

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra psychologie a patopsychologie**

## **Bakalářská práce**

Petra Šafářová

Spánek a sny se zaměřením na mládež

Olomouc 2013

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Iveta Tichá

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou na konci práce.

V Olomouci dne

Petra Šafářová

Děkuji Mgr. et Mgr. Ivetě Tiché za odborné vedení bakalářské práce a poskytování cenných rad.

## **OBSAH:**

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
<b>I. Teoretická část</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Mládež – období dospívání</b> .....	<b>6</b>
1.1 Prepuberta .....	7
1.2 Puberta .....	9
<b>2. Spánek</b> .....	<b>11</b>
2.1 Vznik spánku .....	12
2.2 Práce mozku při usínání a spánku .....	13
2.3 Formy a příznaky spánku .....	14
2.4 Zvláštní spánkové jevy .....	17
<b>3. Sny</b> .....	<b>20</b>
3.1 Typy snů .....	24
3.2 Úrovně snů .....	26
<b>4. Nespavost a nadměrná spavost</b> .....	<b>28</b>
4.1 Typy nespavosti podle doby trvání .....	28
<b>II. Empirická část</b> .....	<b>30</b>
<b>5. Formulace problému</b> .....	<b>30</b>
<b>6. Průzkumné šetření</b> .....	<b>31</b>
6.1 Nástroj šetření a průzkumný soubor .....	31
6.2 Realizace sběru dat .....	32
6.3 Analýza výsledků šetření .....	32
<b>7. Diskuse</b> .....	<b>56</b>
<b>Závěr</b> .....	<b>58</b>
<b>Literatura</b> .....	<b>59</b>
<b>Přílohy</b> .....	<b>62</b>

## Úvod

Důvod, proč jsem si vybrala právě toto téma ke zpracování bakalářské práce, je ten, že mě tato problematika, týkající se lidského spánku a snů, velice zajímá. Sama jsem se několikrát snažila přijít na to, odkud se mé sny berou a jaký je jejich význam. Většinou jsem se snažila si své sny zapamatovat a spojovat je s přítomností a tím zjišťovat jejich význam či poslání.

Zaměřila jsem se na mládež a to proto, že si myslím, že sny ovlivňují právě nejvíce mládež, která ještě není ustálená ve svých emocích. Sny, dle mého názoru, ovlivňují i lidské jednání. Pokud se někomu zdá špatný sen, asi nebude mít druhý den veselou náladu. Proto si myslím, že je důležité, aby žáci sny dobře chápali a uměli si je správně vysvětlit. Školní docházka je jedním z nejdůležitějších etap lidského vývoje, protože poskytuje nezbytné základy pro další vzdělávání a následně úspěšný život jedince. Právě v této etapě je důležité, aby se žáci vyvíjeli stabilně a aby jejich emoce a chování neohrožovali další faktory, které by mohli negativně ovlivnit jejich následující vývoj.

Dalším důvodem, proč jsem se zaměřila právě na mládež, je ten, že chci být i já jednou matka. Víím, že hodně matek s tím má dnes problémy. Mnohým dětem se zdají různé noční můry, které je děsí dlouhou dobu a matky si se školáky neví rady. Díky této bakalářské práci chci zjistit alespoň na co se připravit, jak žáci prožívají školní období a co se jim v tomto věku nejčastěji zdá. Sny, které se jim zdají, podle mě odráží i to, jak se cítí, jak se mají, nad čím přemýšlí nebo co si přejí. Sama chci docílit toho, aby mé děti neměli žádné noční můry nebo alespoň co nejméně, protože si myslím, že šťastné prožití prepuberty a puberty je základ, který ovlivní jejich další vývoj.

Všechna dostupná literatura však není zcela zaměřena na cílovou skupinu mládeže. Někteří autoři nazývají mládež, na kterou se v práci zaměřuji, tedy žáky 2. stupňů ZŠ, ještě dětmi, proto se v práci mohou objevit i zmínky o dětech. Výjimečně se zmiňuji i o spánku a snech dospělých. Z velké části jsem se však snažila poskytnout co nejvíce informací právě o mládeži.

## I. Teoretická část

### 1. Mládež – období dospívání

Období dospívání bývá vymezováno různými autory odlišně. Například Nakonečný (2011) rozděluje období školního věku na dvě období, mladší školní věk od 7. do konce 11. roku a starší školní věk od 12. do 15. roku. Uvádí, že se v mladším školním věku objevuje první zájem o druhé pohlaví, vznikají kamarádské vztahy a také první vztahy k děvčatům, které jsou však zpočátku pouze kamarádské. U staršího věku popisuje, že se objevují konflikty s rodiči, objevují se první lásky, vytváří se party, objevuje se diferenciací ve vzdělávání a také si žáci musí volit své budoucí povolání.

Štefanovič (1976) rozděluje vývojová stádia na tři fáze, na dětství, dospělost a stáří. Do dětství zahrnuje děti od narození po 20-22 let. Podle něj je to však velmi široké a dlouhé období.

Setkat se můžeme například i s fází puberty a adolescence, obdobím prepuberty, puberty a adolescence či na dělení dvou period – časnou a pozdní. Šimíčková-Čížková vychází z dělení na prepubertu, pubertu a adolescenci. V mé bakalářské práci tedy budu hlavně vycházet právě od ní. Budu se však věnovat pouze obdobím prepuberty a puberty, protože toto období ohraničuje, podle Šimíčkové-Čížkové (2010), moje zaměření na školáky 2. stupně ZŠ. Prepuberta nastupuje u dívek okolo 10. roku, u chlapců v 11 letech. Puberta pak v 12,5 letech u dívek a u chlapců ve 13 letech. U dívek je toto období od 10 let do konce puberty kratší a uzavřenější. U chlapců naopak dlouhodobější a difuznější, proto se právě u chlapců předpokládají větší výchovné problémy.

Toto období bývá tradičně označováno jako léta „bouří a stresů“, které označuje přechod mezi dětstvím a dospělostí. Během období jsou na jedince kladeny velké požadavky, spočívající v odpoutání se od rodičů, osamostatnění se či podřízení se normám chování ve společnosti. Jedinec by měl v tomto období vytvářet heterosexuální vztahy, volit budoucí povolání apod. Charakteristické jsou také změny v psychickém a fyzickém vývoji. Někteří autoři toto období označují za věk druhé strukturální přeměny, tedy věk, kdy se objevují změny v psychice i v proporcích těla (Šimíčková-Čížková, 2010).

Šimíčková-Čížková (2010, str. 115) popisuje rozdílnou akceleraci vývoje mezi chlapci a dívkami, ale i u téhož pohlaví takto: „*Vidíme odlišný nástup fyziologických i psychických změn v závislosti na pohlaví – u dívek nastupují tyto změny dříve. Ale i u stejného pohlaví je hranice*

*nástupu jednotlivých fází velmi individuální, je možné spatřit fyzickou odlišnost u stejně starých dívek nebo chlapců. Některá děvčata jsou ve 13 letech vyspělá, mají rozvinuté druhotné sexuální znaky, na rozdíl od jiných stejného věku, která ještě mají dětský vzhled“.*

Příchod dospívání do života každého jedince je jedním z nejdůležitějších a nejzajímavějších období, plným zkušeností a zážitků, kterým si projde každý jedinec (Averill, 1936).

Toto období bývá také často spojováno s asociálním chováním. Asociální chování u dětí mladších 15 let v poslední době velmi vzrostl. Některé děti takto hledají v partě svůj pocit jistoty, kdy chtějí do party, kde tráví mnoho času bez kontroly dospělých, dobře zapadnout (Janoušek a kol., 1993).

Tyto skupiny či party se skládají z jednotlivců a její výsledek činnosti většinou závisí na příspěvku každého člena. Není však jasně dané, nakolik a v jakém směru je výkon jednotlivých členů skupiny ovlivněn ostatními (Janoušek a kol., 1988).

## 1.1 Prepuberta

Prepubertální období bývá označováno jako období vytáhlosti, které je charakteristické intenzivním růstem trupu i končetin. Ve své knize to popisuje Šimíčková-Čížková (2010, str. 116) následovně: *„Ve fyziologických pochodech začínají působit endokrinní změny, zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a následkem toho se pak objevují druhotné pohlavní znaky. Startují se tak výrazné intersexuální rozdíly ve fyzickém vzhledu“.* Konec tohoto období završí u děvčat první menstruace a u chlapců první ranní poluce. Vliv na chování jedince má i sexuální pud, který působí velmi nerovnoměrně a výrazně. Větší vliv má však u chlapců, u kterých je sexualita zaměřena autoeroticky, kdy se jejich sexuální zájem obrací k vlastnímu tělu a projevuje se masturbačními praktikami. Heterosexuální zájmy se objevují až v období puberty. Působením sexuálního pudu můžeme pozorovat rozkolísanost v chování, časté střídání nálad, labilitu citů, někdy nezájem až apatii.

Příhoda (1977) popisuje jedenáctý rok, rok kdy jsou dívky už v prepubertě a rok, kdy se chlapci teprve do puberty dostávají, jako uzlový bod ve vývoji. Také popisuje, že je to velmi důležitý rok, který nebyl doposud více monograficky zpracován, jako například třetí a šestý rok dítěte.

První období dospívání, tedy pubescence, je nejčastěji označováno jako období emoční lability. Většina autorů se domnívá, že emoční labilita je podmíněna vnitřními změnami v organismu každého jedince (Langmeier, Krejčířová, 2006).

„Chování je výbušné, stačí nepatrný podnět a objeví se intenzivní reakce vzteku, smíchu, smutku“. Tato různorodost citových projevů je závislá na zkušenosti, které jedinec získal v předchozím vývoji, hlavně tedy v rodině a v komunikaci s vrstevníky. Vliv na jejich chování má i aktuální reakce ze strany učitelů a rodičů. „Můžeme se na jedné straně setkat u téhož jedince s přecitlivělostí, na druhé straně až necitelností a hrubostí, která může být maskováním skutečného emočního ladění“. To bývá hlavně v situacích, pokud je jedinec nějakým způsobem zraněn okolím a tím je následně snížena i jeho sebedůvěra (Šimíčková-Čížková, 2010, str. 118).

„Pudový tlak spojený s pohlavním dozráváním přináší do života dospívajícího nové vnitřní podněty a činí ho až přecitlivělym na různé podněty přicházející zvnějšku. Projevy citových konfliktů bývají velmi silné a tak nápadné, že daly podnět k označení celého období jako období „bouří a krizí“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 147).

V tomto období můžeme pozorovat v hrubé motorice, hlavně tedy u chlapců, přechodnou neobratnost a nekoordinovanost pohybů. Příčinou možného zhoršení se i v grafickém projevu je křečovitost naopak z oblasti jemné motoriky (Šimíčková-Čížková, 2010).

Podle Šimíčkové-Čížkové (2010, str. 117) v tomto období můžeme sledovat několik změn. Například u jedinců vzrůstá význam fantazie. Ta se stává pojítkem mezi ideálem, reálným prožíváním a skutečností. „Projevuje se formou denního snění, ve kterém se jedinec vidí v ideálním světle, ve kterém má ideální představy o vlastních kvalitách i dovednostech“. Pokud však je denního snění moc, může blokovat školní úspěšnost, protože zhoršuje motivaci pro učení. Jedinci také své názorné představy začínají měnit na představy, které jsou již ovlivněny rozvojem abstrakce.

Vývojové změny se objevují i v myšlení. To se projevuje v narůstajícím počtu úspěšně řešených úkolů u školáků. V tomto období také můžeme sledovat přechod od konkrétních operací k formálním. Je to tedy počátek abstraktního myšlení, které se dokončuje v pubertě a následné adolescenci. Pozorovatelná je i větší samostatnost v myšlení.

