

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Lucie Vrágová

Spánek a sny v dětském věku

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci 19.4. 2018

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Lucii Křeménkové, Ph.D., za její odborné vedení práce, cenné rady a připomínky. Dále děkuji za ochotu, laskavost a čas, který mé práci věnovala.

Obsah

Úvod	6
I TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Spánek	8
1.1 Stadia spánku	9
1.2 Spánek v dětském věku	10
1.3 Poruchy spánku	12
1.3.1 Poruchy spánku v dětském věku	13
2 Sny	15
2.1 Druhy snů	16
2.2 Charakteristika snových zážitků	17
2.2.1 Snové já	18
2.3 Funkce snů	18
2.4 Vybavování snů	19
2.4.1 Faktory ovlivňující vybavení snu	20
3 Výklad snů	22
3.1 Historické pojetí snů	23
3.2 Sigmund Freud	25
3.3 C.G. Jung	26
3.4 Symbol	28
3.4.1 Archetypové symboly	29
3.5 Sny v dětském věku	30
3.5.1 Typické dětské sny	31
II VÝZKUMNÁ ČÁST	33
4 Cíle výzkumu a výzkumné otázky	34
5 Výzkumný soubor	36
5.1 Průběh sběru dat	36
6 Výzkumné metody	38
6.1 Případová studie	38
6.2 Analýza snů	39
7 Výsledky výzkumného šetření	42
7.1 Případová studie 1 - Adéla	42

7.1.1 Analýza snu o řízení a střelbě	45
7.2 Případová studie 2 – Barbora	46
7.3 Případová studie 3 – Martina	48
7.3.1 Analýza snu s černým psem	49
7.4 Přehled výsledků výzkumného šetření	50
8 Diskuze	53
9 Závěr	55
 Seznam literatury.....	56
Seznam příloh.....	58

Úvod

Tato bakalářská práce se věnuje tématu Spánku a snění v dětském věku. Sen je důležitým psychickým fenoménem provázejícím člověka v jeho individuálním i kolektivním vývoji. Důležitost snu ilustruje fakt, že jsou jím často fascinovány nejen přírodní národy, ale i naše moderní spíše materiálně založená společnost. Aktuálnost potřeby snu pro západního člověka můžeme spatřovat právě v kompenzaci jednostranného postoje k životu. Sen nás každou noc vrací do kontaktu s nevědomím a je jen na nás, zda se jeho řeči snažíme porozumět nebo jej ignorujeme a přicházíme tak o symbolickou zprávu o stavu naší duše.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část si klade za cíl shrnout základní poznatky o problematice spánku a snění se zaměřením na jejich specifika v dětském věku. První kapitola se zabývá spánkem a jeho stadii. Následuje krátký pohled na poruchy spánku a jejich dělení s konkrétnějším popisem poruch spánku vyskytujících se především v dětství. Druhá kapitola popisuje sen a jeho druhy, charakteristiku snových zážitků, funkce snů z psychoanalytického hlediska a faktory ovlivňující vybavení snů po probuzení. Třetí kapitola se věnuje výkladu snu, vývoji historického názoru na sny, pohledu na sny Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga. Následuje popis specifik snění v dětském věku a konkrétní příklady typických dětských snů.

Cílem výzkumné části je interpretace snů v dětském věku. Na základě hlavního cíle jsou stanoveny čtyři dílčí cíle. Prvním je analýza snů popsaných dětmi z hlediska hlubinné psychologie. Druhým dílčím cílem je popis emocí ve snu a jejich vliv na spánek. Třetím dílčím cílem je zařazení snů podle jejich druhu a typu. Posledním čtvrtým cílem je zjistit názory dětí na různé aspekty snění. K objasnění cílů je v práci využito tří případových studií.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Spánek

V následující kapitole se budeme zabývat spánkem a jeho stadii. Dále si shrneme specifika ve vývoji spánku od prenatálního období. Zaměříme se na poruchy spánku a jejich dělení s konkrétními příklady poruch spánku objevujících se zejména v dětském věku.

Spánek a bdění považujeme za dva základní stavy vědomí. Během lidského života dochází k jejich pravidelnému střídání na základě působení vrozených **biologických rytmů**¹. Příkladem biologického rytmu jsou cyklické změny v ženském organismu během reprodukčního období. Zaměříme se na rytmy spojené se spánkem, tedy rytmus cirkadiánní a ultradiánní (Trojan, 2003; Plháková, 2013).

Cirkadiánní rytmus je fyziologickým projevem změn spojených s cyklem otáčení Země. U člověka je o něco delší než 24 hodin a kolísá s individuálními rozdíly okolo 25 hodin. Během této doby dochází k pravidelnému střídání některých biologických funkcí – spánku a bdění nebo kolísání tělesné teploty (Trojan, 2003; Plháková, 2013).

Ultradiánní rytmus má periodu kratší než 24 hodin. Patří k němu 90minutové cykly NREM a REM spánku (viz 1.1 Stádia spánku) (Plháková, 2013).

Spánek je důležitým funkčním stavem organismu. Je charakteristický celkovým útlumem činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů (Hartl, 2000). Šonka (1997, s. 14) spánek definuje jako: *„stav klidu s minimální pohybovou aktivitou v typické poloze (a ve vhodném místě), s omezením vnímání okolního prostředí, s výrazně omezeným působením na vnější prostředí a s mentální činností mozku zcela odlišnou od bdělého stavu přicházející v závislosti na cirkadiánním rytmu.“*

Spánek slouží k odpočinku a regeneraci tělesných i psychických sil. S tímto pojetím souvisí **teorie obnovy**, která tvrdí, že spánek má zásadní význam pro revitalizaci fyziologických procesů udržujících tělo i mysl v kondici. Funkcí spánku je tedy obnova rezerv tělesné energie, regenerace svalů a buněk a podpora růstu. Spánek také umožňuje doplnění mozkových neurotransmiterů, což napomáhá psychickému zotavení. Spánek má také velký význam pro učení a zapamatování si informací (Plháková, 2013).

Důležitost spánku pro kvalitní život si většinou uvědomíme až tehdy, když se nám nedaří jeho potřebu uspokojit. V takovém případě hovoříme o **spánkové deprivaci**. **Akutní** spánková

¹ Biologické rytmy jsou cyklické kvantitativní a kvalitativní proměny (Trojan, 2003)

deprivace přichází po několika probdělých nocích, zatímco **chronická** spánková deprivace se dostavuje po dlouhodobém omezení spánku na kratší dobu, než je potřeba. Spánková deprivace představuje riziko pro naše zdraví svým dopadem na funkci mozku. Může docházet k výpadkům pozornosti, nedostatkům v kognitivních funkcích a paměti nebo k mimovolnému příchodu spánku. Nepříznivé kognitivní důsledky deprivace většinou odezní po prvním ozdravném spánku, který trvá minimálně osm hodin (Plháková, 2013; Ayers, 2015)

1.1 Stadia spánku

Počátkem 50. let 20. století provedl Aserinsky v Kleitmanově spánkové laboratoři Chicagské univerzity první celonoční sledování očních pohybů a elektrické aktivity mozku spícího. V záznamu se kromě relativně dlouhých období bez očních pohybů objevily přibližně dvacetiminutové periody dynamické aktivity, které Aserinsky nejprve označil jako „trhavé oční pohyby“, ale postupně přešel na označení „rychlé oční pohyby“ (z anglického rapid eye movement, REM). Období, ve kterém se oční pohyby nevyskytovaly, označil jako „perioda bez rychlých očních pohybů“ (z anglického no eye movement period, N.E.M. period). Dělení spánku se postupně ustálilo na **REM a NREM stadium** (Plháková, 2013).

V průběhu **NREM spánku** se pohyby očí prakticky vůbec nevyskytují. Tepová frekvence i frekvence dechu je snížena, svaly jsou uvolněné a metabolická aktivita mozku klesá o 25-30 % v porovnání s bdělým stavem. Sný objevující se v NREM stádiu jsou spjaté s událostmi každodenního života. NREM spánek se podle své hloubky dělí na tři stadia (Nolen-Hoeksema, 2012):

Spánek 1NREM (theta spánek) odpovídá stavu usínání. Může probíhat s otevřenýma očima, ale je tendence k jejich postupnému zavření. Při silnějších zvukových podnětech reagujeme zpomaleně a se zpožděním (Šonka, 1997).

Spánek 2NREM (vřeténekový spánek) je klidným spánkem bez motorických projevů, reaktivita na vnější podněty je výrazně snížena. Sný se v této fázi mohou vyskytovat hojně, většinou se jedná o konkrétní představy bez emočního náboje, např. připomínka dlouhodobě vykonávané činnosti přes den (Šonka, 1997).

Spánek 3NREM a 4NREM (delta spánek) je klidným hlubokým spánkem bez motorických projevů s pravidelným dýcháním. Chybí oční pohyby a přetrvává mírná tonická aktivita brady (Šonka, 1997).

Po NREM spánku následuje **fáze REM spánku (paradoxní spánek)**, během které se objevují rychlé oční pohyby trvající 10-20 sekund, tepová frekvence se zvyšuje a metabolická aktivita mozku se přibližuje hodnotám v bdělém stavu. Tělo je téměř úplně ochromené, kromě srdce, bránice, očních svalů a hladkého svalstva. Mozek je do značné míry izolován od svých senzorických a motorických spojení. Přestože tělo zůstává v nečinnosti, mozek zaznamenává aktivitu neuronů, které se podílejí na řízení chůze a vidění. Činnost mozku je zvýšena v těch částech, které se účastní zpracování emočních vzpomínek. Zhruba 80 % spících, kteří jsou probuzeni během REM fáze spánku, udává, že se jim zdál sen. Popisují sny jako živé a emočně nabitě s nelogickými prvky. Sen je tím delší a propracovanější, čím delší je REM fáze před probuzením (Nolen-Hoeksema, 2012).

Po skončení REM fáze se **cyklus** opakuje. Celá noc zahrnuje řetězec čtyř, pěti i šesti cyklů. Jeden cyklus trvá 90-120 minut. Na počátku spánku je postup prohlubování spánku rychlý, naopak REM fáze krátké, eventuálně nemusí vůbec nastat. V posledních stádiích spánku je situace opačná. Zpomaluje se prohlubování spánku a REM fáze je značně delší. Kvalitní noční spánek by měl mít přiměřené rozdělení podílů jednotlivých stádií na celkovou dobu spánku: 2NREM tvoří asi 50 % spánku, REM spánek přibližně 25 %, delta spánek 20 %, 1NREM 4 % a bdělost by neměla přesáhnout 1 %. Toto rozložení je typické pro dospělého člověka, ale u dětí je vyšší podíl REM a hlubokých stádií NREM. Naopak s postupem věku se snižuje podíl delta spánku (Šonka, 1997; Thirion, 2013).

1.2 Spánek v dětském věku

Délka spánku i jeho fázování se během života člověka mění. Normální spánek dětí, dospělých a starších osob se liší nejenom svým trváním, ale také organizací jednotlivých spánkových stádií (Plháková, 2013). V této kapitole se zaměříme na specifika spánku v dětském věku.

Díky záznamu srdeční činnosti a sledování očních a tělesných pohybů pomocí sonografu břišní dutiny, můžeme studovat **vývoj spánku plodu v děloze**. Nenarozené dítě spí až do posledních týdnů těhotenství takřka nepřetržitě a spát může dokonce i během porodu. Od 20. týdne těhotenství se začínají střídát období nehybnosti a aktivity v periodě cca 50 minut, což je perioda téměř totožná s budoucím spánkovým cyklem dítěte. V této fázi nemůžeme mluvit o spánku v pravém slova smyslu. Jedná se spíše o nediferencovaný spánek. První periody klidného a aktivního spánku se objevují až kolem 27. týdne těhotenství a tyto stavy se

pravidelně střídají od 36. týdne. Spánek plodu je nezávislý na spánku matky a vykazuje jisté cirkadiánní uspořádání. Objevuje se ve 22. týdnu a je spojen se srdečním rytmem, frekvencí dýchání a dobou aktivity. Tento biorytmus plodu po narození vymizí (Thirion, 2013).

Novorozenec dokáže spát až sedmnáct hodin denně. Pokračuje tak ve způsobu života, na který si zvykl v děloze, kde spal téměř neustále a probouzel se jen na chvíli. Spí ve dvou až čtyřhodinových periodách přerušovaných krmením, přebalováním a mytím. Dítě potřebuje tolik spánku proto, aby mohlo růst a nervová soustava se správně vyvíjela. U novorozenců se vyskytují tři stavy bdění: aktivní bdění, pasivní bdění a pláč. Při **aktivním bdění** reagují na podněty, zatímco při **pasivním bdění** je ignorují. Spánkové stavy rozdělujeme na **nepravidelný aktivní spánek**, který vývojově předchází REM fázi, **pravidelný klidný spánek** vývojově přecházející fází NREM a ospalost. **Ospalost** také označujeme jako neurčitý, přechodný spánek, který nemůžeme jednoznačně přiřadit ani k aktivnímu, ani k pasivnímu spánku. Vyskytuje se mezi oběma spánkovými stavy. Při fázích **NREM** je dítě nehybné, ale zachovává si svalové napětí (může mít zaťaté pěsti nebo ruce nad hlavou). Dýchání je pravidelné a obličej uvolněný, občas se můžou projevit náznaky sání. Při **REM** fázích spánku je dýchání nepravidelné, svaly jsou úplně uvolněné a na tváři můžeme pozorovat projevy mimických svalů (Gravillon, 2003; Plháková, 2013).

Novorozenci po narození nereagují na střídání dne a noci. Dítě se řídí vlastním vnitřním rytmem, který trvá dvacet pět hodin. K uspořádání rytmu dne a noci dochází v mozku spontánně mezi 4. a 8. týdnem věku. Při postupném **přechodu od ultradiánních cyklů k cirkadiánním cyklům** je důležité zprostředkovat dítěti tzv. „ukazatele času“. Významnou roli hrají rodiče a jejich režimová opatření. Například dítě nemusí přes den spát v příliš tmavé místnosti, a není nutné ihned po setmění rozsvěcovat světlo. Důležité je také stanovit dítěti pravidelnou dobu na jídlo, koupání a spánek. Pomoci může také, když je ukládání ke spánku provázeno rutinními úkony, jako je koupání, přebalování a poslední krmení. Dítě si tak vytváří návyky, které navozují ospalost a tendenci usnout (Gravillon, 2003; Plháková, 2013; Thirion, 2013).

V období tří měsíců života dítěte se v rámci jedné spánkové fáze stále projevuje poměrně dlouhý aktivní spánek trvající 50-60 minut. Dochází k posunům ke zralejším vzorcům NREM fáze, které převládají na začátku spánku. Okolo půl roku věku dítěte začíná podíl REM fáze rapidně klesat asi na 25 % prospaného času. Na EEG můžeme pozorovat charakteristické vzorce REM a NREM stadií. Mění se také délka denních a nočních fází spánku. Dítě v jednom roce spí asi 14 hodin denně, ale většina spánku se odehrává v noci. Postupně přechází

k **bifázickému spánku** – dítě spí v noci asi deset hodin a během dne nejvíce tři hodiny. U dětí **mladšího školního věku** se během dne projevuje bdělost a čilost, provázená kvalitním nočním spánkem. Průměrná doba spánku je v tomto věku 11 hodin. Se začátkem dospívání se noční spánek postupně zkracuje na 8 hodin, což je běžná doba u mládeže ve věku 16 let (Plháková, 2013).

