohybu může získat statický charakter anebo například snící ztratí schopnost ve snech rozpoznat tváře aktérů.
- 3) vyšší zóna týlně-spánkově-temenního rozhraní - porušení této zrkové oblasti má za následek naprostou ztrátu snění (nejen vizuálního charakteru).

Goodwin (2004) vysvětluje, že nevidomí mají zkušenost s deprivací funkčního optického systému a nemohou stimulovat ani vizuální asociační systém – snové obrazy nemohou vzniknout. Přesto, jak autor zdůrazňuje, nevidící sní.

Při zaostření hledáčku na psychologii snění Armstrong (in Goodwin, 2004) upozorňuje, že teorie snů, jež vznikly v rozmezí 19. - 20. století, se zaměřují pouze na snové zkušenosti populace bez poškození či absence zraku. Koncepce Freuda a Junga jsou založené na vizuálních ikonách – snových obrazových symbolech a archetypech. Důraz na vizuální stránku snů je demonstrován v předchozí kapitole teoretického oddílu u definic snů, ve kterých je přímo zmiňována vizualita jako prvek pro sen charakteristický. Sny nevidomých však z hlediska své povahy handicapu potřebují zázemí jiné teoretické koncepce, zaměřené právě s ohledem na specifické podmínky ke snění. Absence zraku se významně podílí nejen na kvalitě bdělého života člověka, ale také na kvalitě jeho snění (Goodwin, 2004).

Možnosti snění jsou závislé na stupni vývoje člověka po kognitivní stránce (Domhoff, 2011, in Plháková, 2013). Schopnost snít se rozvíjí do věku osmi až devíti let života. Tyto poznatky jsou ovšem opět všeobecného charakteru – zaměřeny na celkovou populaci. Vědci zaměřující se na vývoj snů nevidomých zjišťují dopad ztráty zraku na snění v závislosti na věku, kdy k handicapu došlo. Pollack, Thorpy a Yager (2008) píše, že lidé od narození nevidomí nemohou vidět ani v procesu snění. Také další studie Hurovitze, Dunna, Domhoffa a Fisse (1999) přinesla závěr, že pokud se jedná o snění člověka, jež je od narození nevidomý nebo přišel o zrak do pěti let svého života, dochází k naprosté absenci vizuálních prvků ve snech.

Výzkumy věnující zájem také nevidomým, jež přišli o svůj zrak během dospívání a později, demonstrují, že si respondenti uchovali schopnost vizualizace jak ve snění, tak i ve vědomém životě (Hurovitz, et al., 1999; Pollack et al., 2008).

Kirtley (1975, in Hurovitz et al., 1999) zobecňuje vědecké poznatky získané o snech nevidomých na následující body:

1. lidé, kteří se narodili nevidomí a neprožili vizuální zkušenost, nemohou mít ani ve snech vizuální vjemy
2. osoby, které se staly nevidomé před dosažením věku pěti let, jen zřídka zažijí vizuální zkušenosti ve svých snech
3. osoby, které přišly o zrak v rozmezí věku pěti – sedmi let, si mohou i nemusí uchovat vizuální vjemy ve snech
4. většina lidí, kteří přišli o zrak od věku sedmi let, má ve snech vizuální vjemy, ale jejich četnost se s přibývajícím věkem snižuje

Spánkoví vědci orientující se na sny nevidomých tvrdí, že na výskyt vizuality ve snech má vliv vizuální prožitek v bdělém životě. Například dle Goodwina (2004) nemohou mít lidé od narození nevidomí světelné vjemy ve svých snech, pokud s nimi nemají reálnou zkušenost. Na druhou stranu někteří popisují zkušenost s „vnitřním světlem“ – v originále takzvaně „inner light“, „spiritual insight“. Tyto vjemy jsou zkušeností kvalitativního charakteru, proto nejsou vědecky ověřitelné na základě MRI nebo CAT – z hlediska jejich povahy je nelze změřit ve spánkové laboratoři.

V dánské studii snění (Meaidi, Jennum, Ptito, & Kupers, 2014) se výzkumníci zaměřili na srovnání snů tří skupin:

- respondentů od narození nevidomých (n=11)
- respondentů, kteří přišli o zrak v průběhu života (n=14)
- kontrolní skupiny vidících respondentů (n=25) s odpovídajícím poměrem věku a pohlaví účastníků vůči experimentální skupině

Po dobu čtyř týdnů vyplňovali respondenti každé ráno dotazník, prostřednictvím kterého sestavili konstrukci svého snu se zaměřením na smyslové, emocionální a tematické poznatky ze snu, a zda se jedná o noční můru. Výzkumníci sledovali také vizuální schopnosti respondentů v průběhu dne, jejich kvalitu spánku a aktuální míru depresivity a úzkostnosti. Z hlediska výskytu vizuality ve snech přinesla studie následující výsledky: každý z respondentů v kontrolní skupině prožil vizuální vjemy ve snu, na rozdíl od nevidomých respondentů bez zrakové zkušenosti. U respondentů, kteří přišli o zrak v průběhu života, závisel výskyt vizuálních prožitků ve snu na tom, jak dlouho si v životě uchovali zrakovou zkušenost – čím později v životě o zrak přišli, tím více vizuálních vjemů jejich sny vykazovaly. Délka života v nevidomosti negativně korelovala s množstvím vizuálních vjemů ve snech respondentů (Meaidi et al., 2014).

Při nepublikovaném rozhovoru Halla (1948, in Hurovitz et al., 1999) s 18letým nevidomým studentem o jeho vnímání ve snech mladík vysvětlil svůj subjektivní náhled na spojitost mezi vizualitou a dotekem v jeho snech. Popisoval rodinné setkání ve „velmi pěkné“ restauraci, kterou vnímal dotykově a sluchově.

Studie Hurovitze a jeho kolegů (1999) zkoumala rozdíly mezi snovým obsahem vidících a nevidomých respondentů. Cílem bylo zjistit, zda se ve snech nevidomých při absenci

vizualizace objeví stejné komponenty jako ve snech kontrolní skupiny. Z hlediska možnosti vidění ve snech nevidomých výzkum přinesly výsledky informaci o silné negativní korelaci mezi délkou nevidomosti v životě člověka a výskytem vizuálních vjemů ve snu. Respondenti, kteří byli od narození nevidomí nebo přišli o zrak ve velmi brzkém věku, neměli žádné nebo minimální vizuální vjemy ve svých snech.

3.2 O čem nevidomí sní

Výše zmiňovaný výzkum Hurovitze a jeho kolegů (1999) obnášel také výzkumnou analýzu snů tříděných dle systému snů Hall and Van de Castle. Výzkumníci očekávali na základě výsledků dřívějších studií častější výskyt snových témat v kategoriích agrese, přátelství, neštěstí, úspěchu a selhání. V kategorii témat *zvířecí charakter a jídlo* předpokládali projev v rámci specifík cílové skupiny – nevidící často vlastní slepeckého psa, a mají sklony k obezitě (důvodem je pohybové omezení). Při třídění snových témat nebyla nalezena žádná atypická témata, kromě vysokého výskytu zvířecích aktérů ve snech nevidomých žen. Zvíře nejčastěji zastupoval vodící pes. Výskyt neštěstí ve snech nevidomých byl výrazně větší, než u vidící populace, a to jak u žen, tak i u mužů. Snový svět nevidomých lidí byl typicky tvořen osobami a objekty a interakce s nimi se projevovала velkým množstvím pohybu v prostředí děje, což bylo srovnatelné se sny kontrolní skupiny vidících respondentů.

Člověk, který prošel během svého života ztrátou zraku, zpracovává dle Rainville (1994) tuto zkušenost změnou kvality svých snů – ve snech se objevují motivy jako kastrace, temnota, přítomnost smrti. Tato témata mají za úkol nabídnout snícimu příležitost vyjádřit své pocity vůči ztrátě zraku a pomoci mu překonat deprese.

Goodwin (2004) udává, že ve snech nevidomých se nenachází stejná úroveň bizardnosti, jako je tomu u vidících osob. Jejich snění mnohem více odráží denní realitu – domácí prostředí, rodinné interakce, osoby, někdy i smrt.

Ve výzkumu, který realizoval Meaidi se svými spolupracovníky (2014) skupina od narození nevidomých respondentů vůči dalším dvěma skupinám vykazovala větší výskyt nočních můr - 25% oproti 7% respondentům, kteří přišli o zrak v průběhu života a oproti kontrolní skupině (6%). Z výsledků vyplynulo, že ve skupině nevidomých

respondentů se objevovala témata nočních můr jako je například srážka snícího s autem, ztráta vodícího psa, téma, kdy se ztratí sám snící, nebo pád na staveništi. Výzkumníci shrnuli, že všechna témata zlých snů poukazovala na možné hrozby, jež se mohou v životě nevidomých reálně odehrát.

Diplomová práce *Kvalitativna analýza snov u nevidiacich* (1996) kterou obhájil Boris Sopko na Filozofické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě, zkoumala snění 14 nevidomých dětí ze Základní internátní školy pro slabozraké a nevidící v Bratislavě. Soubor tvořili 4 chlapci a 10 děvčat, přičemž ke ztrátě zraku u nich došlo do věku 5 let. Děti byly vyzvány k tomu, aby tazateli pověděly sen, o kterém si pamatují, že se jim zdál naposledy. Poté si měly vybrat komponentu ze snu a zformovat ji s použitím hlíny. Tazatelé zjistili, že polovina snů byla ohrožujícího charakteru, který nemohli snící ovlivnit vlastní aktivitou. Až 11 případů snů bylo s negativním nádechem. Sopko píše, že s ohledem na limity zvoleného způsobu výzkumu a specifika souboru, jsou získané poznatky deskriptivního charakteru – diplomová práce posloužila k mapování problematiky a další směr vývoje spatřovali v porovnání zjištěných informací se skupinou vidících dětí a jejich sny. Uplatnění práce nabízí jak u vidící populace, tak i u nevidící, protože přibližuje vzájemné pochopení prožívání snů. Jako další možnost získávání informací o snech doporučuje studium osobní historie nevidomého člověka. Na závěr dodává o tom, že v rámci teorií snových symbolů dle Junga nepředpokládá, že by se nevidící lidé lišili od zbytku populace.

3.3 Sen a smysly

Výzkum snění nevidomých respondentů z Dánska (Meaidi et al., 2014) ve výsledcích referuje, že skupiny nevidomých respondentů (od narození či se získanou nevidomostí v průběhu života) vykazovali ve svých snech oproti kontrolní skupině (vidící respondenti) vyšší výskyt sluchových (86% oproti 64%), pachových (30% oproti 15%), chuťových (18% oproti 7%) a dotykových (70% oproti 45%) prožitků. Tento rozdíl byl ještě markantnější, pokud výzkumníci přihlédli pouze k výpovědi respondentů, kteří jsou nevidomí od narození. Emoční prožitky ve snech obou skupin se výrazně nelišily – jejich výskyt byl rovnoměrný.

Respondenti ve studii Hurovitze a jeho výzkumného týmu (1999) po dobu dvou měsíců po probuzení zaznamenávali své sny na audiokazetu. Pokud se na záznamu objevila slova vztahující se k vidění, jako vidět, sledovat, koukat, pozorovat (anglicky „see“, „watch“,

„look“, „notice“) – výzkumníci je kódovali jako vizuální imaginaci. Zaměřili se na podstatu sdělení – zda šlo o smyslové vjemy nebo pouze o metaforu – jako například v případě, kdy respondent popisoval, že ve snu potkal přítele, kterého „neviděl celé roky“. V případě slov typu slyšet, poslouchat (anglicky „hear“ nebo „listen“, atd.) kódovali auditorní imaginaci. Pro vjemy pachové, chuťové a dotykové vytvořili společnou skupinu. Respondenti, kteří nemají vizuální zkušenost, vykazovaly oproti dalším účastníkům výzkumu velké množství vjemů spadající do třetí kategorie kódů (chuť, dotek, vůně), které byly přítomny až v 55 % snů. Ve 45 % případů referovali smyslové vjemy v auditorní podobě.

Studie Bértola, Paiva, Pessoa, Mestreho, Marquese a Santose (2003) se zabývala otázkou, zda je možné, aby nevidomí lidé byli schopni vizuální představitosti. Výzkumníci porovnávali skupinu nevidomých (n=10) se skupinou vidících (n=9) při grafickém zaznamenávání svých snů a srovnání výskytu alfa vln na EEG záznamu. Navazují tak na výzkumné poznatky, že při vizuální imaginaci dochází ke snížení výskytu alfa vln (Bértolo, 2005). Respondenti byli požádáni o překreslení obsahu svého snu, a poté také o nakreslení lidské postavy, jak nejlépe dokážou. V kresbách nevidomých a vidících respondentů se neobjevily kvalitativní rozdíly. Nevidomí měli menší výbavnost snů oproti vidícím respondentům. Při požádání o kvalitativní popis snu se na okolnosti hůře rozpomínali, ale na vyzvání dokázali vizuální předměty přítomné ve snech popsat slovně či je překreslit ve stejné kvalitě, jako vidící respondenti. Jediný rozdíl se projevil při umístění lidské postavy na papíru – nevidomí měli tendenci postavy nakreslit na levou stranu papíru. U obou skupin se projevila negativní korelace mezi vizuálními vjemy ve snech a současným výskytem alfa vln na EEG. Bértolo na základě výsledků studie přichází s úvahou, zda nevidomí dokáží chybějící vizuální vnímání nahradit kvalitou jiných smyslů, než aby šlo v pravé podstatě o vizuální imaginaci (Bértolo et al., 2003).

Hurowitz (1997, in Hurovitz et al., 1999) popisuje, že ve snových denících jeho nevidomých respondentů se objevuje velké množství snů založených především na pohybové, lokomoční stránce – ve snu vnímají pohyb, přemísťování, přepravu. Nepříjemné nebo zlé sny nevidomých lidí mají dle jeho poznatků často podklad z reálné hrozby v jejich životě – některé z respondentek snily o ztrátě vodícího psa a jedna se velmi obávala, aby ji to doopravdy nepotkalo.

3.4 Výpovědi nevidomých o prožitku snění

Téma snění nevidomých není ojedinelou myšlenkou. Na internetových fórech a internetových stránkách s možností FAQ existuje nespočet dotazů, s otázkou zda vidí nevidomí ve snech, a to jak v zahraničí, tak i v České republice. V této kapitole jsou původcem informací nevidomí, kteří odpovídali na dotazy ohledně snění ze své vlastní zkušenosti.

Například nevidomý Tommy Edison (2012), který se proslavil svým videoblogem zaměřeným na zkušenost s nevidomostí, reaguje na tuto tematiku tvrzením, že je pro něj samozřejmostí, že nevidí ve snech, protože mu tato dovednost chybí rovněž v bdělém životě. Vysvětluje, že jeho snění je založené na jiných modalitách, než je vizuální stránka: „*Tedy, je to celé o pachu, zvuku, chuti a doteku*“ (Edison, 2012).

Spisovatel John Hull, který přišel o zrak v dospělosti, píše ve svých autobiografických knihách o postupné ztrátě své vizuální představitosti, což dle jeho subjektivního náhledu vedlo k posílení dalších smyslů (Sacks, 2011).

Knih *On Blindness: Letters Between Bryan Magee and Martin Milligan*, která je souborem korespondence mezi dvěma filozofy – nevidomým Martinem Milliganem a jeho vidícím kolegou Bryanem Magehem, obsahuje pasáž věnovanou tematice snů. Milligan v řádcích dopisu sděluje, že stejně jako jeho kolega, i on se opakovaně setkává s tím, že sny nevidomých lidí jsou objektem zájmu společnosti. Dumá nad tím, proč se jej raději nezeptají na jeho bdělé zkušenosti. A proč, když jim vysvětluje, že jeho vjemy ve snech jsou většinou naprosto stejné jako je tomu v bdělém stavu (a předpokládá, že to tak skutečně je) zdají se být nespokojení nebo zklamaní, jako by od jeho odpovědi čekali více (Magee, & Miligan, 1995).

Česká nevidomá autorka Pavla Francová, která napsala knihu nazvanou *O čem se sní poslepu* (2005), se samozřejmostí odpovídá, že i nevidomým lidem se zdají sny. Na otázku, jak takové sny vypadají, vysvětluje, že je obtížné dostat se k pravé podstatě snů nevidomých lidí, díky limitům poznání myslí druhého člověka: „*Nikdy*“ v tomto případě znamená, že nemají – nemohou mít – představu, co vlastně v celé šíři vnímání znamená vidět“. Dle názoru Francové by bylo chybou předpokládat, že lidé od narození nevidomí mají sny, jako kdyby vidící člověk, který vidí, pouze ze svého snu vypustí obraz. Cítila by

v tom u vidící populace vznikající dojem neplnohodnotnosti takových snů. Z jejích rozhovorů s přáteli, jež nikdy neviděli, získala pocit, že jejich sny jsou „úplné“, jen pravděpodobně postrádají obraz. Nabízí tak svou úvahu, že stejně jako pro lidi, jež nikdy neviděli, zůstává vizuální svět po celý jejich život záhadným, tak i vidícím lidem se nepodaří zjistit, jaké jsou sny nevidících: „*Vnímám v tom jakousi sympatickou rovnocennost – v tom společném tichém stanutí před tajemstvím života*“ (Francová, 2005, 6).

Na webu *Department of Physics* odpověděla redaktorka na otázku, zda nevidomí lidé sní, slovy své přítelkyně, která přišla o zrak v průběhu svého života. Ta vysvětlila čtenáři, že nevidomí lidé samozřejmě sní. To, co ve svých snech vidí, se odvíjí od míry, ve které vidí v bdělém životě. Pokud je podle ní někdo nevidomý od narození, má sny sluchové. Jestliže někdo (stejně jako ona) získal zkušenost se zrakem, má možnost snít, jako kdyby viděl – a to včetně zachování barevnosti: Vysvětlení doplňuje o ryze subjektivní pohled do svých snů: „*U lidí, se kterými jsem se potkala, jsou jejich tváře rozostřené nebo vypadají tak, jak si je představuji. Třeba má matka vypadá dle mě pořád jako ve svých třiceti letech*“ (Department of Physics, 2007).

Šicková – Fabrici, arteterapeutka, popisuje ve své knize (2002) poznatky z práce s nevidomou klientkou, která jí pověděla o svém snění. Má sny, ve kterých vidí, ale pokaždé vnímá určité omezení – musí ve snu například počkat na osobu, která ji převede přes přechod nebo ji někam doprovodí, byť ve snu vidí, a nemusí být na pomoc druhých odkázána. Často se klientce do snů prolíná opakující se tematika schodů či eskalátorů, na nichž putuje určitým směrem, ale ostatní účastníci ve snu prochází směrem opačným. Nebo například hledá tvář, kterou zná, ale snoví aktéři se od ní odvracejí. Arteterapeutka přirovnává snění své klientky k textům Franze Kafky.

Milligan (1995) popisuje, že si je ve spoustě svých snů vědom skutečnosti, že je nevidomý, zatímco jiné postavy v jeho snu vidí. Upozorňuje ale na to, že nevidomost nebývá ústředním tématem snu. Není nucen se ve snu soustředit na smutek ze ztráty zraku, strach nebo starosti o to, co bude následovat. Přítomnost jeho nevidomosti je samozřejmá, ale nevzpomíná si, že by kdy prožil sen, ve kterém je pozornost věnována ztrátě zraku jako ústřednímu tématu.

Nevidomý autor John Hull, který napsal rovněž o své zkušenosti se ztrátou zraku knihu, popisuje sen, ve kterém se účastnil konference a přicházel právě přednést svůj příspěvek. Ve snu byl pozorovatelem situace (vizualita snu byla přítomná), a sledoval sám sebe, jako nevidomého, jak přichází přednášet, a dává si přitom pozor na každý schod. Sledující sám sebe, byl si vědom toho, že je nyní reálně nevidomý (Hull, 2013).

Rainville (1994) je psychoterapeut, který přišel ve 25 letech o zrak. Píše o své zkušenosti se sněním, které pro něj bylo v období přivyknutí a přizpůsobení se novému stylu života významným činitelem. Snovou imaginaci doporučuje jako přínosnou při práci s rehabilitací osob, které se staly během svého života nevidomými. Význam spatřuje v tom, že čím déle byl člověk nevidomý, tím větší bude pravděpodobnost, že i ve svých snech bude nevidomý. Přítomnost vizuální stránky ve snu tak získává jiný rozměr.

Nevidomý respondent v knize Goodwina (2004) reagoval na autorovo požádání, zda by mu mohl popsat průběh svých snů. Vysvětlil, že ve snech se prochází s bílou holí, ta se mu zlomí, a on v chůzi pokračuje. Nevidí nic, jen intuitivně ví, co se ve snu děje. Je nevidomým, ale boří hranice omezenosti svého pohybu – vše je přirozenější a méně problematické.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Téma nevidomosti bude pro společnost vždy aktuálním. Záměrem práce není popsat či definovat snění nevidomých v obecné platnosti, ale zachytit subjektivní zkušenosti respondentů., a to konkrétně u lidí, kteří jsou od narození nevidomí nebo přišli o zrak do věku tří let. Stanovené kritérium – ztráta zraku do 3 let nebo vrozená nevidomost, vyplývá z výzkumných poznatků udávajících, že lidé, kteří přišli o zrak velmi brzy nebo se narodili nevidomí, postrádají vizuální zkušenosti. Absence zrakových vjemů tak formuje kvalitu jejich snů. V rámci diplomové práce se vydávám cestou kvalitativního přístupu. Miovský (2006, 18) jej definuje jako „*přístup využívající principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání*“.

Kvalita snění nevidomých lidí (s vrozenou nevidomostí či získanou do věku tří let) je vysoce subjektivní záležitostí, pro běžnou populaci ve své podstatě nezachytitelnou. Cílem mého výzkumu je **popsat, o čem sní nevidomí respondenti.**

Nepřítomnost zraku přináší změnu ve vnímání – chybějící smyslovou modalitu nahrazují do určité míry další smysly. Dalším cílem je **zaznamenat výskyt smyslových a emocionálních vjemů u konkrétních snových témat.**

Jak již bylo popsáno v předchozích kapitolách teoretické části, pro snění je typický výskyt bizarních prvků a testování reality. Snění nevidomých osob je kategorií, jejíž specifika mohou podmiňovat snové prvky. Posledním cílem diplomové práce je **zachytit prvky snu, které jsou pro nevidomé známkou snění.**

Zvolená strategie je zaměřena na tři výzkumné otázky:

1. *Jaká jsou témata snů nevidomých se ztrátou zraku do tří let?*
2. *Jaké je prožívání témat snů u nevidomých se ztrátou zraku do tří let se zaměřením na smyslové modality a emoce?*
3. *Jaké subjektivní snové prvky se objevují ve snění nevidomých se ztrátou zraku do tří let?*

5 Metodologie výzkumu

5.1 Plán výzkumu

Nevidomost a její dopady na kvalitu života a zařazení do společnosti jsou součástí zájmu mnoha věd - například pedagogiky, psychologie, andragogiky, sociální práce a politiky, a dalších. Nevidomost a snění je v hledáčku výzkumného zájmu především v neuropsychologii a psychologii. V zahraničí existují klasické i novodobé studie a publikace na téma snění u nevidomých lidí (například Bertolo, 2005; Hull, 1990; Kerr, et al., 2004, atd.). V České republice toto téma prozatím není blíže prozkoumáno. Na otázky ohledně snění tak reagují nevidomí nebo příhodné umělecké projekty – například kniha Jaroslavy Francové (2005), brožura občanského sdružení pro podporu nejen nevidomých Okamžik (2010), zpravodaj krajské koordinační rady Paprsek oblastních odboček SONS a tyflokabinetu České Budějovice, o.p.s. (2010). Zájem o subjektivní prožívání nevidomých a vyjádření jejich snů se v České republice projevuje také v umělecké sféře - klauzurní práce *Za Obzorem* Marie – Magdaleny Kochové (2015) zprostředkovává dialog nevidomé dívky a dvou studentek výtvarného umění, které její sen přetvářejí do uměleckého produktu. Sarajevský výtvarník Dino Čečo, žijící v České republice, vytvořil unikátní metodu haptického uměleckého vyjádření, prostřednictvím kterého mohou nevidomí projevit své myšlenky, sny a představy, abstraktní i konkrétní výjevy (Černý, 2008).

Mnou zvolený **kvalitativní výzkum** je sestaven za účelem přispění k prozkoumání problematiky snění nevidomých lidí s vrozenou či do věku tří let získanou nevidomostí – se zaměřením na subjektivní prožívání jednotlivých respondentů. Jako výzkumný přístup je využito **fenomenologické zkoumání**, které se užívá v případě tématu, jež není dostatečně vědecky prozkoumáno a zachycuje subjektivní zkušenosti respondenta s cílem porozumění. Fenomenologické zkoumání tedy zprostředkovává vhled do tématu pro čtenáře, jež s danou realitou (v našem případě s nevidomostí) nemá zkušenost, a zároveň reálně zachycuje téma i pro člověka, který realitě rozumí (Hendl, 2008).