Méně viditelný, avšak opravdu pokračující, je i vývoj řeči. Roste slovní zásoba a s tím spojená i složitost větné stavby. V tomto období jsou jedinci také schopni se lépe a efektivně učit, a to zejména na základě poznání logických souvislostí. Jedinec objevuje i nový způsob morálního hodnocení, kdy se mnohem častěji objevují mravní soudy, které berou ohled na druhého. Tento způsob myšlení umožňuje pohlížet i na sebe a na svůj život jakoby zvnějšku a tím ho lépe zhodnotit, posoudit, případně zkritizovat (Langmeier, Krejčířová, 2006).



Období prepuberty je charakteristické také uvolňováním vztahů od rodičů. Je to začátek osamostatňování se od rodiny. V knihách některých autorů se objevují zmínky k tomuto období, že se prepuberta ocitá v sociálním vákuu, protože tyto jedinci již nejsou dětmi, ale také je ještě nemůžeme považovat za dospělé. Svým vzhledem je již nemůžeme řadit mezi děti, ale jejich chování, které obsahuje ještě infantilní prvky, nemůžeme řadit ani mezi dospělé. Prepubertální věk je charakteristický navazováním kontaktů s vrstevníky a také začleňováním se do skupin rozdělených dle zájmů. V tomto období se vyskytují ještě pouze dívčí a chlapecké skupiny, které se neprolínají. Důvodem může být i to, že dívky jsou většinou vývojově vyspělejší a orientují se spíše na starší chlapce než na vrstevníky (Šimíčková-Čížková, 2010).

## 1.2 Puberta

V následujícím textu uvádím popis puberty podle Šimíčkové-Čížkové (2010). V tomto období se hlavně rozvíjí psychické funkce a fyzický růst se naopak zpomaluje. Je to období pohlavního dozrání, které přeměňuje jedince na biologicky dospělého, schopného sexuální reprodukce. Většina autorů považuje toto období za období krizí, bouří a vzpurnosti, avšak výzkumy nedokazují nějaké vážnější konflikty, pokud rodiče měli pro tyto jedince pochopení.

V pubertě začíná mohutnět svalstvo a také rostou vnitřní orgány. Pomalu se ustaluje i váha mozku. Tvar těla již dostává podobu dospělého člověka, avšak růst může pokračovat ještě v adolescenci. Důsledkem pomalého mizení klátivosti a neobratnosti, zvláště u chlapců, se zlepšuje pohybová koordinace. Dívky zvládají i obtížnou koordinaci těla.

U chlapců se v tomto období setkáváme s mutací hlasu. To souvisí s jejich nechutí a zároveň studem ke zpívání. Hlas u chlapců klesá více jak o jednu třetinu. U těchto jedinců můžeme pozorovat také rozvoj logické paměti. Jedinec si lépe a dlouhodoběji pamatuje obsahy, které pro ně mají logické souvislosti. Lépe a dlouhodoběji si pamatuje ty poznatky, která ho zajímají. Ve fantazii pubescenta můžeme hledat jejich neuskutečněné erotické zážitky nebo zidealizované navazování kontaktů s opačným pohlavím. V případě fantazie můžeme tedy hovořit o naivním romantismu, který samozřejmě pak ovlivňuje jejich chování.

U pubescentů se zdokonaluje i schopnost abstrakce. V tomto období má jedinec snahu po sebezdokonalení, které se projevuje zájmem o specializované poznatky z oboru, který ho zajímá. Někdy je pro ně hnací silou snaha překonat, v určitých vědomostech, dospělé. Myšlení se často u pubescenta orientuje na vnitřní dění, kdy se jedinec snaží poznat sebe sama, porovnává se s druhými lidmi a všímá si vlastních nedostatků, které se snaží nějakým

způsobem kompenzovat, ať už jinou činností či změnou chování. Jedinec v tomto období začíná hledat svůj smysl života. Školáci v tomto období již neuznávají citové důvody lidského jednání, ale žádají si racionální vysvětlení, projevuje se u nich tedy racionalismus. Myšlení se však vyznačuje i unáhleným hodnotícím soudem, tedy radikalismem. Někdy však přebírají názory od jednotlivců, kteří jim jsou sympatičtí. Pro toto období je charakteristická názorová proměnlivost, kdy jedinci ještě nejsou samostatnou individualitou, stojící si za svým.

Labilita, podle Šimíčkové-Čížkové (2010), z předchozího období, tedy puberty, již není tak výrazná. V pubertě se začíná objevovat více pozitivní ladění, než negativní. U těchto pubescentů, u kterých stále převažuje agresivní a negativní chování, je to spíše jev spojený s dosavadními zkušenostmi, hlavně z rodiny. Nastává výrazné uvolnění vztahů k rodičům. Někteří pubescenti si vytvoří k rodičům pocit obdivu a úcty, jiní zase nenávisť, někdy až lhostejnost. Vztah k rodičům se vytváří na základě toho, s jakými reakcemi se u nich pubescenti setkávají. Vlivem odpoutání od rodičů vzniká potřeba citově se sblížit s někým jiným. Odstraňuje se izolovanost mezi chlapci a děvčaty, kdy dochází ke sblížení, zpočátku tedy spíše jen v podobě škádlení. Objevují se první lásky, které jsou velmi zidealizované. Nedostatek erotických zkušeností bývá v tomto období nahrazováno různými fantazijními představami. City k sobě jsou však nestálé, oslabuje se sebejistota, jedinci pochybují o svých kvalitách a velmi citlivě reagují na kritiku vůči sobě.

V pubertě můžeme sledovat snahu po nezávislosti, která se projevuje v tendenci uplatňovat vlastní názory v diskuzi s dospělými a samostatným rozhodováním. Vnímáme i odlišnost v chování, kdy se dospělí například smějí, a jedinci reaguje vážností. Odlišnost pozorujeme i v odívání, kdy dospělí dbají na svůj vzhled a školáci naopak upřednostňují nedbalost a neupravenost (Šimíčková-Čížková, 2010).

*„Puberta má intenzivní potřebu navazování nových kontaktů, hraní nových rolí v různých skupinách jedinců. Mezi vrstevníky je charakteristická uniformita jak v oblékání, tak v chování a názorech. V těchto skupinách ztrácí svou individualitu, přejímá skupinové vzory i hodnoty, diskutuje o morálce, o smyslu života, zažívá podporu vlastních názorů. Tento skupinový vliv má důležitou roli pro vyzrání osobnosti, neboť se posiluje sebepojetí, sebevědomí, nabírá síly pro další střety se společenskými požadavky“* (Šimíčková-Čížková, 2010, str. 123).

## 2. Spánek

Představy o spánku jsou velmi staré a nejednou byly spojovány s nadpřirozenem. Spánek byl považován za dar od boha Morfea, bratra smrti, kterého si vytvořila řecká mytologie. Domnívali se, že duše během spánku opouští tělo, a věřili dokonce i v to, že pokud bychom tělo spícího přenesli jinam, duše by už toto tělo nemusela najít. Skoro všechna náboženství dávají spánku i snům velký význam a stav spánku považují za nejvhodnější příležitost pro styk s nadpřirozenými bytostmi. Teprve však v 19. století bychom mohli najít výklad spánku, který byl podložen vědeckými fakty (Horvai, 1968).

Praško a kol. (2004, str. 11) definuje spánek následovně: „*Spánek lze charakterizovat jako stav snížené mentální i pohybové aktivity, který slouží k obnově psychických i fyzických sil a svojí kvalitou citlivě reaguje na fyziologické i patologické změny v organismu*“.

Spánek je jeden z hlavních posilujících činitelů. Jak dlouho by však měli dospívající dívky a hoši spát, nejde jednoznačně určit. Pouze se udává, že spánek má být dostatečný (Skořepa, 1930).

Když jde člověk spát, tak se většinou uloží na lůžko, uvolní se a zhruba do 30 minut usne. Během noci se probudí zpravidla 2-3krát, ale ihned opět usne (Praško a kol., 2004)

K nejvýznamnějším výsledkům neurofyziologického a psychofyziologického výzkumu bezpochybně patří objev cyklické povahy spánku, tedy pravidelné střídání klasické (telencefalické) a rhombencefalické fáze. Telencefalický spánek neboli klasická fáze, je spánek s pomalými vlnami v EEG záznamu. Rhombencefalický spánek je spánek s rychlými vlnami v EEG záznamu, s rychlými očními pohyby, též nazývaný jako paradoxní spánek. Střídání těchto dvou fází spánku je typické pro člověka a pro některé savce (Freud, 1994).

### **Telencefalická fáze spánku**

Telencefalická fáze spánku, podle Freuda (1994), se z hlediska chování charakterizuje jako klidná, kdy člověk pomalu dýchá, oční víčka má zavřené a poloha těla je naprosto uvolněná. Tuto fázi doprovází jen malý pokles srdeční frekvence a tlaku. Před koncem této fáze se však srdeční frekvence i tlak zase zvýší.

## **Rhombencefalická fáze spánku**

Snížení či naprosté vymizení aktivity šíjových svalů, což způsobuje pokles hlavy, je typické, opět z hlediska chování, pro rhombencefalickou fázi spánku. Náhle se snižuje krevní tlak, srdeční frekvence je nepravidelná. Při očních pohybech se zvyšuje srdeční frekvence a dýchání. Na konci této fáze se opět šíjové svaly obnovují. Rychlé oční pohyby jsou typickým projevem u rhombencefalického spánku. Snová aktivita u člověka je vázána právě na tuto fázi. Rhombencefalická fáze spánku končí probuzením (Freud, 1994).

## **Střídání spánkových fází**

Střídání dvou spánkových fází, které tvoří jeden spánkový cyklus, je typickým jevem u savců, jak udává známý psychoanalytik Freud (1994). Tyto cykly se během spánku opakují. U dospělých savců začíná spánek obvykle telencefalickou fází. U mladých tvorů se však může objevit rhombencefalického spánku více a tato fáze se u nich může objevit i na začátku spánku, jak ukazují některé ontogenetické studie.

## **2.1 Vznik spánku**

Mezi první skupiny teorií o spánku, které popisuje ve své knize Horvai (1968), jsou teorie krevního zásobení, které spojují spánek s přesuny krve mezi vnitřními orgány a mozkiem. Tyto názory se však hned rozdělili do dvou skupin. Jedna strana spojovala spánek s nedokrvením mozku. Zastánci této teorie dělali pokusy na lidech, které položili na váhově vyrovnané lůžko, počkali, než člověk usne a zjistili, že u některých lidí se jejich horní půlka těla stala lehčí. Z toho tedy usoudili, že to může být právě odtokem krve z mozku. Výsledky však nebyly příliš přesvědčivé. Druhá strana spojovala spánek naopak s překrvením mozku. Dokazovali to tím, že při úrazech, kdy dojde k překrvení mozku, lidé často trpí únavou a chtějí spát.

Ani tyto výsledky však nezaujaly, protože stav úrazu je pouze přechodný, a ne norma. Později ale Gibbs se svými spolupracovníky dokázali, téměř dokonalými metodami, že obě předchozí skupiny se mýlili. Zjistili totiž, že se během střídání spánku a bdělého stavu nemění zásobení mozku kyslíkem, ani průtok krve v mozku.

Jinou teorií je Kleitmannova teorie. Tento vědec, jak uvedl Horvai (1968), věnoval větší pozornost bdění než spánku. Stav spánku uvedl jako stav vznikající nečinností mozku. Tuto teorii Kleitmann podpořil tím, že na pokusech ukázal, že pokud budou lidé stále něco

dělat, i přesto že jsou unaveni dlouhým bděním, budou bdít dále. Jakmile však přestali pokusní lidé cokoliv dělat, usnuli. Další výzkumy však dokázaly, že mozek není nikdy v úplné nečinnosti.