1.3 Poruchy spánku

V následující kapitole se zaměříme na problémy provázející spánek. Nejprve popíšeme poruchy spánku a jejich dělení, které následně doplníme konkrétními příklady poruch vyskytujících se v dětském věku.

Jako poruchu spánku označujeme stav, kdy se průběh spánku dlouhodobě nebo opakovaně liší od subjektivní či objektivní představy o jeho normálním průběhu. Průměrná doba spánku by se měla pohybovat okolo osmi hodin denně. Z objektivního hlediska je normou, když člověk spí klidně, pravidelně dýchá a občas změni polohu. Ze subjektivního hlediska považujeme za optimální, když nám usínání netrvá déle než půl hodiny a spíme bez přerušení až do rána. Ráno bychom měli být odpočatí a připravení do nového dne (Šonka, 1997; Plháková, 2013).

O poruše spánku uvažujeme například v případech, kdy člověk sebou ve spánku škube, chodí po bytě, má zástavu dechu nebo náhle usíná během dne. Některé poruchy spánku, jako je například nespavost, jsou poměrně rozšířené a mohou snižovat kvalitu života jedince. Pokud tato situace nastává, člověk může s problémem navštívit praktického lékaře, psychologa nebo v poslední době také somnologa². Při stanovení diagnózy se odborníci opírají zejména o druhou verzi Mezinárodní klasifikace poruch spánku (ICSD-2) (Šonka, 1997; Plháková, 2013).

Poruchy spánku můžeme třídit z několika různých hledisek, například podle vnější či vnitřní příčiny vzniku poruchy, dle vázanosti na stádia spánku nebo na primární či symptomatické. **Vnější příčiny** mohou být velmi rozmanité, jedná se například o nepravidelný denní režim, práce na směny, změny časových pásem nebo pití kávy před spaním. **K vnitřním faktorům** patří psychické nebo fyziologické vlivy. Poruchy spánku vyvolané vnitřními příčinami můžeme rozdělit také na organické a neorganické, kdy u **organických poruch** jsou příčinou vzniku tělesná onemocnění a příčinou **neorganických neboli psychogenních poruch**

² Somnolog je odborník na spánkovou medicínu (Šonka, 1997).

jsou psychické vlivy. Spánkové poruchy můžeme dále dělit na dyssomnie a parasomnie. **Dyssomniemi** rozumíme odchylky od obvyklé délky nebo kvality spánku, které mohou ovlivňovat bdělý stav jedince. Mezi takové poruchy řadíme insomnii, hypersomnii a poruchy cyklu spánek-bdění. **Parasomnie** jsou většinou krátké nepředvídatelné epizody abnormálního chování vázané na spánek, často specificky na jedno stadium. Řadíme k nim somnambulismus, noční můry a noční děsy. Poslední hledisko, na které se zaměříme, je dělení poruch na primární a symptomatické. Primární poruchy představují samostatnou nemoc, zatímco symptomatické provázejí jiné základní onemocnění (Šonka, 1997; Plháková, 2013).

1.3.1 Poruchy spánku v dětském věku

Protože poruchy spánku jsou velmi obsáhlým tématem překračujícím možnosti této bakalářské práce, zaměříme se na ty poruchy, které se často objevují v dětském věku.

Mezi poruchy spánku z vnějších příčin řadíme v dětském věku zejména **poruchu spánku z nedostatku režimu**. Prevalence této poruchy se odhaduje na 5-10 % dětské populace a v mírnější formě se s ní může setkat každý rodič u svého dítěte. Charakteristický je odpor dítěte jít spát a usnout v přiměřenou dobu. Tato porucha většinou nevzniká dříve, než je dítě schopno verbalizovat své požadavky. Dítě po ulehnutí požaduje ještě napít, najíst se, další pohádku a podobně. Následkem je nedostatek spánku, podrážděnost a snížený školní prospěch. Vliv na vzniku poruchy mají rodiče, kteří neumí dítěti nastavit zdravý režim a hranice (Šonka, 1997).

Somnambulismus neboli náměsíčnost řadíme mezi parasomnie vázané na NREM spánek. Jedná se o stav porušeného vědomí, ve kterém jsou kombinovány fenomény jak spánku, tak bdění. Výskyt v populaci je častější u dětí než u dospělých. Objevuje se někdy mezi 4. a 8. rokem a je charakteristický stereotypním chováním. Dítě se posadí na posteli, zpravidla s otevřenýma očima, poté může stát na místě nebo se pohybovat po bytě. Je schopno provádět složité pohybové aktivity, jako je oblékání, čištění zubů a podobně. Tyto stavy se objevují zejména v první třetině noci, nejčastěji během 1. nebo 2. cyklu po usnutí. Jedinec z tohoto stavu může být probuzen jen se značnými obtížemi a na událost si poté nepamatuje. Po probuzení může být krátkodobě zmaten (Nevšímalová, 1997; Plháková, 2013).

Další neorganickou parasomnií je **pavor nocturnus** neboli noční děs. Charakteristické je náhlé probuzení z hlubokého NREM spánku provázené neutišitelným křikem nebo pláčem.

Jedinec v tomto stavu intenzivně prožívá strach a hrůzu. Typický věk vzniku je mezi 4-6 lety a v průběhu dospívání zpravidla vymizí. Epizoda trvá mezi půlminutou až 5 minutami, výjimečně déle. Provází ji zmatenost a nesrozumitelná řeč, někdy dojde i k pomočení. S osobou během epizody nelze navázat kontakt, ani se ji nedaří probudit. Ráno si na událost nepamatuje (Nevšímalová, 1997; Plháková, 2013).

Noční můry patří mezi parasomnie vázané na REM spánek. Až 75 % dětské populace zažívá sporadicky děsivé sny. Nejčastější frekvence výskytu je ve věku 3 až 6 let. Prožitky mohou být pro dítě tak intenzivní, že se může bát jít spát. Noční můry se objevují zpravidla v druhé polovině noci, kdy je REM spánku podstatně více. Typický je strach a děs s úlekovou reakcí. Děsivé sny se častěji vyskytují u osob s dobrou představivostí a sklony k umělecké činnosti (Nevšímalová, 1997).

Noční pomočování neboli enuresis nocturna trápí relativně velký počet dětí. Vyskytuje se u cca 15-20 % pětiletých, 10 % sedmiletých a 3 % dvanáctiletých dětí. Většinou k němu dochází během NREM 3, 4 spánku. U dítěte v mozku nedochází k propojení pocitu plného měchýře, pocitu nutkání k močení s informací, že je to pádným důvodem k probuzení. Rozlišujeme dva typy nočního pomočování, primární a sekundární. Primární se u dítěte objevuje od narození³. Při sekundární enuréze nastávají problémy až po určité době, kdy si dítě osvojilo kontrolu funkce močového měchýře během noci. Spouštěcím faktorem mohou být stresově náročné situace, jako je narození dalšího sourozence, nemoc dítěte nebo složitá rodinná situace (Thirion, 2013).

K závažným problémům ohrožujícím život dítěte patří **syndrom náhlého úmrtí kojence (SIDS)**. Je jednou z nejčastějších příčin smrti v raném věku. Charakterizován je náhlým úmrtím, ke kterému dochází zpravidla během spánku. Predispozičním faktorem může být silné kouření během gravidity, nízký věk matky nebo krátký interval mezi porody. Významným faktorem může být také hypoxie plodu v těhotenství nebo během porodu. Vlastní příčina syndromu však není známá, většinou se jedná o dosud zdravé děti. Nejúčinnější prevencí je monitorování kardiopulsačních funkcí spojené se zvukovou nebo světelnou signalizací. Jakmile dojde ke vzniku apnoické pauzy delšího trvání, zařízení zalarmuje rodiče, kteří dítě probudí a tím apnoickou pauzu přeruší (Nevšímalová, 1997).

³ Souvisí s poruchou sekrece antidiuretického hormonu (ADH) (Thirion, 2013).

2 Sny

Podle Nakonečného (2005) je sen zvláštním fantazijním produktem. Je to mentální obsah vystupující během spánku vyznačující se určitými specifickými znaky nejen ve vizuální struktuře, ale i v psychologické charakteristice. Jsou to především dějové kontaminace často výrazně absurdní, které však spící přijímá jako reálné.

Snění je stavem změněného vědomí, ve kterém se vytvářejí obrazové příběhy na základě emocí, fantazií, vzpomínek a aktuálních starostí. V průběhu snění bývá **narušeno testování reality**. To znamená, že představy jsou obvykle tak živé, že je snící nedokáže odlišit od vjemů. Protože snění je mentální aktivitou probíhající ve spánku, **není přístupno přímé exploraci**. Jedinec o ní může referovat teprve po přechodu ze spánku do bdělého stavu a po určitém časovém odstupu. Tím vzniká otázka, nakolik naše vyprávění snu odpovídá původnímu snovému zážitku (Nolen-Hoeksema, 2012; Plháková, 2013).

Vědci zatím přesně nevědí, proč se nám zdají sny, ale existuje několik teorií, které se na otázky týkající se snění snaží odpovědět. Jednu z prvních teorií vytvořil **zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud**. Ve svém Výkladu snů (1900) napsal, že sny jsou královskou cestou k porozumění nevědomých procesů mysli. Dle jeho názoru souvisí sen s přáními a představami, které jedinec považuje za nepřijatelné a vytěšňuje je do nevědomí. Z psychoanalytického hlediska sen vzniká z **vnitřních příčin** (jako je únava nebo bolest), **vnějších podnětů** (různé zvuky, pocity chladu aj.) nebo **ze vzpomínek**, hlavně dětských zážitků. Další teorie snění vycházející z psychodynamické psychologie vypracoval například Alfred Adler, Erich Fromm nebo Carl G. Jung. Ne všichni vědci ovšem souhlasí s psychodynamickým pojetím snů. Zastánci **kognitivních a neurologických teorií snění** považují sny většinou za pouhý vedlejší produkt zpracování informací probíhajících ve spánku, který nemá psychologický význam (Hartl, 2000; Nolen-Hoeksema, 2012; Plháková, 2013).

Jak jsem uvedli v předchozí kapitole, sny se nejčastěji objevují v tzv. REM fázi spánku, která se vyznačuje specifickými vzorci mozkové aktivity. To, že se tyto vzorce nevyskytují v ostatních fázích spánku, naznačuje určitou funkci. Výzkumy se **snovou deprivací** ukazují, že se tělo snaží si určité množství REM spánku zajistit. Během výzkumu mají lidé dovoleno spát, jak potřebují, ale když vstoupí do REM spánku, jsou probuzeni. V reakci na nedostatek REM spánku tělo vstupuje do REM fáze rychleji než normálně a v následujících spánkových cyklech se snaží deficit dohnat (Ayers, 2015). Z těchto výzkumů můžeme usuzovat, že existuje potřeba

snů. Sný tedy nejsou pouze mentálním epifenomémem, ale biologicky účelným stavem (Nakonečný, 2005).

2.1 Druhy snů

Sný se vyskytují ve všech spánkových stádiích. Rozlišit můžeme několik fyziologických stavů snění: hypnagogické, hypnopompické, přemýšlivé, klasické a lucidní (Šonka, 2002)

Přechod mezi bděním a spánkem provází různorodá mentální aktivita. K běžným fenoménům řadíme **hypnagogické představy**, které se objevují zejména pokud se člověk delší dobu zabýval jednotvárnou činností. Objevují se se zavřenými víčky nebo ve tmě, člověk si uvědomuje, že se nejedná o skutečnost. Často jsou spojeny s aktivací vizuálního myšlení a jsou známy případy, kdy během hypnagogického stavu došlo k významným vědeckým objevům (například Mendělejev takto objevil periodickou soustavu prvků) (Plháková, 2013; Sack, 2013; Nakonečný, 2015).

Hypnopompické představy se mohou u spícího dostavit těsně před probuzením a bývají odlišné povahy než představy hypnagogické. Často je spící spatřuje s otevřenými víčky, za jasného osvětlení a mohou se promítat do vnějšího prostoru. Pak působí zcela hmotně a reálně. Mohou být zdrojem pobavení a radosti, ale spíše budí strach nebo dokonce hrůzu. U většiny lidí se hypnopompické představy nevyskytují příliš často. Živěji se mohou vyskytovat v dětství a děti si je také snáze pamatují (Sacks, 2013).

Takzvané **přemýšlivé snění** se objevuje zejména při NREM spánku, hlavně ve stádiích 3 a 4. Snící při něm referuje myšlenky, které nemají halucinatorní obsah. Během **klasického snění** se dostavují intenzivní vizuální sny sledující děj nebo více dějů. Objevují se v nich známé i neznámé postavy, jsou hodně emotivní a mohou mít sexuální obsah. Vyskytují se převážně, ale ne výhradně, v REM spánku (Šonka, 2002).

Zvláštním druhem snění je **lucidní snění**. Můžeme jej definovat jako mentální děj, během kterého si spící uvědomí, že se mu zdá nějaký sen. Díky jasnému stavu vědomí si lidé lucidní sny pamatují lépe než ty ostatní. Jsou také schopni reflektovat a ovlivňovat snové prostředí nebo události. Vyskytují se převážně během REM spánku (Šonka, 2002; Plháková, 2013).

2.2 Charakteristika snových zážitků

V následující kapitole se zaměříme na charakteristiku snových zážitků – snové představy a jak se snové vědomí liší od vědomí bdělého.

V 50. letech 20. století bylo stadium rychlých očních pohybů považováno za fyziologický korelát snění. Výzkum Foulkese (1962) ale ukazuje, že zkoumané osoby popisují snové zážitky po probuzení ze všech spánkových stádií. Počet snů vybavených po procitnutí z NREM fáze je nižší než po probuzení z REM stadia a sny se kvalitativně liší. Ve vzpomínkách na NREM sny převládá popis jednoduchých myšlenek nebo nápadů, zatímco REM sny zahrnují zrakové představy, fyzický pohyb a jiné osoby. Mají vyšší dějovou kontinuitu a častěji obsahují scénické změny.

Snové představy jsou charakteristické především bizarností, emocionalitou a senzorickou modalitou. Výzkumy ukazují, že asi 20 % snů obsahuje **bizarní prvky**. Může se jednat o neobvyklé akty snícího (například loď se plaví po suché zemi), neobvyklé události, které se snícímu přihodí (meč mu projde srdcem, aniž by se poranil), distorze objektů nebo jejich uspořádání (předmět najednou zmizí) nebo metamorfózy nejrůznějšího druhu (oživení mrtvých) (Plháková, 2013).

Kromě nerealistických obsahů je sen charakteristický také emocionalitou. Sny mívají výrazné **emoční zabarvení**, často negativní (především u nočních můr a zlých snů). Při spontánním vybavování starších snů negativní emoce mírně převládají nad pozitivními. To lze vysvětlit tím, že intenzivní záporné emoce se snadněji ukládají do dlouhodobé paměti (Plháková, 2013).

Podle Kast (2013) mají sny jedno nebo více **emočních témat**, kolem nichž se vytváří snové scény. Emoce se mohou zviditelňovat jako postavy. Pokud tomu tak je, člověk potřebuje v životě změnu nebo vhléd do situace. Když se emocionální téma spojí s každodenním životem, je pro nás srozumitelnější.