5.2 Výzkumný soubor

5.2.1 Výběr výzkumného souboru

Respondenti vybíraní do výzkumu byli limitováni splněním následujících kritérií:

- nevidomí lidé se ztrátou zraku do 3 let (nevidomost praktická, úplná)
- dospělá populace počínaje mladším dospělým věkem
- srozumění a souhlas s podmínkami výzkumu

Vzhledem k těmto specifikům byli respondenti získáváni **metodou záměrného výběru**. Miovský (2006) vysvětluje, že užití této metody se vyznačuje vybíráním vhodných respondentů do výzkumu na základě jejich vlastností nebo stavu, jež jsou pro účely výzkumu žádoucí. Dalším typem výběru byla **metoda sněhové koule**, pro kterou je charakteristické získávání dalších zdrojů respondentů na doporučení osob, které se již výzkumu účastní (Hendl, 2008).

Respondenty jsem oslovovala prostřednictvím sociální sítě Facebook a na stránkách a skupinách věnovaných tématice nevidomých občanů. Šlo o sociální skupiny současných či bývalých žáků škol pro nevidomé, stránky nevidomých masérů, a skupiny nevidomých čtenářů elektronických knih. Mimo facebookové skupiny a webové stránky cílové skupiny nevidomých jsem hledala respondenty také prostřednictvím facebookové skupiny pro studenty Univerzity Palackého. Nechybělo také oslovením osobního přátel a známých s otázkou, zda mají ve svém okruhu příbuzných a přátel nevidomé, kteří by se mohli do výzkumu zapojit.

Dále byly osloveny organizace pracující s nevidomými, a to konkrétně:

- KYKLOP, s.r.o.
- TyfloCentrum Olomouc, o.p.s.
- Tyfloservis Olomouc, o.p.s.
- TyfloCentrum Brno, o.p.s.
- Tyfloservis Ostrava, o.p.s.

Spolupráce s organizacemi proběhla opět skrze sociální síť Facebook nebo e-mail adresovaný pověřeným osobám – koordinátorům volnočasových aktivit pro nevidomé a jiným zástupcům organizace, kteří reagovali na mou nabídku. Po domluvě s kontaktními osobami jsem poskytla pro klienty znění informačního e-mailu s popisem výzkumu, formy spolupráce, a kontaktem na mne v případě jejich zájmu.

Dva respondenti, kteří patřili do okruhu rodiny, přátel a známých, mnou byli kontaktováni přímo s nabídkou spolupráce. Ostatní respondenti reagovali na veřejnou nabídku.

Do výzkumu bylo zařazeno 13 účastníků, přičemž výzkum dokončilo 12 z nich. Jeden respondent byl z výzkumu vyřazen pro ukončení komunikace. Tři další zájemci byli odmítnuti před zahájením spolupráce pro neodpovídající kritéria výběru respondentů.

5.2.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 12 respondentů žijících v České republice (z toho 1 respondentka národnosti slovenské, žijící trvale v České republice) – 8 žen a 4 muži, kteří jsou definováni po lékařské stránce jako nevidomí.

Tři respondenti ze 12 jsou do souboru zařazeni i přesto, že primárně nesplňují základní kritéria pro výběr respondentů. Jedná se o dvě dospělé respondentky, u kterých bylo v průběhu navázání spolupráce zjištěno, že byť velká část jejich zraku byla narušena již ve velmi nízkém věku, zachovaly si vzpomínky na barevnost, tváře lidí, a jiné kvality zraku, o které přišly až ve věku starším než tři let. První respondentka ztratila velkou část zraku v inkubátoru vlivem nešetrného prostředí. Druhá respondentka onemocněla ve věku tří let závažným infekčním onemocněním, které narušilo její imunitu a mimo jiné mělo vliv i na postupnou ztrátu zraku. Obě respondentky byly klasifikovány jako prakticky nevidomé. Z tohoto důvodu byly do výzkumu zařazeny, přičemž v kvalitativním rozboru je upozorněno na výpovědi, které se respondentek týkají. Jedna z účastnic reagovala na skutečnost, že nejsou typickými respondentkami pro tento výzkum: „*Nemůžu se na zrak spolehnout. Já si myslím, že rozhodující faktor je v tom, jak moc člověku pomáhá zrak v běžném životě, což mi de facto nepomáhá. Takže i teď, když něco vidím, tak sem v podstatě nevidomá, protože v momentě, kdy po mě člověk bude chtít, abych udělala něco pomocí zraku, tak to nedokážu*“.

Jeden respondent, který projevil o výzkum zájem, je ve věku 12 let. V rámci probíhajících rozhovorů se často objevovaly výpovědi vztahující se ke snům z dětství. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla zařadit dětského respondenta také do výzkumného souboru. Poznatky z rozhovoru s tímto respondentem jsou zařazeny do kapitoly **Dětské sny**, kam spadají také výpovědi dospělých respondentů o snech, které klasifikovali jako sny, jež se jim zdály jako dětem.

Věkový průměr výzkumného souboru je 29 let. Nejstarší respondent má 53 let, nejmladší respondent je ve věku 12 let. Osm respondentů bydlelo na Moravě, čtyři respondenti v Čechách. Z hlediska vzdělání měli respondenti minimálně středoškolské (vyjma dvanáctiletého respondenta, který studoval druhý stupeň základní školy). V případě vysokoškolského studia aktuálně studovali humanitní obory (speciální pedagogika, sociální práce, psychologie) nebo jazykové obory. Z hlediska profese zastávali pracující posty orientované na hlasovou stránku a komunikaci (překladatelství, call-centrum, zpěvák,

lektorství) nebo motorické dovednosti (masérství, sochařství). Bližší charakteristiky výzkumného souboru uvádí tabulka níže.

respondent	pohlaví	věk	nejvyšší dosažené vzdělání	aktuální zaměstnání
č. 1	žena	35	VŠ studium se specializací na jazyky	mateřská dovolená
č. 2	žena	27	středoškolské, neukončené VŠ studium se specializací na jazyky	aktuálně hledá práci v překladatelství
č. 3	žena	22	středoškolské	studentka speciální pedagogiky
č. 4	žena	23	středoškolské	studentka psychologie
č. 5	muž	21	středoškolské	student VOŠ sociální práce
č. 6	muž	29	VOŠ, pěvecká konzervatoř	zpěvák
č. 7	muž	53	středoškolské	zákaznický servis, telefonista
č. 8	muž	12	základní	student ZŠ
č. 9	žena	23	středoškolské	studentka VŠ
č. 10	žena	36	středoškolské, neukončené VŠ studium psychologie	lektorka a redaktorka se zaměřením na tematiku tyflopédie
č. 11	žena	28	VOŠ	masérka
č. 12	žena	36	VOŠ, hudební konzervatoř	soukromé sochařství na zakázku

Tabulka 2 - Charakteristika výzkumného souboru

5.2 Metody sběru dat

První chronologicky zvolenou metodou získávání dat bylo vedení **snového deníku** respondenty (vedený po domluvě na základě preference respondenta ve psané či auditivní podobě) po zvolenou dobu tří týdnů.

Pro následný rozhovor s respondenty po odevzdání deníku jsem zvolila **polostrukturované interview**, které se vyznačuje minimální povinnou strukturou stejných otázek, které se mohou mírně lišit na základě potřeb výzkumníka v pořadí, znění a stylu pokládání podle potřeb výzkumníka a dotazovaného. Výhodou jsou doplňující otázky, které napomáhají získání důležitých informací. Nevýhodou je možné získávání nerelevantních informací a odbočování od závazné struktury interview (Miovský, 2006).

5.3.1 Snový deník

Záměrem využití snového deníku je sycení všech tří výzkumných otázek. Zamýšlená časová délka tvorby snového deníku jsou tři týdny. Po splnění intervalu se přistoupilo k druhé části sběru dat – polostrukturovanému interview. Důvodem stanoveného postupu je získání informací neovlivněných kontextem otázek, které mohou způsobit zaměřenost respondenta na prvky, jež zajímají examinátora. Zvyšuje se tak možnost příjmu informací, subjektivně podstatných pro popis snění ze strany samotného respondenta.

Volba vhodné instrukce pro užívání snového deníku se stala součástí rešerše dostupných zdrojů. Zadání k dotazníku Most Recent Dream ze systému Van De Castle zní: *„Popište, prosím, sen přesně a v takové plnosti, jak jen je možné: prostředí snu, ať už je Vám známe nebo ne; osoby, jejich věk, pohlaví, a vztah vůči Vám; a všechna zvířata, která se ve snu objevila. Pokud je to možné, popište své prožívání během snu a zda bylo příjemné či nepříjemné. Ujistěte se, že jste pověděli vše, co se během snu událo Vám i ostatním účastníkům snu“* (Domhoff, 2002, in Thompson, 2015).

Instrukce pro respondenty píšící si snový deník ve studii Schredla (2002, 20) zněla: *„zaznamenejte svůj sen/své sny tak kompletně, jak nejlépe dokážete“*, zároveň měli respondenti oznámkovat své emoce ve snu na stanovené škále dle míry příjemnosti či nepříjemnosti. Ve výzkumu vlivu stresu na výbavnost snů u mužů a u žen bylo stanoveno při psaní deníku zadání: *„Vyplňte každé ráno do svého snového deníku sen, pokud si jej vybavíte“* (Armitage, 1992, 138). Pokyny v tomto výzkumu byly v rámci záměru tématu záměrně vytvořeny neutrálně, aby nevybízely respondenty k soustředění se na to popsat sny co nejlépe (Armitage, 1992). Ve studii zkoumání rozdílů ve kvalitě vybavených snů vůči celkovému počtu snů během jedné noci bylo využito zadání: *„Zaznamenejte své sny co nejúplněji, jak jen je to možné“* (Schredl, 2004, 122). Selterman a Drigotas (2009) při zkoumání snů instruovali své respondenty, aby si zapisovali své sny, když budou sami, z důvodu eliminace vlivu rušivého elementu. Měli si zapsat všechny sny, které se jim zdály, bez ohledu na obsah nebo význam. Dalším pokynem bylo zapsat si sen bezprostředně poté, co se respondent probudil, a vyvaroval se toho, aby znovu usnul a sen zaznamenal později. Sen měli popsat tak podrobně, jak jen to je vůbec možné a zahrnout v něm co se stalo, v jakém čase, s kým, a tak dále. Respondenty instruovali: *„Zahrňte do každého popisu snu tolik detailů, kolik je jen možné“*. Součástí bylo také zaměření se na myšlenky ve snu, emoce a chování – samotného snícího, i dalších subjektů, které byly součástí snu.

Ve výzkumu bizarních prvků ve snech byli respondenti požádáni, aby si po dobu dvou týdnů každé ráno systematicky zapisovali své sny. Apelovali na soustředění se na jakékoliv úryvky snů, které si vybaví po probuzení, a aby je zaznamenali s co nejvíce detaily, jak dovedou. Respondentům bylo také doporučeno, jakým způsobem zvýší výbavnost svých snů, aby pověděli výzkumníkům o snu tolik informací, kolik je jen možné, a napomohli tak porozumění, jaký vztah mají sny vůči bdělému životu snícího (Revonsuo, & Salmivalli, 1995).

V dánské studii nevidomých respondentů se zaměřením na noční můry, každé ráno účastníci vyplnili dotazník zaměřený na rozbor smyslové konstrukce snu, jeho emocionální a tematického obsahu, a možný výskyt nočních můr. Hodnotili také schopnost účastníků vizuálních metafor během bdělého poznávání, kvalitu spánku a možný výskyt deprese či úzkostí (Meaidi et al., 2014).

Po uvážení získaných informací jsem se rozhodla pro následující instrukci:

„Po dobu tří týdnů, prosím, pracujte na deníku svých snů. Jeho podoba může být písemná či nahrávaná. Zaznamenávejte své sny ihned po probuzení, neodkládejte popis na později. Popište sen, jak nejlépe umíte, a také, jak jste veškerý obsah snu vnímali a prožívali. Nevynechávejte nic z obsahu ani z Vašeho názoru na sen“.

5.3.2 Polostrukturované interview

Polostrukturované neboli semistrukturované interview je založeno na závazném schématu rozhovoru, které tvoří stanovené otázky. Tazatel může jejich pořadí libovolně měnit dle potřeby, a doplňovat takzvaným „inquiry, neboli pobídkou respondenta, aby dovysvětlil svou odpověď, čímž pomůže tazateli přesně pochopit, co svou odpovědí přesně myslí (Mioviský, 2006).

V rámci polostrukturovaného interview zaměřeného na snění byly respondentům pokládány následující otázky:

- 1. Máte sen, který byl tak výrazný, že si jej obzvláště pamatujete? Prosím, popište jej.*
- 2. Co je pro Vaše sny typické?*
- 3. Je něco, co se Vám ve snech opakuje?*
- 4. Jaká jsou témata Vašich nočních můr? Doplňující otázka: jaké zlé nebo nepříjemné sny se vám zdají?*
- 5. Jaké nereálné prvky Vaše sny obsahují?*

6. *Objevují se ve Vašich snech nadpřirozené prvky nebo schopnosti? Pokud ano, prosím, popište je.*
7. *O jakých absurditách se Vám zdálo?*
8. *Pamatujete se na sen, ve kterém jste byl/a velmi šťastný/á nebo se cítila příjemně? Prosím, můžete mi jej popsat?*
9. *Jaké jsou Vaše oblíbené sny?*
10. *Jaké jsou Vaše běžné sny?*
11. *Je něco, co je pro Vaše snění podstatné, a na co jsem se v rámci rozhovoru nezeptala?*

Odpovědi na otázky byly v případě potřeby syceny doptáváním se respondentů na danou oblast problematiky.

Interview sytilo výzkumné otázky následujícím rozdělením:

Jaká jsou témata snů nevidomých se ztrátou zraku do tří let? Otázky: 1, 3, 4, 9, 10, 11

Jaké je prožívání témat snů u nevidomých se ztrátou zraku do tří let se zaměřením na smyslové modalitě a emoce? Otázky: 1, 4, 8, 9, 11

Jaké snové prvky se objevují ve snění nevidomých se ztrátou zraku do tří let? Otázky: 2, 5, 6, 10, 11

Osm rozhovorů bylo uskutečněno osobní formou, z toho šest jich bylo v kavárně, a dva v domově respondenta. Tři rozhovory proběhly prostřednictvím programu Skype. Důvodem byla velká vzdálenost mezi respondentem a tazatelem, potíže se sladěním vzájemného časového harmonogramu. Setkání bylo limitováno také počasím – v měsíci lednu sněžilo a po dobu dvou týdnů byly namrzlé cesty, což znesnadňuje nevidomým lidem možnosti cestování a vycházek. Jeden rozhovor byl uskutečněn telefonicky z důvodu neslučitelnosti volného času tazatele a respondentky. Respondentka dala přednost telefonování před rozhovorem na Skype.

Délka rozhovoru se pohybovala v rozmezí 30 minut až jedné hodiny, přičemž součástí bylo podepsání informovaného souhlasu, zjištění demografických údajů o respondentovi, prostor pro otázky respondenta a následně samotný rozhovor.

5.4 Zpracování dat

5.4.1 Snový deník

Snové deníky byly respondenty vytvořeny v psané podobě, pouze jeden konkrétní sen z jinak psaného snového deníku jedna respondentka nahrála do audio podoby pro obsáhlost uchovaných dojmů ze snu, následně proběhla opět jeho transkripce. Délka zaznamenaných snů se lišila v závislosti na vyjadřovacím stylu pisatele a zapamatování, s ohledem na dodržení zadání k práci. Průměrný počet získaných snů na respondenta je 11. Nejmenší počet snů v získaném deníku byl tři, největší počet snů v deníku byl dvacet pět (nejedná se o jeden sen na noc, ale celkový počet snů za třítydenní období). Jedna respondentka se zabývala soustavně sledováním svých snů a jejich zapisováním do snového deníku ještě před oslovením s nabídkou účasti ve výzkumu, 11 zbývajících respondentů započalo zapisování snového deníku jako novou zkušenost. Pouze v jednom případě se práce na snovém deníku projevila ve snu samotném – respondentce se zdálo, že se změnila domluva na zaslání snového deníku tazatelce – ve snu měla snový deník vytisknout a zaslat ho prostřednictvím pošty.

respondent	počet snů	respondent	počet snů
č. 1	8	č. 7	9
č. 2	4	č. 8	25
č. 3	6	č. 9	11
č. 4	4	č. 10	10
č. 5	9	č. 11	3
č. 6	21	č. 12	18

Tabulka 3 - Počet zaznamenaných snů ve snovém deníku

Po získání snových deníků v písemné podobě a transkripci rozhovorů do písemné podoby nastal proces zpracování na základě **analýzy dokumentů**. Analýza dokumentů probíhá v případě již hotových produktů, ale také při spolupráci výzkumníka s respondentem, kdy následně produkt (v našem případě snový deník) vznikne. Po získání dokumentu se výzkumník věnuje rozboru textů a jejich intenzivní analýze, a po zpracování prezentuje rozbor a interpretaci výsledků (Miovský, 2006).

V rámci pomocné taktiky bylo zvoleno **počítání četností**, aby nedošlo k opomenutí zjevných vztahů v datech, a štěpení a spojování kategorií, které sloužily k jemnějšímu

rozdělení informací či naopak ke shrnutí informací, jež mohou být pro svůj zanedbatelný výskyt sdruženy v jednu kategorii. Tyto postupy jsou při kvalitativním výzkumu doporučovány Milesem a Hubermanem (1994, in Hendl, 2008) jako vhodné zásady práce.

5.4.2 Rozhovory

Rozhovory byly zaznamenávány na diktafon a poté proběhla jejich doslovná transkripce. Účelem transkripce je převedení původně získaných dat podoby, se kterou se výzkumníkovi lépe pracuje (Hendl, 2008), v případě našeho výzkumu šlo o převedení nahrávky rozhovoru do psané podoby.

Po transkripci rozhovorů do písemné podoby byla data podrobena **obsahové kvalitativní analýze a počítání četností**. Obsahová kvalitativní analýza se dle Plichtové (1996, in Miovský, 2006) skládá z definování vhodných dokumentů, shromažďování dat a jejich třídění a následným definováním základních jednotek, tvořením kategorií a přiřazením odpovídajících kódů pro tyto kategorie. Kódování napomáhá v kvalitativním výzkumu ke klasifikaci a kategorizaci úryvků dat. Kódy se vztahují k výzkumným otázkám (Hendl, 2008). Pro přehlednost jsou uvedeny metody zpracování v následující tabulce:

Výzkumný design	Typ výzkumu	Metodika	Zpracování dat
Kvalitativní výzkum	Fenomenologický výzkum	Polostrukturovaný rozhovor	Obsahová kvalitativní analýza, počítání četností
		Snový deník	Analýza dokumentů, počítání četností

Tabulka 4 – Metody zpracování dat

5.5 Etika výzkumu

Téma diplomové práce bylo respondenty přijímáno kladně a se zájmem. Někteří respondenti komentovali, že je to něco nového, oproti množství témat tyflopeditického charakteru, která se často opakují.

Po celou dobu internetové komunikace bylo dbáno na dostupnost informací pro respondenty – prvotní komunikace před navázáním spolupráce byla problematická, protože probíhala formou emailu nebo Facebooku, teprve po souhlasu respondentů s účastí

na výzkumu si s výzkumníkem navzájem sdělili své kontakty na telefon nebo například Skype. V několika případech se stalo, že zpráva, kterou jsem zaslala prostřednictvím sociální sítě Facebook, nebyla respondenty přijata, protože je program neupozornil na příchozí zprávy a tím pádem je nečekali.

Při domlouvání místa a času setkání jsem nechávala rozhodnutí na respondentech, v zájmu jejich komfortu a pocitu bezpečí.

Specifikum handicapu respondentů bylo zohledněno i při osobním setkání. Respondentům jsem se snažila nabídnout určení výběru místa setkání – buď přímo samotná kavárna, nebo zastávka MHD, kde se potkáme, při rozloučení jsem jim nabídla, dle situace a vlastních časových možností, doprovod nebo domluvu na místo, kde se rozloučíme. Pokud měl s sebou respondent vodícího psa, nevyhledávala jsem s ním kontakt, pokud sám pes nestál o interakci, kterou mu majitelé povolili. Důvodem je doporučení odborníků, že vodící pes se nemá hladit nebo vyzývat k interakci bez vědomí majitele (Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, 2006). Dbala jsem v přítomnosti respondentů na popis toho, co právě dělám – například při chystání poznámek k rozhovoru, předkládání informovaného souhlasu a nabídky tužky k podpisu, obeznámení se začátkem nahrávání a také jeho ukončením, a následným schováváním všech dokumentů a pomůcek k rozhovoru.

Informovaný souhlas byl vytištěn na speciálním papíře v Braillově písmu. V případě preference jiné varianty nebo nepoužívání Braillova písma jsem měla informovaný souhlas připravený k přečtení respondentovi. Respondenti přijali dokument v Braillově písmu ve všech případech, a ocenili tuto variantu.

V případě Skype rozhovorů jsem respondentům poskytla informovaný souhlas sepsaný v Microsoft Word dokumentu, který obdrželi před rozhovorem prostřednictvím emailu Facebooku s prosbou o potvrzení, že jsou s podmínkami výzkumu obeznámeni a souhlasí s nimi. Potvrzení mi zaslali vyjádřením v emailu.

V případě rozhovoru proběhlého skrze telefon jsem zaslala informovaný souhlas prostřednictvím sociální sítě Facebook, a do telefonu jej respondentce přečetla – respondentka souhlasila s obsahem po telefonu a tuto formalitu tak chtěla uzavřít.

Protože komunita nevidomých lidí v České republice není velkého počtu, docházelo v několika případech k otázkám respondentů, s kým přesně spolupracuji – zajímalo je, zda

nemají ve výzkumu také své přátele. Vysvětlila jsem jim povahu spolupráce a nutnost zachování anonymity respondent z mé strany – informaci přijali, někteří dodali, že se známých sami optají, někteří již z vzájemné komunikace sami věděli, kdo je do výzkumu zapojen a informovali mě o tom, že o sobě vědí.

Získaná data byla pečlivě uložena a použita pouze v rámci magisterské diplomové práce. Respondenti získali několik forem kontaktů na mou osobu a nabídku informování o výsledcích výzkumu.

6 Výsledky výzkumu

Tento oddíl diplomové práce přináší informace vycházející z výpovědí respondentů o jejich snech. Účelem výzkumu snění nevidomých respondentů není zjištění objektivních faktů, ale zaznamenat subjektivní popis snů respondentů na základě jejich prožívání.

Po provedení obsahové analýzy získaných dat byly výsledky shrnuty do kapitol, sytících výzkumné otázky.

Jednotlivé **OBLASTI ZÁJMU** jsou v textu značeny podtrženým tučným tiskacím písmenem, OKRUHY velkým písmenem. **Kategorie** jsou zaznamenány malým tučným písmenem, **podkategorie** tučným písmenem v kurzívou. Pro přiblížení výpovědí čtenářům jsou výsledky doplněny o „úryvky z výpovědí respondentů“, které jsou vyznačeny kurzívou a uvozovkami.

První oblast zájmu **HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ** je rozdělena dle získaných informací na čtyři kategorie - ZLÉ SNY, NEPŘÍJEMNÉ SNY, POZITIVNÍ SNY a NEUTRÁLNÍ SNY – rozdělení proběhlo z hlediska hodnocení snu ze strany respondenta.

HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ - DĚTSKÉ SNY, pojednává o stejné tématice, jako předchozí oblast zájmu, kromě kategorie ZLÝCH SNŮ, kterou nahrazuje kategorie NOČNÍ MŮRY. Tato oblast se zaměřuje na sny, které se respondentům zdály jako malým dětem. Současně shrnuje také výpovědi dvanáctiletého respondenta.

SNOVÁ PRÁCE se zaměřuje na hodnocení snových prvků snícím – vychází z výpovědí respondentů zjišťujících, čím se sny vyznačují – co je pro jejich snění typické, běžné. Do této kapitoly byly zařazeny také emočně laděné odpovědi a smyslové vjemy, a to v případech, kdy je respondenti zhodnotili, že k jejich snění typicky patří.

Čtvrtá oblast zájmu **SNOVÝ DENÍK** se zaměřuje na rozbor snů z deníku respondentů. Tato část se primárně neorientuje na emoční prožívání, ale na tematiku snů. Důvodem je fakt, že snový deník nebyl vystaven následnému inquiry, protože byl odevzdán až po třech týdnech práce, která probíhala bezprostředně po probuzení respondentů ze snu, aby zaznamenali nejautentičtější dojmy.