## 2.2 Práce mozku při usínání a spánku

Lidé si dlouho mysleli, že spánek je pasivní stav, při kterém mozek tzv. „vypne“. Avšak díky výzkumům víme, že spánek je aktivní děj, během kterého se objevují změny v činnosti mozku. Tyto změny vedou k tomu, že naše reaktivita na podněty se postupně snižuje a objevuje se specifická mentální aktivita – sny (Praško a kol., 2004).

Již okolo roku 1930 vědci zjistili, že elektrická aktivita neuronů v mozku se liší během bdění i během spánku, jak to uvádí ve své knize Praško a kol. (2004). Když jsme vzhůru, je aktivita neuronů velmi rychlá.

*Tabulka č.1 Stádia spánku*

<b>Non-REM</b>	
<b>Stadium 0</b>	Bdělost.
<b>Stadium 1</b>	Velmi lehký spánek, přechod mezi bdělostí a spánkem. Ospalost.
<b>Stadium 2</b>	Středně hluboký spánek, pokrývá asi polovinu noci u dospělých. Slouží jako přechodné stadium mezi REM a delta spánkem.
<b>Delta</b>	Pomalovlnný spánek, složený ze stadií 3 a 4.
<b>Stadium 3</b>	Sestává ze středního množství delta-vlnné aktivity, hlubší spánek než stadium 2.
<b>Stadium 4</b>	Zvýšení delta-vlnné aktivity oproti stadiu 3. Velmi hluboké stadium spánku.
<b>REM</b>	
<b>REM</b>	Spánek se sny. EEG je aktivní, blíží se bdělosti. Hloubka spánku je vyšší než ve stadiu 2, ale pravděpodobně menší než delta.

*Tabulka č. 1 Zdroj: Praško a kol., 2004, str. 15*

Přes hranici mezi bděním a spánkem se člověk pravděpodobně dostane při pomalých očních pohybech. Někdo dokonce může v tomto úseku mít i sny, nebo dokonce může procitnout, například při škubnutí svalů. Takhle se popisuje první fáze spánku (Knobloch, 1975).

Během dalších 30 minut se spánek prohloubí a upevní. Oči se za zavřenými víčky pohybují. Takhle je dle Knoblocha (1975) charakterizován druhý stupeň spánku.

Knobloch (1975) však popisuje i další stupně spánku. Třetí stupeň s sebou přináší opět malé a nepravidelné nebo velké a pomalé vlny v mozku. Srdce člověka tluč pomalu, klesá krevní tlak a s ním i teplota, dýchání je stejnoměrné.

Nejhlubší je spánek ve čtvrtém stupni, tedy stupni delta. Tento stupeň je delší, pokud člověk několik dnů moc nespál nebo je velmi unaven. Takto člověk spí asi hodinu a půl. Poté se vrací zpět. Dosáhne třetího, druhého a prvního stupně, přičemž se mění jen kvalita spánku.

Těmito spánkovými stadii 1-4 procházíme postupně a aktivita mozku se během nich stále více zpomaluje. Zhruba po 1-2 hodinách spánku dochází k významné změně v mozkové aktivitě. V EEG záznamu se najednou objeví rychlá elektrická aktivita. Srdeční tep i krevní tlak se stávají nepravidelnými, roste spotřeba kyslíku a zrychluje se dech. Přesto však stále tvrdě spíme. Toto stádium se nazývá REM stádium.

Období spánku zahrnují, jak už bylo řečeno, stadia 1-4. Jednu periodu spánku REM nazýváme spánkový cyklus. Tento spánkový cyklus obvykle trvá 90-120 minut. Během tedy jedné noci můžeme napočítat několik, většinou 4-5 úplných spánkových cyklů (Praško a kol., 2004).

Na střídání fází spánku a na procesech, které se ve spánku odehrávají, se podílejí různé oblasti mozku. Bohužel se nepodařilo zjistit výrazné změny v EEG záznamu, které by nějak ovlivňovali střídání spánkových fází, podle kterých by se dalo určit, kdy přejde jedna fáze k druhé (Freud, 1994).

## 2.3 Formy a příznaky spánku

Pokud se budeme snažit zjistit, jakou činnost jsme ve svém životě vykonávali nejdéle, tak je to bezpochybně spánek. Např. 75letý člověk dospěje k tomu, že celých 25 let života prospal, tedy třetinu svého života. Tolik činí celkem 7-8 hodin spánku za den. Obdobně, někdy i mnohem více, je to i u zvířat, která mají nervovou soustavu. Avšak zvířata a lidé nemají vůbec shodné formy spánku. K různým formám spánku vedou různé životní

podmínky. Formy spánku je možné třídit z několika hledisek. Mezi ty nejdůležitější řadíme skutečnost, jestliže spánek probíhá jednofázově nebo v několika etapách denně. Mezi ty nejrozšířenější patří právě jednofázový spánek. Ten je charakteristický pro staršího, dospělejšího člověka (Horvai, 1968).

Napříč tomu někteří tvorové, jako jsou lidští kojenci nebo domácí zvířata, mají vícefázový spánek. Pro vícefázový spánek je typické, že se zmínění tvorové budí a znovu ihned usínají během 24 hodin a to několikrát. Většinou je probuzení podmíněno biologickou nutností, tedy tělesnou potřebou, pocitem hladu, žízně atd. Spánek však může někdy trvat i déle než 24 hodin (Horvai, 1968).

Je tomu tak u zvířat, která upadají do zimního spánku, během kterého se budí jen zřídka nebo vůbec. Horvai (1968) uvádí, že za příznivých podmínek si nasbírají zásoby a v zimě, kdy v přírodě nenaleznou dostatek potravy, upadají do spánku. Snad nejnámější spáči jsou medvědi, dále netopýři, někteří hlodavci, ježci apod. Pokud však tato zvířata jsou v podmínkách, kde mají dostatek potravin a tepla, do tohoto spánku neupadají. Je to tedy důkaz toho, že tento druh spánku je výsledek přizpůsobování se podmínkám.

U hluboce spícího člověka je velmi snížena pohyblivost i reakce na podněty. Spící často nereaguje na dotek či na mírně bolestivý podnět, nereaguje ani na oslovení. Nemusí taktéž cítit teplo, chlad či pach, ovšem pokud tyto podněty nedosáhnou určité síly. Na přerušení spánku závisí také řada vlastností, jako např. zdravotní stav, forma spánku, předcházející únava, věk atd. Je tedy jasné, že nervové oblasti jsou ve spánku utlumeny (Horvai, 1968).

Jak uvádí Horvai (1968) svědčí o tom i to, že na základě šířícího se útlumu v oblasti mozkové kůry ochabuje svalstvo, obstarávající vnější pohyby, tzv. kosterní svalstvo. Svalstvo víček, která se pomalu zavírají, ochabuje většinou jako první. Postupně pak ochabují další svaly, ústa se otevírají, hlava klesá. Za určitých podmínek však mohou mozková centra určitých oblastí zůstat hybná. To pak způsobuje případy, kdy např. jezdci na koni usínají během jízdy, lidé ve stoje nebo unavení vojáci dokonce při chůzi. Zde je však nutné zmínit, že někteří obratlovci spí v takových polohách i za přirozených podmínek, např. slepice spící na bidýlku, koně ve stoje apod. Avšak během spánku se nemění pouze činnosti kosterního svalstva, ale i činnost orgánů, která se stává méně výraznou, oslabuje a snižuje se. Mění se potřeba kyslíku i živin, která klesá. Zpomalují se i energetické pochody v organismu. Zpomaluje se dýchání. Zpomaluje se srdeční tep a sekrece (vyměšování) tělesných šťáv, klesá krevní tlak, slábne i činnost trávicích pochodů.

Důkazem toho, že méně intenzivně v noci pracují i ledviny je to, že zdravý spící člověk v noci zpravidla nemočí. Snižuje se i dráždivost sliznic. Funkce se tedy během spánku většinou snižují, a tím se mění i činnost celého organismu (Horvai, 1968).

## **Doba spánku**

Důležitou roli hraje věk, protože během života se potřeba spánku mění. Např. kojeneček potřebuje zhruba 18-20 i více hodin spánku denně a vzbudí ho pouze bolest nebo potřeba hladu. Dítě předškolního věku potřebuje zhruba 12 hodin denně a u dospívajícího člověka se potřeba spánku ustálí zhruba na 8 hodinách denně (Praško a kol., 2004).

Zdravý dospělý člověk spí tedy denně v průměru 6-8 hodin. Jsou však lidé, kterým stačí pouze 5-6 hodin spánku denně. Zhruba 2% populace pak vyžaduje méně než 5 hodin spánku a další 2% populace potřebuje spát naopak déle než 9 hodin. Podle individuální potřeby spánku se dělíme na tzv. krátké a dlouhé spáče (Praško a kol., 2004).

Horvai (1968) uvádí, že žádná norma spánku není stanovena. Kromě věku však zde hrají roli i další činitelé. Je to tělesné zdraví člověka, okruh zájmů, pracovní činnost, nervový typ člověka, způsob života apod.

Avšak pro délku spánku je důležitá i jeho hloubka. Obecně se udává, že čím intenzivnější je spánek, tím potřebujeme kratší spánek pro uspokojení a osvěžení.

Důkazem toho, jestli je náš spánek pro nás dostačující, je to, jestliže se budíme svěží, ke své práci přistupujeme s chutí a radostí, i to, jestli se můžeme během dne ještě věnovat svým koníčkům.

Následkem nedostatečného spánku je pocit vyčerpání a únavy. Nevyspalý člověk je nervózní, zhoršuje se kvalita vykonané práce nebo dokonce se mohou objevit i potíže určitých orgánů. Může docházet i k vážným psychickým poruchám.

Že je spánek pro život nezbytný dokládá i to, že akutní nespavost může vést i k poškození některých částí mozku a v některých případech až ke smrti. Spánek tedy umožňuje odpočinek pro náš celý organismus (Horvai, 1968).

## **Proč a jak spíme?**

Jak uvádí Praško a kol. (2004), spánek má hned několik důležitých funkcí: umožňuje fyzickou i psychickou obnovu, zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá ukládání naučeného do paměti. Spánek má význam i pro zdravý růst organismu, regeneraci tkání a dokonce



reguluje imunitní funkce. Sigmund Freud je dokonce přesvědčen, že ve snech probíhá řešení podvědomých problémů.

Jaké má být naše noční prádlo? Mělo by být samozřejmě pohodlné, lehce udržovatelné v čistotě, dobře sající pot, bez knoflíků či pásků. Nejvhodnějším materiálem je flanel nebo bavlna. Věci z vlny jsou nevhodné (Knobloch, 1975).

Někdo však spí pouze tak, jak ho stvořil pánbůh. To však bylo vždy opředené několika pověstmi. S lidmi, kteří chodili spát nazí, si nemohl zlý duch tropit neplechu. S těmi co však měli noční prádlo, si mohl zlý duch dělat vše, co ho napadlo (Knobloch, 1975).

Je potřeba se starat i o postel. Podle postele se navíc vždy soudilo, jak je nevěsta movitá. Ti, kteří spali v pruhovaných peřinách, byli už předem sociálně vyloučeni. Nový životní styl totiž přišel s veselými barvami, a tak se postupně začalo vyrábět a šířit i barevné ložní prádlo (Knobloch, 1975).

Důležitá je i úprava ložnice. V ložnici by mělo být minimum koberců, které by však měly být vlněné, protože vlna na sebe „váže“ prach, který poté nepoletuje po pokoji (Řezníčková, Prokopová, 2006).