*„Hlavní komponentou snových obsahů provázejících REM spánek jsou živé zrakové obrazy (halucinace), doplněné představami jiných **senzorických modalit**, především sluchových“* (Plháková, 2013, s.139). Označení „halucinace“ je poměrně přesné, protože spící je nedokáže rozlišit od vjemů. V novějších studiích však bývají snové obsahy označovány také jako „percepce“. Kromě zrakových a sluchových vjemů dochází zřídka také k podnětům

dotykovým, čichovým nebo chuťovým. Protože se vzpomínka na sen rychle ztrácí, může docházet při popisu barevnosti snových obsahů k nejistotě (Plháková, 2013).

2.2.1 Snové já

Více než 90 % snů zahrnuje osobu snícího, to znamená, že snění je prožíváno podobným způsobem jako náš bdělý život (Schredl, Wittmann, 2005). Podle Plhákové (2013) mívá snové já **slabší pocit svobodné vůle** než v bdělém stavu. Nechává se unášet snovým dějem a nepochybuje o reálnosti zážitků. Snící sice disponuje řečovými prostředky, ale obvykle je spíše zamlklý.

Rechtschaffen (1978) popisuje rozdíl mezi snovým a bdělým vědomím. Snové vědomí je charakteristické **jednodimenzionálností a nereflexivností**. Zatímco snové vědomí má zúženou posloupnost myšlenek probíhajících bez přerušení mentálními obsahy, bdělé vědomí se skládá nejméně ze dvou proudů. První z nich zahrnuje mentální obsahy, senzorické vjemy a volní projevy; druhý proud je reflexivní, hodnotící, zdánlivě sleduje první proud. Jeho úkolem je hodnotit, zda jsou myšlenky a představy účelné a záměrné nebo nekontrolovatelné. Tedy zda mají původ ve vnějším nebo vnitřním světě. Ve snech je reflexní proud vědomí drasticky oslabený.

2.3 Funkce snů

V předchozí kapitole jsme nastínili teorie snů z psychoanalytického, kognitivního a neurologického hlediska. V následující kapitole se budeme zabývat funkcí snu z hlediska psychodynamického.

Nakonečný (2015) říká, že zatímco spánek regeneruje tělo, sny regenerují psychiku. Sny podle jejich vztahu k vědomí můžeme rozlišit na tři typy: **kompensační, prospektivní a reduktivní**.

Sny **kompenzují** jednostranný pohled na svět. Jde o samoregulaci naší duše. Kompensační funkce snu spočívá v tom, že se k vědomému postoji přidávají nevědomé aspekty, které v nevědomí chybí. Tyto aspekty mohou přispět k plnějšímu prožívání a pochopení situace. Kompenzaci můžeme chápat jako základní pravidlo psychického chování. Kompensační účinek, na rozdíl od splněného přání, bereme jako spoluurčující faktor. Jeho

smyslem je hledání rovnováhy protikladů a integrace nevědomého obsahu do vědomí vhodnou formou. Sen konfrontuje člověka s opomíjenými aspekty osobnosti, které je třeba vidět a prožít. Příkladem kompenzačního prvku ve snu může být vlastní potlačená oblast – stinná stránka, kterou si snící má uvědomit, aniž by se s ní ztotožnil. Pro kompenzační funkci je charakteristické, že se projevuje tím intenzivněji, čím více se vědomý aspekt vzdaluje od optimálního psychického života. Určitá míra snů je zřejmě psychicky nutná, i když obsah snů nemusíme vědomě zpracovat. To potvrzuje Jungův názor na automatickou kompenzaci prostřednictvím snů. (Dieckmann, 2004; Kast, 2013).

Od kompenzační funkce můžeme odlišit **funkci prospektivní**. Nevědomí jejím prostřednictvím navrhuje řešení určitých problémů a předkládá je vědomí. Tuto funkci označujeme také jako finální – je orientovaná do budoucna. V prospektivní funkci se projevují tendence k seberegulaci a léčbě, ale také k rozvoji a zrání. Příkladem můžou být sny symbolicky zobrazující neprožité a nerealizované možnosti, které dosud zůstávaly v nevědomí a vědomě se nerozvíjely. Prospektivní funkce ale nesouvisí s prorockými sny. Pokud se sen v některých ohledech uskuteční, jedná se spíše o důsledek kombinace pravděpodobných možností (Dieckmann, 2004).

Reduktivní funkce je protipólem funkce prospektivní. Působí cestou negativní kompenzace. Může se objevit v situaci, kdy je u člověka natolik silná persona, že představa o vlastní osobě neodpovídá skutečným vnitřním možnostem nebo je přímo v protikladu k reálné osobnosti. V takovém případě může reduktivní funkce přispět k odbourání této představy tím, že ji znehodnocuje a kritizuje. Nevědomí nás tak chrání před sebepřeceňováním. Redukce, která ukáže člověku jeho malost, může zároveň mít i prospektivní účinek. Vysloveně reduktivní sny ovšem působí spíše ničivě a destruktivně (Dieckmann, 2004).

2.4 Vybavování snů

Základním předpokladem pro práci se sny je schopnost si je zapamatovat a vybavit. Mezi snem prožívaným ve spánku a jeho obsahem vybaveným z paměti v bdělém stavu pravděpodobně existuje určitý rozdíl. Vystává tedy otázka, nakolik výpovědi o snech odpovídají původním snovým zážitkům. Každou noc se nám zdá mnoho snů, jak těch poněkud bizarních ve fázích REM, tak těch o něco rozumnějších ve fázích NREM. Je tedy zvláštní, jak málo snů si skutečně pamatujeme a dokážeme je vyprávět. To, že obecně nejsme tak dobří ve vybavování snů může souviset s tím, že během spánku není aktivní prefrontální kortex. Freud

považuje za hlavní příčinu zapomínání snu odpor k vynesení nevědomých, subjektivně nepřijatelných obsahů do vědomí. Hlavní příčinou je tedy vytěsnění snových zážitků. K Freudově teorii navrhl Cohen alternativní teorie snů. Jednou z nich je teorie interference. Je založena na předpokladu, že podněty vnímané po probuzení nahradí snové obsahy a odsunou je z paměti. Dochází tak k retroaktivnímu útlumu jejich vybavení (Kast, 2013; Plháková, 2013).

2.4.1 Faktory ovlivňující vybavení snu

Vybavování snů ovlivňuje více faktorů. Závisí na vnějších podmínkách, zájmu o sny, typu snu, osobnostních rysech a životních okolnostech. Způsob, jakým se probouzíme může ovlivňovat schopnost vybavování snů. Pokud procítáme v klidu a bez budíku, máme větší šanci si sen zapamatovat. Když se budíme za zvuku rádia nebo hluku z ulice, je pravděpodobnost menší. Proto si většina lidí vybavuje více snů o víkendu a o prázdninách. Obecně si lépe pamatujeme sny, které se nám zdají časně z rána (Kast, 2013).

Výrazný vliv na vybavování snu mají **emoce**. Delší emočně nabitě sny, které prožíváme jako významné si pamatujeme snáze než sny, které se nás emocionálně málo dotýkají. Silné, zejména úzkostné sny nás mohou i probudit. Dalším faktorem je náš **zájem o sny**. Vyprávění snů, podrobení se psychoterapii nebo účast na výzkumech s tématem snění může vybavování snů stimulovat. Do jisté míry se dá i nacvičit, například pokud se na sen před spaním snažíme naladit, zaměřujeme pozornost i na drobné útržky snů nebo si na noční stolek připravíme papír a tužku a hned po probuzení si sen zapíšeme (Kast, 2013).

Ve schopnosti vybavit si sen se objevují značné interindividuální rozdíly. Tyto rozdíly mohou být ovlivněny také osobnostními rysy. Vlivem osobnostních rysů na schopnost vybavit si sen se zabýval mimo jiné Hartmann (1998), který navrhl **koncept propustnosti hranic**. Tento koncept silných a slabých hranic zahrnuje stupeň oddělení nebo spojení mezi širokou škálou duševních funkcí a procesů. Na základě dotazníku hranic bylo zjištěno, že lidé se silnými hranicemi se dokáží snadněji soustředit pouze na jednu věc, jasně rozlišují mezi myšlenkami a pocity, realitou a fantazií, sebou a ostatními. Nepropadají často dennímu snění ani nemají příliš rozvinutou fantazii. Mají poměrně málo vzpomínek na rané dětství a častěji podléhají černobílému pohledu na svět. Naproti tomu jedinci se slabými hranicemi uvádějí, že mají problém se soustředit na jednu věc a často propojují myšlenky s pocity. Žijí v bohatém světě fantazie, někdy jsou tak pohlceni denním sněním, že jej nedokážou odlišit od reality. Často akceptují fluidní sexuální identitu („Jsem muž, ale ve svém nitru vnímám i mnoho ženského.“).

Podle studie existuje vztah mezi propustností hranic a schopností vybavit si sen. Sny si častěji vybavují lidé se slabými hranicemi než ti se silnými. Také se ukázalo, že lidé se slabými hranicemi uvádějí sny jako delší, emočně nabitější a bizarnější.

Schredl (2007) ve své studii uvádí, že vizuální představivost a fantazijní činnost často koreluje s hojností vzpomínek na sny. Vizuálně tvůrčí lidé si tedy sny vybavují snadněji. Zároveň účastníci studie uvedli, že některé sny mají vliv na jejich kreativitu. Frekvence snů ovlivňujících kreativitu (asi 8%) je podmíněna zejména schopností si sny vybavit a slabou hranicí osobnosti.

Důležitým aspektem je i naše zvědavost a snaha zabývat se řečí snů, která může být na rozluštění velmi náročná. Sny se často vztahují k aktuální životní situaci a jsou s ní spojené. V životních krizích a konfliktních situacích si sny vybavíme snadněji. Částečně také proto, že v těchto chvílích očekáváme od snů pomoc a hlubší vhled do situace. Sny mohou být lépe srozumitelné proto, že působí méně obranných mechanismů a člověk má propustné hranice (Kast, 2013).

3 Výklad snů

O snech a jejich významu hovoří již nejstarší písemné dokumenty. Pojetí snů vypovídá mnohé o dané kultuře a jejím chápání člověka (Kast, 2013). V následující kapitole se zaměříme na výklad snů a vývoj jejich historického pojetí, zejména na pojetí snu v psychologii Sigmunda Freuda a Carla G. Junga.

Lidé odedávna tušili, že sny mají význam a snaží se jim něco sdělit. Ke snům přistupuje se vší vážností zejména ten, kdo se domnívá, že mají smysl, i když mu chybí prostředky k tomu, aby smysl rozpoznal. V takovém případě můžeme narazit na nebezpečí, že sen bude brán doslova, jako by se jednalo o jasné informace, se kterými se setkáváme během dne. Příkladem je zpráva sociologa Lévy-Bruhla o indiánském kmeni, který pokládal za příkaz uskutečnit své sny v bdělém životě. Kdyby tak indiáni neučinili, strážný duch vyvolávající sny by je potrestal. Podobně extrémní přístup mohou mít duševně nemocní lidé. Člověk, který není členem primitivního kmene, ani netrpí duševní nemocí, s výkladem snu zachází mnohem volněji. Může se stát, že dává snu takový smysl, jaký se mu právě hodí. Vykládá sny podle svých přání, obav nebo záměrů. Sny mají ovšem většinou úplně jiný význam. Zdůrazňují právě to, čemu nevěnujeme pozornost a uvádějí nás do našeho vnitřního světa. V současné době je hodně lidí přesvědčeno, že sny mají význam a mohou jim leccos prozradit. Proto se snaží řeči snů porozumět, což ovšem nelze bez nezbytných psychologických znalostí (Aeppli, 1996).

Historicky byly pro vykládání snu často používány **snáře** a setkat se s nimi můžeme dodnes. Jedná se o lexikony abecedně seřazených významů těch nejčastějších snových obrazů, typických snů. Některé snáře ovšem nabízí bizarní výklad a spíše přivádí člověka na scestí. Asociace jsou voleny náhodně, neberou v úvahu individuální vlastnosti snícího a jeho životní okolnosti (Černoušek, 1988). Podle Dieckmanna (2004) je potřeba každý snový symbol nebo motiv vztáhnout ke vzpomínkám, k životní a rodinné historii a k vědomé situaci snícího. Stejný motiv totiž může mít pro jednoho člověka zcela jiný význam než pro druhého. Variabilita vycházející z různých osobních prožitků je příliš rozsáhlá na to, aby ji mohl jakýkoli lexikon obsáhnout.

3.1 Historické pojetí snů

Prvním dochovaným záznamem je sen v babylonském **eposu o Gilgamešovi** nalezený na hliněných tabulkách v Ašurbanipalově knihovně v Ninive. Dle eposu sny Gilgamešovi poslali bohové z nebes, aby mu zvěstovali nadcházející události. Sny bylo potřeba nejen brát vážně, ale také je vykládat, aby poskytly radu, jak zacházet s životními změnami (Kast, 2013).

Pro **Egyptany** byly sny také velice důležité. Rozuměli jim jako znamením, která posílají bohové. Jednomu z nich, bohu snů Serapidovi, dokonce stavěli chrámy. Nejstarší dochovaný snář pochází z Egypta a zabývá se mimo jiné odhalováním pozadí snů. Důležitý nebyl pouze výklad, ale také přímé působení snů na člověka, které mělo léčivý účinek. Mnoho významných snů se objevuje i v **Bibli**. Tyto sny naznačovaly budoucnost tím, že v symbolické podobě zpřítomňovaly plán boží spásy. Sny neochraňují před nebezpečím, ale předem jej oznamují. Díky tomu si člověk může promyslet, jak s ním naloží a situace nepřichází zcela znenadání. Příkladem je sen o sedmi tučných a sedmi hubených kravách, které požerou ty tučné. Podle Josefovy interpretace sen nepředpovídá neštěstí, ale napovídá, jak se připravit na případnou nouzi (Kast, 2013).

Antičtí Řekové vystavěli bohu Asklépiovi po celém Řecku asi 300 chrámů. Tato místa sloužila k využití léčivé síly snů. Aby se léčivý sen dostavil, byla nutná důkladná příprava. Nejdříve se člověk podrobil očištnému rituálu a byl seznámen se zprávami o snech a případech vyléčení. Samotné přípravy již symbolicky naznačují proměnu a uzdravení. Snít pro Řeky znamenalo být ve spojení se světem božství, světem smrti, ale také nesmrtelnosti a pravdy. Podle **Pythagora a Platona** sen prozrazuje pravdu o duši. Zlom v pojetí zdroje snu přichází s **Aristotelem**, který chápe sny jako projev duševního života během spánku. Mají souvislost také s vnitřními orgány a mohou naznačovat, jak probíhají nemoci (Kast, 2013). Vnímání citlivosti lidské duše ve snu ilustruje Aristotelův výrok, ve kterém přirovnává pohyb snových obrazů k vlnění vodní hladiny: „*Tak jako se po vodě vlny rozbíhají do šíře a brzy rozkmitají celou vodní hladinu, tak i ve snu ty nejslabší podněty nakonec rozvlní celé zrcadlo duše.*“ (Černoušek, 1988, s. 130).

Na konci pozdní antiky zájem o sny poněkud ustupuje. V době úpadku řecko-římské kultury se setkáváme s dvojím pojetím snu. Na jedné straně je sen vnímán jako přímá transcendentní zkušenost, na straně druhé je projevem fyziologických procesů. Ve **středověkých** názorech se setkáváme zejména s prvním hlediskem. Křesťanská teologie chápe sny jako boží upozornění. Mohou také prozrazovat kontakt snícího se světem démonickým.

Papež Řehoř dokonce zakázal výklad snů pod hrozbou trestu smrti. Tento zákaz, ale nebyl účinný – například **Karel Veliký** zaměstnával mistra pro výklad snů a sny se zabýval také **sv. Augustin** ve svých Konfesích (Černoušek, 1988).