Pro přehled je struktura výsledků v návaznosti na metody uvedená v následující tabulce:

výzkumný cíl	oblast zájmu	kategorie	metoda
zaznamenat výskyt emocionálních vjemů u konkrétních snových témat	<u>HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ</u>	ZLÉ SNY	polostrukturovaný rozhovor, snový deník
		NEPŘÍJEMNÉ SNY	
		POZITIVNÍ SNY	
		NEUTRÁLNÍ SNY	
	<u>HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ – DĚTSKÉ SNY</u>	NOČNÍ MŮRY	polostrukturovaný rozhovor, snový deník
		NEPŘÍJEMNÉ SNY	
		POZITIVNÍ SNY	
		NEUTRÁLNÍ SNY	
popsat, o čem sní nevidomí respondenti	<u>SNOVÝ DENÍK</u>	ÚČASTNÍCI SNU – REÁLNÉ OSOBNOSTI	snový deník
		ÚČASTNÍCI SNU – SNOVÉ POSTAVY	
		INTERAKCE	
		PROSTŘEDÍ	
		AKTIVITY	
		NEÚSPĚCH/NEŠTĚSTÍ	
		TĚLESNÉ A SMYSLOVÉ VJEMY	
zachytit prvky snu, které jsou pro nevidomé známkou snění	<u>SNOVÁ PRÁCE</u>	VNÍMÁNÍ SNU	polostrukturovaný rozhovor, snový deník
		SNOVÉ ABSURDITY	
		SNOVÝ DĚJ	
		SUBJEKTIVNÍ VÝKLAD SNŮ RESPONDENTY	

Tabulka 5 – Struktura prezentace výsledků výzkumu

6.1 **HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ**

Emoce, které byly pro respondenty nepříjemné až velmi špatné, byly zařazeny do kategorie ZLÉ SNY a NEPŘÍJEMNÉ SNY. Vjemy a emoce prožívané příjemně jsou zaznamenány v kapitole POZITIVNÍ SNY. Sekce NEUTRÁLNÍ SNY obsahuje výpovědi respondentů, které byly charakteristické absencí výraznějších emocí - respondenti pouze popisovali, co se ve snu děje, nebo hodnotili průběh snu „normálně“, běžně, bez výrazných hodnotících prožitků.

6.1.1 ZLÉ SNY

Do hlavní kategorie ZLÉ SNY jsou zařazeny všechny sny, které byly respondenty sdíleny jako noční můry nebo zlé, špatné sny. Jejich prožívání se vyznačovalo především pocity strachu (n=6), paniky (n=6), bezmoci (n=3), smutku (n=3), a vzteku (n=2).

Smyslově byly negativní sny respondenty prožívané především po emoční rovině, dále byly přítomny haptické dojmy, sluchové dojmy, pocit hnusu doprovázen zápachem a živostí toho, co se ve snu okolo vystrašeného snílka děje. Kinetické dojmy doplňovaly živost konkrétních témat snů, jako jsou například únosy nebo dopravní nehody.

Negativní sny jsou rozděleny primárně dle témat, nikoliv aktivity, protože témata měla pro respondenty ústřední roli z hlediska toho, co bylo ve snu vnímáno na prvním místě.

Ve velké části v deníku snů i výpovědích respondentů se vyskytovala **agrese**, v naprosté většině případů namířená proti snícímu. Největší zastoupení agresorů obsadil **člověk** nebo **lidé**, kteří na snícího útočili („*V Praze jsem šel na metro s bílou holí a nějaký blbec mě shodil do kolejiště metra.*“), („*Zubatým nožem mi přeřízl krk a já jsem propadávala do tmy a samozřejmě se probudila.*“). Ve dvou případech bylo agresorem **zvíře**, a to konkrétně pes a hmyz.

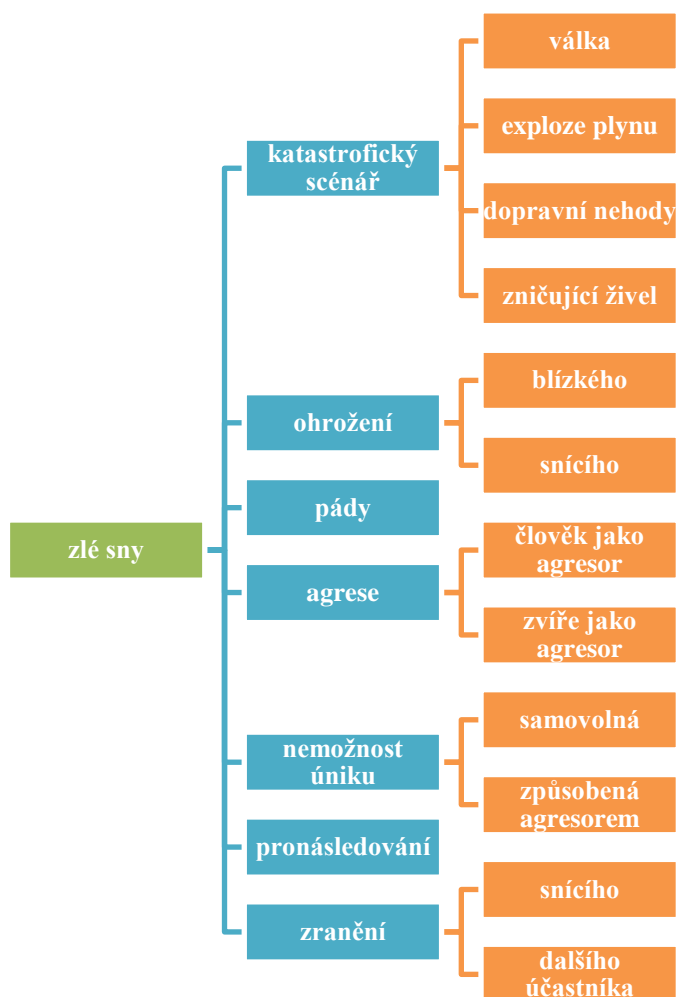
Samostatnou kategorii nepříjemných snů jsem pojmenovala jako **katastrofický scénář**. Největší zastoupení měly ve 4 případech **války** („*Věděli jsme, kdy budou bombardovat, a ten zvuk vybuchujících bomb z dálky nás vždy varoval.*“). Jedna respondentka mívala častý sen o **explozi plynu** („*Nevím, z jakého důvodu, ale vždycky tam bouchl plyn.*“). V pěti výpovědích se objevilo téma **dopravní nehody** („*Sekundu před nárazem jsem se vzbudila, fuj.*“). Svě místo si našel ve třech případech i **zničující živé** – a to ohněm, a tématem vody či větru, které snícího strhávají s sebou.

Častým námětem bylo **ohrožení – blízkého**, kterým byl převážně člen rodiny – a to ve 4 případech („*protože žiju s maminkou, a občas se mi zdává, že umřela.*“), v jednom případě to byl také slepecký pes („*Ten pes se pak v tom snu už nenašel a já jsem asi tak řvala a byla nešťastná, že se to nade mnou smilovalo a probudilo mě to.*“). Téma **ohrožení** se vztahovalo také **samotného snícího** („*Bud' uskočím, nebo mě to auto zajede – to bylo nejvýraznější v tom snu.*“).

Objevil se také děj vztahující se ke **zranění** - ve dvou případech zranění **snícího** („*Měl jsem zlomené obě nohy, a musel jsem jít do nemocnice.*“) a v jednom případě u **jiného účastníka snu**.

Velmi nepříjemnou snovou zkušeností respondentů (9 případů) byly často **pády** („*Zřítily se semnou eskalátory.*“), („*Ani nevím, jestli padám nebo letím, ale je to hnusné.*“).

Až v deseti případech byl sen o **pronásledování** a ve stejném počtu také **nemožnost úniku** („*Takové sny – že chcete uniknout a nemůžete. Nebo chcete z toho snu odejít a nemůžete. To je nejčastější noční můra*“).



Obrázek 2 – Zlé sny

6.1.2 NEPŘÍJEMNÉ SNY

Do hlavní kategorie NEPŘÍJEMNÍ SNY byly zařazeny snové výpovědi doprovázené pocity nervozity (n=5), zhnusení (n=3), pocity neúspěchu (n=5) – sny, které nebyly prožívány neutrálně či příjemně, ale neohrožovaly respondenta snovou skutečností natolik, že by je označil za výrazně negativní – tedy zlé sny nebo noční můru.

Často se ve snech objevovalo téma **školního hodnocení** – snící přicházel do konfrontace se **školními zkouškami** – v 6 případech. Pocity byly zaměřené na nervozitu, obavy, stud, ale také údiv („*Prostě přijde ředitel střední školy a řekne mi, že celá maturita je neplatná a*

*musím ji udělat znova.“) anebo **školní neúspěch** („V pololetí jsem ze zpěvu samozřejmě dostal pětku jen kvůli tomu, že jsem se nenaučil vánoční skladbu.“).*

Několik respondentů (n=5) mělo ve snech opět zkušenost se stíháním **policíí**, ve fázi **zatčení** nebo vědomí o **pronásledování** - policie je na cestě, aby snícího zatkla („Na zastávce mě chytli policajti, protože jsem poškodil bankomat, který jsem vyloupil.“), („Paní však byla neoblomná a zavolala na mě policii.“).

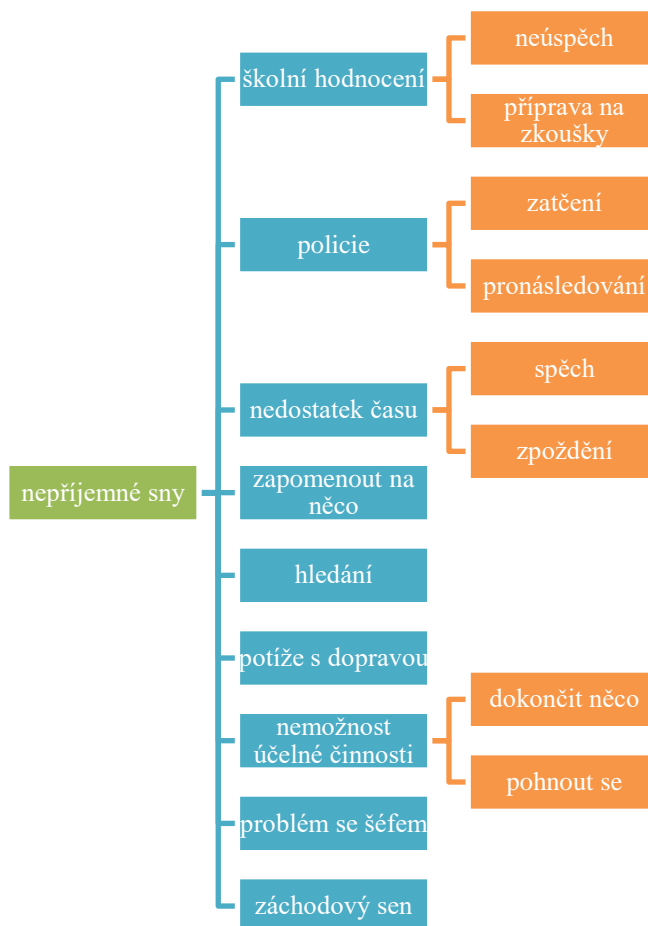
Dva respondenti prožívali sen o **problému se šéfem**, který hodnotili jako konfliktní situaci – ve smyslu křiku na šéfa nebo očekávání konfliktu přicházejícího od šéfa.

Jeden sen respondenta byl označen jako „**záchodový**“ – snícímu se zdálo, že jde na záchod vykonat potřebu, což mělo za následek drobné pomočení v realitě. Sen prožíval velmi nepříjemně.

Ani ve snu se nevyhnuli respondenti zkušenosti s **časovým presem** – snící spěchají („*Nestíháme vystupovat: rychle, rychle, musíme vystoupit...*“) nebo snovou aktivitu nestihnou.

Zapomenout na něco byla také velmi častá charakteristika vyskytující se ve snech – v devíti případech ve snu figuroval děj, který byl přímo spojen se zapomenutím snícího („*Teprve až vlak odjel, jsem si uvědomila, že jsem v něm zapoměla vodítka, obojek a postroj na psa.*“).

Nemožnost účelné činnosti – tato kategorie se do jisté míry prolíná s kategorií z negativních snů – nemožností úniku. Princip pohybového znemožnění je stejný ve své podstatě, ale z hlediska prožívání (přítomné emoce) či děje (při pronásledování, v jiné tématice), se liší. V tomto případě respondenti popisovali témata, ve kterých nemohli reagovat **pohybem**, který zamýšleli, ale nesloužil k záchraně života v noční můře, pouze snícímu znepríjemnil situaci. Jeden respondent takto nepříjemně prožíval nemožnost dotknout se snového kamaráda, který je v realitě po smrti. Další podkategorií byla nemožnost **dokončit činnost**, o které mluvili tři respondenti („*Dělám figuru a pořád se mi nedaří dorovnat hlavu – třeba se mi pořád stáčí doprava tvář.*“).



Obrázek 3 - Nepříjemné sny

6.1.3 POZITIVNÍ SNY

Sny, o kterých respondenti mluvili pozitivně, byly laděny příjemně, přinášely pocit radosti (n=5), štěstí (n=6), lásky (n=3), spokojenosti a pohody (n=4), erotiky (n=6), vnímaný byl také humor (n=3). Smyslově se vyznačovaly haptickými vjemy, čichovými (př. parfém dívky, vůně jídla), chuťovými (dobré jídlo), sluchovými, vnímáním počasí.

Největší podíl příjemných snů tvořila **příjemná společnost - blízcí lidé**, jako je rodina či přátelé („*Je důležité to, že jsem s těmi lidmi, se kterými mám možnost se bavit, mám možnost ten čas sdílet.*“), a také společnosti **zvířete** („*V tom snu jsem byla šťastná po tu dobu, co jsem se s pejsky válela po zemi.*“). V šesti případech se objevilo téma **intimity**, přičemž pět případů zaujímal děj **erotický** (*měla pěkné oblečení, hladké jemné ruce.*“), („*vždy, když se měnil střih prostředí před chatkou za ten pokoj a postel, byly ty erotické prožitky pokaždé silnější.*“), a jeden **platonický** – blízkost potenciálního nápadníka („*V různých prostředích ho potkávám....*“).

Ve snech respondentek (n=5) se objevilo téma **přítomnosti dítěte** (miminka nebo osoby v dětském věku) – ve smyslu **těhotenství** vlastního nebo blízké osoby, či v **péči o dítě** (2 případy).

Časté bylo téma **hudebních motivů** – respondenti si užívají **poslechu** rádia (n=2) nebo hudby (n=8) („*Já si z toho pamatuju i ty hudební motivy – to bylo pro mne dost výrazné.*“), věnovali se **zpěvu** (n=7) („*Hodně často jezdím po koncertech, tak nějaké zpívání se mi opakuje.*“), **hraní na nástroje** (n=5).

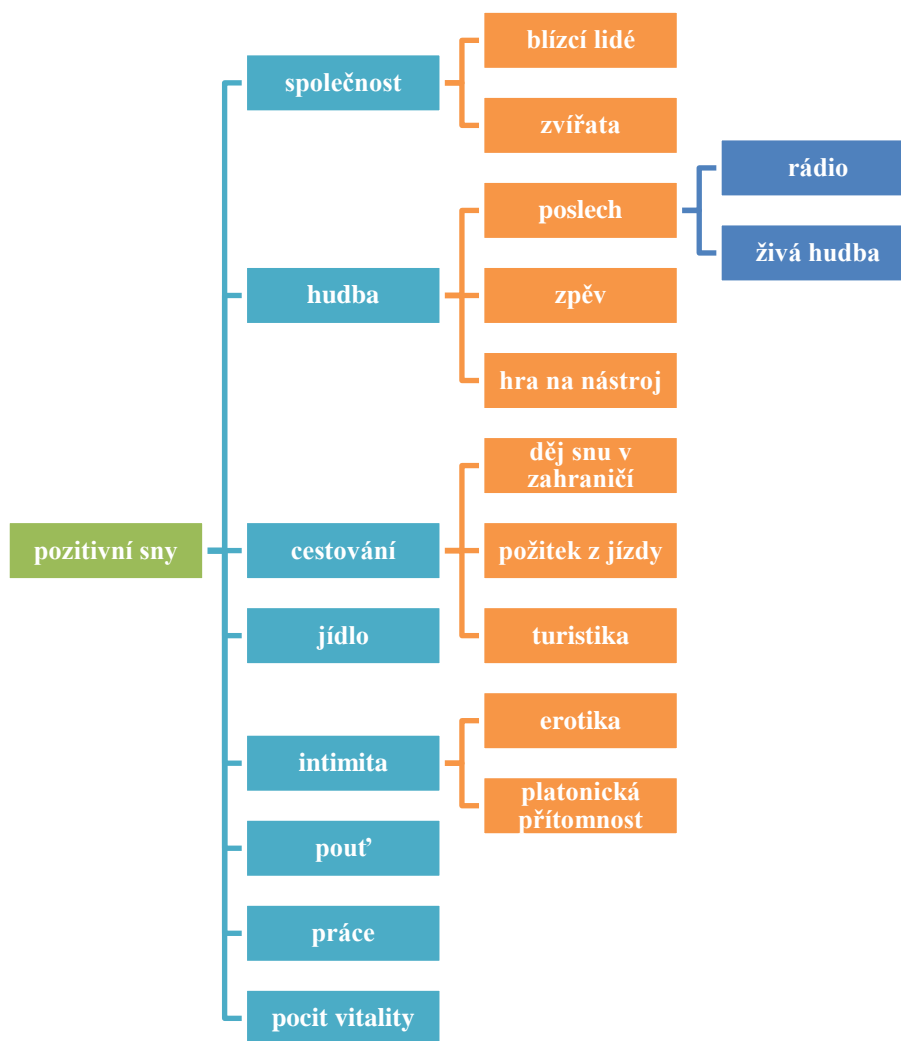
Požitek z jídla zaznamenalo 5 respondentů („*Pokrmý a vše, mohl jsem ochutnávat. To byl krásný sen.*“). Jídlo je chuťově dobré, krásně voní, je rozmanité.

Jedna respondentka prožila ve svém snu **pocit vitality**, který jí dodal mnoho energie. Sen dle jejího vyjádření nesouvisel ani tak s prostředím, jako s pocitem samotným.

Dále bylo zmiňováno oblíbené **cestování** (n=8), ve smyslu **požitku z jízdy, turistiky** nebo jen samotného **děje odehrávajícího se v cizí zemi**, kterou se stalo například Španělsko, Řecko, Itálie, Švédsko.

Dva respondenti mají jako oblíbené téma návštěvu **poutě** – příjemně si užívali jízdy na atrakcích a požitku z celkové atmosféry („*Většinou tam hrála nějaká muzika, vím, že tam byl ruch nějakých atrakcí - já jsem jezdil na nějakých – byly to houpačky, lochneska, řetízák, myslím, že i trošku tu vůni – jak tam pečou buřty, a tak dále.*“).

Jedna respondentka velmi příjemně prožívala **pracovní aktivitu** – ve snu se věnovala překládání do jiného jazyka („*Přijelo nějaké ochotnické divadlo ze Španěl a já jsem pro ně překládala a tlumočila. Byl tam velmi silný a nádherný pocit z toho, že jsem mohla být prospěšná a užitečná.*“).



Obrázek 4 - Pozitivní sny

6.1.4 NEUTRÁLNÍ SNY

Ne všechna témata snů, o kterých se respondenti zmínili, pro ně měly výrazný emoční nádech. „Normálně“ laděné sny (bez negativních nebo pozitivních pocitů) pro respondenty odpovídali často jejich denní realitě. Témata se skládala z **běžných činností**, s kterými jsou nevidomí respondenti v kontaktu - *manipulace s kompenzačními pomůckami, nakupování, práce, cestování, společnost známých, uklízení doma*. O neutrálních tématech snů nemluvili příliš dlouho, spíše je uváděli jako příklad. Podotýkali, že tyto sny si ani moc nepamatují, protože nejsou výrazné. Proto respondenty vnímanou subjektivní nedůležitost nejsou témata blíže rozpracována, ani zařazena do schématu.

6.2 HODNOCENÍ SNU Z HLEDISKA PROŽÍVÁNÍ - DĚTSKÉ SNY

Primárním záměrem diplomové práce bylo zmapovat snění nevidomých osob starších 18 let. V rámci spolupráce na snovém deníku se nabídnul se zapojením do aktivity také dvanáctiletý respondent. V průběhu realizace výzkumu respondenti často během rozhovorů mluvili o snech, které se jim zdály dříve (po odpočítání let rozuměj v dětském věku nebo po dobu dospívání) nebo přímo udávali, a že se jim sny zdály jako dětem. Na základě těchto výpovědí jsem se rozhodla také zařadit do výzkumu poznatky z rozhovoru s nezletilým respondentem, jehož výpovědi byly stejně se vzpomínkami na dětské sny zařazeny do této kapitoly.

Ve výpovědích dospělých respondentů o snech z dětství se nejvíce vyskytovaly právě vzpomínky na negativní sny – strašidelné NOČNÍ MŮRY. V těchto snech převažoval především strach a náhlé leknutí, bezmoc. V případě NEPŘÍJEMNÝCH SNŮ cítil dětský respondent opět bezmoc, hněv a stud za neúspěch.

6.2.1 NOČNÍ MŮRY

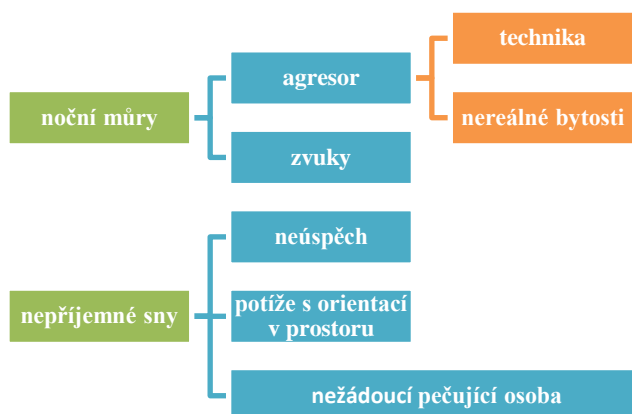
V dětských NOČNÍCH MŮRÁCH se jako **agresor** nevyskytovali typicky lidé, ale jiní nepřátelé – **technika** (n=3) typu výtah, pračka („*pračka se za mnou hnala, měla jsem pocit, jako že mě chce zabít – prostě fakt strach.*“) nebo například elektrický pes. Živé nepřátele zastupovaly **neréálné bytosti** různých kategorií (n=4) – od pohádkových strašidel („*Zaútočil na mě čert a začal mi ubližovat a škrábat mě.*“), po záporné postavy z knih („*Honil mě Voldemort z Harryho Pottera.*“) nebo vlastní výplody fantazie („*Z dětství mám taky hodně nočních můr, o různých vraždících nohách.*“).

V dětských snech se také vyskytoval strach ze **strašidelných zvuků**, který zmínili tři respondenti („*to jsem míval jako dítě, že jsem se třeba lekl – úder, zvon, cinknutí, odbytí hodin, rána, co mě probudila.*“). Jedna respondentka často v dětství snila noční mŕu o výrazné explozi plynu.

6.2.2 NEPŘÍJEMNÉ SNY

NEPŘÍJEMNÉ SNY prožíval respondent v tématice **neúspěchů** („*Dostal jsem asi 12 gólů, ale spíše víc. Kvůli tomu jsem brečel.*“), („*Nastoupil jsem na pódium, ale moc jsem to neuměl, takže jsem hrál opravdu strašně.*“). Ve snech se projevilo také téma **obtíže v orientaci v prostoru** (n=2) („*Někam jedu, někdo mě má čekat, a že ten někdo tam nebyl a já si s tím neumím poradit.*“), („*Než se zavřely dveře šaliny, nějak jsme se dozvěděli, že*

jede jinam.“). Jeden respondent prožil nepříjemný sen *nežádoucí pečující osobě*, kterou se stal Hitler.



Obrázek 5 - Dětské negativní sny

6.2.3 POZITIVNÍ SNY

V pozitivních snech převládají u respondentů pocity radosti (n=3), štěstí (n=2) nadšení (n=2), hodnocení, že sen byl krásný, dobrý (n=2).

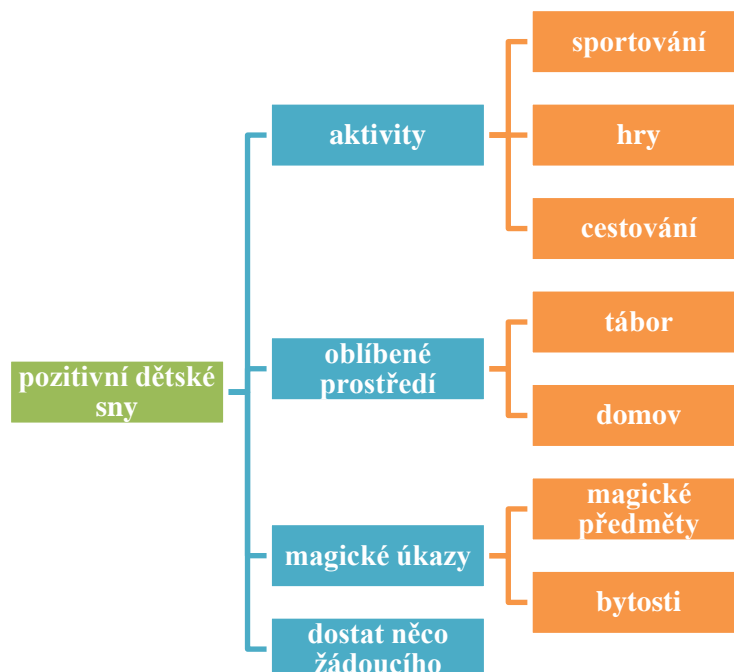
Mezi sny hodnocené příjemně se zařadila především **aktivita** jako je *cestování*, požitek ze *sportování* („Chytil jsem v brance za Viktorii Plzeň proti Bayern Mnichov.“) a *her* („Telefonoval jsem do své oblíbené soutěže Rozhlasové městečko.“).