Pokud chceme pro náš spánek udělat to nejlepší, doporučuje se mít suchou ložnici, kde okna směřují na východ. Během dne je důležité nechat do pokoje svítit slunce a pořádně jej vyvětrat. Do ložnice by neměl mít přístup žádný domácí mazlíček (Praško a kol, 2004).

Lůžko by mělo mít určitou vzdálenost od stěn a mělo by být vyrobeno z přírodního dřeva. Velmi důležitá je však i poloha usínajícího. Poloha, kdy hlava spícího směřuje k severu a jeho nohy k jihu, je považována za nejlepší. Je to vysvětlováno tím, že právě podél osy sever-jih se šíří zeměkoulí magnetické silové pole, které má na spícího pozitivní vliv, právě když je rovnoběžně s průběhem těchto siločar (Praško a kol., 2004).

## 2.4 Zvláštní spánkové jevy

Ke spánku patří i jevy, které jsou méně příjemné a mohou postiženého i vystrašit, avšak nejsou vůbec nebezpečné a nemohou nikomu ublížit (Praško a kol., 2004).

Někdy mohou tyto jevy vzniknout jako nemoc, někdy to může být příznak celkového onemocnění. Spánek může být již od nejmladšího věku narušen. Dokonce i kojenci mohou mít přerušovaný spánek, a to například při nevhodné výživě, při špatném větrání místnosti nebo to může být jako příznak onemocnění. Někdy se mohou objevovat i noční děsy. Dítě prožívající děs vyskočí z lůžka, má vyděšený výraz, křičí a lidi kolem sebe nepoznává. Až se úplně probudí, opět uléhá. Tento jev zřejmě vzniká tak, že nějaké silné předcházející dojmy

vzruší určité mozkové části, které potom vstupují v činnost, protože je spánek nedokáže utlumit (Horvai, 1968).

Níže tedy uvádím několik spánkových jevů dle Praška a kol. (2004):

**a) Hypnagogické záškuby** - jsou to náhlé, rychlé záškuby svalstva končetin, případně i trupu a hlavy, které se objevují během usínání.

**b) Chrápání (ronchopatie)** - je v populaci běžné, objevuje se častěji s postupujícím věkem. Neobvyklé, nepravidelné chrápání však může být příznakem vážnějšího problému, např. syndromu spánkové apnoe (krátká zástava dechu).

Chrápání je dáno jistým anatomickým předpokladem, v žádném případě nemůžeme považovat chrápání za nedisciplinovanost člověka. Síla zvuku u spánku ale nerozhoduje. Některým lidem může vadit i tiše hrající rádio, a to dokonce tak, že to zasáhne i hloubku jejich spánku. Hluk se může dokonce podílet na poruchách našeho vegetativního nervového systému. Následkem jsou pak žaludeční potíže, poruchy krevního oběhu či nervozita (Knobloch, 1975).

Jak si tedy pomoci od hluku? Knobloch (1975) uvádí, že pomůže např. obložit stěny v bytě či si pořídit hluk pohlcující závěsy. Někomu postačí různé zátky do uší nebo obyčejná vata.

Knobloch (1975, str. 76) popisuje chrápání ve své knize takto: *„Při nedokonalém uzavěru měkkého patra vzniká mezi měkkým patrem a zadní stěnou hltanu dvojitý šum: jednak tiché ražené šumy, které znějí podobně jako neznělá výslovnost souhlásek „pm“, „tn“ nebo „kn“, jednak silné chrápání. To je způsobeno buď přechodným vyražením volného uzavěru mezi nazad povoleným měkkým patrem a stěnou hltanu, nebo mezi zpět zapadlým kořenem jazyka a zadní stěnou hltanu, jako například v narkóze“.*

**c) Bruxismus** – skřípání zubů, je vyvoláno rytmickými stahy žvýkacích svalů během spánku. Skřípání zubů se může objevit v kterémkoliv spánkovém stadiu. Řešením je konzultace zubního lékaře, který může doporučit různé ortodontické aparátky, pomoci však mohou i léky (Praško, 2004).

**d) Somnilogie** – mluvení ze spaní. To se vyskytuje častěji u dětí a dospívajících, ale můžeme jej zaznamenat i u dospělých. Somnilogie se může vyskytovat ve všech spánkových stadiích, častěji bývá v období stresu a emocionální zátěže (Knobloch, 1975).

Lidé v noci ze spaní mohou odpovědět na otázky, které by normálně zodpovědět nechtěli. Někdy jen pronesou pár slov, někdy nesrozumitelná někdy ano. Po probuzení si však nic nepamatují (Horvai, 1968).

**e) Somnambulismus** (lidově náměsíčnost) - je stav, kdy je do spánku zahrnuto motorické chování. Nejčastěji se objevuje v první polovině noci, kdy spíme hlubokým spánkem. Somnambul má oči otevřené (Praško, 2004).

Náměsíčnost je však různě výrazná. Někdy v noci může somnambul přemísťovat věci v bytě, jít ven nebo udělat jen pár kroků. Jsou případy, kdy se spící dostali např. na střechu, kam by se jinak v bdělém stavu vůbec neodvážili. Nebo že somnambul v noci napsal dopis, o kterém druhý den vůbec nevěděl. Jestli však můžeme s náměsíčností spojovat měsíc, není jasné. Většinou se tento jev objevuje při požití alkoholu, po vzrušujících zážitcích nebo po zvýšené námaze. Většinou sama vymizí, někdy však vyžaduje pomoc lékaře (Horvai, 1968).

**f) Spánková obrna** - je stav, kdy se spící člověk probudí do bdělého vědomí a ví, že se probudil, avšak nemůže se nějakou dobu pohnout. Tento stav bývá provázen pocitem strachu. Jedná se však o naprosto neškodný stav, který se občas vyskytne u 40-50% populace (Praško, 2004).

Co bychom si měli pamatovat dle Praška a kol. (2004)?

a) Žádná ideální doba spánku neexistuje. Někteří lidé potřebují spát méně a někteří zase více. Avšak s postupujícím věkem se doba spánku zpravidla zkracuje.

b) Každý má „přerušovaný spánek“, to znamená, že každý se během noci několikrát probudí a zase usne.

c) Pocit ranní „nevyspalosti“ může být zavádějící. Důvodem je, že jedinec, který se probudí uprostřed cyklu, se zpravidla cítí méně odpočatý než jedinec, který právě spánkový cyklus ukončil.

d) Když spíte několik nocí hůře, nijak vás to neohrožuje. Vede to pouze k tomu, že člověk je během dne o něco více ospalý a někdy podrážděný. Tento spánkový dluh však „dospíte“ během následujících několika nocí.

e) Spánek je ovlivněn řadou faktorů: stresem, cvičením, jídlem, léky, alkoholem, náladou atd. Když však změníte svoje chování před spaním, můžete opět začít dobře spát.

### 3. Sny

*„Sen, psychický jev ve stavu spánku. Psychoanalýza vychází z názoru, že sen je komunikací neznámého a nevědomého. Ve snu funguje psychika jako primitivní aparát na úrovni, která byla vývojem dávno opuštěna. Zjevný obsah snu je nesrozumitelný, dokud není odhalen obsah latentní. Skrytým obsahem snu jsou projevy potlačených přání (Freud) nebo anticipace budoucího úsilí (Adler)“ (Freud, 1994, str. 235).*

Freud považoval některé části „Výkladu snů“ za to nejlepší, co v životě napsal. Sny jsou součástí biologické a společenské situace snícího individua a mají podobný význam jako význam denních snů (Freud, 1994).

*„Freud hovořil o snu jako o „via regia“, o „královské cestě“ do nevědomí“. „Vycházel z předpokladu, že každý sen odpovídá nějakému (potlačenému) přání“ (Kern a kol., 1999, str. 195).*

Sen je přirozený, fyziologický stav, kde skutečnost splývá s fantazií. Jak řekl Horvai (1968, str. 52): *„Sny byly považovány za dar bohů a zvláštní význam měly ty, které se zdály na posvátných místech, zvláště k tomu účelu často vybudovaných.“*

*„Sny jsou běžné, jako je třeba spánek nebo dýchání. Možná právě proto jim nevěnuje moderní člověk, vybavený mobilním internetem a kreditní kartou v kapse, patřičnou pozornost. Vždycky tomu tak ale nebylo. Přírodní národy a staré civilizace odedávna věděly, jaký potenciál se ve snech ukrývá. Žily v tak úzkém sepjetí s přírodou, že byly její přirozenou součástí“ (Veselý, 2011, str. 14).*

Již před mnoha lety se lidé zajímali o význam svých snů. Člověk sny zřejmě potřebuje, protože pokud bychom člověku sny odňaly, člověk by byl méně soustředivý, agresivní a podrážděný, jak ukázal jeden pokus s několika osobami. Pokud bychom sny odňaly na delší dobu, mohly by dokonce vzniknout příznaky různých duševních chorob, což se potvrdilo při pokusu na zvířatech (Knobloch, 1975).

Známý psychoanalytik doktor Sigmund Freud dospěl k závěru, že sen je velmi důležitý pro lidskou životosprávu, a že pomocí výkladu snů je dokonce možné léčit určité neurózy. Snažil se také pomoci lidem trpící svými sny, aby je uměli ovládat nebo jich dokonce využívat (Knobloch, 1975).

*„Není pravda, že někdo sny nemá, to by nepřežil. Pouze si je nikdy nevybaví. Lidi, kteří si sny nepamatují, nepřesvědčíme. Když o svých snech nevědí, jak se mohou přesvědčit, že existují?“ (Tyl, 2001, str. 22).*

Sanford (1993, str. 41) udává: „Říká se, že každý člověk by mohl napsat jeden román – svůj životní příběh. Z hlediska snů je to určitě pravda. Život, který navenek vypadá jako nevinná, obyčejná záležitost, je při pohled z vnitřní perspektivy snů překvapivě dramatický. Naše sny portréty život jako důležité, hluboké události, jakoby duše byla velkým jevištěm, kde cíl života buď uspěje, nebo skončí nezdarem“.

V dnešní době už je jasné, že aktivita určité části mozku je podkladem každého snu. Bez ohledu na čas a logiku se objevují stopy zážitků, představ, vjemů i podnětů (Horvai, 1968).

Ve snech se může velmi často objevit let či nějaký výstup, jak popisuje Eliade (1998) ve své knize. Dokonce udává, že jedno z nich ve snech a představivosti převažuje.

Důležité je zmínit i trvání snů. Děje, které trvali několik hodin nebo dokonce dnů, lze prožívat ve snu pouze během několika sekund. Např. Napoleonův přívrženec, A. M. Chamans, odsouzený k smrti, který den před popravou utekl z vězení, popsal jeden ze snů z posledních dnů ve vězení, tak jak uvádím níže (Horvai, 1968, str. 60).