Sen má významné místo také v díle **Reného Descarta** v jeho „argumentu snu“. Descartes se v něm ptá po nezpochybnitelném základu pravdy, po tom, co si uvědomí kolik nepravdivého se ve svém životě naučil. Jeho pochyby vedou také do světa snů, ve kterém se nám přeci zdá svět skutečný, a teprve po procitnutí se stává neskutečným. Jakou máme tedy jistotu, že za bdění jen nesníme, když i ve snu se nám může zdát, že jsme se probudili. Při veškeré této nejistotě podle Descarta alespoň víme, že jsme to my, kdo sní (Kast, 2013).

Oživení zájmu o sny přinesla až **romantika**, která chápala sen jako protiklad převažujícího racionálního chápání světa. Vnější svět není pro romantiky jedinou skutečností, ale vnitřní svět je stejně reálný. Hlubší vrstva člověka – nevědomí, dalece přesahuje jednotlivce. Sen je chápán jako možnost, jak se spojit s tímto nekonečnem v nás, které je ve všech lidech přítomno stejným způsobem a patří k naší biologické výbavě. Jestliže v Antice sny přicházely od bohů z nebes, podle romantiků přicházejí z hlubiny. Myšlenka nevědomí se vrací u Carla G. Junga v jeho koncepci kolektivního nevědomí. Sny se zabývali také filozofové jako Schopenhauer nebo Nietzsche. **Schopenhauer** rozlišuje mezi sny, které se nám zdají v hlubokém spánku, od snů při usínání a procitání. **Nietzsche** ve svém životopise popisuje vlastní sny a přichází s důležitou myšlenkou, že ve spánku a snu znovu prožíváme penzum dřívějšího lidství. V jeho díle jsou mnohé odkazy k nevědomí, a to před vznikem významného díla – Výkladu snů Sigmunda Freuda (Kast, 2013).

Práce se sny probíhala také pod vlivem vědeckého přístupu. Nervovou soustavou, hypnózou a sny se zabývali **Charcot a Janet**. Charcot (u něhož se učil Freud) zastával myšlenku, že sugesce a hypnóza využívají dynamiku, která je přítomna v nevědomí. Tuto dynamiku vyjadřují také sny. Nevědomí se věnoval i **Francis Galton**, který je považován za zakladatele **metody volné asociace**. Studoval jak a proč se myšlenky vynořují a jsou střídány dalšími myšlenkami. Sestavil seznam slov a měřil čas, ve kterém jej napadnou další slova. Metodu volné asociace používal Freud k porozumění snu. Tyto výzkumy jsou základem asociálního experimentu, který vychází z Wundta a byl zdokonalen Jungem (Kast, 2013).

3.2 Sigmund Freud

Freudův Výklad snů, vydaný v roce 1900, představuje významný mezník v pohledu na sny. Jedná se o první moderní pokus vysvětlit obsah snů bez odkazu k nadpřirozeným souvislostem (Černoušek, 1988; Tyl, 2001). Freud během své klinické praxe dospěl k názoru, že sen není fyziologický, ale psychický fenomén, který je vyvoláván převážně psychickými zážitky. K porozumění snu Freud užíval **metodu volných asociací**, při které člověk sděluje všechno, co ho k danému snu nebo jeho části napadne.

Ve snu spatřoval Freud projev **nevědomí**. K pochopení pojmu nevědomí můžeme použít metaforu ledovce. Kdybychom si představili psychiku jako plovoucí ledovec na moři, pak vědomí je viditelná část ledovce vyčnívající nad hladinu, zatímco nevědomí je část ponořená. V oblasti nevědomí se dle Freuda nacházejí vytěsněná přání, myšlenky a potřeby, které člověk shledává nepříjemné. Sny jsou tedy přestrojeným pokusem o splnění těchto přání. Freud rozlišuje mezi **manifestním a latentním obsahem snu**. Manifestní (zjevný) obsah snu je dění ve snu, tzv. „fasáda snu“. Za tímto zjevným obsahem se ovšem nachází latentní (skrytý) obsah, vlastní „myšlenka snu“, která zůstává nevědomá. Přeměnu latentního obsahu snu v jeho manifestní obsah provádí **snová cenzura**, která se vyskytuje v oblasti předvědomí. Protože je cenzura slabší než v bdělém stavu, můžeme ve snu rozeznat nevědomé psychické popudy. Výklad snů je tedy královskou cestou k poznání nevědomí (Aeppli, 1996; Freud, 2003; Plháková, 2013).

Freud popsal principy **snové práce**. Jedná se o veškerou psychickou činnost, jejímž výsledkem je převod latentního snu v manifestní. Při snové práci se ohrožující obsahy transformují do podoby snového příběhu pomocí různých univerzálních, kulturních i osobních symbolů. Nevědomý materiál je kódován takovým způsobem, aby mohl vstoupit do vědomí – například nevědomá touha po pohlavním styku se ve snu může projevit jízdou na koni. Freud popsal řadu mechanismů, jejichž výsledkem je manifestní obsah snu. Patří k nim zhuštění, přesun důrazu, převod slovních vyjádření či myšlenek ve vizuální obrazy a symbolizace (Aeppli, 1996; Freud, 2003; Plháková, 2013).

Ke **zhuštění** dochází tak, že některé latentní prvky nejsou vpuštěny do snu nebo z komplexů latentního obsahu přejde jen zlomek. Typickým projevem je, že latentní prvky se společným znakem v manifestním snu splynou v jeden. Například je několik osob vztaženo v jedinou osobu, čímž je zdůrazněna jejich vlastnost. **Přesun důrazu** znamená, že určitý závažný latentní prvek je nahrazen vzdálenou nezávažnou narážkou. Při **přesunu slovních**

vyjádření nebo myšlenek ve vizuální obrazy nevědomí zachází s verbálními pojmy, jako by reprezentovaly konkrétní věc. Vytrácí se tak jejich abstraktivní kvalita. Důležitým mechanismem snové práce je **symbolizace**. Umožňuje zamaskovat pudová přání, a vyhnout se cenzuře. Symbol lidská mysl tvoří z pamětních představ, které na základě principu podobnosti nebo analogie využívá ke znázornění nepříjemného obsahu (Plháková, 2013). Mezi časté psychoanalytické symboly patří snové znázornění mužských a ženských pohlavních orgánů. V tomto ohledu bývá Freudovi vytýkána určitá jednostrannost – ne všechny symboly musí být vykládány v sexuální smyslu, mohou mít i jiný význam. Jejich mnohoznačnost nelze zredukovat na jediný pud (Aeppli, 1996; Plháková, 2013).

3.3 C.G. Jung

C.G. Jung navazuje na Freudovu práci v tom smyslu, že nepokládá sny za nahodilé, ale související s vědomými myšlenkami a problémy. Technika volných asociací, kterou Freud užíval k prozkoumání nevědomého problému, sehrála význačnou roli v rozvoji psychoanalýzy. Jung k ní namítá, že využívání fantazií, které nevědomí produkuje ve spánku, je zavádějící a nedostatečné. Volné asociace naráží na **komplexy**, tj. vytěsněná psychologická témata, která mohou způsobovat trvalé psychologické potíže nebo symptomy neurózy. Dále podotýká, že pokud chceme objevit komplexy, není nutné využívat jako východisko volných asociací sen. Začít můžeme například moderní malbou nebo běžnou konverzací. Sny mají dle Junga zvláštní a důležitější funkci. Mnohé sny mají smysluplnou strukturu naznačující skrytou myšlenku nebo záměr, které ovšem nejsou bezprostředně srozumitelné. Proto bychom měli věnovat pozornost aktuální formě a obsahu snu než se nechat vést řetězením myšlenek ke komplexům, které nás od snu vzdalují. K interpretaci snu je třeba používat pouze materiál, který je jeho zjevnou a viditelnou součástí (Jung, 2017).

Práce se sny se má dle Junga řídit dvěma hlavními zásadami. Zaprvé sen musíme brát jako fakt, o kterém člověk nesmí dopředu nic předpokládat, až na to, že sen má nějaký smysl. Druhou zásadou je, že sen je specifickým vyjádřením nevědomí (Jung, 2017).

Ke zjištění smyslu snu Jung vyvinul postup tzv. **amplifikace**. Postup spočívá v tom, že u každé podrobnosti snu zjišťujeme pomocí nápadů snícího význam, jaký se mu jeví. Tento postup přirovnává Jung k dešifrování obtížně čitelného textu. Získávání kontextu snu je práce, která má pouze přípravný význam. Po hledání kontextu následuje vlastní interpretace snu, která je o poznání složitější. Stereotypní výklad je třeba odmítnout, oprávněný je pouze specifický

výklad, ke kterému dojdeme získáním kontextu. I když máme s výkladem snu zkušenost, před každým snem musíme připustit, že nic nevíme a vzdát se předpojatých myšlenek (Jung, 1996).

Slova popisující sen nemají pouze jeden význam, ale jsou mnohoznačná. Například, když se někomu zdá o stole, nemůžeme tušit, co daný stůl pro snícího znamená, i když slovo není mnohoznačné. Nevíme totiž, že právě nad tím stolem odepřel otec snícímu další finanční pomoc a vyhnal jej z domu. Povrch stolu na něj zírám jako symbol neschopnosti jak za bdění, tak v nočních snech. Potřebujeme tedy, aby nám snící pomohl omezit mnohoznačnost slov na významy, které jsou pro něj podstatné (Jung, 1996).

I když se sny vztahují k vědomí a určité duševní situaci, jejich kořeny leží hluboko v nepoznatelném pozadí fenoménů vědomí. Tomuto pozadí říkáme **nevědomí**. Jeho podstatu neznáme a pouze z jeho projevů usuzujeme na povahu nevědomí. Sen je častým vyjádřením nevědomí, proto nám poskytuje většinu materiálu k jeho zkoumání. Jung předpokládá autonomii nevědomí, protože sen se většinou neshoduje s tendencemi vědomí, ale často se také staví do opozice, zejména pokud je vědomý postoj jednostranný. Tento fenomén Jung označuje jako **kompensaci**. I když považujeme vědomý postoj za správný, nevědomí může být jiného názoru. Neshody mezi vědomou a nevědomou částí psyché mohou vést až k neurózám. Kompenzace je způsobem autoregulace psychického systému, směřuje tedy k nastolení duševní rovnováhy (Jung, 1996).

Pokud sledujeme více snů – tzv. snovou sérii, můžeme vidět, že sny spolu souvisí a jsou v hlubším smyslu podřízeny společnému cíli. Dlouhá série snů se nejevím jako nesmyslný sled ojedinělých událostí, ale podobám se stupňům ve vývojovém procesu. Tento jev, který se objevuje v symbolice snových sérií Jung nazval **individuálním procesem** (Jung, 1996).

Jung rozděluje sny na „malé“ a „velké“. „Malé“ sny jsou běžné úryvky nočních fantazií pocházejících z osobní sféry psyché. Jejich význam se omezuje na každodenní záležitosti. Naproti tomu „velké“ významné sny si mnohdy pamatujeme celý život. Jung je odlišuje od ostatních snů, protože obsahují symbolické výtvoř, se kterými se můžeme setkat v celé historii lidstva. Nacházíme v nich mytologické motivy, tzv. **archetypy**. Chápeme je jako specifické formy obrazných souvislostí, které se ve stejné podobě vyskytují ve všech dobách a na všech místech. Vyskytují se v individuálních snech, fantaziích a vizích. Jejich výskyt v individuálních případech, ale i jejich všudypřítomnost v odlišných etnikách dokazuje, že lidská duše je nejenom jedinečná a subjektivní, ale také kolektivní a objektivní. Proto mluvíme o **osobním a kolektivním nevědomí**. Z kolektivního nevědomí pocházejí archetypální sny. Přicházejí často

v období důležitých změn, jako je rané dětství, polovina života nebo blízkost smrti. Jejich výklad je obtížný, protože není spojen s osobní zkušeností, ale jsou to obecné ideje, jejichž význam spočívá ve svém vlastním smyslu (Jung, 1996).

V průměrných snech můžeme rozeznat určitou strukturu, kterou Jung přirovnává k dramatu. První fázi snu Jung označuje jako **expozici**. Udává místo děje, jednající osoby a výchozí situaci. Sen začíná udáním místa (např. jsem na ulici), které následuje udáním jednajících osob (např. jdu s přítelem). Udání času ve snech není příliš časté. Druhou fází je **zápletka**. V ní se situace komplikuje a objevuje se napětí, protože není jisté, co se stane. Ve třetí fázi snu nastává **kulminace nebo peripetie**. Stane se tedy něco rozhodujícího nebo se něco zvrátí. Čtvrtou a poslední fází je **lysis**. Řešení nebo výsledek snu. Existují také sny, ve kterých rozuzlení chybí, což může za jistých okolností ukazovat na problém (Jung, 1996).

3.4 Symbol

Slovo symbol pochází z řeckého slova „symbolon“ – poznávací znamení. Když se ve starém Řecku rozcházel dva přátelé, rozlomili minci nebo prsten. Při setkání se prokázali onou polovinou a když do sebe obě poloviny zapadly, byl dotyčný uznán jako přítel. Na základě etymologie pojmu můžeme vidět, že symbol představuje něco, co je složeno z částí. Teprve když jsou části spojeny, jedná se o symbol něčeho (například symbol přátelství). Symbol je tedy viditelným znamením nějaké neviditelné skutečnosti ve dvou rovinách – ve vnějším se může projevovat cosi vnitřního a ve viditelném cosi neviditelného. Při interpretaci symbolu pátráme po oné neviditelné rovině a hledáme spojení s rovinou viditelnou. Symbol, a to co reprezentuje spolu vždy vnitřně souvisí. Právě to odlišuje symbol od znaku. Znaky sice také něco zastupují, ale jsou stanoveny na základě domluvy a nezobrazují nic skrytého. Jedná se o prostou zástupnou funkci (Kast, 2000).

Jung definuje symbol jako termín, slovo nebo obraz, který je v běžném životě dobře známý, ale kromě svého konvenčního a zjevného významu má další specifické konotace. Slovo nebo obraz je tedy symbolem tehdy, když v sobě nese více než jen přímý a na první pohled jasný význam. Obsahuje širší nevědomou stránku, která nikdy není přesně definována nebo plně vysvětlena. Sny jsou podle Junga nejdostupnějším materiálem ke zkoumání schopnosti člověka produkovat symboly. Jung rozlišuje mezi symboly osobní a nadosobní povahy. Význam osobních symbolů se vztahuje převážně k životnímu příběhu jedince, zatímco nadosobní symboly jsou typicky lidské. Jung je označuje jako **archetypy** (Kast, 2000; Jung, 2017).

3.4.1 Archetypové symboly

Jung rozlišuje mezi běžným jednoduchým snem a snem velkým neboli archetypálním. Jak jsme naznačili výše, jedná se o rozdíl mezi sny, jejichž obsahem jsou osobní, každodenní záležitosti a „velkými“ sny, které prožíváme jako významné. „Velké“ sny bývají citově zabarveny a mají silný účinek na naše vědomí, často si je pamatujeme celý život. Objevují se v nich symbolické obrazy pocházející z kolektivní historie lidského ducha. Jsou to především mytologické motivy, pohádkové motivy nebo také motivy náboženské, případně rituální procesy a podobně. Archetyp je tendence vytvářet takové reprezentace, které se mohou v detailech značně odlišovat, aniž by ztratily základní schéma. Mezi významné archetypy řadíme Stín, Animu, Bytostné Já a mnoho dalších (Dieckmann, 2004; Jung, 2017).