Oblíbené prostředí snu se odehrávalo nejčastěji na *dětských táborech* („Mám rád, když se mi zdá o táboře nebo když hrajeme nějakou dobrou sportovní hru.“) a v *domově dítěte* - ve smyslu touhy vrátit se ze školy domů („Jako dítě jsem byl hodně šťastný ve snu – když se mi zdálo, že jsem byl doma.“).

Pro respondenty bylo příjemné také ve snech **dostat něco žádoucího** („Víc si pamatuju sen, kdy jsem se cítil šťastně, že jsem dostal nový mobil.“), („V té třídě byl showdownový stůl! Bylo to fakt super překvapení!“).

Respondenti (n=5) při vzpomínkách na své dětské sny referovali, že v sobě nesly prvky **magických úkazů** – *bytostí*, které se v ději vyskytovaly i v případě příjemných snů, a to ve třech případech („Potkal jsem personifikovaný vítr, a ten mi povídal: budeš u mě na Vánoce.“), („Jeden pokémon mi vyléčil nohu. To byl krásný sen.“), ve dvou případech

respondenti vzpomínali na sen, ve kterém hrály roli **magické předměty** („Dostala jsem rukávky, které plavaly – člověk s nimi mohl plavat ve vzduchu.“).

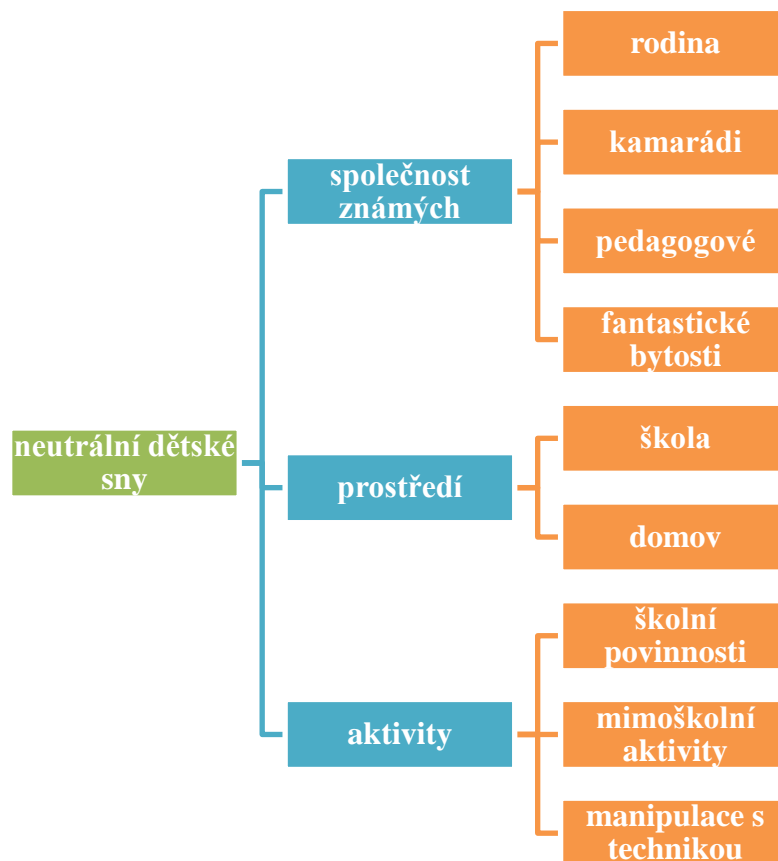


Obrázek 6 - Dětské pozitivní sny

6.2.4 NEUTRÁLNÍ SNY

Běžné, výrazně citově nezabarvené NEUTRÁLNÍ SNY obsahovaly **společnost známých rodiny** („Co bylo zajímavé, za ten Bayern hrál taťka.“) (n=2) a **kamarádů** nebo **pedagogů** („A koho to nepotkám! Celou naši třídu s naší třídní učitelkou, mojí asistentkou a panem učitelem, co nás učí Evropskou unii!“) snícího (n=1).

Tématem snů (n=1, dětský respondent) se stávaly i **školní povinnosti a mimoškolní aktivity** („Zdálo se mi to, že jsem hrál na nějakém důležitém koncertě na Základní umělecké škole.“), kterými byly například účast na školním předmětu, účast vystoupeních, kroužcích. Občas se vyskytla také **manipulace s technikou** – mobilem či kompenzačními pomůckami („Hráli jsme na mobilu a já jsem se podíval, jestli je tam signál a wi-fi.“), („Natočil jsem na hodinkách minutku na tři čtvrtě na šest.“).



Obrázek 7 - Dětské neutrální sny

6.3 SNOVÁ PRÁCE

Tento oddíl je věnován tématům a fragmentům snů, které jsou dle respondentů typické právě pro jejich snění. Účelem vytvoření této kapitoly je sycení výzkumné otázky - *Jaké subjektivní snové prvky se objevují ve snění nevidomých se ztrátou zraku do tří let?*

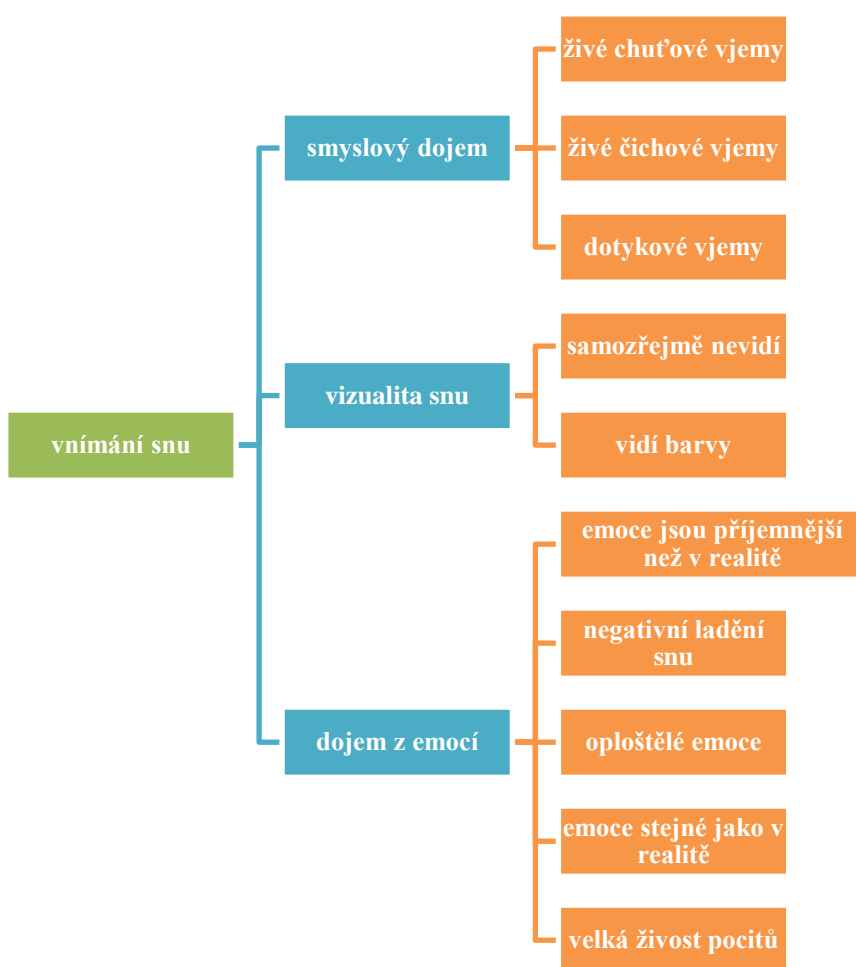
6.3.1 VNÍMÁNÍ SNU

V pěti případech definovali respondenti, že pro jejich sny je významný **dojem z emocí**. Pro jednoho respondenta bylo *emoční ladění snů příjemnější než realita*. Další respondentka hovořila o tom, že její sny jsou *převážně emočně negativní*. Další hodnotil, že jeho *emoce jsou ve snu oploštělé*. Pro další respondentku bylo podstatné, že *ve snech reaguje stejně, jako v bdělém životě*. Jedna respondentka definovala, že pro její sny je typická *velká živost pocitů*.

Někteří respondenti zdůraznili důležité místo **smyslových dojmů** – pro jednoho byla typický snová *živost chuťových vjemů*, další respondent mluvil o tom, že v některých

snech velmi reálně **vnímá pachy**. Dva respondenti mluvili o **dotykovém vjemu zvláštních tvarů** („Ten balón se deformoval do nějakých podivných tvarů.“).

Nevidomí respondenti se vyjádřili také k **vizuální stránce snu**. V šesti případech zdůraznili, že **ve snech nevidí**. K této odpovědi tématice nebyli vyzváni, ale měli sami potřebu sdělit skutečnost z důvodu, že se jich na to okolí samo ptá. Dvě respondentky, které přišly o velkou část zraku v průběhu dětského věku (prakticky nevidomé), popisovaly, že **ve snu vidí barvy**. Jedna respondentka vidí blízké lidi v poznávací podobě, v jaké si je pamatuje z dětství, jinak vnímá postavy, osoby („Většinou mají obličej bez výrazu, a ti lidi vypadají dost podobně, ne-li stejně.“).



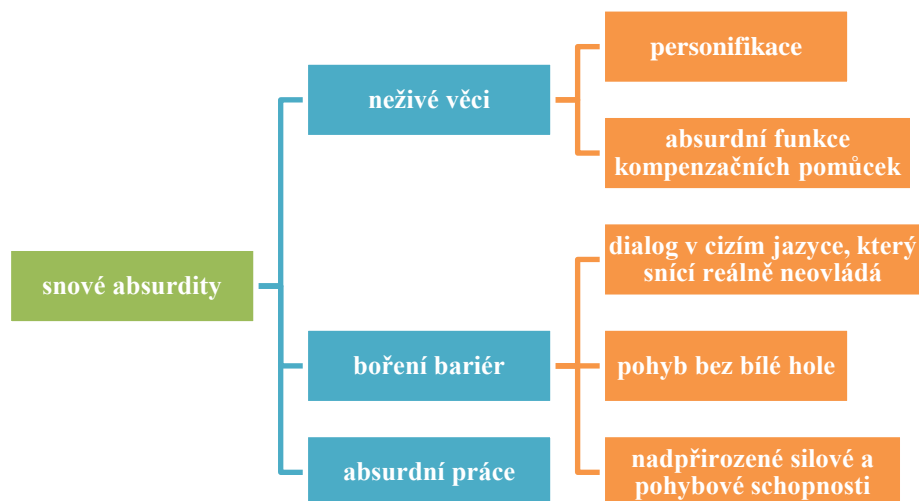
Obrázek 8 – Vnímání snu

6.3.2 SNOVÉ ABSURDITY

Jako příklad typické snové absurdity týkající se **neživých věcí** uváděli respondenti zkušenost s **personifikací** (n=3) („Třeba počítače – mluví, jako kdyby to byli lidi, mluví sloupy, předměty...povídají si semnou.“), a **absurdní funkcí kompenzačních pomůcek**

(n=4) – věci se chovají nelogicky, nesprávně nebo obsahují navíc funkci, kterou reálně nemají („*Hodinky jsou mluvící, a říkají mi, kolik je hodin. Co je ale divné – řeknou to prapodivně - třicet hodin čtyřicet pět minut i třeba řeknou, nějakou blbost.*“), („*Když luštím sudoku, to je slepecká tabulka, kde jsou čísla od jedné do devíti, a já tam třeba vidím dvanáctku – což je taky blbost.*“).

Šest respondentů se vyjádřilo k **boření bariér** (tento výraz použila přímo jedna respondentka jako označení, pro jeho vystihující funkci ji používám i pro název celé kategorie). Dva respondenti ve snu vedli s člověkem **dialog v cizím jazyce, který neovládají**, ale ve snu to nebyl problém („*Byla jsem ve Finsku...nevybavuju jazyk, jímž jsme spolu hovořili - nebyl zkrátka důležitý.*“). Tři respondenti řekli, že ve snech **se pohybují bez bílé hole**, sebejistěji, než je tomu v bdělém životě („*Někdy mi přijde, že se v tom snu od ní osvobodím, užívám si samostatný volný pohyb bez ničeho.*“), („*Tam všechno plyne úplně samozřejmě, i ten pohyb – v neznámých místech si chodím, jako bych to tam znala.*“), („*Opravdu nikdy se mi nezdálo, že bych šla někde s holí nebo se psem.*“). Ve čtyřech případech respondenti poukazovali na boření bariér ve smyslu **nadpřirozených silových či pohybových možností člověka** – ať už šlo o respondenty samotné či snové osoby („*Klidně někdo vezme stůl jako by to bylo pírko a dá ho jinam.*“). Například respondent upozornil na to, že navzdory své reálně vysoké váze, je často ve snu zvedán druhým člověkem, s naprostou lehkostí. Dvě respondentky hovořily o **absurdní práci** ve smyslu tom, že reálně by byl postup při práci naprosto jiný, než mohly volit ve snu.



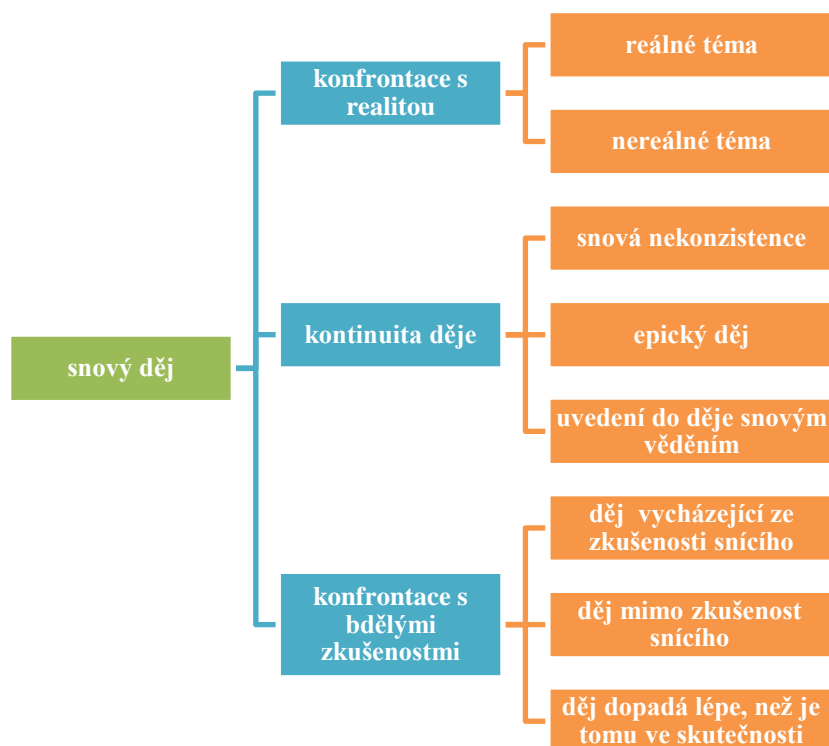
Obrázek 9 – Snové absurdity

6.3.3 SNOVÝ DĚJ

V rámci problematiky **konfrontace snu s bdělou realitou** pět respondentů přímo definovalo, že jejich sny velmi často obsahují **reálné téma**, přičemž rozdělili sny do dvou možností – sny, které vycházejí ze subjektivní reality a sny, které by byly reálně možné („*Co by mohlo být teoreticky možné, ale nejde to.*“). Čtyři respondenti naopak mluvili o tom, že jejich snová témata jsou **nelogická a nereálná**.

Z hlediska **kontinuity děje** pět osob upozornilo na **snovou nekonzistenci**, která se týká **děje** („*Jako když by člověk vzal kousky filmů a slepil je k sobě.*“), místa, nebo osob, které ve snu figurují („*Začne mluvit jiným hlasem úplně.*“), („*Objevují se tam moji kamarádi, i ti, co se mezi sebou ani neznají.*“). Jedna respondentka své sny charakterizoval jako **epický děj** („*Vždycky ten sen má nějakou kontinuitu – má to začátek, má konec a má to děj, nějaký průběh – něco se děje.*“). Stejná respondentka vysvětlovala, že ve snech mu zprostředkovává úvod do děje takzvané **snové vidění**, díky kterému má ve snu zprostředkované velké množství informací o tom, co se právě děje („*Postaví mě to doprostřed příběhu a poskytne mi to informace i ze začátku, který už jsem jakoby prožila.*“).

Při zaměření se na **konfrontaci snů s bdělými zkušenostmi** respondenti (n=5) hovořili, že se jim zdají **sny o tom, co znají z bdělého života**. Dva respondenti mluvili o tématech, které pojmají jako zvláštní, protože se jejich sny odehrávají v **podmínkách, se kterými nemají zkušenosti** („*Jsem na takových místech, kde jsem v životě nebyla. Nechápu, odkud se to bere.*“). Jeden respondent mluvil o tom, že pro jeho sny je typické, že dopadají **nad očekávání lépe, než by tomu bylo v realitě**.



Obrázek 10 – Snový děj

6.3.4 SUBJEKTIVNÍ VÝKLAD SNŮ RESPONDENTŮ

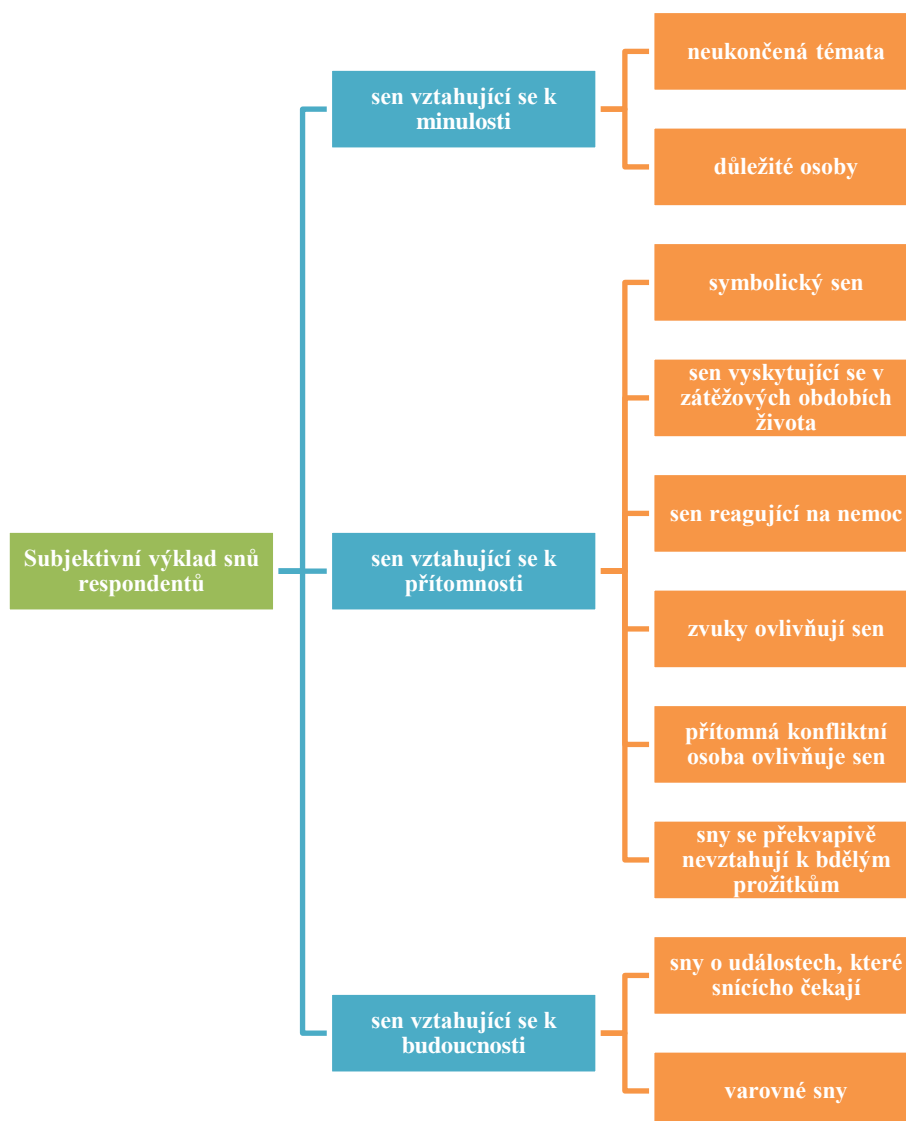
V několika případech vztahovali respondenti svá snová témata k bdělému životu – chápou, co jim sny chtějí říct nebo čím je jejich výskyt ovlivněn. V rámci tohoto výkladu a poznámek respondentů o tom, že jsou si vědomi toho, co sen ovlivnilo, jsou sny zařazeny do samostatné kapitoly, s rozdělením do výkladu dle vztahu k minulosti, přítomnosti a budoucnosti.

Sny vztahující se k minulosti zaujímají snová témata, která respondenti ve snech prožívají, a vědí o tom, že mají reálný základ v události, kterou si dříve prožili. Jeden respondent mluvil o *tématech, která zůstala v jeho životě neukončená* a vrací se mu tak do snů. Snění respondentů navštěvují také *důležité osoby* - jedna respondentka vyprávěla o snech, ve kterých se jí zjevoval muž, který se mohl stát potenciálně jejím partnerem. V poslední době toto téma nabralo jiný směr – respondentka si přímo ve snu uvědomila, že je šťastná nyní se svým nynějším partnerem a není jí líto něčeho, co „mohlo být“. Další respondentka mívá sny o svém zesnulém kamarádovi, a to především v období kdy o minulosti více přemýšlí.

Sny vztahující se k přítomnosti – do této kategorie jsou zařazeny sny, které se vztahují k aktuální životní situaci respondentů, jež má vliv na jejich snění. Jedna respondentka

mluvila o snu, ve kterém se dozvěděla, že zemřela, a chystala se na vlastní pohřeb – pro ni samotnou byl *sen v nynější době velmi symbolický*. Jeden respondent mluvil o častém výskytu *snů, které se objevují především v zátěžových obdobích života* ve formě tématu školních zkoušek („*ve chvíli, kdy nastane nějaký stres nebo stresová událost, tak se mi začínou zdát*“). Další respondentka, popisující ve svém deníku konkrétní sen, doplnila, že pokud se necítí fyzicky zdráva, v jejich snech se typicky objevuje téma nedařící se činnosti – *sen reaguje na nemoc* („*Pořád jsme dělali chybu na jednom a tom samém místě a dokolečka jsme ji tam opravovali a stejně jsme to pak zazpívali blbě.*“). Na vliv vnějších podmínek okolo snícího se narazilo z hlediska zvuků a denní doby spánku. Dva respondenti referovali, že pokud spí přes den, jejich sny jsou specificky absurdní. Tři respondenti mluvili o tom, že *zvuky z okolí se prolínají do tématu snění* a ovlivňují jejich děj („*Ty záhadné zvuky způsoboval náš kocour a jeho usilovné zahrabávání v kočičí toaletě.*“). Při výkladech snů se poukázalo také na téma, kdy *snění ovlivnila bdělá přítomnost konfliktní osoby* - za situace, kdy respondentku v dětství hlídal otec, se pravidelně probouzela z noční můry („*Tím, že jsem měla problémy s otcem, tak si jen pamatuju, že jsem se občas probudila a brečela jsem anebo se počurávala.*“). Dva respondenti se zamýšleli nad tím, že *jejich sny nebývají mnohdy určené tím, čím se zabývají přes den* – byť by to logicky očekávali.

Jako *sny o budoucnosti* jsou do této kategorie zařazeny sny, které dle respondentů mají přesah do budoucího času jejich života. Jedna respondentka upozornila na svou kategorii snů, kterou nazývá *varovné sny* („*Většina, těch 95% se stane, takže v podstatě jsou to sny, které určitým obsahem navigují, a ty jsou s tak ohromnými detaily, že když se odehrají v reálném životě, hned vím, co bude následovat potom.*“) – témata snů v symbolické rovině aplikuje na možnost příchozích budoucích událostí. Část respondentů (n=5) mluvila o tom, že *události, které je v blízké době čekají, pronikají do snů*, ať už jde o práci, budoucí setkání s lidmi, plánovaná dovolená, a jiné („*Měla jsem se tam jít podívat s kamarádkou a mně se předtím zdálo o tom, jak to tam potom vypadá.*“).