„Jedné noci, když jsem usnul, vzbudily mě hodiny z věže Palais, které odbijely právě půlnoc. Slyšel jsem, jak se otevřela mříž, aby se vystřídal strážce, ale hned poté jsem opět usnul. Zdál se mi tento sen: Ocitl jsem se v Rue Saint-Honoré, nedaleko Rue d l'Echelle; všude byla hrůzná tma, vše bylo pusté, a přece se brzy ozval nejasný tlumený hluk... Na konci ulice se najednou vynořila tlupa jezdců, kteří se ke mně blížili, ale lidé i koně měli kůže rozedranou. Jezdci měli v rukou pochodně, rudé plameny jim ozařovaly tváře, po nichž se táhly krvavé pruhy obnažených svalů. Vpadlé oči jezdců se kroutily v hlubokých očnicích, ústa měli rozšklebená až k uším a cáry masa jim visely přes hrůzné hlavy. Koně se těžce vlekli přes dláždění, krev stoupla až k domům. Bledé ženy s rozpuštěnými vlasy se mlčky zjevovaly u oken a opět se ztrácely. Vzduch se naplnil tupým, neartikulovaným řehtáním a já byl na ulici sám, docela sám, zcela ztuhlý úlekem a bez síly spasit se útekem. Strašliví jezdcí mě tryskem mijeli, stále mě mijeli a dívali se na mě strašným pohledem. Více než pět hodin trval tento průvod, než konečně skončil. Po něm následovalo nekonečné množství dělostřeleckých vozů plných rozedraných mrtvol, které se ještě hýbaly. Ošklivý pach krve a smůly mě dusil... a náhle prudce zavřeli mříž a já se vzbudil. Podíval jsem se na hodinky – byla teprve půlnoc. Tato hrůzná fantasmagorie trvala tedy pouhé dvě nebo tři minuty, právě tolik, kolik bylo zapotřebí k výměně strážce a zavření mříží. Protože byla velká zima, trvala instrukce strážce asi velmi krátce. Ráno mi stráž potvrdila můj časový odhad.

*A přece se nedovedu rozpomenout na jediný zážitek svého života, jehož trvání bych dovedl určit s takovou přesností a jehož podrobný průběh by se byl tak hluboce vryl do mé paměti, a tak výrazně se uchoval v mém vědomí“.*

Salhab, Jäger (2012, str. 30): *„Naše zkušenosti potvrzují, že sny jsou určitými mosty k sebereflexi, zvláště když se někdo sám v sobě dost dobře nevyzná, anebo když je mu zatěžko o osobě mluvit. Každý člověk sní a většina lidí si sem tam zapamatuje, co se jim zdálo. Ať to chceme, nebo ne, sny nás vzrušují, nutí nás na ně vzpomínat anebo se sami nad sebou zamyslet. Skoro v každém z nás dřímá potřeba nějak se v těchto podivuhodných snových vidinách vyznat. Kdo jiný však může pochopit náš sen, když ho nedokážeme rozluštit ani my sami? A tak si každý raději nechává ony vzrušující zážitky pro sebe, než by se o ně s někým dělil“.*

Tedy, když můžeme udělat něco pro druhé, cítíme štěstí. V případě dětí a dospívajících je dobré se vyptávat na podrobnosti ohledně jejich snů, tím jim pomáháme zvýšit sebereflexi. Přitom si vůbec nemusíme dělat starosti, že zvědavými otázkami zasahujeme do jejich intimity. Většina mládeže dá hned najevo, pokud jim je něco nepříjemné. Ze zkušenosti odborníků již dnes můžeme říci, že děti i dospívající naopak rádi vyprávějí svoje sny (Salhab, Jäger, 2012).

Tyto rozhovory o snech většinou pomáhají oběma stranám, jak uvádí Salhab, Jäger (2012). Je dobré, abychom zkoumali věci ze všech stran a hledali různé propojenosti. A to proto, abychom si věci uspořádali a abychom se v nich zorientovali. Práce se sny je někdy vzrušující a motivující.

Hodně dospělých si myslí, že jakékoliv sdělení jejich dětí není důležité. Pokud s nimi tedy nebudou dlouhodobě mluvit o jejich snech a jejich potřebách, poznají, že nejsou pro rodiče důležité, že nejsou brány vážně a postupem času i oni sami přestanou chtít rodičům cokoli sdělovat, jejich sdílnost velmi ochabne. Samozřejmě se naruší i jejich vzájemný vztah, protože o sobě navzájem přestávají vědět čím dál méně informací (Salhab, Jäger, 2012).

Salhab, Jäger (2012)) ve své knize uvádějí, že čím je dítě starší, je důležitější s nimi mluvit z očí do očí. Děti předškolního věku a žáci základního vzdělávání mluví nepřetržitě a rodiče mají tedy spíše pocit, že je musí spíše brzdit než povzbuzovat k vyprávění. Rodiče v této době dostávají od dětí spoustu informací a drobné překážky při jejich dospívání dokážou společně překonat. Samozřejmě při vhodné komunikaci. Při vstupu dětí do puberty se z malých brebtů stávají mnohdy mlčenliví výrostci. V tomto období je někdy rodiče nedokážou přimět k tomu, aby o sobě alespoň něco řekli. Teprve v tomto období se ukáže, jak

jsme s nimi vedli dobrou komunikaci v době, když byli ještě malí. Pokud dítě pozná, že jejich rodiče mají o ně a jejich příběhy zájem a že jim nikdy nedělalo problém je vyslechnout, budou rodičům rádi vyprávět i ve starším věku. Rodiče si potom nemusí dělat starosti, protože si o nich zachovají potřebný přehled.

Procesy probíhající v naší hlavě během hovoru s dítětem popisuje Salhab, Jäger (2012, str. 34) takto: *„Když nám děti líčí své zážitky ze školy, ze školky anebo z hraní si s kamarády, zatímco posloucháme, běží v naší hlavě film. Mimovolně zvažujeme, jakého druhu ono sdělení je. Důležité či nedůležité? Příjemné či nepříjemné? Dobré nebo špatné? Jakmile jsme se rozhodli, že je sdělení důležité, pozorně se zaposloucháme. Pak se většinou snažíme to, co jsme právě vyslechli, logicky uspořádat, pochopit a zhodnotit. Hledáme alternativy a řešení. Uvažujeme, proč to dopadlo právě takhle. Co mělo dítě udělat lépe? Co bylo dobře a co špatně?“*.

Během rozhovoru s nimi srovnáváme jejich sdělení s vlastními zkušenostmi, aniž bychom si toho byli vědomi. Pokud jde v rozhovoru o to, abychom našli s dětmi nějaké vhodné řešení, uplatňujeme tedy pravidla, která se osvědčila v obdobných problémech i nám (Salhab, Jäger, 2012).

Podstatné zákonitosti, které jsou důležité při povídání o dětských snech dle Salhab, Jäger (2012):

- nejdůležitější při vyprávění dětí o jejich snech je dobře jim naslouchat a ptát se,
- u dětí musíme akceptovat jejich představy a pocity, aby měli pocit, že nám na jejich pocitech záleží, a že je bereme vážně,
- pokud chceme dítěti opravdově porozumět, musíme se snažit co nejvíce se vžít do jejich situace a představit si, jak mu v této situaci je,
- pokud se pocity a myšlenky rodičů shodují s tím, jak se vyjadřují k dítěti, dochází ke kongruenci.

Naše sny mnohdy fungují jako schránka na starosti. Do snů si odkládáme naše neuspokojené potřeby, zlost, starosti apod. Co je dobré na pravidelném nahlížení do snové schránky našich dětí? Ve snech se ukáže přesněji a názorněji, co a jak dítě vnímá. Rozhovor s dětmi jim posiluje sebevědomí a víru, že může něco samo ovlivnit (Salhab, Jäger, 2012).

Rozhovory o snech jsou významným tématem vzájemných vztahů mezi dětmi a rodiči. Pokud se budeme ptát a zajímat se o sny dětí pomůžeme jim i celkově se zklidnit. Dáme jim

zároveň najevo zájem a úctu. Děti totiž pořád potřebují dostávat signály o tom, že jsou milované, a že o ně máme zájem. Pokud tyto signály nedostávají, nejsou motivovány k tomu, aby situaci sami zlepšili. Dítě se učí především v rodině, jak má prosazovat své zájmy a potřeby. Některé sny jsou velmi realistické, podle toho můžeme zjistit, co se s dítětem děje. Je důležité se podívat na problém ze všech možných stran, tím totiž přijdeme na další fakta, která nás mohou přivést k jinému názoru (Salhab, Jäger, 2012).

Dětská snaha o autonomii se projevuje hlavně v pubertě, kterou rodiče znají jako vývojovou fázi. Děti potřebují být osobně svobodné, ale zároveň i držené za ruku. Chtějí něco udělat, ale zároveň se toho bojí, protože přitom vstupují do něčeho neznámého. Ten, kdo se bude zajímat podrobněji o sny svých dětí, snadno pochopí jejich chování (Salhab, Jäger, 2012).

### 3.1 Typy snů

Nejjednodušší, jak uvádí Horvai (1968) jsou podnětové sny, tj. sny, které navazují na podnět působící na spícího. Např. když se pacientce někdo dotkl kouskem ledu na její chodidlo, zdálo se jí, že si domluvila s kamarádkou bruslení a že šli na rybník, který se pod ní probořil, a ona pak spadla do ledové vody. Pak vykřikla a probudila se. Událost podle ní trvala déle než hodinu, naměřená doba však byla pouze 50 vteřin.

Ke snům však může vést i porucha některých orgánů. Dle Horvaie (1968) mohou být takové sny pro lékaře diagnostickou pomůckou. Např. před zhoršující se srdeční chorobou se mohou objevit sny s nemožností úniku, jako např. že se na vás tlačí jeskyně a vy nemůžete popadnout dech, nebo že vás honí šelma a vy nemůžete vylézt na strom apod. Lidé, kteří ve snech něco marně hledají, mohou být lidé s kornatěním mozkových tepen. Naprosto shodné sny se však mohou zdát i zcela zdravým lidem.

Tzv. tlačení mûry je dalším snem, který může označit nějakou chorobu. Jako „mûra“ bývá označováno podle Horvaie (1968, str. 62) sen: *„při němž vzniká pocit něčeho těžkého, hnusného, nestvůrného, co tlačí hrud' a někdy celé tělo a brání dýchání a dusí.“* Tlačení mûry se většinou objevuje při plicních a srdečních chorobách, někdy však i při výrazné rýmě.

K dalším typům snů patří doplňující nebo pokračující sny. Ty tvoří asi 25 % i více snů. V těchto snech pokračujeme v činnosti, které jsme se věnovali během dne.

Nejproslulejší dílo, děkující za vznik právě snu, je „Dáblova sonáta“. Astronom Lalande popisuje ve své knize příběh, který mu vyprávěl sám skladatel a houslista Giuseppe Tartini:



*“Roku 1713 se mi jedné noci zdálo, že jsem uzavřel s ďáblem smlouvu a ďábel byl v mých službách. Všechno se mi plnilo podle mých přání, vše, vše, po čem jsem toužil, se už předem uskutečňovalo, má přání byla mým sluhou dokonce překonávána. Dostal jsem nápad, dát mu své housle, abych se přesvědčil, zda mi dokáže zahrát pěkné melodie. Mé překvapení bylo však obrovské. Přednes mi tak pozoruhodnou a krásnou sonátu, tak mistrovsky a oduševněle, že nic co jsem dosud vytvořil, se s ní nedalo srovnat. Obdivem, úžasem se mi zastavoval dech. Vzbudil jsem se tímto neobyčejným vzrušením, uchopil jsem ihned své housle a doufal jsem, že alespoň na něco z toho, co jsem slyšel, si vzpomenu. Bylo to však marné. Ale co jsem pak zkomponoval, je ve skutečnosti nejlepší dílo, jež jsem kdy vytvořil. Také jsem je pojmenoval „Ďáblou sonátou“ (Horvai, 1968, str. 64).*

Největší pozornost však bývá věnována snům „prorockým“. Zastánci takových snů se domnívali, že ve snech je možné poznání věcí budoucích, ale že sny jsou i výhodným mechanismem pro vnímání těžkého stavu či dokonce smrti příbuzných či známých. Tyto tzv. „věštecké“ sny jsou důležité pro lékaře, kteří by je neměli podcenit, protože právě tyto sny mohou upozornit na chorobné ložisko v našem organismu (Horvai, 1968).