Prostřednictvím snů člověk pozná stránku své osobnosti, kterou do té doby z různých důvodů příliš nezkoumal. Jung to nazývá „uvědomění stínu“. **Stín** reprezentuje neznámé atributy já. Když se jej člověk snaží spatřit, začne si uvědomovat vlastnosti, které sám před sebou zapírá a za které se stydí. Může se například jednat o egoismus, lenost, zbabělost nebo nezřízenou touhu po hromadění majetku. Místo, abychom čelili svým nedostatkům, často je projikujeme na druhé (Jung, 2017).

Obtížné etické problémy nepřivádí pouze symbol Stínu. Pokud je snící muž, objevuje se ženské zosobnění nevědomí. Jung nazval tuto ženskou formu **Anima**. Je zosobněním všech femininních psychologických tendencí v mužské duši, jako jsou neurčité pocity a nálady, vnímavost k iracionálnímu, vztah k přírodě a nevědomí. Ve své individuální manifestaci bývá mužova Anima utvářena jeho matkou. Pozitivní i negativní aspekty Animy mohou být projikovány, takže se mohou jevit jako vlastnosti nějaké skutečné ženy (Jung, 2017).

Mužské zosobnění nevědomí v ženě Jung označuje jako **Animus**. I u žen navenek velmi femininních může být Animus tvrdý a neústupný. V ženě se projevuje něčím zarputilým, chladným a nepřístupným. Bývá ovlivněn ženiným otcem, dává dceřinu Animovi zvláštní nevyvratitelné „pravdivé“ názory, které nikdy nezahrnují osobní realitu samotné ženy. Stejně jako Anima, má Animus i pozitivní stránky. Může vytvářet prostřednictvím své kreativity most k Bytostnému Já (Jung, 2017).

Pokud se člověk už do určité míry s Animou neidentifikuje, nevědomí opět pozmění svou dominantní postavu a objeví se v nové symbolické formě reprezentující **Bytostné Já**, nejvnitřnější jádro duše. Ve snech je často ztělesněno rozvážnou postavou. U žen může mít podobu moudré a mocné bohyně, u muže se může manifestovat jako moudrý stařec. Bytostné

Já se obvykle objevuje ve snech snícího v obdobích změn, kdy se proměňuje jeho základní postoj a celý jeho životní způsob (Jung, 2017).

3.5 Sny v dětském věku

Dětské sny jsou intenzivnější než sny dospělých. Děti si často do snů přenášejí zážitky z uplynulého dne, podněty z prostředí – například z televize nebo pohádkového příběhu. Tyto vnější podněty se mohou projevovat zejména v úzkostných snech. Úzkosti patří k normálnímu dětství, vyjadřují potřebu závislosti dítěte a objevují se v určitých fázích jeho vývoje. Bývají průvodními jevy rychlého pokroku ve vývojové oblasti emoční, duchovní nebo motorické. Rodiče by měli naslouchat vyprávění dítěte o snech a projevit pochopení. Mluvit s dítětem o snech je důležité, protože i nejmenší zmínka může být užitečná pro to, abychom se dozvěděli o momentálním psychickém stavu dítěte. Sny jsou v dětském věku také užitečnou pomůckou diagnostiků, protože mohou poukázat na problémy, kterými dítě prochází. Při výkladu snu jsme závislí na tom, jak dítě svůj sen popíše a jak ho dovede podat. Děti mohou zatajovat některé prvky snu, protože se stydí k nim otevřeně vyjádřit (Fink, 1994).

Kolem tří let dítě začíná žít poměrně vědomě. Může vyprávět, že během noci „něco vidělo“. Toto vnitřní dění dětského snu není ještě zcela přesně odlišeno od zážitků během dne. Stav snění a bdělosti mohou děti zaměňovat až do pěti až šesti let. Některým dětem se například zdá, že dostaly hračku, kterou po procitnutí všude hledají (Fink, 1994; Aeppli 1996).

Jean Piaget se zabýval otázkou, odkud sny podle mínění dětí přicházejí. Pěti až šesti leté děti měly za to, že sen přichází zvenčí – nachází se například v pokoji. Sedmi až osmi leté děti tvrdily, že sen vidí v hlavě, ale jeho zdroj pochází zvenčí. Teprve osmi až desetileté děti se domnívaly, že sen pochází z myšlení a je umístěn v hlavě nebo také v očích (Fink, 1994).

Rodiče se mohou divit, že se ve snech svých dětí prakticky nevyskytují. Hlavním tématem snů tří až čtyřletých dětí jsou až ve 45 % zvířata. Nabízí se tedy domněnka, že zvířata v mnoha snech zastupují ve skutečnosti rodiče a ostatní blízké osoby, aby se vztah dítěte k nim ještě více nekomplikoval (Fink, 1994).

3.5.1 Typické dětské sny

V následující kapitole se zaměříme na konkrétní příklady některých typických dětských snů.

Každý věk má své typické sny a je téměř známkou psychického zdraví, jestliže se nám ve správný čas zdají sny přiměřené danému věku. Takové sny se zabývají právě tím problémem, který se v psychické zkušenosti vlastního života dostal v rámci vývoje do popředí. Tedy tím, co je třeba vyřešit jako životní úkol této fáze života. Součástí takového úkolu je odpoutání se od dosavadní fáze a příprava na fázi novou. Sny z dětství, na které nemůžeme ani v dospělosti zapomenout pro nás měly a mají velký význam. V nich se na počátku nastínil symbolickými prostředky průběh celého našeho života (Aeppli, 1996).

Podle Finka (1994) určité smyslové dojmy, které dítě vnímá v děloze před narozením se neztrácejí a mohou se znovu objevit ve snech. **Sny vzpomínající na porod** mohou obsahovat například symbol jeskyně, ze které se snící marně snaží najít východ. Pro ilustraci uvedeme sen desetiletého chlapce:

„Ležel jsem v těsné bedně stočený jako šnek ve své ulitě. Chtěl jsem ven, ale nemohl jsem se pohnout. Zřetelně jsem zaslechl, jak do bedny buší nějaký těžký předmět a náhle mě oslnilo světlo. Bylo to slunce svítící do pokoje.“ (Fink, 1994)

Dalšími typickými sny jsou ty o **létání a pádech**. Zdrojem těchto snů můžou být fyzické příčiny – dobře fungující krevní oběh nebo uvolněné dýchání. Z jiného hlediska může být letací sen odpoutáním se od pozemských problémů, které psychiku zatěžují nebo východisko z náročné situace. Když se dítě ve snu dívá na svět shůry, může sen poukazovat na přehnané sebevědomí. Sny o padání ukazují na duševní zábrany v životě dítěte a obtíže při navazování kontaktu. Pokud se ve snu objevují lety a pády současně, znamená to, že má dítě tendenci nesprávně hodnotit osoby ve svém okolí nebo situace (Fink, 1994).

Mnoha dětem se **zdá o škole**. Zejména před nástupem do školy nebo před důležitou zkouškou. Tyto sny mohou vyjadřovat strach z budoucnosti, který děti cítí, když vykračují do nové životní etapy (Fink, 1994).

Pokud se snící **ve snu objeví nahý nebo málo oblečený na veřejnosti**, představuje to pravděpodobně nějakou slabinu v reálném životě. Nahota ve snu může také naznačovat komplex méněcennosti nebo zábrany vyvolané příliš puritánskými rodiči. Obecně děti nevnímají nahotu jako něco za, co by se měly stydět. Až výchova je může přivést k objevení nahoty jako něčeho neslušného (Fink, 1994). Jako příklad uvádíme sen desetiletého chlapce:

„Šel jsem do školy, ale brašnu jsem nechal doma. Měl jsem vlastně docela veselou náladu, jen jsem se divil, že se za mnou všichni lidé otáčejí. Když jsem se na sebe podíval, polila mě hrůza: Měl jsem na sobě jen velmi krátké triko a jinak nic. Schoval jsem se v lese za keř, ale ze všech větví se ozývalo hihňání. Vzal jsem hůl a tloukl jsem po těch, kteří se mi vysmívali. Teprve potom jsem se cítil lépe“ (Fink, 1994).

Typickými dětským sny jsou také ty **o vodě a ohni**. Voda ve snu často představuje duševní sílu snícího a dá se vykládat vyloženě pozitivně. Pokud ovšem ve snu zaplaví krajinu nebo vytvoří páchnoucí louže, představuje nebezpečí. Oheň ve snu je archetypálním obrazem ducha a lásky, který vykládáme vždy pozitivně, kromě situace, kdy je oheň ničící. Požár rmoutí psychiku a duši a ve výkladu často znamená vášně, která přináší utrpení (Fink, 1994). Pro ilustraci uvedeme sen šestiletého chlapce:

„Sedím ve vaně. Najednou vrazí oknem dovnitř obrovská vlna a bere mě sebou. Snažím se přidršet vany, ale nepomáhá to. Hážou mi záchranný pás. Sahám po něm, ale vlna mě zvedá a vyhazuje na břeh. A já si myslím: teď jsi v Africe a lvi tě sežerou“ (Fink, 1994).

Obvyklými snovými symboly jsou také **zuby**. Dětem ve snu vypadávají, ulamují se nebo je trhají, i když v reálném životě dítě u zubaře ještě nebylo. Příčinou takových snů je většinou agrese. Zuby rozměňují potravu, která slouží jako zdroj energie. Pokud dítě ve snu pobíhá bezzubé, i když ve skutečném životě mu chrup narostl, ukazuje to na zábrany. Mohou odkazovat také na neuvážená slova, za která se dítě stydí. U starších dětí by takové sny mohly znamenat dozrávání do nové životní fáze (Fink, 1994). Jako příklad uvedeme sen čtyřletého chlapce:

„Měl jsem v ústech zub velký jako jablko. Nemohl jsem popadnout dech ani zakašlat. Bylo to strašné“ (Fink, 1994).

II VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním tématem bakalářské práce je spánek a snění v dětském věku. V praktické části se zabýváme postojem dětí ke snění a snažíme se popsat vyskytující se snové symboly, typy snů a snové postavy. Sen je psychickým fenoménem, se kterým se setkáváme již v prenatálním období a například Jung (2017) tvrdí, že dětské sny mohou nastínit průběh celého našeho budoucího života. Již od raného věku se můžeme učit naslouchat řeči snů nebo je ignorovat a přijít tak o možnost poznat hloubku naší duše.

Z uvedeného textu vyplývá, že hlavním cílem této bakalářské práce je **interpretace snů v dětském věku**.

Ze stanoveného hlavního cíle se odvíjí následující dílčí cíle, které jsou konkretizovány výzkumnými otázkami:

- **Analýza snů popsaných dětmi.**

Výzkumná otázka č. 1:

Jaké symboly se ve snech vyskytují?

Výzkumná otázka č. 2:

Jsou tyto symboly typické pro sny v dětském věku?

Výzkumná otázka č. 3:

Jaké zdroje snů se dají z rozhovorů s dětmi vypožorovat?

- **Popis emocí během snu a jejich vztah ke spánku.**

Výzkumná otázka č. 4:

Převažují v dětských snech pozitivní nebo negativní emoce?

Výzkumná otázka č. 5:

Ovlivňují emoce ve snu postoj dítěte ke spánku?

- **Zařazení snů podle jejich druhu a typu.**

Výzkumná otázka č. 6:

Vyskytují se v dětských snech hypnagogické nebo hypnopompické představy?

Výzkumná otázka č. 7:

Objevují se v dětském věku opakovací sny?

- **Názory dětí na různé aspekty snění.**

Výzkumná otázka č. 8:

Odkud si děti myslí, že se berou sny?

Výzkumná otázka č. 9:

Sdílí děti sny se svým okolím?

5 Výzkumný soubor

Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum, bude tato kapitola popsána poměrně stručně. Uvedeme demografické údaje výzkumného vzorku, místo a čas provedení výzkumu. V rámci zachování anonymity výzkumného šetření budou všechna jména účastníků výzkumu změněna. Rodiče dětí podepsali informovaný souhlas o účasti ve výzkumu, Martina souhlas podepsala sama (viz Příloha č. 1).

Výzkumu se zúčastnily dvě dívky mladšího školního věku a jedna mladá žena. První dívka – Adéla má 11 let a žije s matkou a mladší sestrou ve Zlínském kraji. Druhá dívka – Barbora má 9 let a žije s matkou a starší sestrou také ve Zlínském kraji. Třetí účastnice výzkumu – Martina, má 20 let a žije v Praze.

5.1 Průběh sběru dat

Sběr dat k výzkumu probíhal formou rozhovorů od ledna do února 2018 ve Zlínském kraji a v Praze. Rozhovor s Adélou a Barborou probíhal u nich doma, tedy v jejich přirozeném prostředí. Nejdříve jsme si popovídaly o tom, jak rozhovor bude probíhat. Dívky byly upozorněny, že si naše povídání budu nahrávat, později je přepíšu a ihned poté smažu. Poté jsme se přesunuly do dětského pokoje, kde v případě Adély i Báry nebyli přítomni rodiče. Oběma děvčatům nejdříve trvalo, než se uvolnily a zbavily se trémy z toho, že rozhovor bude nahráván. Během rozhovorů jsem si všimla rozdílů v komunikativnosti děvčat. U mladší Báry bylo znát, že se více stydí a kontroluje obsah svých snů. Vypadalo to, že má pocit, že by měla odpovídat „správným“ způsobem a sdělovat určité informace, i přesto, že jsem ji na začátku rozhovoru sdělila, že žádné „správné“ ani „špatné“ odpovědi neexistují a zajímá mě její zkušenost. Oproti tomu Adéla byla komunikativnější, rozhovor ji bavil, byla uvolněnější a sdílá se svými snovými zážitky i jejich dopadem na každodenní život. Rozhovor s Martinou probíhal v kavárně v Praze v uvolněné atmosféře. Stejně jako Adéla a Barbora, byla i Martina seznámena s tím, jak bude rozhovor probíhat a že bude nahráván. Martina popisovala své sny z doby, kdy jí bylo asi osm let. Pamatovala si je velmi podrobně a bylo vidět, že jsou pro ni stále emočně velmi silné a důležité.

Jak je uvedeno výše, účastníci výzkumu se lišili v komunikativnosti a sdílnosti. Dva rozhovory proto trvaly déle (asi 35 – 45 minut), zatímco rozhovor s Bárou, byl poměrně krátký (zhruba 20 minut). Na základě toho se liší i počet uvedených snů. Adéla uvedla více snů, celkem

devět. Bára si na začátku nemohla na žádný sen vzpomenout, nakonec si dokázala vybavit dva sny. Martina uvedla celkem čtyři sny. Rozhovory byly doslova přepsány a po zpracování dat došlo ke smazání nahrávek.

6 Výzkumné metody

K zodpovězení otázek výzkumné části bakalářské práce jsme využili analýzu snů, která je zpracována formou případových studií. Tyto případové studie byly zpracovány na základě rozhovorů se zkoumanými osobami.