Obrázek 11 – Subjektivní výklad snů respondentů

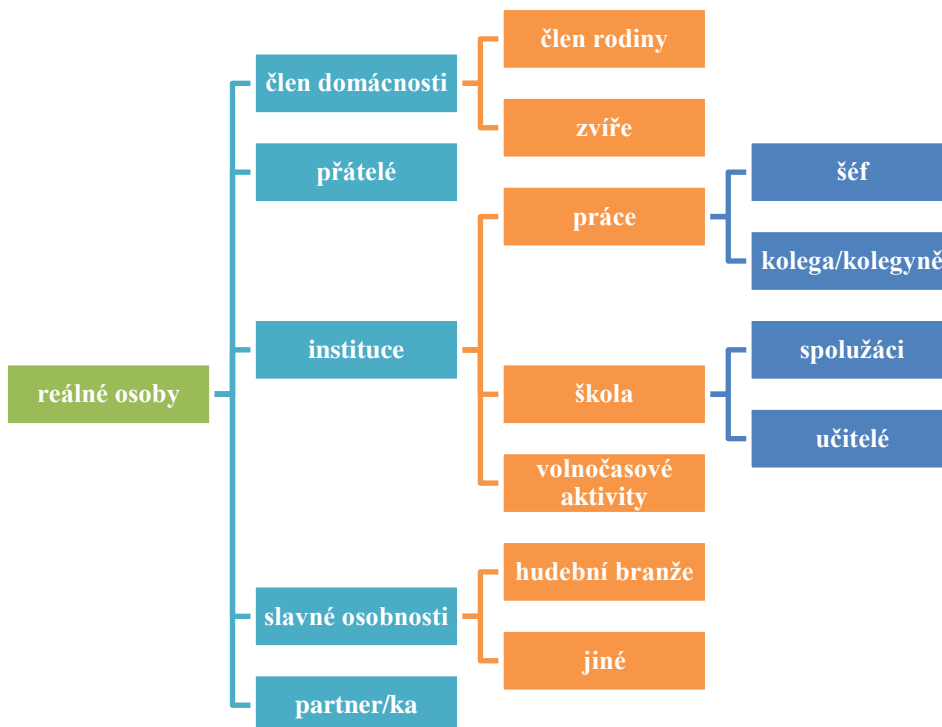
6.4 SNOVÝ DENÍK

V tomto okruhu jsou prezentována data získaná ze snových deníků respondentů. Na rozdíl od prvního okruhu výsledků nejsou níže uvedené informace zaměřené na emoční hodnocení, ale na tematiku snů. Důvodem je fakt, že respondenti ne vždy do deníku zapsali, jak dění snu prožívali, ale pouze popisovali téma, které se ve snu odehrávalo. V rámci snového deníku nebylo umožněno inquiry, protože deník si zapisoval respondent po dobu tří týdnů, a doba dodání deníku výzkumníkovi se u jednotlivých respondentů lišila. V případě doplnění emočního prožívání snů jsou témata vyskytující se ve snovém deníku zařazena také do výsledků v okruhu č. 1.

Tento okruh se zaměřuje na výzkumnou otázku - *Jaká jsou témata snů nevidomých se ztrátou zraku do tří let?*

6.4.1 ÚČASTNÍCI SNU – REÁLNÉ OSOBNOSTI

Ve velké části snů snícího doprovázely v ději osoby či tvorové, které snílek reálně zná nebo znal – reálné osobnosti. Nejčastější společností byli **členové domácnosti** (n=11) – především rodina - rodiče („*Bohužel skoro v každém snu v poslední době figuruje moje matka.*“), sourozenci, dcera jedné respondentky, která se vyskytovala téměř ve většině snů v deníku. Jako **zvíře** se objevil jednou vlastní vodící pes a kočka. **Přátelé** snícího hráli také častou roli ve snech (n=12) („*Jsou to kamarádi, které jsem už dávno nepotkala, takže si užíváme toho, že jsme spolu.*“), stejně jako spolužáci (n=10). Zajímavostí jsou **slavné osobnosti** (n=6) vyskytující se ve snech, kterými byli často umělci z hudební branže (Tomáš Klus, Waldemar Matuška, Karel Gott, člen oblíbené švédské kapely snící respondentky) či jiní - například moderátoři či videobloggeři. Souhrnně to byli většinou slavné osobnosti těžící ze svého hlasu. V jednom případě se vyskytla osobnost spojená s trestnou činností („*Po celé republice mě honili policajti a spletli si mě s Petrem Kramným. Prý už mě hledali několik měsíců.*“).



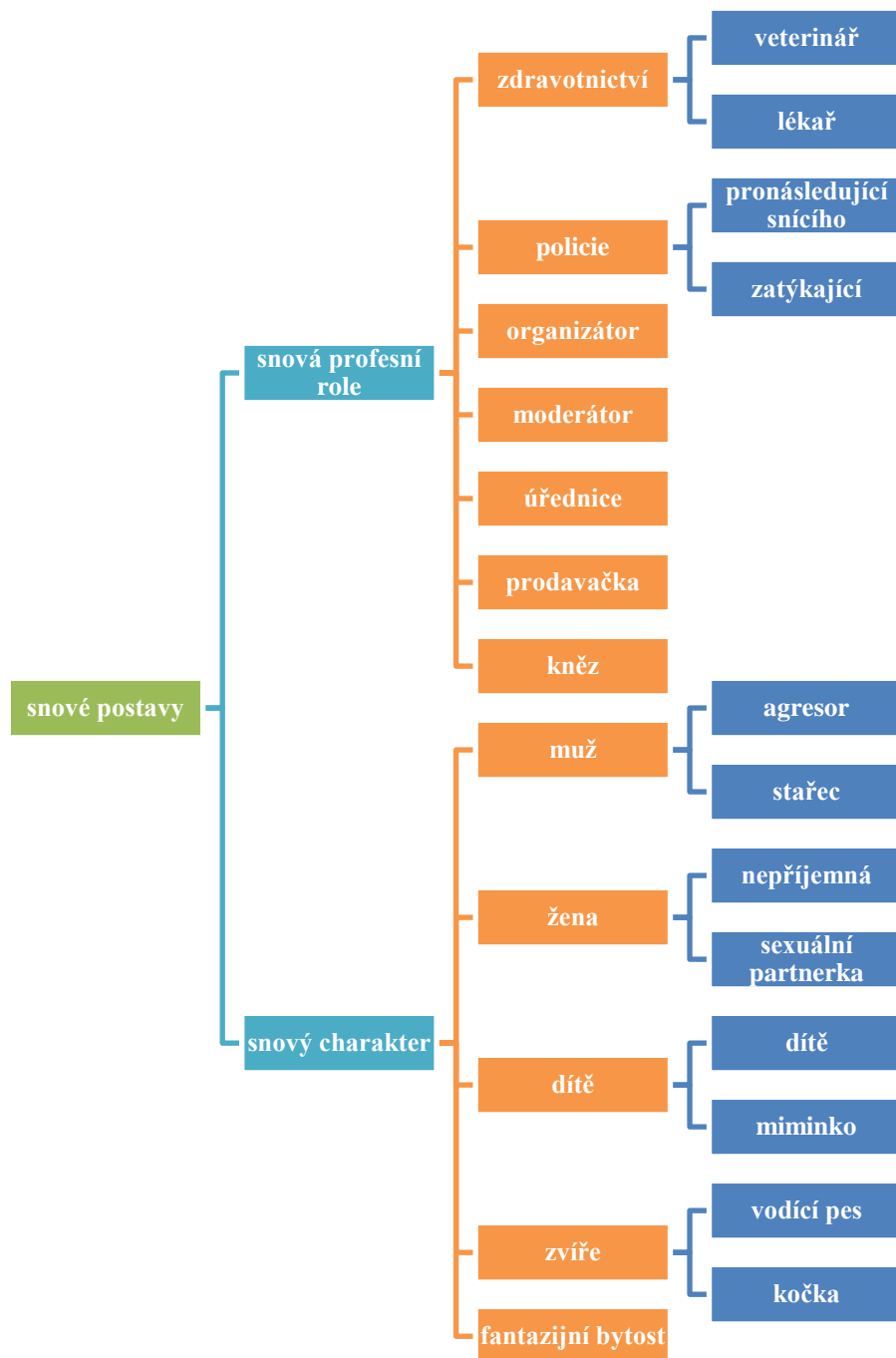
Obrázek 12 - Reálné osoby

6.4.2 ÚČASTNÍCI SNU – SNOVÉ POSTAVY

Ve scénářích se často objevovaly také snové postavy – herci ve snu, kteří nebyli pro snícího v bdělém životě známí, ale snová realita je pro potřebu děje vytvořila. Pro přehlednost jsou rozděleny do tematiky **snové profesní role** a **snové charaktery**.

Profesní role se objevily nejčastěji v profesi **policejní** a **zdravotní** - ve čtyřech případech („*V tom snu jsem věděla proč, možná kvůli nějaké krádeži.*“), („*Pořadatelská služba mě okamžitě z kurtu vyvedla a předala mě policajům.*“). Jako další se vyskytli například **číšníci** (n=2), **prodavačky** (n=2), **moderátoři** (n=2), **úředníci** (n=2).

Role snových postav, které se nevztahovaly ke konkrétní profesi, ale k roli sociální, byly pojmenovány jako **snové charaktery**. Jako neznámého **muže** potkávali ve snu nejčastěji agresora, který snícího fyzicky ohrožoval (n=5) („*Říkalo se, že tu po chodbě chodí vrah.*“), v jednom snu snící hovořil se starým moudrým mužem. V případě ženského pohlaví se ve třech případech objevila role **ženy** jako sexuální partnerky, v pěti případech figurovala ve snu nepříjemná žena, se kterou snící přišel do konfliktní situace nebo se mu nelíbilo její jednání („*Neznala jsem ji, ale začala se dohadovat o psech, jaké je nejlepší plemeno na výcvik. Přesně si nevybavím, co mi říkala, ale nějak se jí nelíbil můj pes.*“). Ve snu našly svou roli také **děti** (n=5) („*Opět jsem jela na tábor, kde jsem měla na starost agresivní nevidomé dítě jménem Vendelín, které ve skutečnosti vůbec neexistuje.*“) – postavy dětského věku a miminka. V případě **zvířat** se ve snu objevily ve dvou případech kočky nebo vodící pes, kterého vlastnila jiná snová postava. Jedna respondentka snila o delfínech. Ve třech případech se objevila také **fantazijní bytost** – se specifickou nadpřirozenou vlastností („*Terén se nám měnil pod nohama, tzv. proměňovači se rozhodli, že už tábořiště bylo stejně příliš dlouhou dobu.*“), („*A najednou se tam odnikud připlížila záhadná osoba. Vyšlo po chvíli najevo, že je to viróza!*“).



Obrázek 13 – Snové postavy

6.4.3 INTERAKCE

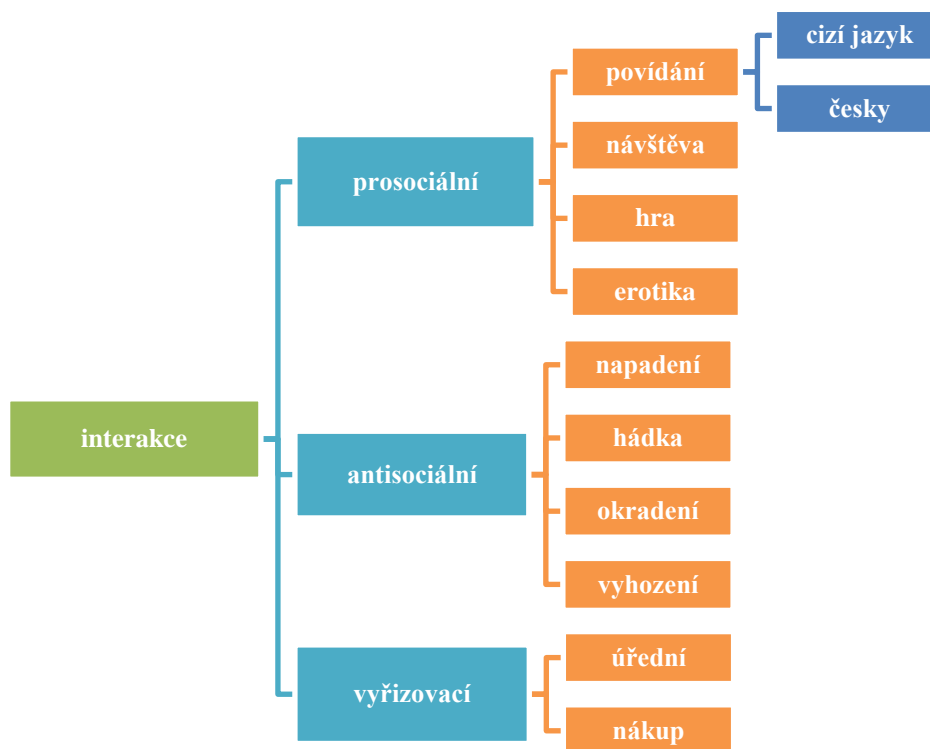
Z hlediska interakce snícího ke snovým aktérům došlo k rozdělení na interakci **prosociální, antisociální a vyřizovací**.

V **prosociální** interakci zaujalo nejpočetnější kategorii **povídání** se snovými aktéry – většinou v mateřském jazyce (n=12), asi ve čtyřech případech snící nebo jeho komunikátor hovořili v cizím jazyce („*Ze srandy volala, ale mluvila anglicky, já jí nerozuměla.*“). Snící respondenti také pořádali **návštěvy** (n=6) svých přátel a rodiny,

společně trávili čas **hraním** (n=3) („Ukázal mi novou počítačovou hru, ale pozor, hrála se s nějakou helmičkou ve virtuální realitě.“). Respondenti navázali ve snu také **erotickou interakci** (n=4) se snovým protějškem.

Antisociální interakce byla nejpočetnější v tématu **napadení** – respondent byl většinou napaden (n=4) („Došel k regálu s pečivem a začal po nás házet chleby, rohlíky a u toho křičel, že nás tím pečivem zabije.“), ve třech případech napadením reagoval na druhého („Já sestru vyfackovala“). Dále docházelo ve snech k **hádkám** s protějškem (n=7). Několikrát se objevilo téma **krádeže** (n=3) („Šel do obchodu ukradnout pár mobilních telefonů.“). V dalších snech byl respondent **vyhozen** (n=3) druhým z odehrávající se aktivity – vyhoštěním či velmi hrubým zacházením („Řekl, že lepší než zastřelit bude, když mě vyhodí z okna.“).

Vyřizovací interakce se objevili v tématice **nakupování** (n=4), **lékařské kontroly** (n=3), **úřední komunikace** (n=2).



Obrázek 14 - Interakce

6.4.4 PROSTŘEDÍ

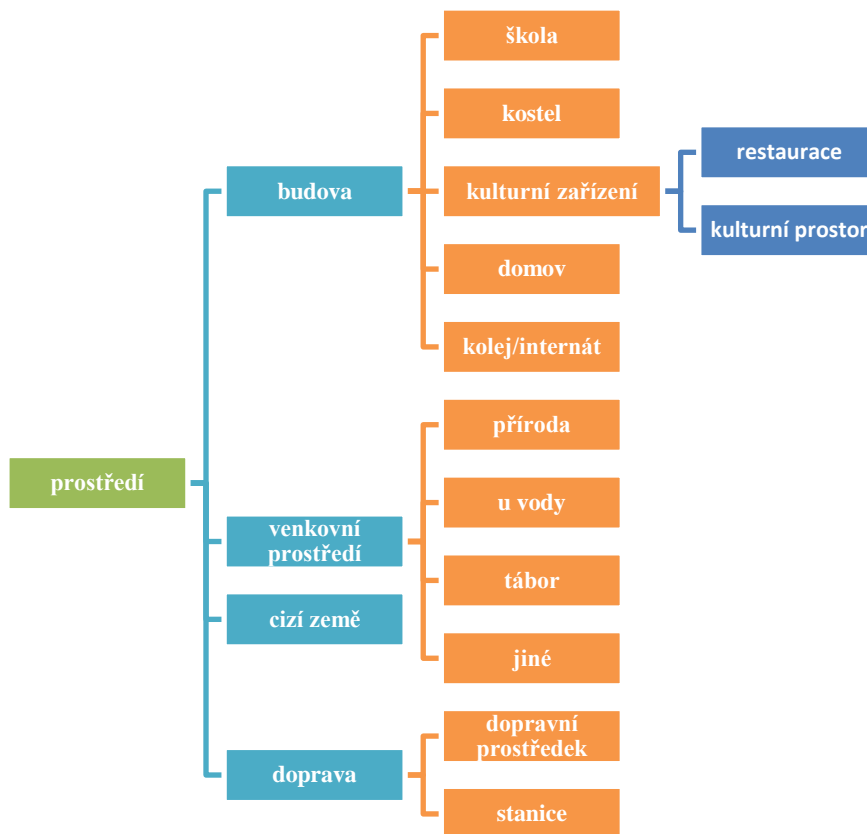
Tématika byla zohledněna, pokud snící přímo ve snu referoval, kde se nachází. Ve sporných případech, kdy například snící pracoval se svým počítačem, výzkumník nezapočítával domov, protože nebyl respondentem uveden.

V kategorii snů odehrávajících se v **budovách** respondenti prožívali své sny v prostředí **domova** (n=5), ve **škole** (n=6), **ubytovacím zařízení** typu koleje nebo internátu, v **kulturním zařízení** (n=11), mezi které byly zařazeny kostely, bary, restaurace, divadla.

Venkovní prostředí nabízelo snový prostor na **táborech, v přírodě, u vody** (tématika vody byla častá při prožívání snů u moře nebo na koupališti), a v dalších možnostech.

V šesti případech snů byli snílci v **cizí zemi** (započítána také respondentka původem ze Slovenska, která nyní bydlí v České republice, a ve snu byla na Slovensku) – vyskytovali se v Itálii, Řecku, Německu, Finsku, Slovensku - převážně v Evropě. V jednom případě šlo o Austrálii.

Notnou část snů zabírala **doprava** (n=7) – respondent se vezl v **dopravním prostředku** nebo čekal **na stanici**.



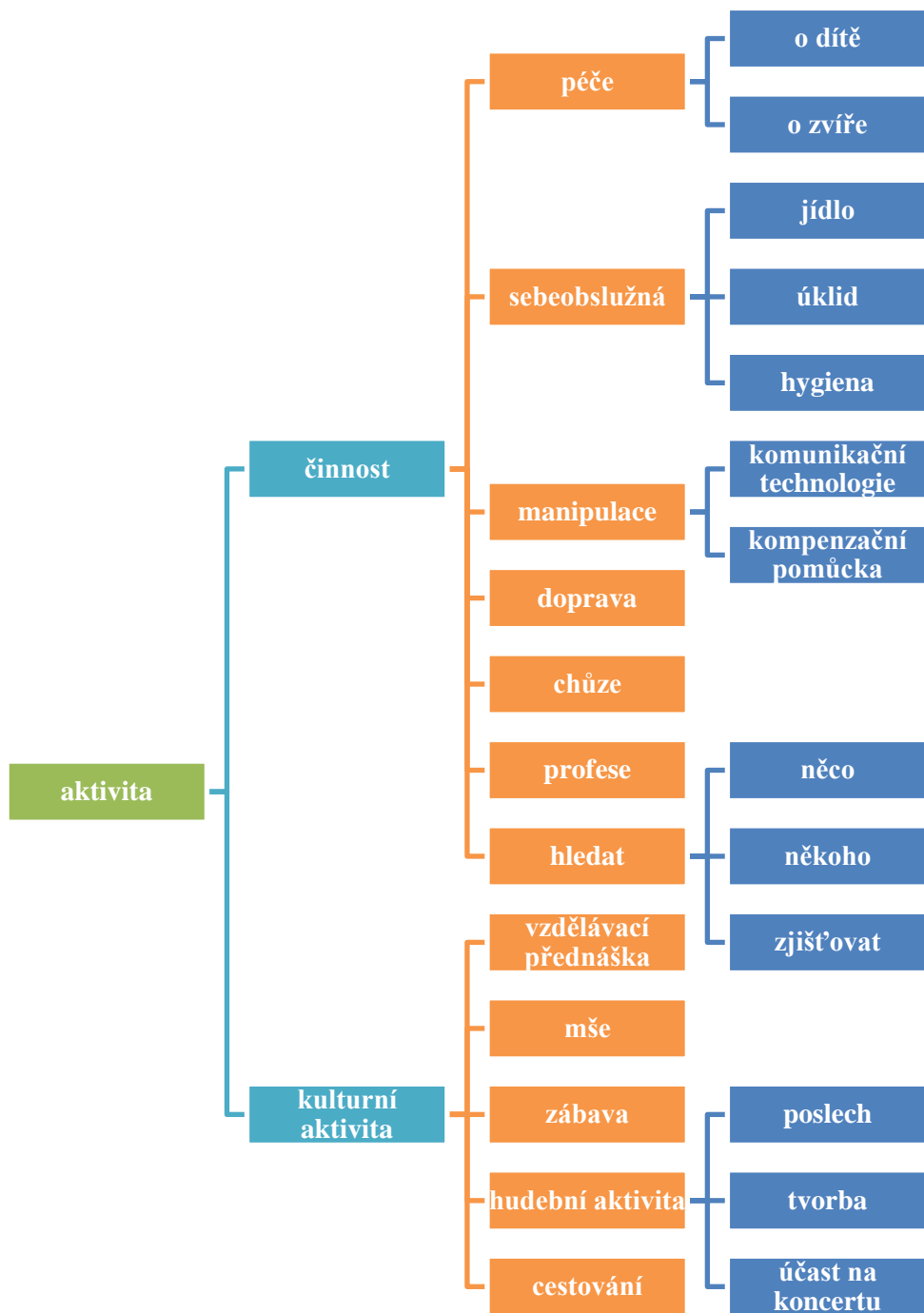
Obrázek 15 - Prostředí

6.4.5 AKTIVITY

Čím se snící ve snech zabývali? Záběr možností byl velmi široký. V této kapitole jsou zařazeny činnosti, které byly v ději snu ústřední.

Kulturní aktivity tvořili notnou část snění zaznamenaného v deníku. Snící měli často ve svých snech zakomponovanou **hudební aktivitu**. Z hlediska poslechu, využívali respondenti ve snech rádiovou stanici (n=3) nebo živou hudbu (n=5). Při tvorbě hudby se věnovali skládání hudebního díla, hraní na hudební nástroje nebo zpívání. Také se účastnili hudebních koncertů – jako aktivní i pasivní účastníci. Častým ústředním tématem snů byla také **zábava** (n=12) – snící prožívali srazy se spolužáky, přáteli, bavili se v barech, na kulturních místech, na návštěvách a jiných společenských událostech („*Strasně se to tady rozjelo. Mám pocit, že jsme otevřeli pak i ten šampus, co je v lednici, a měli se spolu fajn a zpívali a smáli se.*“). Snílkové se účastnili i dalších kulturních aktivit – ve třech případech **mší**, ve dvou případech **vzdělávací přednášky**. **Cestování** zabíralo poměrně velkou část snů ze snových deníků (n=12) – respondenti cestovali nejrozličnější dopravou a jezdili na výlety. Cestovní sen se zdál jedenácti respondentů za dobu vedení deníku minimálně jednou.

Z hlediska samotné **činnosti**, kterou vykonával snící respondent samostatně, se objevilo téma **péče** o dítě (n=5) nebo zvíře (n=3). Pečování a hlídání druhého se promítlo do snů pouze ve snech žen. V rámci **sebeobslužných činností** se ve snech projevila tematika chystání jídla a následné konzumace, domácí práce, a jiné činnosti, jako například hygiena. Respondenti také často **manipulovali** s počítačem (n=4) („*Seděla jsem u svého ozvučeného mininotebooku. Jako obvykle jsem si prohlížela na facebooku nové příspěvky.*“), mobilním telefonem (n=2) nebo kompenzační pomůckou. Někteří snící se věnovali své **profesní práci** (n=2). Respondenti byli často nuceni něco hledat (n=7), ať už šlo o člověka, potřebné předměty, místa, nebo nutnost něco zjistit („*Matně, zdlouhavě a nanic řešili noční autobusy a tramvaje, protože bylo už po půlnoci a nejelo metro.*“). Pár neurčitých snů respondentů bylo pouze o **chůzi** (n=3) („*Jsem v nějakém městě, bylo to takové neurčité, jen stále někam jdeme.*“).