Velmi poučný případ ke snům prorockým je případ, který popsal prof. Lehmann. *„Slečně L. se zdálo, že dům, v němž bydlela, hořel, avšak oheň žádných škod nenadělal; ze spánku však byla vzbuzena hladem, jehož se lekla a který ji předpovídal, aby se chránila určitého dne po několika měsících. Druhý den vypravovala svůj sen ve společnosti, mezi jejímiž členy byla další mladá dívka M., hodně pověřčivá. Tato se najednou po vyprávění L. začala obávat onoho dne, který byl předpovědět jako nešťastný. Když přišel, nikdo kromě M. na něj nemyslel. Večer onoho dne všechny osoby, které se zdržovaly v určitém pokoji – mezi i děvčata L. a M. – onemocněly na následky otravy kysličníkem uhelnatým. Proč? Protože pověřčivá M. z obavy, aby snad při silném tahu kamen nevznikl „prorokovaný“ požár, uzavřela úplně větrání kamen. A tak se nakonec předpověď o neštěstí splnila“ (Horvai, 1968, str. 72).*

Fantastické sny, v nichž mizí hranice reality, jsou dalším typem snů. V těchto snech se porušuje logika věcí či dějů, prožíváme neuvěřitelné dobrodružství, chodíme ve vzduchu, po vodě, létáme, bavíme se s mrtvými lidmi. V těchto snech děláme zkrátka to, co nám umožní naše fantazie (Horvai, 1968).

## Postavy v našich snech

„Živými bytostmi, které se účastní našeho snu, mohou být lidé, zvířata, ptáci a jiní tvorové – dokonce i nadpřirození bytosti, mytologické postavy či dravé šelmy. V bdělém stavu v nich můžeme rozeznat přátele, členy rodiny, kolegy z práce i domácí mazlíčky. Mohou ale být i neobvyklými vetřelci, „slony z porcelánu“. Dokáží nejen vyvolávat symbolické představy, ale zároveň do snu vnášet svůj pohled“ (Ball, 2012, str. 126)

Brentová v její knize (2010) udává, co znamenají sny. Já vybrala pouze některé z těch, které se žákům, zúčastněným ve výzkumu, nedávno zdály. Uvádím je v tabulce č. 2.

Tabulka č.2 Význam snů

Sen	Upřesnění snu	Význam
utíkat		osvobodíš se
umírat	sám	budeš dlouho žít
	jiného vidět	bude ti veselo
láska	falešná	čeká tě ostuda
	vyznat ji někomu	navážeš nový vztah
	zahořet láskou	budeš trpět
těhotná	cítit se	zabýváš se smělymi plány
kočka	bít ji	zneškodníš zločince
	vidět jednu kočku	falešní lidé tě povedou
koně	bílé	znamenají radost a štěstí
	černé	postihne tě smutek

Tabulka č. 2 Zdroj: Brentová, 2010

## 3.2 Úrovně snů

Pokud budeme vycházet, že nevědomí se skládá z 3 úrovní, tak můžeme říci, že sny také pocházejí ze všech těchto úrovní a v závislosti na těchto úrovních se liší významem i povahou. Je však možné, že v rámci jednoho snu se mohou objevit prvky i ze všech úrovní (Fontana, 2011)

První úroveň - sny z předvědomé úrovně. „Jakmile začnete zkoumat své sny, všimnete si pravděpodobně, že některé zjevně čerpají z událostí uplynulého dne nebo z vašich nedávných vzpomínek, ačkoli možná různě pozměněných. Mnoho snů z předvědomí se

*jednoduše vztahuje k zajímavým, zábavným, případně znepokojivým věcem, které se skutečně staly. Mohou se dotýkat důležitých témat, věci, které ve vás vyvolávají pocit štěstí nebo které vám působí starosti“ (Fontana, 2011, str. 28)*

Druhá úroveň – sny z osobního nevědomí. Podle Fontany (2011) naše předvědomí obsahuje jen útržkovité vzpomínky. Osobní nevědomí však o nás ví mnohem více informací, někdy čerpá dokonce i z našich prvních zkušeností. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že vše co jsme v životě prožili, nikdy nezapomeneme.

Třetí úroveň - sny z kolektivního nevědomí. Jung tyto sny, tedy sny z kolektivního nevědomí, považoval za „velké“. Tyto sny nejsou tak časté jako sny z první či druhé úrovně, někteří z nás je mají pouze několikrát za život. Tyto sny na nás mají mnohem větší vliv a velice jasně si je pamatujeme. Někteří autoři pokládají tyto sny za jakýsi zdroj poznání, který je zcela mimo nás, a který nám poskytuje informace, které mohou pocházet jediné od nějaké vyšší moci či dokonce z jiných myslí (Fontana, 2011).

## 4. Nespavost a nadměrná spavost

Jak uvádí Praško a kol. (2004) nespavost je jedna z nejvíce se vyskytujících zdravotních obtíží jak v Evropě, tak i v Severní Americe. V průměru 50 % lidí trpí alespoň někdy v životě přechodnou nespavostí. I ve vyšším věku stoupá počet lidí, kteří mají problémy se spánkem. Až 60 % lidí po 60. roce si stěžuje na nespavost. Avšak v této věkové kategorii se jedná spíše o změnu režimu spánku a bdění a ne o pravou nespavost.

V mladém či ve středním věku začíná nespavost nejčastěji. Od 3-13 let se nespavost vyskytuje pouze ojediněle. Teprve od 18. roku dochází ke zvyšování množství lidí trpících insomnií.

Nespavost se objevuje hlavně v době, kdy zažívá člověk větší zátěž, v období psychického či sociálního stresu nebo v přítomnosti tělesné nemoci. Téměř každý zažije během života období nespavosti.

*„Podle definice Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) u neorganické nespavosti jde o nedostatečné množství nebo kvalitu spánku, které trvají významně dlouhé časové období. Patří sem potíže s usínáním (časná insomnie), s udržením spánku (střední insomnie), příliš brzké probouzení (pozdní insomnie) nebo špatná kvalita spánku s následným pocitem nedostatečného zotavení“ (Praško a kol., 2004, str. 25).*

### 4.1 Typy nespavosti podle doby trvání

#### **Krátkodobá nespavost**

Tento typ nespavosti, jak udává Praško a kol. (2004), většinou neupozorňuje na nějaký vážnější problém. Krátkodobá nespavost trvá jen několik dnů, maximálně však až tři týdny. Stres, tělesné potíže, pracovní nebo rodinné problémy atd. jsou nejčastějšími spouštěči krátkodobé nespavosti. U žen to mohou být i hormonální změny, které spouští tuto nespavost. Krátkodobou nespavost však můžeme ještě dělit. Uvádí se např. nespavost způsobená prostředím, nespavost způsobená přeletem přes časová pásma nebo nespavost, která je způsobená stresem.

#### **Přetrvávající (chronická) nespavost**

Přetrvávající insomnie se definuje jako nespavost, která se po dobu delší než jeden měsíc objevuje nejméně třikrát za týden. Existují dva základní typy chronické nespavosti:

primární nespavost (u zdravého jedince) a sekundární nespavost (při nějakém onemocnění) (Praško a kol., 2004).

Léčba nespavosti pak může probíhat několika způsoby. Praško a kol. (2004) udává např. léčbu pomocí relaxační techniky, kde se můžeme zabývat nácvikem dechové relaxace, osnovou progresivní relaxace či vlastní relaxační kazetou. Existuje však i několik dalších léků na nespavost, jako jsou léky na spaní, hypnotika, antidepresiva, antipsychotika a jiné léky či přírodní produkty. Vyléčit nespavost nám však může i léčba jasným světlem, změna životního stylu či léčivé rostliny.

### **Nadměrná spavost**

Nadměrná spavost (hypersomnie) vzniká hlavně při nedostačujícím spánku. Může však vzniknout i po cestě domů, kdy se nic zajímavého nedělo nebo třeba po nudné přednášce. Narkolepsie je pak vážnější stav, kdy nemocný má ještě větší potřebu spánku. Spánek však může vzniknout kdykoliv, např. uprostřed debaty, při chůzi, při tanci apod. Mohou však vzniknout i stavy tak hlubokého spánku, že je někdy dokonce nelze odlišit ani od smrti. Je to tzv. letargický spánek. Dříve se dokonce stávalo, že takový člověk byl pohřben, protože byl považován za mrtvého. O opravdovém případě tohoto hlubokého spánku napsal Pavlov na základně vlastního pozorování následující: *„Nemocný je šedesátiletý muž, který ležel 22 let v nemocnici jako skutečná živá mrtvola, bez nejmenšího spontánního pohybu, bez jediného slova, krměn sondou a byl nečistotný. V posledních letech, kdy se blížil šedesátce, začal se stále více spontánně pohybovat. Dnes povstává z postele, sám chodí na stranu, mluví mnoho a zcela rozumně, sám jí. O svém minulém stavu říká, že chápal vše, co se kolem něho dělo, ale cítil strašnou nepřekonatelnou tíhu ve svalech, takže i dýchat bylo pro něj obtížné. To také byla příčina, proč se nehýbal, nejedl a nemluvil. Nemoc začala, když mu bylo asi 35 let“* (Horvai, 1968, str. 42).

## II. Empirická část

### 5. Formulace problému

V empirické části se budeme věnovat těmto problémům. Zda chodí žáci 2. stupně ZŠ spát pravidelně. Věnovat se budeme i tomu, zda mají tito žáci problémy s usínáním. Dále budeme sledovat, jestli se u nich objevují noční můry. Dalším problémem, na který se zaměříme, je ten, jestli se žáci během noci budí a následně nemohou usnout. Také objasníme, jaké sny se žákům nejčastěji zdají a jaké pocity při nich mají. V neposlední řadě se zaměříme na to, zda spánek ovlivňuje jejich běžný den a úspěchy ve škole.

Stanovení výzkumných otázek:

1. Chodí žáci 2. stupně ZŠ spát pravidelně?
2. Mívají tito žáci problémy s usínáním?
3. Budí se žáci během noci a následně nemohou usnout?
4. Mívají tito školáci noční můry?
5. Jaké sny se žákům nejčastěji zdají a jaké pocity při nich mají?
6. Ovlivňuje jejich spánek běžný den a žákovy úspěchy ve škole?

## 6. Průzkumné šetření

Průzkumné šetření se uskutečňovalo na základní škole v Dubicku a také na základní škole v Úsově. To jsou školy, které mají 9 stupňů, jako jediné v okolí 5 km od mého bydliště.

Jako průzkumnou skupinu jsem si vybrala žáky 2. stupně zmiňovaných základních škol. To jsou žáci od 11 do 15 let. Hlavním důvodem výběru právě těchto žáků bylo to, že si myslím, že tito žáci už mohou pravdivě odpovědět na moje otázky a také to, že si myslím, že spánek a jejich sny jim mohou ovlivnit běžný den i školní úspěšnost. Díky tomu, že jsem sama chodila na ZŠ v Dubicku, znám a mám kontakt na místní paní ředitelku, se kterou nebyl problém se domluvit na dotazníkovém šetření ve škole. Od přítele, který chodil na základní školu do Úsova, jsem dostala tip i na tuto školu. Osobně jsem za paní ředitelkou zajela a díky její ochotě jsem mohla uskutečnit dotazníkové šetření i tam. Celé šetření proběhlo v době od 12. - 30. listopadu 2012.

### 6.1 Nástroj šetření a průzkumný soubor

Pro průzkum jsme se rozhodli využít metodu dotazníku. Jedná se o velmi frekventovanou metodu získávání dat. P. Gavora (2000) vymezuje dotazník jako „*Způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Chráska, 2007, str. 163).