6.1 Případová studie

Dle Hendla (2016) jde v případové studii o detailní studium jednoho nebo několika málo případů. Předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme případům jiným. Na konci studie se zkoumaný případ začleňuje do širších souvislostí a může se také srovnat s jinými případy. Rozlišit můžeme tři typy případových studií: intrinsitní, instrumentální a kolektivní. **Intrinsitní případová studie** se zabývá případem kvůli němu samému. Výzkumník chce poznat právě tento konkrétní případ a vztah k obecnější problematice přitom nehraje roli. Příkladem takové studie může být žák, který má potíže ve třídě a chce jim porozumět. **Instrumentální případy** jsou považovány za příklady obecnějšího jevu. Výzkumník volí jev (například stres), pak vyhledává případ nebo více případů, které tento jev reprezentují a podrobně jej zkoumá. Cílem instrumentální případové studie je porozumět externím teoretickým otázkám. Případ se považuje pouze za prostředek k určitému cíli. Během našeho výzkumu bylo použito právě tohoto přístupu. **Kolektivní případová studie** znamená hloubkové zkoumání více instrumentálních případů. Jde o teoretizování v širším kontextu. Výzkumník se domnívá, že sledováním více případů získá větší vhled do dané problematiky. Tyto studie se využívají v komparativních výzkumech nebo při testování teorie.

Výzkum pomocí případové studie se dle Hendla (2016) skládá z několika kroků, které jsou ve vzájemné interakci:

1. **Určení výzkumné otázky.** Výzkumník si volí nějaký jev, kterému se bude v průběhu výzkumu věnovat.
2. **Výběr případu, určení metod sběru a analýzy dat.** Ve fázi plánování si výzkumník určí, jaký vybere případ, jaké použije techniky sběru a analýzy dat. Pokud bude pracovat s více případy, každým se zabývá samostatně.
3. **Příprava sběru dat.** Je nutné předvídat problémy, ke kterým by mohlo dojít během sběru dat a připravit opatření k jejich řešení.
4. **Sběr dat** provádí výzkumník systematicky, pomocí mnoha zdrojů. Zaznamenává a dokumentuje jednotlivé fáze.

5. **Analýza a interpretace dat.** Výzkumník data zkoumá a hledá spojení mezi nimi a výzkumnými otázkami.
6. **Příprava zprávy.** Cílem je popsat a přiblížit případ v jeho komplexnosti.

6.2 Analýza snů

Protože je principem této práce **analýza snů** zpracována formou případových studií, stručně si tento pojem vymežíme.

Podle psychoanalýzy mají sny skrytý význam a snové zážitky jsou zamaskovaným poselstvím přicházejícím z nevědomí. Freud tvrdí, že jde o hluboce potlačená přání, která ve snu unikla vědomé cenzuře (Hartl, 2000).

Dle analytické psychologie je sen přirozeným spontánním psychickým dějem. Když chce analytik snu porozumět, nepomůže mu hledání určité příčiny, ale musí uchopit co nejvíce podmínek, aby fenomén pochopil ve smysluplné souvislosti s celou duší a jejím vývojem (Dieckmann, 2004).

Freudovým i Jungovým přístupem ke snům jsme se detailněji zabývali v teoretické části práce (viz 3 Výklad snů).

Dnešní hlubinná psychologie je přesvědčena, že sen můžeme pochopit jen v individuálních souvislostech. K **získání kontextu** snu jsou dle Dieckmanna (2004) potřeba následující informace:

1. Představa o současném stavu vědomí.
2. Představa o aktuálním problému i s jeho kořeny v osobní historii.
3. Subjektivní a objektivní asociace snícího.

Objektová úroveň znamená, že snové postavy a symboly identicky odpovídají reálným objektům vnějšího světa. Sen pojednává o vztahu snícího k těmto osobám nebo objektům.

Subjektová úroveň znamená, že do snových postav a symbolů se promítají části našeho vlastního nitra. Sen tedy zobrazuje vztah nebo střet mezi já a personifikacemi vlastního vnitřního světa.

Při rozhodování, kterou úroveň máme při výkladu oslovit, můžeme se řídit pravidly, které platí často, ale ne vždy:

- a) Objektová úroveň má přednost před subjektovou. Lepší je nejdříve zpracovat problémy, které má člověk s ostatními a až pak se věnovat projevům jeho vnitřního světa.
 - b) Známé osoby ve snu odpovídají spíše objektové úrovni, zatímco u neznámých osob je výhodnější, když je nepřevádíme na osoby známé a přijímáme podobu, kterou zvolilo nevědomí.
4. Objektivní asociace analytika – přiřazení archetypových analogií ke snovým motivům.
 5. Ve zvláštních případech (například u dětských snů) je potřeba přiřadit objektivní informace od třetích osob.

Když pracujeme s **dramatickou stavbou snu** (Dieckmann, 2004) měla by obsahovat:

1. **Udání místa, času a postav ve snu.** Když pozorujeme místo, ve kterém se sen odehrává, získáme určité vodítko k obrazu daného problému. Důležitý je také čas; může se jednat o odkaz na minulost, podnět do budoucna nebo o současné dění. Většinou jsou už na začátku snu dány důležité postavy.
2. **Expozice snu** představuje vlastní snový problém. Zobrazuje se téma, které je zobrazeno nevědomím a má být srozumitelné pro vědomí prostřednictvím řeči symbolů. Expozice vytváří základ snu a odpovídá základnímu motivu, který se dále rozvíjí.
3. Následuje **peripetie**, tedy zvrát, který děj stupňuje až k dramatickému vyvrcholení a udává proměnu, která však nemusí skončit pozitivně, ale i katastrofou.
4. Nakonec přichází **lysis** (rozuzlení), což je smysluplný závěr snu, který zpravidla obsahuje kompenzační nebo prospektivní náznak a problém předběžně uzavírá. Sny, ve kterých se lysis nevyskytuje ukazují na nezdravý vývoj snícího.

Existuje rozdíl mezi sny v dětském věku a v dospělosti, a to při výkladu snu musíme brát v úvahu. Při práci s dětmi a jejich sny je důležité nezůstat pouze u vyprávění snu, ale ptát se dětí cíleně k tématu. Kromě toho bychom je měli pozorovat v bdělém stavu, abychom zjistili, zda jejich chování obsah snu nějak vysvětluje. Musíme si také uvědomit, že se opíráme pouze informace, které nám o snu poskytne dítě, které může být z jeho obsahu zmateno, nemusí si je plně pamatovat nebo nemusí vždy dokázat rozlišit mezi snem a realitou. Dětské sny jsou charakteristické také tím, že v nich pro ně důležité osoby často vystupují jako zvířata. Dětské nevědomí maskuje postavu ze snu účelně, aby se u dítěte nevytvářela averze vůči blízkému člověku a nenarušoval se tak jejich vztah. Právě v takových snech se odbourává napětí, které

by se v životě mohlo projevovat agresivním chováním. Ne všechny postavy v dětských snech se dají, na rozdíl od snů dospělých, vykládat symbolicky. Proto by měl každý, kdo se snaží vyčíst ze snu něco důležitého, brát sen nejdříve doslovně jak jej dítě vypráví. Jestliže doslovné znění výklad nepřipouští nebo nedává smysl, můžeme sáhnout k návrhu významu jednotlivých symbolů (Fink, 1994).

7 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole budou prezentovány výsledky výzkumu, které budou mít podobu případových studií. V textu nebudou jednoznačně akcentovány výzkumné otázky, kromě analýzy snů. Na výzkumné otázky bude odpovězeno v následující podkapitole.

7.1 Případová studie 1 - Adéla

Tato případová studie pojednává o jedenáctileté dívce – Adéle a jejímu vztahu ke snům. Adéla žije se svou mladší sestrou a matkou ve Zlínském kraji. Když bylo Adéle 5 let, rodiče se rozvedli. S otcem se pravidelně vídá o víkendech. Adéla navštěvuje pátou třídu základní školy. Učení ji baví a má dobré známky. Ve škole má hodně kamarádů, se kterými se vídá i mimo školní prostředí. Ve volném čase se věnuje několika koníčkům, především tancování a vystupuje také jako mažoretky. O letních prázdninách jezdívá na westernové tábory u koní.

Adéla má veselou a společenskou povahu a na svůj věk je vyspělá. Při komunikaci s ní jde vidět, že se pohybuje převážně v ženském prostředí. I když žije relativně stabilně, musí se vyrovnávat s některými životními změnami. Před třemi lety se s rodinou přestěhovala z rodinného domu do bytu v jiném městě a před třemi měsíci znovu změnili bydliště. Matka měla od rozvodu nové vztahy a se současným partnerem sdílí domácnost. Adélin otec žije se současnou partnerkou v domě, kde Adéla se sestrou původně vyrůstala. Před rokem se otci narodil syn a Adéla tak získala nevlastního bratra. Ráda se o něj stará a plní roli starší sestry. Blízko Adélinu otce bydlí jeho rodiče, tedy Adélini prarodiče. Mají spolu hezký vztah a Adéla s nimi ráda tráví čas.

Rozhovor o snech

Odkud si myslíš, že se sny berou?

„Mamka říkala, že se to bere z nějakého ega nebo něco takovýho, ale nevím, co je na tom pravdy. Já si myslím, že jsou to nějaké vzpomínky nebo co si myslíš, že někdy zažiješ nebo něco čeho se bojíš, z čeho máš strach. Nebo když se ti něco moc líbí a moc si to přeješ. Někdy se stane, že se mi něco zdá a za týden se to stane. Třeba že si vykládám s kamarádkama a někdo uklouzne a shodí mě.“

Mluvíš s někým o svých snech?

„Jak kdy. Podle toho, co se mi zdálo. Když je to něco osobní, tak si to nechám pro sebe, ale někdy to řeknu, když je to hodně vážný a potřebuju to někomu říct.“

Myslíš, že sny ovlivňují tvoji náladu?

„Jo, to si myslím. Mně se zdál hrozný sen a pak se celý den bojím, že se to stane. Myslím, že se to nemůže stát, ale stejně se toho bojím.“

Proč si myslíš, že se nám zdají sny?

„Abychom se zabavili večer. Abychom si nemysleli, že žádná hrůza nemůže být a když se ti to zdá, tak už jsi na to připravená, že přijde taková hrozná hrůza, ale někdy se bojím, že se ten sen stane. Někdy se bojím, když se mi zdají nějaké hnusné sny.“

Napadá tě něco, co bys mi ještě chtěla říct o snech?

„Sny se mi zdají strašně pomalý. Spíš třeba osm hodin a ten sen se zdá úplně normální, a ještě by i normálně pokračoval a ten sen utíká rychle, ale ty ho vidíš normálně. Někdy si jenom lehnu, zavřu oči, otevřu a už je ráno. Když je víkend, tak vstávám pozdě, a když je týden, tak vstávám brzo sama od sebe.“

„Mamky přítel se dívá na kriminálky a tam se zabíjí. Mně ty kriminálky někdy zajímají, mně se moc nezdávají sny, tak si myslím, že se mi o tom nebude zdát.“

„Když nemůžu usnout tak si představuju co se ten den stalo nebo co by se mohlo stát. Nebo si nějaké hlouposti představuju, třeba že unicorni existují. Nebo že jsem v baráku a všechno začne lítat. Taková dětská představivost. Nebo když jsem byla menší, tak jsem si strašně přála létat, abych vyletěla až do vesmíru. Když jsem usínala, tak jsem si představovala, že jsem motýl normální lidské velikosti a když budu chtít, tak můžu vyletět až do vesmíru.“

Dokážeš si vybavit nějaký sen?

sen o ztrátě matky

„Zdál se mi sen, že jsme bydleli ve velkém baráku a mamka šla ven a tam byl takový nabašený kluk se sekerou. Pro nás přijela mamčina kamarádka, která má dvě děti a ta řekla, že si nás dva dny nechají a že pak půjdeme za tatškou. Ségrei to už řekli v noci, co se mamce stalo. A ségra to nějak držela v sobě. Já jsem se zeptala, kde je mamka, pak mi to řekli a já jsem začala úplně hysterčit a pak mě probudil budík a probudila jsem se se slzama.“

sen o klaunovi s pilou

„Jednou se mi zdálo, že jsem šla v Kroměříži my tam máme takový Bezručův park a já jsem šla s kamarádkou parkem a tam byl klaun s pilou a já jsem utíkala, ona měla něco s nohou

a nemohla utíkat, nevím proč.. prostě stála na místě a ten klaun jí uřezal hlavu, já jsem ječela a utíkala jsem. “

sen o králíkovi k svátku

„Mně se zdálo, že jsem měla svátek a že jsem dostala králíka a byl takový bílý a měla jsem strašně velkou radost. A jak jsem se ten den vzbudila, tak jsme šli koupit toho králíka, akorát nebyl bílý. “

sen o nemocném králíkovi

„Jednou se mi zdálo, že jsem spala, Gina náš králíček, ona byla nemocná, taková opelichaná a bez chlupů. Prostě byla nemocná. A ráno jsem se pak vzbudila a ten králík byl nemocný a měl chlupy, ale na nohách a za krkem tu srst neměl. V tom snu byla úplně hubená, sice ve skutečnosti nebyla tak hubená, ale ona má ty nohy úplně takhle hubené. “

sen s mávajícím duchem

„Jednou se mi zdálo, že jsem spala a někdo na mě mával, a to bylo doopravdy. Já jsem se vzbudila a byl tam vítr, ale byly zavřené okna. Já se pak bojím usnout pořádně, mně se většinou zdají hrůzy. Někdy ani nemám chuť, abych si to neosvěžila v té paměti, že se to stalo. Já pak na ten sen myslím ještě tak týden. A docela se pak bojím, že se to stane, že je to podle skutečnosti. Já se někdy bojím usnout, že se mi třeba něco stane nebo že mě někdo neznámý probudí, nějaký duch. Já mám mít po mamce, že jsem duchovní člověk a mám vidět duchy. Já, když usínám, tak cítím, že je někdo u postele a jak jsem rozrušená, tak mi nejde ani usnout. “

sen o chytání motýlů

„Jednou se mi zdálo, že jsem byla na louce, běhala jsem a teďka jsem lapala motýly a pak mi jich bylo líto, tak jsem je nechala zpátky letět a oni mi dali jakousi tu moc, že můžu létat, a tak jsem mohla létat, ale jako by byla ta zeměkoule pod nějakou bariérou, že jsem nemohla vylétnout až tam, třeba nahoru a jako třeba do vesmíru. Třeba jak je ve šmoulech koule, přes kterou se nemůžou dostat. “

sen o zmizení lidí

„Jednou se mi zdálo, že se zastavil čas a všichni lidé tady nebyli. Mně se to zdálo dva dny. V tom jednom snu byly dva dny. A teďka že jsem třeba mohla všechno, jít na zmrzlinu, vzala jsem si všechny hračky. A ten druhý den už mi bylo smutno. A v reálu bych se snad zbláznila. “

sen o spánku a probouzení

„Jednou se mi zdálo, že se mi zdál sen a tam jsem si lehla. A zdál se mi další sen. A ten človíček šel taky spát a zdál se mi další sen, pak ten sen se nějak přetočil úplně, že když si tak zatlačíš na oči, tak se vidíš v nějakém tunelu. To bylo asi tak 5 sekund a pak jsem přešla na předchozí sen a vzbudila jsem se tam a pak to došlo až k tomu poslednímu, kde jsem já normálně spala. To se mi zdá dost divný.“

sen o řízení a střelbě

„Já jsem řídila auto, byla jsem malá a vedle mě seděla kamarádka, nějaká anonymní, nevím jaká, já toho člověka neznala, nějaká blondýna to byla a jeli jsme červeným autem. Zastavili jsme v garáži u sousedů, vystoupili jsme a u nich na zahradě byl jeden týpek a on tam měl obrovskou pušku, co třeba ani není možný mít a začal střílet po lidech, co tam byli. A tam byli mrtví lidi. Ta kamarádka se tam šla podívat, já jsem zůstala v té garáži a ona už se nevrátila. Potom jsem se vzbudila. Když je to napínavý, tak já se vzbudím. Když se chci vzbudit, tak se vzbudím. Třeba se mi ten sen nelíbí, něco se mi na něm nezdá, tak se vzbudím sama od sebe. „

7.1.1 Analýza snu o řízení a střelbě

V následující kapitole se pokusíme důkladněji rozebrat jeden ze snů, který v rozhovoru Adéla popsala (viz Případová studie 1). Vybrali jsme ten sen, který byl popsán komplexně, byl doplněn popsáním pocitů ve snu a k dispozici jsme měli alespoň základní kontext. V žádném případě si neděláme nárok na úplnost a jednoznačnost. Rozbor snu považujeme za vhodné doplnění informací podaných v teoretické části práce. Analýza dětských snů může být náročným úkolem i pro psychoterapeuta s dlouhou praxí.