Obrázek 16 - Aktivita

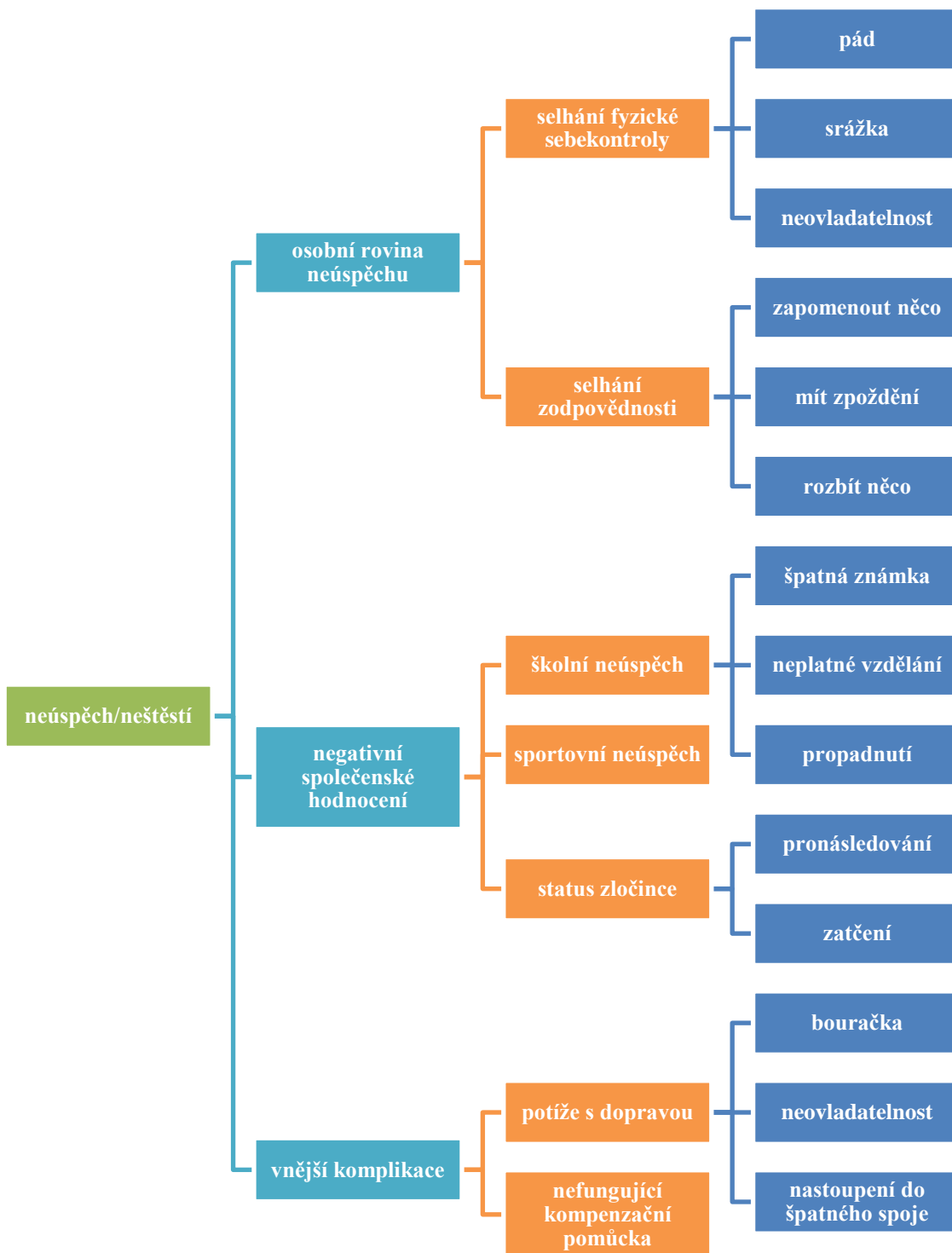
6.4.6 NEÚSPĚCH/NEŠTĚSTÍ

Téma neúspěchu či neštěstí, které zažíval snílek, se projevilo ve třech způsobech – vlastním selhání ve smyslu **osobní roviny neúspěchu, negativním společenským hodnocením** sníváho od dalších snových aktérů. Do třetice snícímu působily potíže **vnější komplikace** – něco z okolí nefungovalo tak, jak by si snící přál.

Snící z hlediska osobní roviny prožili neúspěch či neštěstí prostřednictvím **selhání sebekontroly** – a to v tématice **pádů, srážky** a zkušenosti s **neovladatelností** těla nebo činnosti, kterou ve snu prováděli (n=7) („*A když jsem si krabičky chtěla srovnat, samozřejmě, že jsem si je pořád pletla.*“). Z hlediska **selhání zodpovědnosti** snící v případech na něco **zapomněli** (n=7) („*Vystoupila jsem na Helichovce a mimino jsem nechala v tramvaji.*“), měli **zpoždění** (n=10) nebo se jim podařilo něco **rozbít** (n=2).

Negativní společenské hodnocení se projevilo v oblasti **školního neúspěchu** – snílci dostávali špatné známky, jejich v realitě zakončené vzdělání pozbylo platnosti (n=4) („*Oznámil mi tam, že moje maturitní vysvědčení bylo znehodnoceno a že v pondělí musím maturovat znova.*“) nebo propadali ve škole („*Už ve čtvrtletí mně hrozila pětka na pololetní vysvědčení...tak mě vyhodili z konzervatoře ještě dřív, než nastalo pololetí.*“). Dva snící byli vystaveni **sportovním neúspěchu** („*Měl jsem nastoupit k tenisovému zápasu. Jenže jsem kvůli zraku neuměl hrát tenis.*“). Jako neúspěch zařazuji také kategorii **statusu zločince**, který prožili během doby vedení deníku čtyři respondenti – snící ve snu ví, že po něm policie pátrá nebo jej přímo pronásleduje či zatýká („*Nikdo včetně mě si nechtěli připustit, že půjdu do vězení a že je to moje vina.*“).

Vnější komplikace znepríjemňovaly snícímu situaci především v **potížích s dopravou** – ve snech došlo k několika bouráčkám, dva respondenti zažili zkušenost s neovladatelným autem („*K mému úžasu auto nastartuje a rozjíždí se. Polekaně hledám ruční brzdu, načež se za ni snažím zatáhnout, avšak je rozbitá.*“), jednomu respondentovi se ve snu auto pokazilo, a několika snílkům se podařilo nastoupit do špatného spoje („*Průvodčí řekl, že vlak nejede do Jihlavy, ale do Ostravy. Takže jsme byly úplně v háji.*“). **Nefungující kompenzační pomůcka** působila na snícího (n=5) bizarním dojmem tím, jak reagovala nebo mu znepríjemňovala dění snu („*Omylem jsem zavolal jednomu pánovi a telefon blbnul. Nešlo mi to položit.*“).



Obrázek 17 – Neúspěch/neštěstí

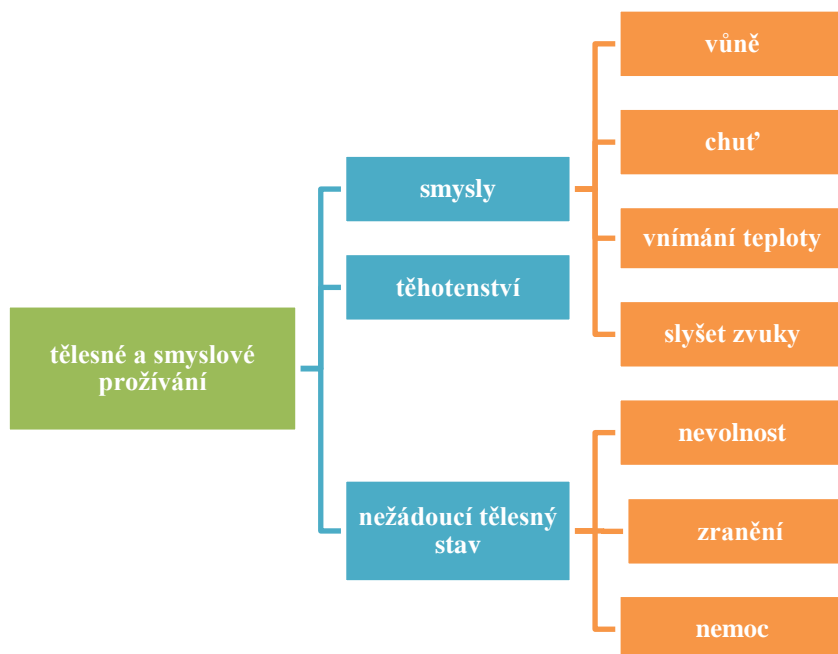
6.4.7 TĚLESNÉ A SMYSLOVÉ PROŽÍVÁNÍ

Do hlavní kategorie TĚLESNÉ A SMYSLOVÉ PROŽÍVÁNÍ jsou zařazeny všechny tělesné vjemy a počítky, které respondenti ve snovém deníku popsali.

Z hlediska **nežádoucího tělesného stavu** je zde zařazena snová zkušenost s **nevolností** („Bylo mi blbě. Neměl jsem chuť k jídlu.“), **zraněním** a **nemocí** („Šel na ulici nemocný, oslabený a bezmocný.“).

Smyslově se nejčastěji projevila **chuť** - v pěti snech respondenti jedli něco chutného („Přinesla marinovaná kuřecí stehýnka a ještě tam byla jejich chuť. Taková nasládlá, no mňam, byla moc dobrá.“) nebo pili nápoje („Já si objednávám březinkový nápoj, je to nějaká sladká šťáva, která je hrozně dobrá.“). Jedna respondentka uváděla příjemnou **vůni**, a to konkrétně marihuany. V několika případech byl ve snu patrný chlad nebo teplo – snílci **vnímali teplotu** („Já cítím to teplo, které od ohně jde.“). **Sluchové zkušenosti** – vnímání prostředí sluchem nebo poslech hudby a lidí, byl zmíněn ve třech případech („Vybavuju si takovou tu akustiku pražského letiště a ten ruch u odbavování, Matuška tam taky promluvil.“).

Jedna respondentka prožívala **těhotenství** („A pak se mi zdálo, že jsem byla těhotná. S jedním kamarádem, kterého jsem dlouho neviděla.“).



Obrázek 18 – Tělesné a smyslové prožívání

7 Diskuze

Diskuzní část diplomové práce je věnována třem kapitolám – první, pojmenována **Respondenti**, obsahuje veškeré náměty k výběru vzorku, spolupráce s respondenty a získáváním dat od respondentů. Kapitola **Téma diplomové práce** pojednává o nabídce dosavadních zdrojů informací o snění nevidomých, ze kterých je možné čerpat, a o úvaze samotného autora této diplomové práce vůči možnostem zpracování natolik subjektivního tématu, jako je snění. Poslední kapitola **Výsledky** porovnává získané informace z výzkumné části s dostupnými zdroji orientovanými na stejný námět. Výsledky jsou rozděleny dle výzkumných otázek.

7.1 Respondenti

Samotné získávání respondentů do výzkumu bylo z hlediska samovýběru ovlivněno. Respondenti byli vyhledáváni veřejnou formou nabídky po internetu. Primárně se tedy do výzkumu přihlásili lidé pracující s počítačem - populace dospělých v mladém a středním věku. Výzkum může být ochuzen o data ze snů respondentů, kteří netráví příliš mnoho času u počítače nebo s Facebookem a e-mailem nepracují. Do této kategorie mohou spadat lidé ve věku stáří, kteří ve výzkumu chybí.

Limity z hlediska setkání s respondenty se objevily na dvou polích – jednak šlo o samotné skloubení času vhodného jak pro respondenta, tak pro tazatele, a také o výběr místa setkání. V době probíhání výzkumu přineslo počasí sníh a námrazy, které limitovaly některé respondenty v cestování a možnostech vycházek. Rozhovory s respondenty z Čech (Praha a okolí) tedy proběhly po Skype nebo telefonu. Rozhovor nepřímou cestou může být ochuzen o důležitá data, která se při osobním kontaktu snáze sdílejí.

Do výzkumu se zapojily také dvě respondentky, které přišly o podstatnou část zraku během dětství v kritické době (období třetího roku života), ale uchovaly si i v průběhu pokračování dětství do období ztráty například barevné vidění, světlocit nebo možnost matně postavy či rysy místnosti. Stejně tak dvanáctiletý respondent nespadal svým věkem do cílové skupiny respondentů pro výzkumné téma. Vzhledem k omezeným možnostem získávání respondentů byli tito tři respondenti do studie zařazeni, s ohledem na možná specifika, která s sebou přinesou.

Sny respondentek se vzpomínkami na vizuální vjemy se nelišily od témat snů lidí bez vzpomínek na vizuální podněty, jediná odlišnost byla v samotném vizuálním

charakteru snu – barevnost, strnulé tváře snových charakterů. Na tyto výpovědi je v kapitole Výsledky upozorněno a vysvětleno, že z důvodu kategorie prakticky nevidomé do výzkumu zařazeny být mohly.

Prožívání snů dvanáctiletého respondenta bylo zařazeno do kapitoly DĚTSKÉ SNY, kam spadají také ostatní výpovědi respondentů o snech z dětství, což bylo elegantním řešením, jak naložit se získanými informacemi. Riziko zkreslení této kapitoly spatřuji v tom, že dospělí respondenti referovali pouze o dětských snech, které byly natolik výrazné, že si je zapamatovali až do dospělosti, zatímco dětský respondent vyprávěl o aktuálních snech. Sny dospělých z dětství jsou tak spíše „vzpomínkami na sny z dětství“, což z rozboru není vždy patrné. Přesto například v nočních můrách či v charakterech, které ve snech vystupují (nereální agresori, magické bytosti), spatřuji prvky podobné pro obě skupiny respondentů.

7.2 Téma diplomové práce

Snění nevidomých je téma, které je fenomenologického charakteru – sny samotné jsou velmi subjektivní a osobní záležitostí. V rámci snů nevidomých, které nejsou orientovány vizuálně, se co se týče vzájemného porozumění, nůžky rozevírají ještě více. Poznatky získané z výzkumu diplomové práce nepojímám jako obecně platné závěry, ale jako osobní výpovědi konkrétních respondentů o tom, jak a jaké sny prožívají.

Jako velké úskalí hodnotím absenci více zdrojů pojednávajících o tématice snění nevidomých. Nevidomost a její dopady na kvalitu života a zařazení do společnosti jsou součástí zájmu mnoha věd - například pedagogiky, psychologie, andragogiky, sociální práce, politiky a mnoha dalších. Nevidomost a snění je v hledáčku výzkumného zájmu především v neuropsychologii a psychologii.

V zahraničí existují klasické i novodobé studie a publikace na téma snění u nevidomých lidí (například Bertolo, 2005; Hull, 1990; Kerr et al., 2004). Mnoho zajímavých studií jsem nevyužila z důvodu nemožnosti zdroje získat – maximálně v sekundární citaci jiného článku (například Kirtley & Sabo, 1983 - Aggression in the dreams of blind women; Hall, 1948 - Unpublished interviews in the files of G. William Domhoff). V České republice toto téma prozatím není blíže prozkoumáno.

V České republice, jak již bylo uvedeno v kapitole Plán výzkumu, reagují na problematiku snění nevidomých spíše informační brožury a časopisy tyflopeditických organizací či umělecké projekty přibližující snění nevidomých.

7.3 Výsledky

Nemožnost provést inquiry u snových deníků je vážným limitem této práce. Jak z hlediska možného nepochopení kontextu výzkumníkem, tak i ochuzení o artefakty snu, o kterých se respondent sám nerozepsal. Snové deníky se lišily ve zpracované kvalitě. Některé sny respondentů byly rozepsány až na dvě strany formátu A4 v písmu 12, jinému respondentovi vystačily na popis snu tři řádky formátu v písmu 12.

V následujícím textu jsou poznatky získané z výzkumu srovnávány s dalšími vědeckými zdroji – v návaznosti na výzkumné otázky této diplomové práce.

7.3.1 Jaká jsou témata snů nevidomých se ztrátou zraku do tří let?

Při srovnání snových témat vyplývajících z výzkumu dochází k velké podobnosti mezi 12 univerzálními snovými tématy Particie Garfield (viz teoretická část diplomové práce)

- **pronásledování, sledování versus přijímání a milování** – o tématu pronásledování referovalo deset respondentů, přijímání bylo přítomno ve snech všech dvanácti respondentů (témata jako návštěva, dávání dárků, příjemná komunikace), pocit být milován druhou osobou či být sexuálně přijímán se zdál čtyřem respondentům.
- **zranění nemoc nebo smrt versus léčení, narození nebo znovuzrození** – objevilo se v tématech těhotenství (n=2), vyléčení magickou bytostí (n=1), či sledování vlastního pohřbu v symbolice nového zrození (n=1).
- **Potíže s autem nebo jiným dopravním prostředkem versus příjemné zážitky s dopravními prostředky** – objevila se témata jako nekontrolovatelné auto (n=1), autobus, který bude bourat (n=2), zaseknutý výtah (n=1), oproti příjemné jízdě na pouťových atrakcích (n=2), cestování parníkem (n=1), a další podobné případy.
- **Ztráta nebo poškození domu či jiného majetku versus zlepšení majetkových poměrů** – tato tematika se projevila ve ztracení důležitých věcí nebo slepeckého psa (n=4) i rozbití (mobil, rehabilitační míč) (n=3), v pozitivních případech snící získávali věci – dárky (n=3), našli ztracené věci (n=2).
- **Padání nebo tonutí versus létání, plavání nebo příjemný tanec** – v rámci této kategorie se vyskytovaly ve snech respondentů spíše nepříjemná témata – četné pády (n=10), strhnutí vodou (n=1), nemožnost dýchat (n=1). Létání bylo přijato příjemně pouze ve dvou snech.

- **Být na veřejnosti nahý nebo nevhodně oblečený versus být dobře oblečený** – tato kategorie se ve snech nevidomých vůbec nevyskytla
- **Zmeškat odjezd lodi nebo jiného dopravního prostředku versus příjemné cestování** – zmeškání spoje se projevilo u MHD a vlaku (n=3). Převažoval ovšem příjemný či neutrální požitok z cestování (n=12).
- **Zacházení s dysfunkčním telefonem či jiným přístrojem versus snadné zacházení s přístroji** – v tomto případě se vyskytovalo především zacházení s dysfunkčním strojem, hlavně kompenzačními pomůckami, které nefungovaly správně, projevovaly se bizardně (n=6).
- **Přírodní nebo člověkem způsobené katastrofy versus krása přírody, zázraky či rituály** – v jednom případě referovala respondentka o nočních můrách unášení vodou či větrem, další respondentka snila o ohni, ve smyslu příjemného posezení v blízkosti ohně. Nádhera přírody byla ve snech přítomna v pěti případech. Jako zázrak či rituál zde opět může být zmíněn sen o vlastním úmrtí a příprava na svůj pohřeb nebo uzdravení magickou bytostí.
- **Být ztracen nebo chycen versus objevování nových oblastí** – respondenti referovali spíše o hledání cesty, než o samotném ztracení – například v případě jízdy ve špatném směru (n=2). Chycení někým se ve snech objevilo například v tematice zatčení policií (n=4), objevování nových oblastí se projevilo v cestování do cizích zemí (n=7), návštěv kulturních podniků (n=12), atd.
- **Být v moci ducha versus nechat se jím vést** - tato snová zkušenost se neobjevila.

Studie Hurovitze (1999) zkoumala rozdíly mezi snovým obsahem vidomých a nevidomých respondentů z hlediska snícího jakožto „přihlížejícího“ ději ve snu nebo samotného účastníka snu. Cílem bylo zjistit, zda se ve snech nevidomých při absenci vizualizace objevují stejné komponenty jako ve snech vidomých lidí. Snový svět nevidomých lidí byl tvořen lidmi a objekty a interakcí s nimi se projevovala velkým množstvím pohybu ve snovém světě, což je společné také pro snění respondentů z této diplomové práce (tematika cestování, komunikace s lidmi – příjemné i nepříjemné). Nielsen, Deslauriers a Baylor (1991) vysvětlují, že řeč či komunikace je ve snu velmi intenzivní – stejně jako je tomu v bdělém životě lidí. V samotném snovém deníku tohoto výzkumu měli všichni respondenti sen, jehož tématem byla komunikace (vyjádřeno slovy mluvit, dohadovat se, hádat se, říkat si, povídat, a podobně).

Ve snech dvou respondentek, které přišly o barevné vidění a světlocit později než ve věku tří let, se objevovaly stejné náměty snů – důvodem je obdobný vývoj v podobných podmínkách – škola, tábory, kompenzační pomůcky pro zrakově handicapované. Jediné rozdíly byly ve snových zkušenostech z hlediska vidění – postav, rysů místnosti, barevnosti. Tyto vjemy byly popisovány primárně v rozhovoru při otevření tématu, nikoliv v deníku.

Ve výzkumu Schredla (2014) pojednávajícího o typických snech běžné populace – vidících respondentů byly za pomoci snového deníku a dotazníku 55TDQ zkoumány typické snové motivy (1612 snů z deníku od 412 snů). První pěti nejčastějších univerzálních snových témat zastoupila témata: 1) škola, učitelé, studium (15% snů). 2) pronásledování či stíhání snícího (11%), mít zpoždění (10%), opakovaně se snažit něco udělat (8%), plavat (5%). V porovnání se získanými poznatky z této diplomové práce byla všechna tato témata přítomna v řadě snů a výpovědí u respondentů. Téma školy či učitelů se objevilo ve snech všech respondentů, pronásledování bylo přítomno v některé podobě (od pronásledování agresorem po vědomí, že je na cestě policie) u deseti respondentů, opakovaná snaha o něco v případě 6 respondentů, zpoždění se projevilo u deseti respondentů. Plavání zaznamenali 3 respondenti formou přítomnosti na bazéně, další respondentka plavala s kouzelnými rukávky u vody. V podobných případech se respondenti ocitli ve snu, jehož děj se odehrával u moře či v blízkosti vody, ale aktivitu plavání přímo nepojmenovali. V porovnání s dalšími následnými typickými snovými tématy se vůbec neobjevilo téma nevhodného oblečení na veřejnosti nebo nahota, nalezení peněz (respondenti našli v několika případech ztracené předměty, které pro ně měly osobní hodnotu, ale nikdy nešlo o peníze). Tematika změny pohlaví také nebyla nalezena, ani viděti sebe sama jako mrtvého, nebo mít ve snu hady.

Výsledky výzkumu jsem porovnávala také se studií genderových rozdílů ve snech (zaměřeno na vidící populaci). Rosen (2006) píše, že mezi tématy snů mužů a žen bývají rozdíly. Mužské sny jsou více zaměřené na akci, cestování, boj, agresivní prvky. Ženy naopak více sní o komunikaci, vztazích, zmiňuje také téma menstruace. Ve snovém deníku respondentek našeho výzkumu se vyskytovala tematika dětí (n=5), miminek (n=3), péče o ně a hlídání (n=5), stejně tak domácí zvířata (n=6). Toto téma se u mužů neobjevilo.

Ve snových denících respondentů se objevila několikrát tematika zatčení policií (n= 5), při rozhovorech tematika války (n=4). V Dream Motif Scale – sborníku 100 nejčastějších snů

na základě snových motivů dle výzkumníka Yu (2012), je zařazena tematika zlodějů a policie, válka se na přičce neumístila.

Při porovnání s výzkumem (Mathes & Schredl, 2014) jež měřil počet snů respondentů se zařazením do Dream motif Scale, se mezi 56 typicky snovými scénáři neobjevila v naší studii tematika nevhodného oblečení, nalezení peněz, spatření sebe sama v zrcadle, nahota snícího, hadi a cestování na jinou planetu.

Po analýze několika studií zabývajících se typickými snovými tématy bylo zjištěno, že v případě snů respondentů diplomové práce se neobjevila především typická tematika nevhodného oblečení na veřejnosti nebo nahoty. Toto téma se často vyskytuje ve snech uveřejněných ve studiích na populaci, u které není zájem soustředěn na zrakový handicap. Nabízí se vysvětlení, že vizuální vzezření nevidomých respondentů v běžném životě není důležité, což se může promítnout do snů tím způsobem, že obava z nevhodného oblečení či nahoty chybí. Stejně tak časté typické motivy, které se ve snech respondentů neobjevily - jako pavouci, hadi, nalezení něčeho ztraceného nebo mrtvolky jsou primárně vizuální záležitosti. Tento dohad je z mé strany pouze ovšem pouze subjektivní, a na základě této diplomové práce objektivně neověřitelný.

7.3.2 Jaké subjektivní snové prvky se objevují ve snění nevidomých se ztrátou zraku do tří let?

Goodwin (2004) udává, sny nevidomých nejsou natolik bizarní, jako sny vidících lidí. Témata snů zrakově postižených na úrovni nevidomosti ve větší míře vychází z denní reality snícího. Respondenti v našem výzkumu v pěti případech definovali, že většina jejich snů odráží to, co se jim děje v běžném životě. Ve výzkumu nočních můr nevidomých ve srovnání s vidícími lidmi výzkumníci referují, že mezi bizarností ve snech obou skupin nebyl kvantitativní rozdíl (Meaidi, et al., 2014). V rámci limitů kvalitativního výzkumu nelze z této informace usoudit více, než jen, že pět respondentů se s tímto názorem Goodwina shoduje. Siclaria, Bassettib a Tononia (2012) porovnávají úroveň emočního prožívání a úroveň bizarnosti ve snech spícího ve vztahu k aktuální fázi spánku – v REM spánku jsou emoce výraznější, v non-REM spánku jsou méně výrazné. Pro fázi usínání je charakteristická malá bizarnost snových komponent (tematika manipulační činnosti, pro vidící obrazové vjemy), při probouzení jsou bizarní prvky časté (probouzení ze snu, pády, létání, a jiné.). Tyto poznatky nelze aplikovat na tuto studii, mají charakter pouze

informační. Důvodem je, že sny nevidomých nebyly zkoumány po stránce neurologické – nelze tedy zjistit, z jakých spánkových fází pochází snové motivy, které si nevidomí respondenti zapamatovali a mluvili o nich. Jako zvláštní bizarní sny uváděli respondenti zážitky z denního spánku (n=3).