Jedná se o soubor předem připravených, promyšlených a záměrně seřazených otázek, na které písemně odpovídá respondent, a to buď předem stanovenou odpovědí či svou vlastní odpovědí. Metoda dotazníku byla vybrána z důvodu toho, že je to metoda rychlá a úsporná. Za krátkou dobu se dá zjistit mnoho informací. Problémem je však možné zkreslení odpovědí (Chráska, 2007).

*Data získaná dotazníkem mají vždy jen podmíněnou platnost a vyžadují vždy velmi obezřetnou interpretaci, abychom odlišili objektivní zjištění od subjektivních soudů. Nespornou výhodou dotazníku na druhé straně je, že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů* (Chráska, 2007, str. 164).

Dotazník sestavený k bakalářské práci obsahuje úvod v podobě žádosti o vyplnění a vysvětlení, pro jaké účely dotazník slouží. Je v něm také uvedeno, kolik minut dotazník žákům zabere. V závěru je uvedeno krátké poděkování respondentům. Před položkami jsou uvedeny pokyny, jak dotazník správně vyplnit, a to hlavně z důvodu, aby se zamezilo chybnému vyplnění dotazníku. V dotazníku je uvedeno 29 položek. Z toho 23 položek je s uzavřenou odpovědí a 6 položek je s otevřenou odpovědí. První 3 otázky jsou pro zjištění

obecných charakteristik respondentů. Další, od položky 4 do položky 13, jsou zaměřeny na spánek. Položkami 14–18 jsou zjišťovány informace na konkrétní sny. Položky 19-20 jsou pro objasnění ranního vstávání školáku. Položky od 21 do položky 28 zjišťují, jak se žáci během dne cítí a jaké výsledky vykazují ve škole. Položka 29 je uvedena jako poslední, protože je jediná na delší odpověď, a ptá se na otázku, jaký sen se žákovi v poslední době zdál.

Dotazníků bylo rozdáno celkem 148. Vrátilo se jich 144, což si myslím, že je obdivuhodné. Dotazníky jsem měla v základních školách 3 týdny, co určitě napomohlo k takové návratnosti, protože nemocné děti, které byly v týdnu prvního rozdávání dotazníků nemocné, dostaly dotazník den, kdy přišly zpět do školy. Z celkového počtu jsem však musela 18 dotazníků z důvodu neúplnosti vyřadit. Platných tedy zůstalo 126. Návratnost platných dotazníků tedy činí 85,14 %.

## 6.2 Realizace sběru dat

Dotazníky jsem donesla nejprve, po osobní dohodě s paní ředitelkou, do základní školy v Dubicku. Donesla jsem je paní ředitelce kolem 8. hodiny ráno 12. listopadu roku 2012. Do základní školy v Úsově jsem tyto dotazníky donesla 13. listopadu téhož roku, také po předchozí domluvě v ranních hodinách.

S paními ředitelkami jsem se domluvila, že dotazníky rozdají třídním učitelkám od 6. do 9. třídy. Také jsme se dohodly, že dotazníky si škola nechá alespoň tři týdny, a to proto, že jsem je do školy dávala relativně brzy a proto nebylo nutné na odpovědi spěchat. Domluvily jsme se, že žákům, kteří budou nemocní v době rozdávání dotazníků, se dotazníky dají dodatečně, po příchodu do školy. To je určitě hlavní důvod velké návratnosti dotazníků.

## 6.3 Analýza výsledků šetření

Všechny vrácené dotazníky byly manuálně zpracovány a vyhodnoceny pomocí tzv. čárkovací metody. Poté byly získané údaje zhodnoceny v rámci celkové četnosti získaných dotazníků a zpracovány do tabulek a grafů v programu Microsoft Excel a Microsoft Word.

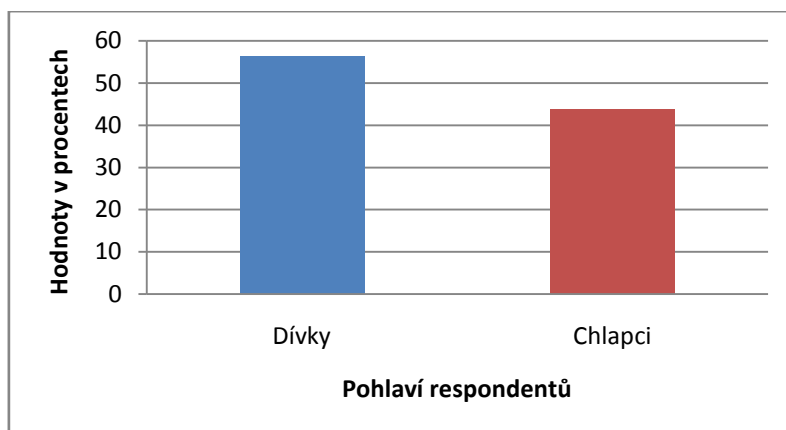
Dotazníkové analýzy výsledků šetření se zúčastnilo 126 respondentů.



## 1. Jakého jsi pohlaví?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Dívky	71	56,35
Chlapci	55	43,65
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 1: Pohlaví respondentů

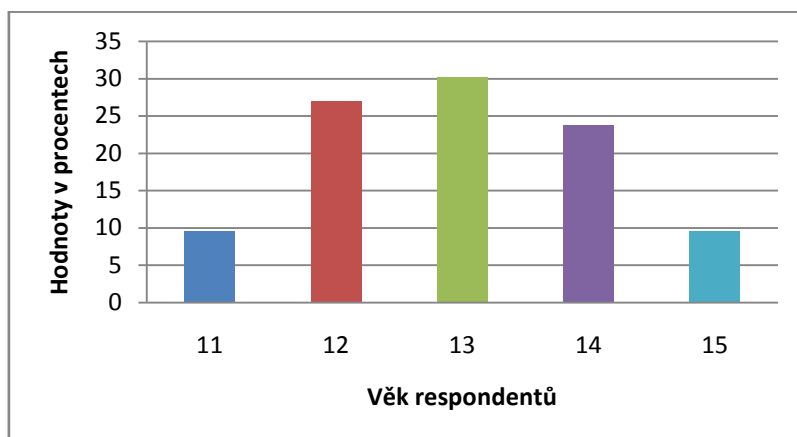


Z grafu č. 1 můžeme vidět, že 56,35 % z vrácených dotazníků bylo od ženského pohlaví. Zbýlých 43,65 % odpovídajících bylo mužů. To potvrzuje to, že v poslední době se rodí více dívek než chlapců nebo to, že dívky jsou ochotnější spolupracovat v dotazníku více než chlapci, protože v počtu vyřazených dotazníků převažují právě chlapci.

## 2. Kolik je ti let?

Možnosti	Četnost	Procenta %
11	12	9,52
12	34	26,98
13	38	30,17
14	30	23,81
15	12	9,52
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 2: Věk respondentů

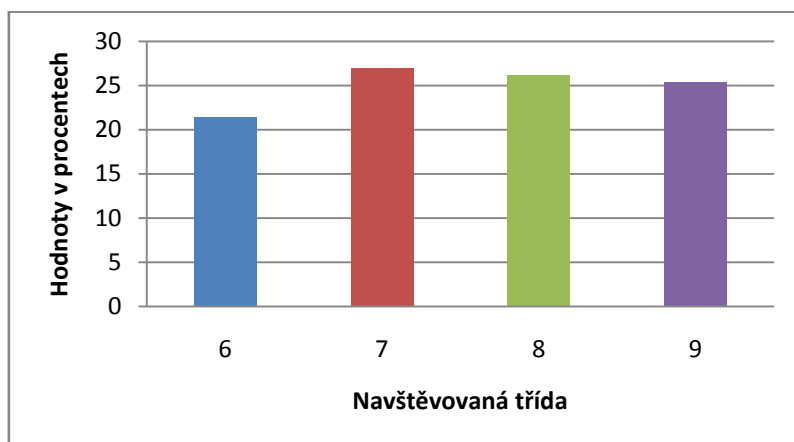


Z výše uvedeného grafu je patrné, že nejvíce, tedy 30,17 % respondentů je ve věku 13 let. Naopak nejméně, s 9,52 %, je jedenáctiletých a patnáctiletých respondentů.

3. Do které třídy chodíš?

Možnosti	Četnost	Procenta %
6	27	21,43
7	34	26,98
8	33	26,19
9	32	25,40
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 3: Navštěvovaná třída

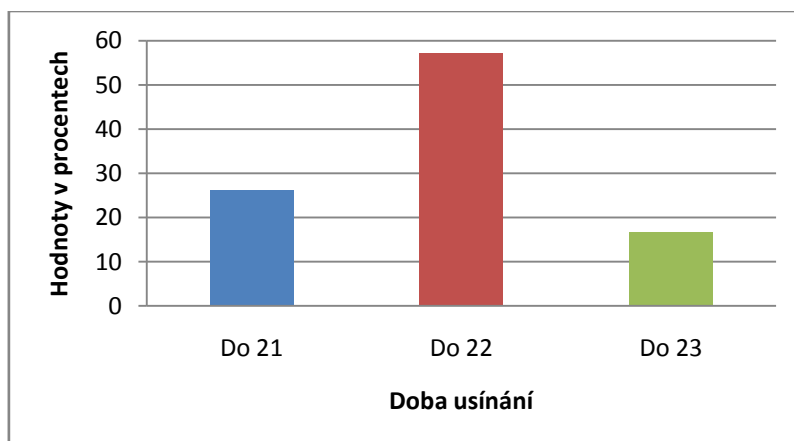


Graf č. 3 ukazuje, že nejvíce respondentů navštěvuje 7 třídu, a to 26,98 %. Druhá nejpočetnější třída je 8, s 26,19 %. Naopak nejméně dětí najdeme ve třídě 6, a to pouze 21,43 % z celkového počtu správně odpovídajících.

4. V kolik hodin většinou chodíš spát?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Do 21	33	26,19
Do 22	72	57,14
Do 23	21	16,67
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 4: Doba usínání

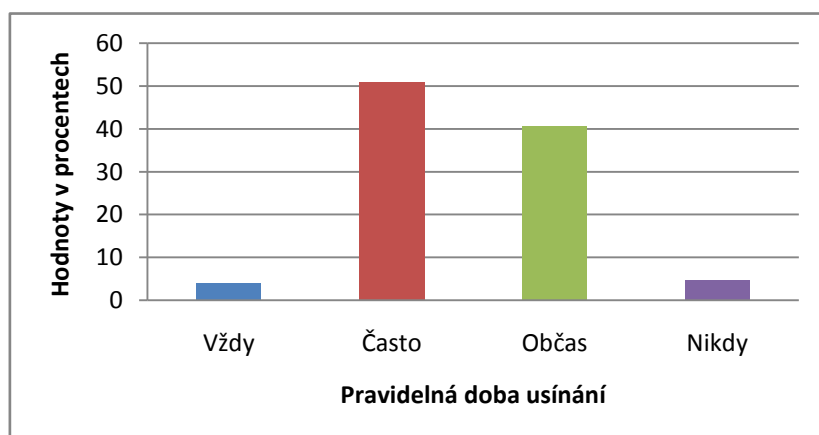


Graf č. 4 dokazuje, že žáci 6. – 9. tříd ZŠ chodí nejčastěji spát mezi 21. a 22. hodinou, tedy do 22 hodin. Takto chodí spát 57,14 % respondentů. Nejméně dotázaných chodí spát až do 23 hodin, tedy mezi 22 a 23 hodin, a to 16,67 % respondentů.