Rozhodli jsme se analyzovat **sen o řízení a střelbě**.

Sen začíná udáním místa, času a postav. Adéla se nachází v autě, není to však v současnosti, protože ve snu „je malá“. Vedle ní sedí osoba, kterou označuje jako kamarádku, i když ji vlastně nezná a je to pro ni neznámý člověk. Podle Aeppliho (1996) je auto symbolem mimořádného významu. Charakteristické pro auta i sny o nich je to, že je můžeme sami řídit, ostatně jak to ve snu přímo popisuje Adéla. Ten, kdo ve snu řídí auto, aniž by ve skutečnosti měl zkušenost s jeho ovládním si zřejmě v životě v jistém ohledu dobře vede. Sen nám říká, že se člověk pohybuje kupředu. Aeppli (1996) dále uvádí, že vzezření auta je často výrazem Persony, tedy masky, kterou si nasazujeme v kontaktu s vnějším světem. Ze snu se dozvídáme,

že auto je červené, což je velmi působivá, aktivní barva. Může být barvou ohně, krve, vášně nebo lásky a srdce. Právě červená barva je ve snu úzce spjata se svým nositelem a je barvou citové funkce. Červená ve snu ohlašuje násilí. Může být znamením odevzdanosti, ale i ohrožení.

Adéla a neznámá kamarádka zastavují v garáži, vystupují a nachází se na zahradě. Na obecné rovině je zahrada místem cílené péče o sebe a svou rodinu (Lennox, 2012). Ve snu se na zahradě nachází muž s obrovskou puškou. Pokud ve snu vidíme zbraň, jde většinou o psychické rozhodnutí. Muž ve snu ovšem zbraň pouze nedrží, ale skutečně střílí. V takovém případě může jít o rychlé rozhodnutí, které spíše přichází samo od sebe, než aby bylo výsledkem našeho záměru. Psychoanalýza spatřuje ve většině zbraní sexuální symboliku. Pistole nebo puška může být metaforou mužského pohlavního orgánu. Střelba muže má následky, ve snu jsou mrtví lidé. Sny, ve kterých se smrt vyskytuje neoznamují tělesnou smrt, ale říkají, že něco psychického v nás umírá (Aeppli, 1995). Adéla ve snu zůstává v garáži a čeká, co se stane. Kamarádka se nevrací. Adéla se bojí a probouzí se. Jak sama říká, když je sen až příliš napínavý, raději se vzbudí. I když je Adéla na konci snu vyčerpána tak, že se ze snu probouzí, začátek snu působí neutrálně a výrazné emoce nezaznamenáváme. K emočnímu zvratu dochází až v části snu, kde se objevuje muž s puškou a mrtví lidé. Strach ve snu Adéla zažívá jak při setkání s tímto mužem, tak z pohledu na mrtvé lidi a z toho, že ve snu může skončit stejně jako oni.

Sen jsme popsali na symbolické rovině. V rozhovoru Adéla říká, že ji zajímají kriminálky a ráda se na ně dívá. Může se tedy jednat i o obrazy, které viděla před spaním v televizi, a které se ve snu se znovu objevily.

7.2 Případová studie 2 – Barbora

Tato případová studie pojednává o devítileté dívce Báře a jejím vztahu ke snům. Bára je mladší sestra Adély z první případové studie. Jejich rodinné zázemí je tedy stejné. Bára chodí do třetí třídy základní školy typu Montessori. Ve škole měla ze začátku problémy se začlenit do kolektivu, protože je plachá a nezvyká si příliš dobře na nové prostředí. Postupně se její vztah ke škole a spolužákům zlepšoval a v současné době do školy chodí ráda. Stejně jako u Adély je vidět, že se pohybuje převážně v prostředí žen a řeší, možná vzhledem ke svému věku předčasně, různé „ženské problémy“. Ve svém volném čase se, stejně jako sestra, věnuje tanci. Kromě toho hraje na flétnu a zajímá se o vaření.

Stejně jako sestra má hezký vztah s prarodiči, rozumí si hlavně s babičkou a vypráví jí, co nového se stalo ve škole a doma. Ještě nemá úplně vztah s nevlastním bratrem, což může být dáno věkem a tím, že se o něj zatím neumí starat tak jako její starší sestra.

Při rozhovoru bylo patrné, že se Bára trochu stydí a hodně kontroluje, které sny „může“ říct a které ne. Nakonec ani příliš snů nepopisovala, což může být dáno věkem, studem nebo jinými faktory.

Rozhovor o snech

Odkud si myslíš, že se sny berou?

„Z hlavy někde nebo někde z mozku nebo jakože když spíš, tak že ti to nějak vleze do té hlavy.“

Říkáš někomu o tom, co se ti zdálo?

„Ségre třeba nebo mamce. Někdy si i vymýšlím, co tam bylo. Někdy si domyslím, že jsem tam to říkala nebo tak.“

Dokážeš si vybavit nějaký sen?

sen o čertech

„Jo. Mně se většinou zdají takový divný sny. O čertech a nebo... Mně se žádný sen nezdál, snad jenom to.“

sen o mokrých vlasech

„Jednou se mi zdálo, že jsme byli večer ve škole a tam byla moje spolužačka, to bylo fakt hrozně divný, a měla z ničeho nic mokré vlasy a pak tam přišel nějaký kluk a on nám chtěl vykrást školu nebo cosi a ten kluk se chtěl prát a on tu holku kopnul a něco jí udělal.“

Jaké jsi měla pocity během snu?

„Já jsem byla taková, že jsem se úplně lekla.“

U Báry nemáme natolik komplexní sen, abychom se ho pokusili interpretovat.

7.3 Případová studie 3 – Martina

Následující kazuistika pojednává o dvacetileté Martině a jejích snech, které si pamatuje z dětství. Protože se jedná už o dospělého ženu, nebudeme se zabývat jejím názorem na sny, ale zaměříme se přímo na sny z dětství, které jsou pro ni důležité. Tuto případovou studii jsme se rozhodli zařadit proto, že ilustruje fakt, že některé dětské sny si pamatujeme celý život a jsou pro nás významné i po mnoha letech.

Martina v rozhovoru popisuje sny, které se jí zdály ve věku 10 let. V té době chodila do třetí třídy, protože měla odklad. Byla tedy nejstarší ve třídě, což podle ní nebylo úplně příjemné. Ve škole se hodně snažila a byla pokládána za „šprtka“. Přitom, jak podotýká, se ani moc neučila a učivo jí šlo samo. Martinu škola opravdu hodně bavila a každý den se na ni těšila. Ne kvůli učení, ale kvůli kamarádům. Měla jednu opravdu dobrou kamarádku, se kterou dělaly všechno. Byly typické nejlepší kamarádky.

S rodiči Martina vycházela. Jejich vztah označuje jako normální vztah předpubertálního a rodičů. Ale pamatuje si, že se bála, aby se rodiče nerozvedli, protože se často hádali. Hlavním tématem byly finance. Z toho měla velký strach, že za to může i ona. S bratrem to bylo horší, každou chvíli se prali. On byl dost agresivní a hned útočil, když se mu něco nelíbilo. Jinak se ale měli rádi a hráli si spolu. Tvořili totiž takovou partu na vesnici, ještě se dvěma kluky. Byli taková klučičí parta a Martina se taky chovala víc jako kluk. Chodili ven, stavěly různé bunkry a lezli po stromech. To byly její hlavní koníčky. Kromě toho také chodila na aerobic, což ji také hodně bavilo. Z dětství si vybavuje strach z bráchy, ale zdůrazňuje, že se jí bála jen někdy, když se našel. Také se hodně bála duchů a celkově být v noci sama.

sen o obrovské ženě

„Zdalo se mně, že jsme leželi v pokojičku, kde jsme zrovna spali, brácha dole, já nahoře. Najednou jsem slyšela nějaké zvuky, podívala jsem se tam, kde jsou dveře a tam najednou byly cihly naskládány, a najednou ty cihly začaly padat a objevila se tam taková tlustá ženská, fakt obrovská, velká a začala se tam k nám dobývat a bylo mi jasné, že nám chce nějak ublížit a prostě se tam k nám dostat. Pak se to přeskočilo a byla jsem na zahradě u nás a tam máme třesně a u těch stromů šla naše kočka a já jsem tam jako nebyla, ale viděla jsem ji. Ona šla bokem ke mně a najednou se obrátila a tam měla úplně vidět orgány. Byla ne jako vykuchaná, ale jak je v anatomii průřez, tak byly vidět vnitřnosti a pak jsem se probudila. Celou dobu snu jsem se bála, hlavně té ženské. Toho jsem se bála hodně moc. A té kočky jsem se ani tolik nebála.

Když jsem se probudila, tak jsem byla zpocená a měla jsem strach, nechtěla jsem v tom pokojíčku ani spát. “

sen s černým psem

„Byli jsme s rodičema venku a slyšeli jsem nějakýho psa, jak štěká za zahradou. Já jsem se tam šla podívat a tam byl takový černý pes, takový ty bojový plemena. No tak jsem šla k rodičům, utíkala jsem k nim, ale on nás dohnal, vběhnul k nám na balkón a najednou se proměnil v můjho bráchu. A my jsme na něj křičeli ať toho nechá, protože on nás chtěl fakt zabít, to byl naštvanej kvůli něčemu. Najednou se tam objevila, tam visela pod balkónem sekyra. On si ji vzal a chtěl nás tou sekerou rozmlátit. Tak jsme ho přemlouvali ať toho nechá, ať ji dá pryč. A on naštvane něco řek, urazil se a řekl: tak já si useknu ruku. Běžel dopředu a my jsme jenom slyšeli takový ten zvuk, jako když se lámou kosti. Běželi jsme tam a on si tu ruku usek. “

sen o hadech

„Když jsem měla horečky, tak jsem spala ve snu a najednou po mně všude lezli hadi. “

sen o velké vodě

„Spala jsem u rodičů a oni tam měly obrovské skříně. A zdálo se mi, že z těch skříní padá lavina nebo tsunami. Padá obrovská voda, ale s takovýma těma kouskama různějch věcí, co voda už vzala s sebou. “

7.3.1 Analýza snu s černým psem

V následující kapitole se pokusíme analyzovat některé prvky snu, který Martina popsala (viz Případová studie 3). Tento sen jsme k analýze vybrali, protože je komplexní a máme k dispozici kontext potřebný k jeho porozumění.

Sen začíná popisem místa a postav ve snu. Martina s rodiči stojí venku na zahradě a slyší štěkat nějakého psa. Kromě obrazového vjemu se tedy ve snu nachází i vjem sluchový. Jak jsme uvedli v předchozí analýze (viz Analýza snu o řízení a střelbě) je zahrada místem cílené péče o sebe a svou rodinu (Lennox, 2012). Martina se odpojuje od rodičů a vidí černého psa. Fink (1994) říká, že zvířata obecně, a tedy i pes, personifikují osoby z kruhu kolem dítěte. Pes je černý, což je barva považována za pochmurnou vyvolávající pocit beznaděje (Aeppli, 1995). Navíc Martina dodává, že pes je bojového plemena, vnímá ho tedy jako agresivního.

Martina se ho bojí a utíká zpátky k rodičům. Pes ji dobíhá na balkon, kde stojí spolu s rodiči a proměňuje se v bratra. Personifikace tedy neprobíhá pouze na symbolické rovině, ale přímo před zraky Martiny se pes mění v jejího bratra. K pochopení snu nám tu pomáhá kontext dodaný Martinou. V dětství se bratra bála a považovala ho za agresivního.

Martina s rodiči na bratra křičí ať toho nechá. Cítí, že je bratr našťvaný a chce je zabít. Pod balkonem se najednou objevuje sekyra, kterou bratr bere a chce na rodinu zaútočit. Po přemlouvání, aby toho nechal se bratr uráží a odchází. Všichni slyší zvuk lámání kostí a ukazuje se, že si bratr usekl ruku. Tento akt můžeme chápat jako nasměrování agrese bratra vůči sobě.

Tento sen je příkladem toho, že některé dětské sny opravdu nemusíme vykládat na symbolické rovině, protože k nám promlouvají poměrně přímočaře. Stejně jako ve skutečnosti, vnímá Martina bratra i ve snu. Tedy jako agresivního „psa“, který jí chce ublížit.

Celý sen je silně emočně zbarvený. Martina má nejdříve strach ze psa a poté z bratra. Bojí se, že ublíží jí a její rodině. Strach o sebe vystřídá zděšení, z toho, co si bratr udělal.

Sen nám připadá obzvláště zajímavý a při jeho vyprávění bylo zřejmé, že je pro Martinu velmi podstatný a emotivní. Pamatuje si jej od svých deseti let, ale nikomu jej nikdy nevyprávěla. Sen je zvláštní také tím, že má kompletní dramatickou stavbu, jak ji popisuje Dieckmann (2004) (viz Analýza snů) a to včetně rozuzlení, ke kterému nemusí v každém snu dojít.

7.4 Přehled výsledků výzkumného šetření

V následující kapitole stručně shrneme odpovědi na výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1: Jaké symboly se ve snech vyskytují?

Ve snech popsanych ve všech třech případových studiích se vyskytují tyto symboly:

- Dům nebo jeho části jako je garáž, zahrada, dětský pokoj.
- Zbraně – pila, sekyra, puška.
- Zvířata – pes, králík, motýl, had, kočka.
- Barvy – bílá, černá, červená.
- Nadpřirozené bytosti – čerti.
- Voda.

Výzkumná otázka č. 2: Jsou tyto sny typické pro sny v dětském věku?

Mnoho ze symbolů popsanych ve všech třech případových studiích označuje literatura jako typické pro dětský věk. Některé z nich jsou známé a vyskytují se v dětských snech často. Jedná se především o zvířata a nadpřirozené bytosti. Jiné z nich jsou pro dětský věk také typické, ale až tak běžně se nevyskytují. Například Aepli (1994) popisuje jako symbol v dětském snu obří ženu stojící ve dveřích jejich ložnice. Stejný snový obraz popisuje Martina ve snu o obrovské ženě (viz Případová studie 3).

Výzkumná otázka č. 3: Jaké zdroje snů se dají z případových studií vypožorovat?

Některé ze snů vycházejí ze **vzpomínek na nedávné zážitky** (Plháková, 2013). K takovým snům můžeme zařadit sen o řízení a střelbě (viz Případová studie 1), který mohl být vyvolán díváním se na televizi před spaním.

Sen s mávajícím duchem mohl být vyvolán **vnějšími smyslovými podněty** (Plháková, 2013), pravděpodobně průvanem.

Létání ve snu (viz sen o chytání motýlů v Případové studii 1) může být vyvoláno dobrým **vnitřním pocitem** jako je lehkost dýchání (Fink, 1994).