V diplomové práci Sopka (1996) zkoumající sny nevidomých dětí referuje, že respondenti často přijímali scénář snu prostřednictvím „vědění“ – dozví se vše bez ohledu, aby snovou realitu vnímal přímo. Jedna respondentka v našem výzkumu přímo hovořila o „snovém vědění“ které jí zprostředkovává uvedení do děje nebo díky němu získává informace z okolí snu, ve kterém se pohybuje. Ve studii Halla (1948, in Hurovitz et al., 1999) referoval nevidomý respondent o tom, že když říká, že ve snu „vidí“, myslí tím, že například „ví“, co leží na stole. Zrak není přítomen, ale opět nastupuje role jakéhosi povědomí o tom, co se odehrává. Jiní respondenti našeho výzkumu na toto téma neupozornili, což nemusí nutně znamenat absenci této dovednosti, ale i další možnosti, jako je automatické přijetí této dovednosti ve snu nebo chybějící reflexe snícího v této oblasti. Tyto možnosti jsou pouze dohady, protože bližší okolnosti nebyly zjištěny.

Tři respondentky udávaly, že ve snu se pohybují s větší lehkostí, bez bílé hole. Podobnou zkušenost popisoval respondent v knize Goodwina (2004) – ve snu došlo ke zničení jeho bílé hole, ale on pokračoval bez problémů v chůzi dál, s vědomím všeho potřebného, co k orientaci v okolí potřeboval.

7.3.3 Jaké je prožívání témat snů u nevidomých se ztrátou zraku do tří let se zaměřením na smyslové modality a emoce?

V dánské studii snění nevidomých (Meaidi et al., 2014) se objevovala v nočních můrách nevidomých respondentů témata jako pád do hluboké díže, srážka autem a ztráta vodícího psa – všem tématům bylo společné to, že poukazují na hrozby, jež jsou v životě nevidomých reálné. Noční můry doprovázely pocity strachu, bezradnosti, bezmoci, smutku. Tato témata se objevila za stejného emočního doprovodu i ve výpovědích respondentů – pády byly častým obsahem zlých snů (n=10). Ve výzkumu byli tři respondenti, kteří vlastnili vodícího psa – jeho společnost se projevila alespoň v jednom snu v deníku nebo ve výpovědi respondenta. V případě tématu vodícího psa se objevil jeden výrazný sen o jeho ztrátě – respondentka jej prožívala velmi špatně. Další respondentka reflektovala své nepříjemné pocity ze snů, ve kterých nebyla schopná

se o psa náležitě postarat. Srážky dopravními prostředky se objevily u dvou respondentů. Laureys, Gosseries a Tononi (2015) píše, že sny jsou velmi bohaté na emoce, především strach a úzkost bývají velmi intenzivní. Schredl a Doll (1998) vysvětlují, že negativní emoce v bdělém životě (aktuální i dávné negativní události) mohou více ovlivnit díky své intenzitě prožívání také snový proces. Tři respondentky v našem výzkumu referovaly o nepříjemných zážitcích z dětství nebo přítomnosti, které ovlivnily jejich sny natolik, že se jim zdály noční můry.

Deset respondentů z našeho výzkumu bez potíží referovalo o snu, který pro ně byl příjemný. Z toho pět z nich referovalo o snech, ve kterých byli obzvláště silné pocity štěstí. Ve třech případech šlo o sexuální téma, v jednom o očekávání miminka, další respondentka pocítovala velkou radost ze své dobře odvedené a užitečné práce. Jedna respondentka, která subjektivně pocítuje své sny jako obzvláště výrazné, mluvila o několika příkladech opravdu šťastného snu. Existují studie srovnávající poměr výskytu negativních a pozitivních emocí ve snech nebo frekvenci emocí různého charakteru (například Schredl et al., 1998; Davidson, Lee-Archer, & Sanders 2005), ale výzkumy snění orientované na tematiku pozitivně prožívaných snů jsou obtížně dohledatelné.

Nielsen a jeho kolegové (1991) ve výsledcích své studie zabývající se porovnáváním emočního prožívání ve snech a v bdělém životě referují, že emoce vidících respondentů po dobu monitorování snění byly ekvivalentní emočnímu prožívání v bdělém životě – vysvětlení vidí v tom, že sny reagují na bdělé události v životě. I v této diplomové práci se osm respondentů shodlo na tom, že realita nebo bdělá současnost ovlivňuje jejich snění.

Respondenti v šesti případech zdůraznili, že stejně jako v bdělém životě nevidí, tak i jejich sny postrádají vizuální stránku. O této skutečnosti mluvili jako o naprosté samozřejmosti. Ke stejným výsledkům došly zahraniční studie snění nevidomých, zaměřených na kritické období ztráty zraku – pokud přijde člověk o svůj zrak do tří let, vizuální vjemy ve snech nejsou přítomny (Pollack et al., 2008; Hurovitz et al., 1999).

Dvě prakticky nevidomé respondentky, které přišly o zrak v průběhu dětství, hovořily o svých vizuálních vjemech ve snech. Tyto výpovědi opět nacházejí paralelu ve studiích hovořících o kritickém období vývoje nutného pro zachování vizuality snu. Jedna respondentka vyjádřila smutek nad tím, že ve snu vnímá vizuální vjemy, ale v realitě bohužel ne. Hovořila o tom, že obrazové prožívání snů je velmi příjemné, ale o to více je bolestné uvědomění, že v bdělém životě již nevidí. Ve studii rehabilitace osob se ztrátou

zraku ve věku starším než tři let výzkumníci referovali o proměně snů pacientů. Poukázali na s postupem času se snižující přítomnost vizuálních vjemů ve snech a proměnu snových témat respondentů. Podobnou zkušenost uvádí Rainville (1994) – psychoterapeut, který ve věku 25 let oslepl. Byť je věkový rozdíl v získané nevidomosti velmi odlišný, Rainville popisuje, jak příjemně se cítí ve snech, ve kterých opět vidí. Prožívá pocity bezpečí a štěstí, na které navazuje po probuzení lítost a smutek. Možnost vidět ve snech, je pro něj velmi důležitou zkušeností při nynější orientaci v prostoru – připomíná si, jak by mohlo okolí reálně po vizuální stránce vypadat.

Diplomová práce přinesla poznatky ze snění nevidomých se ztrátou zraku do tří let života – témata nočních můr, příjemných snů, neutrálních snů, dětského snění a subjektivního náhledu na snové prvky a smyslové a emocionální prožitky. Mimo chybějící vizuální stránku ve snech a přítomnosti snových komponent odrážejících denní realitu zrakově handicapovaných (přítomnost vodícího psa, manipulace s kompenzačními pomůckami, reálné hrozby v životě nevidomého) nejsou sny v porovnání s výzkumy snění vidících osob po stránce tématu snů znatelně odlišné (vyjma absence snů o nahotě a špatném oblečení). Kvalitativní výzkum, zaměřený na subjektivní náhled na sny respondentů, neumožnil ve svém designu počítat výskyt smyslových prvků ve snech, ale pouze zdůraznění smyslových vjemů, které respondenti popsali jako podstatné ve svých snech nebo prožívání snů. V tomto smyslu nelze porovnat získané poznatky s výzkumy snění nevidomých u autorů, kteří počítali a porovnávali výskyt smyslů s kontrolními skupinami vidících respondentů.

Využitelnost diplomové práce spatřuji v přiblížení prožívání snění nevidomého populaci bez zrakové vady – nejen v zásadním poznatku, že lidé bez vizuální zkušenosti ani ve snech nevidí. Vhled do snů nevidomých je užitečný také z hlediska pochopení jejich prožívání a významů scénářů, které jejich sny obsahují (s ohledem na tvrzení respondentů, že sny odrážejí často jejich reálné zážitky). Z hlediska teorií popisu snění jakožto primárně vizuální zkušenosti může přinést zamyšlení nad přesnější definicí procesu snění, protože u respondentů není absence zraku překážkou ve snění. Jako další směr zájmu výzkumu spatřuji velký potenciál v tématu snění osob, jež přišli o zrak v průběhu svého života po třetím roce života. Podobně Rainville (1994) spatřuje v oblasti snění osob se ztrátou zraku během života důležité místo pro výzkum. Sám z vlastní zkušenosti demonstruje velký význam snění v životě lidí se získanou nevidomostí ve funkci kompenzační, připomínající a také smírující se – člověk prožívá prostřednictvím symbolických témat

smutek a vyrovnání se se ztrátou zraku. Respondenti ve výzkumu této diplomové práce se o své sny zajímali nebo jim nepřikládali zvláštní význam, naopak respondentky se zrakovou zkušeností referovaly o svých pocitech ze snů s vizuálními prvky, emocemi, a zvláštními vzpomínkami. Z hlediska snění nevidomých lidí se ztrátou zraku do tří let vidím návaznost ve výzkumu například se zaměřením na „snové vědění“ a srovnání výskytu smyslových vjemů mezi vidícími a zrakově handicapovanými – co nahrazuje vjemy získané zrakem pro doplnění prostředí snu. Další směr výzkumu může být zaměřen také na lucidní snění nevidomých.

8 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zaměřit se na oblast snění u nevidomých osob, přičemž praktická část byla věnována lidem se ztrátou zraku do věku tří let.

Respondenti hodnotili své sny skrze emoční prožívání. V nočních můrách se objevila tematika pádů, pronásledování, ohrožení. Nepříjemné sny zastupuje neúčelná práce, školní hodnocení, časový přes a zapomínání. V pozitivně hodnocených snech se respondenti radují z dobrého jídla, společnosti, cestování, erotiky. Neutrální sny pojednávají o běžných denních činnostech, jsou to sny nevýrazné a těžko zapamatovatelné.

Vzpomínky na prožívání dětských snů a aktuální sny dětského respondenta, který se zúčastnil výzkumu, obsahovaly prvky ohrožení neživými předměty, přítomnost fantastických bytostí, přítomnost rodiny a splnění přání (získání žádoucího předmětu).

Nevidomí respondenti popisovali snovou práci na několika rovinách, a to z hlediska vnímání po stránce emoční (výraznější nebo naopak ploché emoční prožívání, beze změny oproti bdělosti), smyslové (živé chutě, pachy, doteky), a vizuální (ve snech samozřejmě také nevidí, dvě respondentky prožívají vizuální vjemy, protože si na ně uchovaly vzpomínky). Absurdity vyskytující se ve snech vnímají v personifikaci věcí a absurdní funkci kompenzačních pomůcek. Ve snech dochází také k boření bariér (snadnější orientace bez bílé hole, komunikace v cizím jazyce, nadpřirozená síla) a absurdní práci. Snový děj respondentů obsahuje témata reálná i nereálná, v kontinuitě děje dochází k nekonzistenci, ale také k epickému odvíjení. Snící konfrontují své sny s denní realitou. Subjektivně pociťují, že jejich sny mají význam vztahující se k minulosti, přítomnosti i přesahu do budoucnosti.

Shrnutí výsledků získaných ze snových deníků, pojednávající o tématech snů čistě bez emočního hodnocení, přineslo množství kategorií. Snící měl ve snech společnost, kterou byli převážně rodina, přátelé, lidé ze školy, ale také osoby snícimu neznámé, zastupující profese (nejčastěji policie a zdravotníci), a snové charaktery – agresivní muže, ženy hádavé nebo erotické partnerky, děti, o které snící pečovali, a zvířata, která zastoupili vodící psi a kočky. Sny nevidomých byly bohaté na interakce, a to jak prosociální (rozhovory, přátelská gesta, erotika), tak disociální (hádky, ublížení snícimu, hrubé zacházení, krádeže) nebo vyřizovací – ve smyslu nakupování nebo úředních jednání. Prostředí snů bylo rozmanité – odehrávaly se nejčastěji v domově snícího, školních institucích, venkovních

prostředích či v cizí zemi. Snící se věnoval z hlediska aktivity kulturním činnostem nebo činnostem účelným ve smyslu sebeobsluhy, chůze, dopravy, hledání něčeho či profese. Témata jako neúspěchy či neštěstí se objevily ve snových tématech školního neúspěchu, osobního selhání respondenta či v negativním náhledu snových aktérů na snícího. Snící ve snech chutnali jídlo, cítili vůně, poslouchali hudbu, cítili tělesně nevolnost a nemoc, těhotenství.

Snění nevidomých se co se týče tematiky v získaných výpovědích a snových denících výrazně neodlišují od výsledků výzkumů zaměřených na vidící populaci. Ve snech nevidí, stejně jako v realitě. Vizualní vjemy ve snech prožívaly pouze dvě prakticky nevidomé respondentky, které si uchovaly tyto zkušenosti z bdělého života během průběhu svého dětství (ve věku starším než tři let). Všichni respondenti po dobu vedení snového deníku zaznamenali sen s tématem komunikace a cestování. Dále byly častěji prožívány sny s hudební tematikou, která se prolíná také s jejich bdělým životem (práce zpěváka, hudební vzdělání), sny, ve kterých manipulují s kompenzačními pomůckami, přítomnost vodícího psa. Z nepříjemných témat jsou to hádky, pády a setkání s agresivním člověkem. Ve srovnání s výzkumy snů zaměřených na vidící populaci se ve snech nevidomých projevila absence témat jako nevhodné oblečení nebo nahota na veřejnosti, hadi a pavouci – primárně vizuální záležitosti, přinášející emoční hodnocení.

Tato práce přinesla poznatky nikoliv obecně platné, ale subjektivně prožité ze strany nevidících respondentů.

Souhrn

Sen je teoreticky definován jako subjektivní zkušenost blízká každému člověku, spojená s výskytem vizuální komponenty. Snění nevidomých je tématem, které je zkoumáno převážně v zahraničí, přičemž zdrojů není mnoho. V České republice je téma přítomno spíše v tyflopedických brožurkách, ve sféře umění nebo v reakcích samotných nevidomých na fórech a v knihách. Vědecké studie, zaměřující se na snění nevidomých, se většinou shodují, že lidé, kteří přišli o svůj zrak do věku tří let, nemohou ve svých snech vidět. Lidé, kteří přišli o zrak v pozdějším věku, mohou mít vizuální sny, ale jejich podoba se s přibývajícím věkem proměňuje, a počet těchto snů je nepřímo úměrný uběhlé době od ztráty zraku. Další směr rozvoje výzkumu snění nevidomých probíhá ve srovnání výskytu smyslových komponent s vidícími lidmi a také na terapeutickou práci se sny u lidí se ztrátou zraku.

Výzkumná část magisterské diplomové práce se zaměřuje na cíl popsat, o čem sní nevidomí respondenti, zaznamenat výskyt smyslových a emocionálních vjemů u konkrétních snových témat a zachytit prvky snu, které jsou pro nevidomé známkou snění. Jako kritérium výběru respondentů byli stanoveni lidé, kteří mají diagnózu poruchy zraku na úrovni nevidomosti (se vznikem do 3 let), ve věku dospělé populace, a souhlasili s podmínkami výzkumu. Zvolená metoda náboru byla nepravděpodobnostního charakteru – metoda záměrného výběru a sněhové koule. Výzkumu se zúčastnilo 9 respondentů, kteří splnili kritéria, jeden respondent ve věku 12 let, a dvě respondentky, u kterých po navázání spolupráce u rozhovoru vyšlo najevo, že jsou od dětství diagnostikovány jako nevidomé, ale uchovaly si vzpomínky na barvy a tváře. Průměrný věk zúčastněných respondentů je 29 let.

Respondenti po dobu tří týdnů dle určené instrukce zaznamenávali sny do snového deníku. Po ukončení deníku proběhl s respondenty polostrukturovaný rozhovor. Snový deník byl zpracován pomocí analýzy produktů, rozhovory byly transkripce převedené do psané podoby, a poté zpracovány obsahovou analýzou. Oba výstupy prošly také spočítáním četností. Po provedení analýzy dat byly výsledky shrnuty do okruhů, které jsou v souladu s výzkumným záměrem.

Snová témata, která respondenti spojovali s emočním hodnocením, dala svou četností za vznik samotnému okruhu výsledků. Respondenti popisovali zlé sny, kterými byly například témata jako pády, agrese ze strany člověka nebo zvířete, ohrožení. Nepříjemné

sny se týkaly neúčelné činnosti, nemožnosti se pohnout nebo nefunkčnosti kompenzačních pomůcek. Jako pozitivní sny se vyskytla témata spojená s cestováním, hudbou, jídlem, společností příjemných lidí, erotické sny. Neurální sny spojovali s běžnými denními činnostmi a mluvili o nich jako o nevýrazných a špatně zapamatovatelných. Respondenti také mluvili o snech z dětství, na které si uchovali silné vzpomínky. Jejich noční můry se týkaly agrese ze strany technických strojů a fantazijních bytostí, jež na snící děti útočily. Nepříjemné sny byly pro děti ztvárněné ve formě špatného školního hodnocení nebo ztráty orientace v prostou. Pozitivní sny a neutrální sny obsahovaly témata získávání předmětů, které si snící přál, her, sportu, přítomnosti rodiny a známých.

Snová práce popisována respondenty se projevila na několika rovinách: z hlediska snového děje při konfrontaci snů s bdělou realitou poukazovali na témata reálně možná, tak i naprosto nelogické sny. Jejich náhled na kontinuitu děje ve snu zaznamenal snovou nekonzistenci, ale také epičnost či pomocníka v orientaci ve formě snového vědění. Svě sny také konfrontovali s bdělými zkušenostmi – sní o tom, co znají, ale také o tom, s čím nemají reálné zkušenosti nebo ve snech téma dopadá lépe oproti skutečnosti. Pokud respondenti mluvili o svých snech se snahou subjektivního výkladu snů, vztahovali své sny k minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Snové absurdity vnímali ve funkcích neživých věcí, které se ve snu personifikovaly nebo fungovaly absurdně. Objevilo se také téma boření bariér ve snu, ve smyslu komunikace v cizím jazyce nebo pohybu bez bílé hole, a v nadpřirozené síle.

Informace se snových deníků byly po analýze rozděleny do kategorií zaměřených na snové postavy ve snu, interakce, aktivity, prostředí, smyslové a emočního prožívání a přítomnost neštěstí nebo neúspěchu. Všichni respondenti prožili sen zaměřený na komunikaci – příjemnou, ale také hádku. Jako snovní aktéři nejčastěji vystupovali rodinní příslušníci a přátelé, lidé ze školního prostředí. Zajímavý byl výskyt celebrit, které pracují se svým hlasem (zpěváci, moderátoři). Sny se odehrávaly nejčastěji doma nebo ve škole, v kulturních podnicích a také v zahraničí. Z hlediska aktivity respondenti nejčastěji cestovali, užívali si kulturních aktivit, věnovali se hudbě, trávili společný čas s lidmi. Zlé sny obsahovaly tematiku pádů, agrese ze strany okolí, zapomínání a špatného hodnocení snícího okolím.

Snění nevidomých se co se týče tematiky v získaných výpovědích a snových denících výrazně neodlišují od výsledků výzkumů zaměřených na vidící populaci. Ve snech nevidí,

stejně jako v realitě, což se shoduje s výsledky dřívějších studií poukazujících na fakt, že lidé se ztrátou zraku do věku tří let nemohou ve snech prožívat vizuální vjemy. Ve snech nevidomých se nevyskytla typická snová témata nevhodného oblečení nebo nahoty na veřejnosti, hadi a pavouci. Výrazné jsou pro respondenty sny s hudební tematikou, která se prolíná také s jejich bdělým životem (práce zpěváka, hudební vzdělání), sny, ve kterých manipulují s kompenzačními pomůckami, přítomnost vodícího psa.

Tato práce si kládla za cíl poskytnout čtenáři náhled do subjektivního prožívání snů nevidomými respondenty. Výsledky nejsou obecně platné. Screening této problematiky nabízí vhodný začátek pro další směr výzkumu snění nevidomých například v terapeutické praxi a v doplnění informací o prožívání snů, jejichž hlavní komponentou není vizuální složka (která bývá zpravidla nedílnou součástí většiny definic snění).

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Aeppli, E. (1996). *Psychologie snu*. Praha: Sagittarius.
2. Armitage, R. (1992). Gender differences and the effect of stress on dream recall: A 30-day diary report. *Dreaming*, 2(3), 137-141. doi:10.1037/h0094354
3. Bértolo, H., Paiva, T., Pessoa, L., Mestre, T., Marques, R., & Santos, R. (2003). Visual dream content, graphical representation and EEG alpha activity in congenitally blind subjects. *Cognitive Brain Research*, 15(3), 277-284. doi: 10.1016/S0926-6410(02)00199-4
4. Bértolo, H. (2005). Visual imagery without visual perception? *Psicológica*, 26, 173-188. Získáno 1. listopadu. 2014 z <http://www.uv.es>
5. Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
6. Černý, J. (2008). *Malba okamžiku* [dokumentární film]. Česká televize.
7. Davidson, J., & Lee-Archer, S., Sanders, G. (2005). Dream Imagery and Emotion. *Dreaming*, 15(1), 33-47. doi:10.1037/1541-1559.15.1.33
8. Department of Physics (2007). *Q & A: Do blind people dream?* Získáno z <https://van.physics.illinois.edu/qa/listing.php?id=765>
9. Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál.
10. Edison, T. How Blind People Dream. In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 4.12.2012 [vid. 2014-11-19]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=59YN8_lg6-U&index=1&list=TLd6_6z0vqekA
11. Empson, J. (2002). *Sleep and dreaming*. Basingstoke: Palgrave.
12. Finková, D. (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
13. Flenerová - Wagnerová, H. (1985). *Kapitoly z tyflopédie. Díl 1. Základy tyflopédie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
14. Fontana, D. (1995). *Tajemný jazyk snů*. Praha: Paseka.
15. Francová, Pavla (2005), *O čem se sní poslepu*. Praha: Okamžik.
16. Freud, S. (1994). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
17. Garfield, P. (15. ledna 2016) *Explore Your Dreams: Patricia Garfield's Center for Creative Dreaming*. Získáno 30. ledna 2016 z <http://creativdreaming.org/books-about-dreams-and-dreaming/universal-dream-key>

18. Goodwin, R. (2004). *Dreamlife*. Great Barrington: Lindisfarne Books.
19. Hall & Van de Castle (13. března 2016). *The Quantitative Study of Dreams*.
Získáno 15. března z <http://www2.ucsc.edu/dreams/Coding>
20. Hendl, Jan (2008). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
21. Hull, John, M. (2013). *Touching the Rock: An Experience of Blindness*. London: SPCK Publishing.
22. Hurovitz, C., S., Dunn, S., Domhoff, W., & Fiss, H. (1999). The Dreams of Blind Men and Women: A Replication and Extension of Previous Findings. *Dreaming*, 9(2/3), 183-193. doi:10.5307/0797199/0600-0183\$16.0010
23. Hycl, J., & Trybučková, L. (2008). *Atlas oftalmologie*. Praha: Triton.
24. Jacobs, L., Feldman, M., & Bender, M., B. (1972). Are the Eye Movements of Dreaming Sleep Related to the Visual Images of the Dreams? *Psychophysiology*, 9(4), 393-401. Získáno 1. listopadu 2014 z
<http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/%28ISSN%291469-8986>
25. Jung, C., G. (2001). *Obraz člověka a obraz Boha*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
26. Jung, C., G. (1996) *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
27. Kastová, V. (2013). *Sny*. Praha: Portál.
28. Kavalírová, K. (2014) *Život bez zraku*. Získáno 1. prosince 2015 z:
http://www.nevidomimezinami.cz/main/nmn/Texty/O_zivote_bez_zraku/Zivot_bez_zraku.html
29. Keblová, A. (1999). *Čich a chuť u zrakově postižených*. Praha: Septima.
30. Kerr, N., H., & Domhoff, G., W. (2004). Do the Blind Literally “See” in Their Dreams? A Critique of a Recent Claim That They Do. *Dreaming*, 14(4), 230-233. doi:10.1037/1053-0797.14.4.23
31. Kochová, M. Za obzorem. In: *Vimeo* [online]. Zveřejněno 2015 [vid. 2015-12-10]. Dostupné z: <https://vimeo.com/139755424>
32. Kopecká, I. (2015). *Psychologie 3. díl. Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing.
33. Koukolík, F. (2000). *Lidský mozek*. Praha: Portál.
34. Kučera, D.(2013). *Moderní psychologie*. Praha: Grada Publishing.
35. Kuchynka, P., a kol. (2007). *Oční lékařství*. Praha: Grada Publishing.