Jiné sny mohou **pocházet z nevědomí** (Plháková, 2013) dítěte. Příkladem takového snu je Sen o obrovské ženě (viz Případová studie 3).

Výzkumná otázka č. 4: Převažují v dětských snech pozitivní nebo negativní emoce?

Na základě uvedených případových studií se ve snech objevují jak emoce pozitivní, tak negativní. Pozitivní emoce ve snech jsou spojeny se splněním přání nebo nevšedním pozitivním zážitkem jako je létání. V našem případě negativní emoce ve snech spíše převládaly a některé sny by se daly označit jako noční můry. Některé sny ovšem nebyly ani vyloženě negativní nebo pozitivní (například Sen o spánku a probouzení).

Výzkumná otázka č. 5: Ovlivňují snové zážitky postoj dítěte ke spánku?

V první a třetí případové studii silné emoční zážitky ve snech ovlivnily postoj dítěte ke spánku. Například Adéla ve Snu s mávajícím duchem popisuje strach usnout po zážitku, kdy měla pocit, že na ni někdo v pokoji mává. Podobně popisuje Martina, že po Snu o obrovské ženě se bála spát ve svém pokoji a obecně se bála být v noci sama.

Výzkumná otázka č. 6: Vyskytují se v dětských snech hypnagogické nebo hypnopompické představy?

Jako hypnagogický zážitek bychom mohli uvést zážitek, který popisuje Adéla v rozhovoru o snech. Říká, že když usíná, představuje si, co se ten den stalo nebo že u ní v domě předměty začnou létat.

Popis hypnopompických představ se v případových studiích neobjevil.

Výzkumná otázka č. 7: Objevují se v dětském věku opakovací sny?

Opakovací sen nebyl popsán v žádné z případových studií.

Výzkumná otázka č. 8: Odkud si děti myslí, že se berou sny?

Odpověď na tuto otázku se u dětí vyvíjí s věkem. Rozdíl můžeme pozorovat mezi odpovědí jedenáctileté Adély a devítileté Báry. Podle Adély jsou sny vzpomínkami na to, co jsme zažili nebo to, z čeho máme strach, případně věci, které si přejeme. Bára si myslí, že sny pocházejí z hlavy nebo někde z mozku.

Výzkumná otázka č. 9: Sdílí děti sny se svým okolím?

Adéla i Bára si o snech povídají s okolím, ale pokud sny považují za příliš osobní, nepopisují je celé a něco raději vynechají. Adéla si také nechce povídat o snech, které jsou pro ni negativní a dalším popisováním by si je zbytečně připomínala.

8 Diskuze

Ve výzkumné části práce jsme se pokusili nastínit možnosti práce se sny v dětském věku. Popsali jsme symboly, které se v dětských snech vyskytují a jak děti sny vnímají v různých aspektech. Při analýze snů jsme si nedělali nárok na úplnost a komplexnost, ale naznačili jsme pouze jednu z více cest vedoucí k porozumění snů. Podstatné je také upozornit na naši nedostatečnou kvalifikaci k posuzování snů. Analýza snů může být náročná i pro zkušeného profesionála a zejména dětské sny jsou pro výklad velmi problematické (viz níže). Při interpretaci snů mohlo z naší strany dojít k určitému subjektivnímu zkreslení, i když jsme vycházeli z dostupného kontextu a výkladu symbolů v odborné literatuře.

Vzhledem ke kvalitativní povaze výzkumu jsme výzkumnou částí spíše doplnili část teoretickou a budoucí výzkum by bylo vhodné doplnit více účastníky. Zajímavé ovšem shledáváme, že i přes nízký počet účastníků výzkumu se nám podařilo shromáždit typické dětské sny, i takové symboly, které se v literatuře vyskytují ojediněle. Například Aepli (1996) uvádí jako dětský snový symbol obří ženu stojící ve dveřích pokoje. Stejný symbol popisuje Martina (viz Případová studie 3) ve snu, který se jí zdál první noc v novém pokoji. Tento fakt poukazuje na jistou univerzálnost dětských snových symbolů.

Výzkum snů v dětském věku může být problematický z více hledisek. Především jsme odkázáni pouze na to, jaké sny děti reportují a jak je popisují. Důležité je, abychom sny pozorně vyslechli. Děti o snech mohou vyprávět v útržcích nebo krátkých větách a mohou tak být vytrženy z celkového kontextu. Abychom odhalili skutečný obsah snu od toho, co si dítě ke snu „přimyslí“, musíme klást odpovídající otázky. Dítě si nemusí nutně vymýšlet, ale do určitého věku si může plést události ve snu s realitou. Tahle otázka se odráží i do našeho výzkumu. Devítiletá účastnice výzkumu například přiznala, že si sny někdy vymýšlí nebo je doplňuje informacemi, které se ve snu nevyskytovaly. Otázkou tedy je, zda uvedla sny, které se jí skutečně zdály. Podoba vyprávění o snu se také mění s tím, komu dítě sen říká. K rodině a kamarádům bude pravděpodobně otevřenější a nebude se stydět sdělit i osobnější aspekty snu. Míra detailnosti popisovaného snu může souviset také se zájmem toho, kdo vyprávění naslouchá. Pokud dítě vidí, že o jeho vyprávění nejevíme zájem, sen bude popisovat spíše krátce a do detailů nebude zacházet.

Práci se sny v dětském věku můžou využít nejen rodiče, ale může být velmi nápomocná také při psychodiagnostice v terapeutickém procesu. Dítě skrz sny může reflektovat problémy, se kterými se v životě potýká, a kterých si nemusí být úplně vědomé. Jak jsme již uvedli, dle

Finka (1994) se ve snech projevují problematické vztahy, které má dítě se svým okolím. Ve snu se ovšem osoby nevyskytují ve své běžné podobě, ale objevují se často jako zvířata. Díky symbolickému procesu se tak dítěti ještě více nekomplikuje vztah s danou osobou. Tento jev jsme mohli sledovat ve třetí případové studii, kde se agresivní černý pes proměnil v bratra Martiny.

Ve snech, které popsali účastníci výzkumu, se často vyskytují symboly popisované odbornou literaturou jako typické pro dětský věk. Jednalo se zejména o symboly jako jsou zbraně, zvířata nebo nadpřirozené bytosti. Právě zbraně jsou v psychoanalýze často chápány jako sexuální symboly (Aeppli, 1996). Na tomto příkladu si můžeme ilustrovat jistou jednostrannost Freudova pojetí, která je mu v odborné literatuře vytýkána. Že se ve snu objeví zbraň, ještě neznamená, že výklad daného obrazu má pouze jeden význam. Mnohoznačnost symbolu nemůžeme redukovat a k výkladu potřebujeme znát kontext a názor snícího (Aeppli, 1996). Znat kontext a názor snícího je důležité také proto, že symboly mohou být v odborné literatuře vykládány různě. Na první místo při výkladu tedy nemůžeme dávat názor třetí osoby nebo odborné literatury. Z tohoto pravidla existuje výjimka a tou jsou archetypální sny. Podle Junga (2017) k jejich pochopení potřebujeme znát kontext, který nenajdeme na osobní úrovni, ale na úrovni kolektivní. V takovém případě tedy kontext hledáme v materiálech zaměřujících se na historii lidstva. Může se jednat o mýty, pohádky nebo také náboženské rituály.

Sny jsou v dětském věku důležité také proto, že ovlivňují postoj dítěte ke spánku. Například Adéla (viz Případová studie 1) uvádí, že kvůli některým snům se bojí chodit spát. Někdy se také stává, že nepříjemné sny následují po dívání se na televizi. Věřící tomu, že některé sny se skutečně stanou a myslí pak na ně i několik týdnů. Tyto faktory ovlivňují jak její postoj ke spánku, tak schopnost usnout. Podobně Martina (viz Případová studie 3) uvádí, že se v dětství bála usnout. Po jednom snu se bála být v noci v pokoji sama a raději po jistou dobu spávala v ložnici s rodiči.

Bakalářská práce nám poskytla nové poznatky z oblasti spánku a snění. Je sice zaměřena na dětský věk, ale informace mohou posloužit každému, kdo chce pochopit hloubku a rozsah svého nevědomí prostřednictvím snů.

9 Závěr

Bakalářská práce se zabývala tématem spánku a snů v dětství. Byla rozčleněna na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce se zabývala spánkem, sny a výkladem snů. V první kapitole jsme definovali spánek a jeho důležitost v životě člověka. Zaměřili jsme se také na vývoj spánku od prenatálního období až po dospělost. Protože se v dnešní uspěchané době čím dál častěji setkáváme s poruchami spánku, stručně jsme si nastínili jejich dělení a popsali si konkrétní poruchy, které se objevují v dětském věku.

V druhé kapitole jsme se zabývali snem, jeho druhy a charakteristikou snových zážitků včetně rozdílu mezi snovým a bdělým vnímáním. Vymezili jsme funkce snu z psychoanalytického hlediska a faktory ovlivňující schopnost vybavit si sen po probuzení.

Ve třetí kapitole jsme nastínili možnosti výkladu snů z hlediska hlubinné psychologie, historický vývoj pohledu na sny a pojetí snu Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga. V návaznosti na analytickou psychologii C.G. Junga popisujeme symbol a archetypové symboly. Dále definujeme specifika dětských snů a jejich typické příklady.

Ve výzkumné části jsme využili kvalitativní metody případových studií k popsání snových symbolů, typických snů v dětském věku a názorů dětí na sny. Na základě případových studií jsme odpověděli na výzkumné otázky.

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že sny, které jsme popsali v případových studiích jsou na základě odborné literatury považovány za typické pro dětský věk. Mezi časté snové symboly patřily barvy, zvířata, nadpřirozené bytosti, dům a jeho části nebo také zbraně. Některé z těchto symbolů jsme blíže popsali v části zabývající se analýzou snů. Mezi popisovanými sny se vyskytovaly také sny plnící přání, létací sny, sny o přeměně a sny s charakterem hypnagogických zážitků. V popisovaných snech převládaly spíše negativní emoce. Vyskytovaly se také sny s neutrálním nebo pozitivním emočním laděním. Právě emoce ve snech mohou ovlivnit postoj dítěte ke spánku a usínání. Jak negativní, tak pozitivní sny děti často sdílí se svým okolím. To poukazuje na fakt, že sny jsou významným psychologickým fenoménem již od raného věku a pamatovat si je můžeme po celý život.

Seznam literatury

1. AEPPLI, Ernst, 1996. *Psychologie snu: (včetně 500 symbolů ve snech)*. Praha: Sagittarius. Jungiana. ISBN 80-901-8982-2.
2. AYERS, Susan a Richard DE VISSER, 2015. *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5230-3.
3. ČERNOUŠEK, Michal, 1988. *Sen a snění*. Praha: Horizont. ISBN 20.
4. DIECKMANN, Hans, 2004. *Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů*. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8858-9.
5. ERLACHER, Daniel, SCHREDL, Michael. Self Reported Effects of Dreams on Waking-Life Creativity: An Empirical Study. *The Journal of Psychology*, 2007, 141(1), 35-46.
6. FINK, Georg, 1994. *Dětské sny: Rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota. ISBN 80-85617-31-5.
7. FOULKES, David W. Dream Reports from Different Stages of Sleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1962, 65(1), 14-25.
8. FREUD, Sigmund, 2003. *Výklad snů: (včetně 500 symbolů ve snech)*. Vyd. 4., upr. Pelhřimov: Nová tiskárna. Jungiana. ISBN 80-865-5916-5.
9. GRAVILLON, Isabelle, 2008. *Spánek malých dětí: od 0 do 3 let*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-494-6.
10. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.
11. HARTMANN, Ernest, RAND, William, ROSEN, Rachel. Personality and Dreaming: Boundary Structure and Dream Content. *Dreaming*, 1998, 8(1), 31-39.
12. HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
13. JUNG, Carl Gustav a Helmut BARZ, 1996. *Výbor z díla*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. ISBN 80-858-8012-1.
14. JUNG, Carl Gustav, Marie-Louise von FRANZ, Joseph L. HENDERSON, Jolande Székács JACOBI a Aniela JAFFÉ, 2017. *Člověk a jeho symboly*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1259-1.
15. KAST, Verena, 2000. *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-371-4.

16. KAST, Verena, 2013. *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0487-9.
17. LENNOX, Michael, 2013. *Řeč snů: Snář s výkladovým průvodcem*. Bratislava: Noxi. ISBN 978-80-8111-146-6.
18. NAKONEČNÝ, Milan, 2015. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák -Triton. ISBN 978-80-7387-929-7.
19. NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA, 1997. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-858-0037-3.
20. NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.
21. PLHÁKOVÁ, Alena, 2013. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0365-0.
22. RECHTSCHAFFEN, Allan. The Single-Mindedness and Isolation of Dreams. *Sleep*. 1978, 1(9), 97-109.
23. SACKS, Oliver, 2013. *Halucinace*. Praha: Dybbuk. ISBN 978-80-7438-091-4.
24. SCHREDL, M., WITTMANN, L. Dreaming: a psychological view. *Schweiz Arch Neurol Psychiatr*. 2005, 156(8), 484-92.
25. ŠONKA, Karel. Snění v neurologické praxi. *Neurologie pro praxi*. 2002(3), 143-145.
26. THIRION, Marie a Marie-Josèphe CHALLAMEL, 2013. *Spánek, sen a dítě*. Praha: Argo. ISBN 978-802-5708-606.
27. TROJAN, Stanislav, 2003. *Lékařská fyziologie*. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada. ISBN 80-247-0512-5.
28. TYL, Jiří, 2001. *Jak rozumět snům: hovory o snech, hovory se sny*. Brno: Jota. ISBN 80-721-7142-9.

Seznam příloh

Příloha 1: Informovaný souhlas

Příloha 1

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Výzkum k bakalářské práci: Spánek a sny v dětském věku

Lucie Vrágová

vragova.lucie@gmail.com

Souhlasím, že se zúčastním/ mé dítě se zúčastní výzkumného šetření, které se věnuje interpretaci snů v dětském věku. Byl/a jsem informována o významu a podstatě výzkumu. Získané informace budou použity pouze pro výzkumné účely a budou zpracovány anonymně.

V dne

podpis

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lucie Vrágová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Spánek a sny v dětském věku
Název v angličtině:	Sleep and Dreams in the Childhood
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá spánkem a sny v dětském věku. V teoretické části popisuje spánek, jeho vývoj a poruchy se zaměřením na specifika v dětském věku. Dále přibližuje sen, jeho druhy a charakteristiku snových zážitků. Věnuje se také výkladu snů z hlediska hlubinné psychologie a snům typickým pro dětský věk. Hlavním cílem výzkumné části práce je interpretace snů v dětském věku. Cíl byl realizován prostřednictvím tří případových studií.
Klíčová slova:	spánek, sny, dětský věk, psychoanalýza, výklad snu
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis focuses on sleep and dreams in childhood. Theoretical part describes sleep, its development and disorders with a focus on childhood specifics. It further describes the dream, its types and characteristics of the dream experience. It also focuses on the interpretation of dreams from the point of view of deep psychology and dreams typical of childhood. The main aim of the research part is to interpret dreams in childhood. The goal was realized through three case studies.

Klíčová slova v angličtině:	sleep, dreams, childhood, psycho-analysis, interpretation of dreams
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – Informovaný souhlas
Rozsah práce:	58 stran textu, 1 strana příloh
Jazyk práce:	Český jazyk