36. Laureys, S., Gosseries, O., & Tononi, G. (2015). *The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology*. San Diego: Elsevier.
37. Litvak, A., G. (1979). *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
38. Magee, B., & Milligan, M. (1995). *On Blindness*. New York: Oxford University Press.
39. Mathes, J., & Schredl, M. (2014). Frequency of Typical Dream Themes in Most Recent Dreams: An Online Study. *Dreaming*, 24(1), 57-66. doi:10.1037/a0035857
40. Meaidi, A., Jennum, P., Ptito, M., & Kupers, R. (2014). The sensory construction of dreams and nightmare frequency in congenitally blind and late blind individuals. *Sleep Medicine*, 15(5), 586-595. doi:10.1016/j.sleep.2013.12.008
41. Michálek, M., Vojtíšek, P., & Vondráčková, J. (2010). *Váš nevidomý pacient*. Okamžik – sdružení pro podporu nejen. Získáno 1. listopadu. 2015 z <http://uzs.ujep.cz/dokumenty/69-vas-nevidomy-pacient.pdf>
42. Miovský, Michal (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
43. Moore, T. (2010). *Léčebná péče o duši*. Praha: Portál.
44. Národní rada osob se zdravotním postižením ČR (2006). *DESATERO komunikace s pacienty se zrakovým postižením*. Získáno z <http://www.nrzp.cz/poradenstvi-sluzby/desatero-pro-komunikaci-s-ozp/352-desatero-komunikace-s-pacienty-se-zrakovym-postizenim.html>
45. Nielsen, T., A., Deslauriers, D.; Baylor, G., W. (1991). Emotions in dream and waking event reports. *Dreaming*, 1(4), 287-300. Doi:10.1037/h0094340
46. Orel, M., Facová, V., Anzenbacher, P., Heřman, M., Kaláb, M., Křupka, B., Obereigneru, R. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada Publishing.
47. Orel, M., Facová, V., Fac, O., Heřman, M., Hložek, Z., Kaláb, M., Křupka, B. (2010). *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada.
48. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Portál.
49. Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
50. Pollack, Ch., Thorpy, M., J., & Yager, J. (2008). *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*. New York: Facts on File.
51. Požár, L. (1996) *Školská integrácia detí a mládeže s poruchami zraku*. Bratislava: Univerzita Komenského.

52. Rainville, R., E. (1994). The Role of Dreams in the Rehabilitation of the Adventitiously Blind. *Dreaming*, 4(3), 155-164.
doi:1053·0797/94/0900·0155\$07.00/1
53. Revonsuo, A., & Salmivalli, Ch. (1995). A content analysis of bizarre elements in dreams. *Dreaming*, 5(3),169-187. doi:10.1037/h0094433
54. Rosen, M. (2006). *Sleep and dreaming*. New York: Chelsea house.
55. Röhr, H., P. (2003). *Hraniční porucha osobnosti*. Praha: Portál.
56. Sacks, O. (2011). *Zrak mysli*. Praha: Dybbuk.
57. Selterman, D., & Drigotas, S. (2009). Attachment styles and emotional content, stress, and conflict in dreams of romantic partners. *Dreaming*, 19(3), 135-151. doi: 10.1037/a0017087
58. Schneider, A., & Domhoff, W. (17 února 2016). *The Quantitative Study of Dreams*. Získáno 20. února 2016 z <http://www2.ucsc.edu/dreams/Coding/>
59. Schredl, M., & Doll, E. (1998). Emotions in diary dreams. *Consciousness and Cognition*, 7(4), 634-46. doi:10.1006/ccog.1998.0356
60. Schredl, M. (2002). Factors influencing the gender difference in dream recall frequency. *Imagination, Cognition and Personality*, 22, 33-39. doi: 10.1177/0276236614568640
61. Siclari, F., Bassetti, C., & Tononi, G. (2012). Conscious experience in sleep and wakefulness. *Neurology and psychiatry*, 163(8), 273-278. Získáno 30. ledna 2016 z <http://www.sanp.ch>
62. Solms, M., & Turnbull, O. (2014). *Mozek a vnitřní svět*. Praha: Portál.
63. Sopko, B. (1996). *Kvalitativna analýza snov u nevidiacich* Filozofické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě.
64. Šídlová, V. (2015). Vybavování snů a nočních můr ve vztahu ke kvalitě spánku a vnitřním hranicím. *E-psychologie*. 9 (2), 14-25. Získáno 30. ledna 2016 z <http://e-psycholog.eu/clanek/228>
65. Šicková – Fabrici, J. (2002). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
66. Šikl, R. (2012). *Zrakové vnímání*. Praha: Grada Publishing.
67. Štréblová, M. (2002). *Poznáváme svět se zrakovým postižením*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. Pedagogická fakulta.
68. Thompson, R. (2015). *Counseling Techniques*. New York: Routledge.
69. Tyflokabinet České Budějovice, o.p.s. (2010). *Sny. Paprsek*. 11, 3-4.
70. Tyl, J. (2001). *Jak rozumět snům*. Brno: Jota.

71. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2014). *Poruchy vidění a slepota (H53–H54)*. Získáno z <http://www.uzis.cz/cz/mkn/H53-H54.html>
72. Vágnerová, Hadj-Mousová, Z., & Štech, S. (1999). *Psychologie handicapu*. Praha: Karolinum.
73. World Health Organization (2014). *Visual impairment and blindness*. Získáno z <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>
74. Yalom, I., D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
75. Department of Physics (23. července 2012). *Q & A: Do blind people dream?* Získáno 30. listopadu 2015 z <https://van.physics.illinois.edu/qa/listing.php?id=765>
76. Yu, C., K. (2015). One Hundred Typical Themes in Most Recent Dreams, Diary Dreams, and Dreams Spontaneously Recollected From Last Night. *Dreaming*, 25(3), 206–219. doi:10.1037/a0039225

Přílohy

Příloha 1: *Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce*

Příloha 2: *Formulář zadání diplomové práce*

Příloha 3: *Ukázka rozhovoru*

Příloha 4: *Informovaný souhlas*

Příloha 5: *Informovaný souhlas v Braillově písmu*

Příloha 6: *Ukázka rozhovoru*

Příloha 7: *Seznam uvedených obrázků a tabulek*

Příloha 1: *Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce*

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Kvalita snění u nevidomých lidí

Autor práce: Bc. et Bc. Barbora Francová

Vedoucí práce: PhDr. Veronika Očenášková, Ph.D.

Počet stran a znaků: 98, 168 917

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 76

Abstrakt:

Tato práce se zabývá problematikou subjektivního prožívání snění u osob se ztrátou zraku do věku tří let. Součástí teoretické části práce je uvedení do tématu spánku a snění, nevidomosti, a snění nevidomých lidí. Výzkum byl realizován ve spolupráci s dvanácti nevidomými respondenty. Cílem bylo popsat témata snů nevidomých respondentů, zachycení smyslových a emocionálních komponent u témat jejich snů, a popsat snové prvky, které jsou typické pro snění nevidomých. Data byla získána pomocí vedení snového deníku a polostrukturovaných rozhovorů a zpracována obsahovou analýzou a analýzou produktů. Výzkum přináší informace o subjektivním náhledu nevidomých na své sny.

Klíčová slova: nevidomost, sen, vizuální vjemy

ABSTRACT OF THESIS

Title: Quality of blind people's dreams

Author: Bc. et Bc. Barbora Francová

Supervisor: PhDr. Veronika Očenášková, Ph.D.

Number of pages and characters: 98, 168 917

Number of appendices: 7

Number of references: 76

Abstract:

This thesis describes subjective experience of dreaming for blind people with lack of vision to three years of life. The theoretical part is introduced to the topic of sleep and dreaming, blindness, and dreams of blind people. The research was conducted in collaboration with twelve blind respondents. The purpose was to describe the themes of dreams of blind respondents, capturing the sensory and emotional components on topics of their dreams and to describe the dream elements that are typical for the blind dreaming. Data were collected through dream diary and semi-structured interview and processed to content analysis, and product analysis. The research provides information about subjective view of blind people to dreaming.

Key words: blindness, dream, visual components

Příloha 2: *Formulář zadání diplomové práce*

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYN)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. FRANCOVÁ Barbora	Jakoubka ze Stříbra 11, Olomouc - Nové Sady	F140614

TÉMA ČESKY:

Kvalita snění u nevidomých lidí

TÉMA ANGLICKY:

Quality of blind people's dreams

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Veronika Očenášková, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Diplomová práce se zaměřuje na aspekty snění u nevidomých lidí. Pro běžnou populaci je sen převážně vizuální záležitostí, ale u nevidomých lidí bez obrazové zkušenosti je sen založen na odlišných smyslových kvalitách. Teoretická část bude věnována kapitolám o obecných zákonitostech spánku a snění, tyflogii a problematice nevidomých lidí, a specifických aspektech snění u nevidomé populace. Praktická část se zaměřuje na výzkumné otázky, o čem nevidomí lidé sní, jak prožívají kvalitu svého snění a jaká je jejich výbavnost snů. Výzkumný soubor bude tvořit 10-12 respondentů získaných záměrným výběrem - nevidomí lidé bez vizuální zkušenosti či lidé, kteří přišli o zrak v brzkém věku do 4 let. Jako metody sběru dat použijeme polostrukturované interview a snový deník. Data budou zpracována kvalitativní cestou formou obsahové analýzy. Poznatky mohou sloužit k nahlédnutí do zákonitosti snění u nevidomých lidí a k přiblížení se k prožitkům nevidomé populace.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Čálek, O. (1991). Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Hurovitz, C. S., Dunn, S., Domhoff, G. W., Fiss, H. (1999). The Dreams of Blind Men and Women: A Replication and Extension of Previous Findings. *Dreaming*, 9(2), 183-193. doi: 10.1023/A:1021397817164

Kast, V. (2013). *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál.

Litvak, A. G. (1979). *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Plhánková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 3: *Informační text pro respondenty*

Dobrý den, Jmenuji se Barbora Francová a jsem studentkou 5. ročníku psychologie na Univerzitě Palackého. Nyní se věnuji diplomové práci s tématem Kvalita snění u nevidomých lidí. Mým cílem je přiblížit se zkušenostem nevidomých lidí v rámci jejich snů a nahlédnout do toho, jak sny prožívají. Obracím se na Vás s nabídkou spolupráce. V současné době hledám účastníky, kteří jsou nevidomí od narození nebo ztratili zrak do 3 let svého věku. Součástí spolupráce je rozhovor se mnou a vedení snového deníku po určenou časovou dobu. Výsledky výzkumu budou významné pro získání dalších informací o snění, které prozatím nebyly vědecky dostatečně probádány.

Pokud Vás výzkum zaujalo, co by znamenalo zapojit se?

1) informace k deníku snů – po dobu tří týdnů Vás požádám o vedení deníku svých snů, dle pokynů (nahrávat si výpověď o snech nebo ji napsat). Překážkou není, pokud se Vám zdají sny málo. Poté co uplyne doba vedení deníku, ráda bych se s Vámi setkala osobně dle toho, jak se domluvíme časově.

2) informace k rozhovoru – Spolupráce je celkově nabízena tak, aby byla pro zájemce anonymní a bezpečná. Dovolte mi pozvat Vás při rozhovoru na kávu či něco jiného dobrého například v kavárně či jiném podniku, který máte rádi. V rámci účasti na výzkumu bych Vám přivezla dokument Informovaný souhlas, na kterém je napsáno, že souhlasíte s anonymní účastí a použitím informací z rozhovoru a snového deníku. Souhlas bude podepsán také mnou s ručením, že pro jiné účely (vyjma vědeckých publikací a jiného použití ve vědě) se data nepoužijí a Vaše anonymita je zaručena. Dobu rozhovoru odhaduji na 30 – 40 minut. Plně se přizpůsobím tomu, kam za vámi přijet a v jaký termín a čas. Rozhovor se bude týkat vašeho prožívání snů, a pouze otázek na snění. Pouze pro přehled se Vás zeptám na Váš věk, vzdělání a příčinu Vaší nevidomosti (velmi stručně, jako v dotazníku).

Ještě jednou Vám velmi děkuji za Váš čas. V případě, že Vás tato možnost zaujala nebo se chcete na cokoliv zeptat, neváhejte se mi ozvat na email francova.barbora@post.cz , a to v zájmu o výzkum nejpozději do 10. ledna 2015.

S přáním krásného prožití Vánoc

Barbora Francová

Příloha 4: *Informovaný souhlas*

Informovaný souhlas

Souhlasím s tím, že má účast ve výzkumu Kvalita snění u nevidomých lidí je dobrovolná a svou účast mohu kdykoliv přerušit. Veškeré údaje, které v rámci výzkumu autorce diplomové práce poskytnu, budou zpracovány pouze pro účely tohoto výzkumu či za účelem dalšího rozvoje výzkumu a vědy. Souhlasím s nahráním audiozáznamu pro účel zpracování dat. Při zapojení do výzkumu budou moje osobní údaje uchovány s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Veškerá spolupráce je anonymní.

Byl/a jsem srozuměn/a s obsahem a podstatou výzkumu, průběhem výzkumu a mými právy.

Příloha 5: *Informovaný souhlas* v Braillově písmu

.....

.....

.....

Příloha 6: *Ukázka rozhovoru*

Prožila jste sen, který byl tak výrazný, že si jej obzvláště pamatujete? Prosím, popište jej.

Mám víc takových snů, většinou jsou to sny, které se mi opakují párkrát do roka. Ale teda co se mi zdálo třeba naposledy – jeden z těch opakovaných – musím říct, že ani jeden z nich není zrovna dvakrát příjemný. Bývají to většinou noční můry. Tady ten se týkal toho, že bydlím někde v nějakém strašně vysokém baráku, který má asi dvacet pater a nejhlavnější roli tam má výtah, který se snaží mě ze sebe vyklopit (smích) a já se vždy s ním bojím jezdit a potom chodím celou dobu po schodech. A to je fakt asi jeden ze snů nejvíc – který si vždy pamatuju a fakt se mi čas od času nejvíc pamatujou.

Co si na tom snu nejvíc pamatujete – co je to zásadní?

No, pocit, že mě ten výtah nenávidí. Fakt nějakým způsobem vím, že mě nemá rád, a že se mě chce zbavit (smích).

Vy jste říkala, že takových snů máte víc, které si obzvláště pamatujete – máte ještě nějaký další?

Potom mám sen, kde se objevuje kamarád, který před čtyřmi roky zemřel. Tam jde třeba o to, že jsme třeba ve škole, kam jsme spolu chodili na základku. A tam jde spíše o to, že se ho chci jakoby dotknout, ale nejde to. I když je vedle mě, tak to je...jako kdyby tam nebyl.

Jaký pocit z toho snu máte?

Nějak mi z toho není úplně dobře vždycky po probuzení.

Je to nepříjemný sen?

Ano.

Máte ještě nějaký příklad?

Hm...(zamyšlení) v poslední době asi nic, v dětství jsem jich měla víc.

A nějaký, který se zdál dávno, ale je tak silný, že si jej pamatujete dodneška?

Z dětství mám taky hodně nočních můr, o různých vraždicích nohách (smích) a ani nevím, jak se tam všechny ty vraždící potvory jmenovaly. Ale to se mi opakovalo docela často.

Vím, že do nějakých 8 let i několikrát do měsíce – že jsem z toho měla i velký strach jít spát.

A nějaký sen, který byste mohla vypíchnout z toho dětství? Obzvláště zapamatovatelný sen?

Nejvýraznější - zas nějaká potvora, už teda nevím její jméno, se objevila u nás doma, zavřela m v koupelně a pak šla ubližovat rodičům a já jsem se z té koupelny nemohla dostat. A pak když už se mi to povedlo, tak jsem se snažila utíkat k rodičům a pomoci jim, ale vůbec jsem se nemohla hnout z místa, jako bych se bořila do nějaké hmoty – prostě do něčeho. A šla jsem fakt strašně pomalu – asi jeden krok za minutu – fakt strašně pomalu a vůbec jsem se k nim nemohla dostat.

Dál se zeptám, co je pro Vaše sny typické?

Typické...tak určitá zmatenost (smích). Málokdy se mi zdá sen, který by opravdu dával smysl, který bych opravdu mohla říct, že se může stát ve skutečnosti. To si snad ani žádný takový nepamatuju. Vždy je v tom prvek něčeho, co je fakt ve skutečnosti stát nemůže.

A kdybych se vyloženě zeptala: řekněte mi nějaký svůj typický sen?

Většinou se to týká zkoušek (smích), většinou jdu fakt na nějakou zkoušku, na kterou vůbec neumím, nebo se mi vracejí sny s maturitou – prostě přijde ředitel střední školy a řekne mi, že celá maturita je neplatná a musím ji udělat znova.

Takže zkouškové sny, maturitní, které se nepovedou?

Fakt, ty nejčastější se týkají školy, ty nejčastější, a zrovna se mi tam nedaří. Většinou je tam neúspěch, snad si ani nikdy nepamatuju, že bych to někdy udělala jinak.

Je něco, co se Vám ve snech opakuje?

Hm (zamyšlení)...tak to si nejsem jistá.

Třeba opakované sny, co se vám zdají častěji?

Právě to s tím výtahem, ale to bývá tak 5krát do roka. To s tím kamarádem taky tak nějak bývá – třeba jen v období, kdy na něj víc vzpomínám. Ale většinou jinak nic. Týká se to třeba těch zkoušek nebo tak, ale pokaždé se tam děje něco jiného – pokaždé se to týká jiného předmětu...

Ale je tam společné to téma zkoušek?

To jo, ale nic jiného mě nenapadá. Jo, vlastně ještě jeden! Zdá se mi, že je moje mamka těhotná, a že se mi narodí sestra (smích). Strašně se těším vždycky. Asi třikrát se mi to zdálo, nebo i víckrát. Ale asi třikrát se stalo, že to mamka nepoznala, že je těhotná, a zjistila to třeba až v 9. měsíci (smích). A už se mi i párkrát zdálo, že jsem i já měla dítě. Musím říct, že to jsou snad asi jediné pozitivní sny, které se mi zdály. Měla jsem z toho strašně hezký pocit.

Takže to téma miminka vašeho nebo mámy – to je příjemný sen?

Ano.

Už jsme se o tom bavily - Jaká jsou témata Vašich nočních můr?

Většinou jsou to věci, ze kterých mám strach i ve skutečnosti. Třeba výtahy opravdu v oblíbení nemám. Sice k nim nemám takový odpor jako v těch snech (vlezu do něj), ale ve snech se to vždy nějak zhmotní mnohem výrazněji (ten strach). Jinak...poslední dobou to bývá pocit neúspěchu, že se mi něco nedaří nebo že se opravdu něčeho bojím.

Čeho se třeba ještě bojíte v nočních můrách?

Občas nějakých zvuků, které by mi třeba ve skutečnosti ani nevadily. To si pamatuju i z dětství výrazně - ve snech se vyskytovalo různé hučení, zvuky, které se různě přibližovaly – to mi hodně vadí, toho se bojím ve snech. Jinak...to nevím.

Říkala jste ještě lidem třeba, kteří by vám v realitě neublížili?

Jsou to lidi, kteří se nějak zjevili a které jsem v životě neviděla.

A co je pro vás ohrožující? Jak to probíhá?

Většinou se pomalu přibližuje a já se snažím utéct a zase se klasicky nemůžu pohnout přitom ten člověk třeba ani nemluví, nenaznačí – já prostě instinktivně vím, že mi chce ublížit, i když mi to nenaznačí. Vždycky se snažím utéct a nejde to.

A dojde i na ublížení?

Většinou ne. Většinou, i když se nemůžu pohnout, tak málokdy se stane, že by se mě nějakým způsobem dotkl. To si nějak ani nevybavím, jestli se někdy stalo, že by se to

stalo. Většinou musím říct, že mě ani tak ve snech neohrožují lidi, jako naopak nějaké nesmyslné věci jako výtah (smích).

Ještě něco dalšího neživého, co vás ohrožuje?

Teď v poslední době nic, v dětství to byla různá strašidla – jedno vypadalo jako papírová hlava na tyčce (smích), ale už vůbec nevím, co mi dělala. Ale mluvila – to vím. A právě takové různé výmysly.

Tak opustíme noční můry. Jaké nereálné prvky Vaše sny obsahují?

Hm...tak třeba různé posuny v čase. Prostě jsem na jednom místě a pak se najednou ocitnu jinde. A třeba i kolikrát o pár měsíců později. A pak právě ty různé pocity toho výtahu (smích). Že prostě vím, že mě nemá rád, vnímám ho jako živou bytost. A potom třeba...co ještě...(zamyšlení) vlastně i to, jak se nemůžu pohnout, tak to v podstatě taky. V podstatě i to objevování lidí, kteří už nežijou nebo kteří žijí, ale už vím, že je nikdy nepotkám. A teda i hodně často (hlavně dřív se mi stávalo), že jsem našla nějakou věc, kterou jsem nemohla najít. Jako že jsem ji ztratila (ve skutečnosti), a prostě v tom snu jsem ji najednou našla. A potom teda ve skutečnosti – to je teda jeden z mála snů, kde jsem teda i ve skutečnosti se pak šla na to místo podívat, kde jsem to našla v tom snu, ale nikdy to tam nebylo. V tom snu jsem byla strašně nadšená, jak jsem to našla, a když jsem se vzbudila, tak jsem měla asi ještě 5 vteřin nadšení, že jsem to našla, a pak jsem si to uvědomila.

S tím se pojí i další otázka, zda se objevují se ve Vašich snech nadpřirozené prvky nebo schopnosti? Pokud ano, prosím, popište je.

Schopnosti určitě ne nebo si alespoň na nic takového nevzpomínám. Nic nadpřirozeného si vyloženě nevybavuju – možná když jsem četla nějaký horor, tak potom, fakt to nemůžu říct stoprocentně, že se to fakt stalo. Spíš se to děje s úplně normálníma lidma, ale jsou tam občas nějaké zvláštní věci.

O jakých absurditách se Vám zdálo?

Hm...to je asi skoro každý sen (smích). Musím říct, že to si říkám asi po každém snu, který si pamatuju. Ale že by něco vynikalo, tak to nevím.

**A pamatujete se na sen, ve kterém jste byl/a velmi šťastný/á nebo se cítila příjemně?
Prosím, můžete mi jej popsat?**

To bylo v tom snu, kde jsem měla dítě. To je zvláštní, že to spíš bylo hlavně o pocitech. Ž jsem celou dobu byla strašně šťastná. Ale třeba vůbec nevím, jestli sem v tom snu už byla těhotná nebo jestli jsem už to dítě měla. Ale fakt si pamatuju pocit, kdy jsem ho chovala, byla to holčička teda (úsměv) a v jednom snu se i pamatuju, že jsem se snad s rodiči dohadovala o jméně – to bylo jediné nepříjemné, vnímala jsem to jako zásah do svého rozhodování o tom, jak se bude jmenovat to dítě, že si ho pojmenuju, jak chci já. Bylo to hodně pocitové. Jinak se tam toho moc nedělo, myslím, že jsem jen celou dobu byla s tím dítětem a ani jsme nikam nešli, prostě nic.

Ještě nějaký jiný šťastný sen, mimo téma miminka – kde byste se cítila příjemně ve snu?

To si nejsem jistá. Většinou se to zvrtně potom v to, co se mi pak nelíbilo. Teď si nic nevybavím.

Jaké jsou Vaše oblíbené sny?

Ty, které si nepamatuju (smích).

Jak to myslíte?

Třeba vím, že se mi něco zdálo, vím i, že jsem z toho měla docela příjemný pocit, ale vůbec nejsem schopná říct, o čem to bylo, hned po probuzení to zapomenu. Ale i ty sny s dítětem jsou pěkné, sice se mi to zdá tak dvakrát do roka, ale taky je mám ráda.

A dokážete ty pocity nějak popsat?

Je to štěstí, nevím, jak jinak to specifikovat. Třeba ještě pocit bezpečí, což jako málokdy už se ve snech cítím v bezpečí. Prostě takové uvolnění.

Jaké jsou Vaše běžné sny?

Běžné...většinou právě těch zkoušek. Já totiž mívám období, kde se mi fakt většinou nic nezdá, a ve chvíli, kdy nastane nějaký stres nebo stresová událost, tak se mi začnou zdát, a to většinou právě ty zkoušky bývají jedním z faktorů, kdy jsem fakt před spaním nervózní

a tak. Jinak většinou se tam objevují moji kamarádi, i ti, co se mezi sebou ani neznají. Jinak nevím.

Je něco, co je pro Vaše snění podstatné, a na co jsem se zapoměla zeptat?

Podstatného...překvapilo mě, že jste se nezeptala na co, zda ve snech vidím, protože na to se mě ptají všichni (smích). Snad jsem nepotkala člověka, který by se mě na to neptal.

A něco, když odběhneme od toho, co zajímá druhé, tak něco, co je usnění důležité pro vás, a čeho jsme se nedotkly?

Tak to mě asi nenapadá nic.

Příloha 7: *Seznam uvedených obrázků a tabulek*

Seznam uvedených obrázků

Obrázek 1: EEG záznamy vln ve spánkových stádiích

Obrázek 2: Zlé sny

Obrázek 3: Nepříjemné sny

Obrázek 4: Pozitivní sny

Obrázek 5: Dětské negativní sny

Obrázek 6: Dětské pozitivní sny

Obrázek 7: Dětské neutrální sny

Obrázek 8: Vnímání snu

Obrázek 9: Snové absurdity

Obrázek 10: Snový děj

Obrázek 11: Subjektivní výklad snů respondentů

Obrázek 12: Reálné osoby

Obrázek 13: Snové postavy

Obrázek 14: Interakce

Obrázek 15: Prostředí

Obrázek 16: Aktivita

Obrázek 17: Neúspěch/neštěstí

Obrázek 18: Tělesné a smyslové prožívání

Seznam uvedených tabulek

Tabulka 1: Kategorie zrakové vady

Tabulka 2: Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 3: Počet zaznamenaných snů ve snovém deníku

Tabulka 4: Metody zpracování dat

Tabulka 5: Struktura prezentace výsledků výzkumu