5. Chodíš spát pravidelně, každý den zhruba ve stejnou dobu?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	5	3,97
Často	64	50,79
Občas	51	40,48
Nikdy	6	4,76
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 5: Pravidelná doba usínání



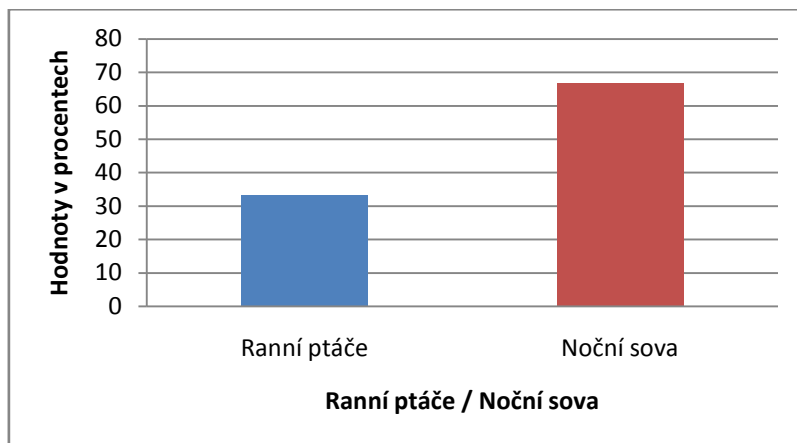
Většina respondentů chodí spát pravidelně. Takto chodí spát 50,79 % dotázaných, což je 64 respondentů ze 126. Dá se říci, že zhruba polovina žáků 2. stupně ZŠ chodí spát tedy pravidelně, což si myslím má i vliv na jejich zdraví i soustředění následující dny. To dokazuje graf č. 5.

6. Jsi spíše ranní ptáče nebo noční sova?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Ranní ptáče	42	33,33

Noční sova	84	66,67
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 6: Ranní ptáče / noční sova

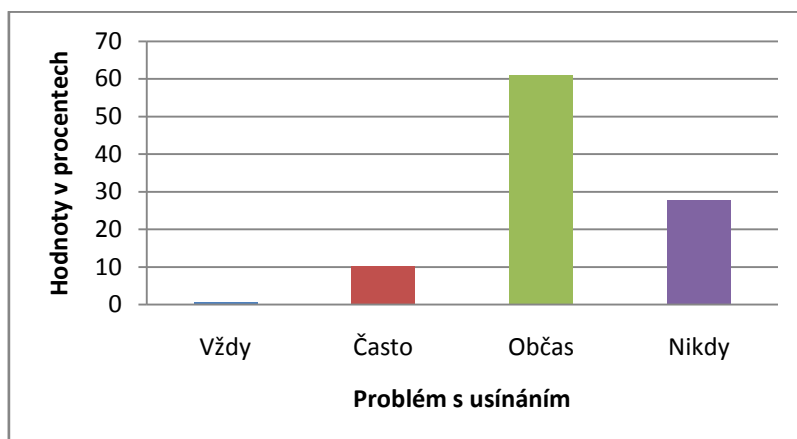


Z grafu č. 6 je patrné, že většina žáků 2 stupně ZŠ jsou spíše noční sovou, než ranním ptáčetem, a to celých 66,67 % dotazovaných. To dokazují i výzkumy, které přinášejí zjištění, že žáci v tomto věku sledují velmi často televize či hrají počítačové a jiné hry. To si myslím, že hraje velkou roli pro pozdní usínání těchto žáků.

#### 7. Máš problém s usínáním?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	1	0,79
Často	13	10,32
Občas	77	61,11
Nikdy	35	27,78
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 7: Problém s usínáním

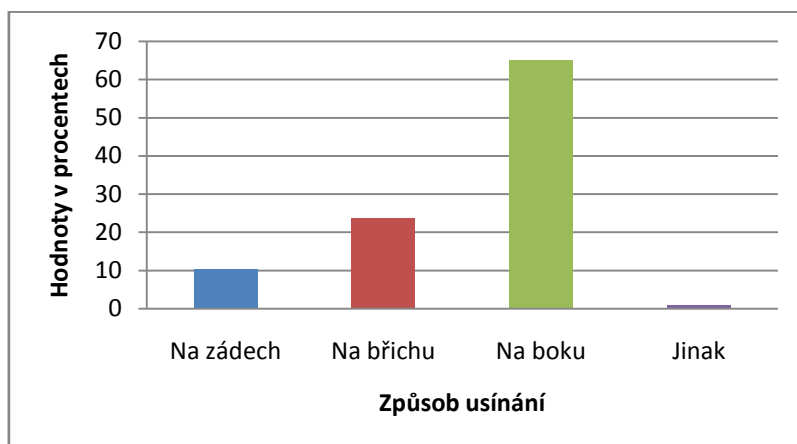


V grafu č. 7 můžeme vidět, že většina žáků 2. stupně ZŠ má problémy s usínáním jen občas, a to celých 61,11 % z dotazovaných. 27,78 % respondentů nikdy nezaznamenalo žádné problémy s usínáním. Pouze 1 z dotazovaných, tedy 0,79 % má problém s usínáním pokaždé, to má podle mě i určitě za následek nesoustředění se ve škole a celkovou únavu během dne.

#### 8. Jakým způsobem usínáš?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Na zádech	13	10,32
Na břichu	30	23,81
Na boku	82	65,08
Jinak	1	0,79
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 8: Způsob usínání

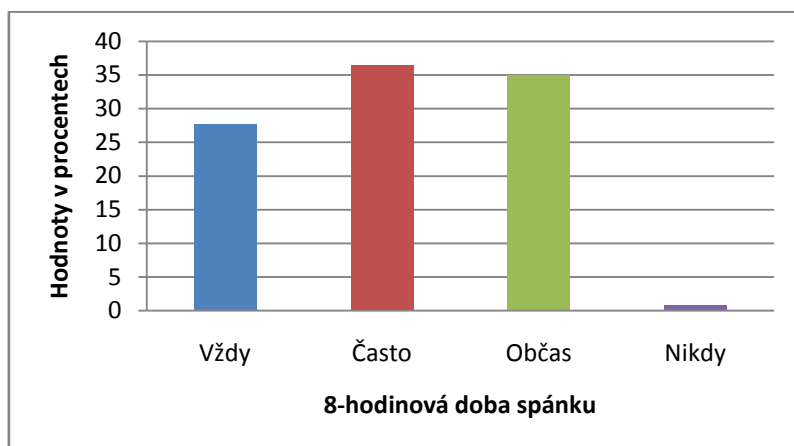


Podle grafu č. 8 je patrné, že většina dotazovaných, celých 65,08 % usíná na boku, a to 82 ze 126 respondentů. Druhý nejčastější způsob usínání je na břichu, takto usíná 23,81 % žáků 2. stupně ZŠ. Na břichu se však nedoporučuje usínat, neboť jsou přilehlé a stlačené veškeré orgány, nacházející se v utlačované oblasti. Jeden respondent odpověděl, že usíná jinak a udal, že usíná vsedě.

#### 9. Spíš každý den alespoň 8 hodin?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	35	27,78
Často	46	36,51
Občas	44	34,92
Nikdy	1	0,79
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 9: 8-hodinová doba spánku



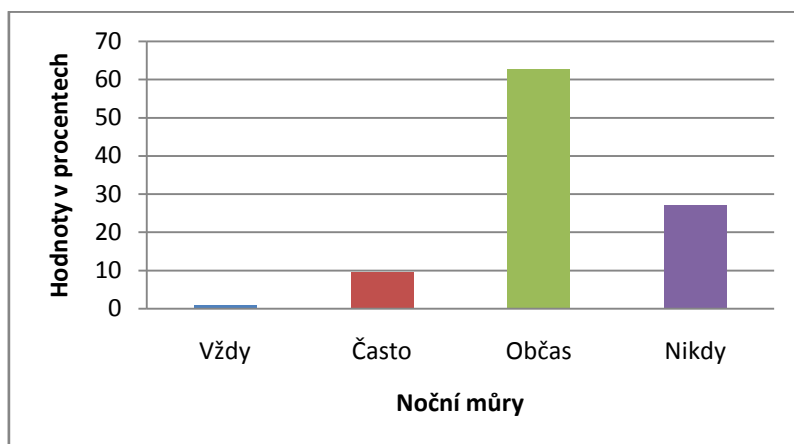
Graf č. 9 nám ukazuje, že většina dotazovaných spí často, tedy skoro pravidelně alespoň 8 hodin denně, a to 36,51 %. Neoptimálněji, tedy vždy a pravidelně 8 hodin denně spánku spí 27,78 % respondentů. Nikdy, tedy 8 hodin spánku denně nespí pravidelně 1 respondent, tedy 0,79 % z dotázaných.

#### 10. Míváš noční můry?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	1	0,79
Často	12	9,52
Občas	79	62,71
Nikdy	34	26,98
<b>Celkem:</b>	126	100



Graf. č. 10: Noční můry

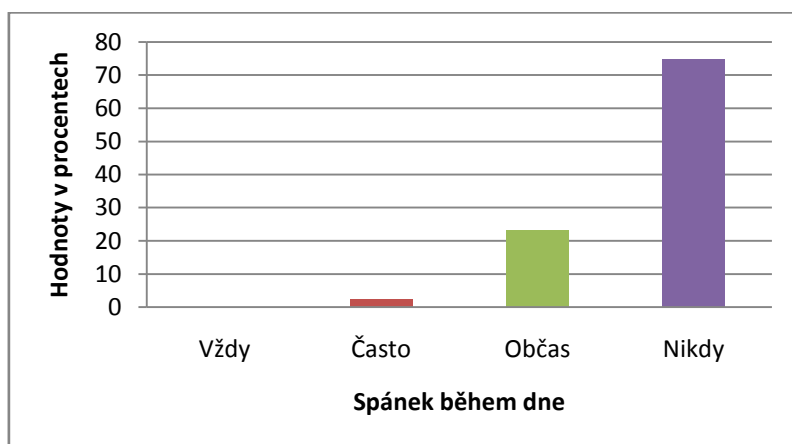


Dle grafu č. 10 je patrné, že většina žáků 2. stupňů ZŠ mívají občas nějaké noční můry. Občas je mívá 62,71 %, tedy 79 z dotázaných. Důsledkem nočních mūr je podle mě časté sledování televize a v ní několik fantazijních a kriminálních filmů. Druhý největší sloupec, který nám udává, že žáci neměli nikdy žádné noční můry, je však optimistické.

#### 11. Chodíš spát během dne?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	0	0
Často	3	2,38
Občas	29	23,02
Nikdy	94	74,60
<b>Celkem:</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

Graf č. 11: Spánek během dne

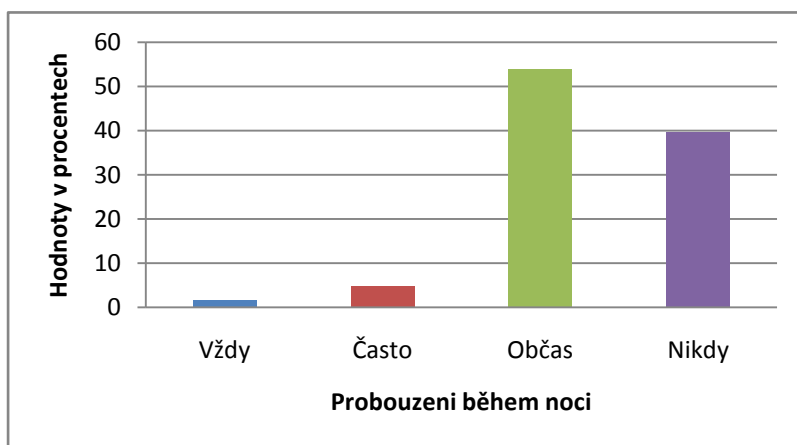


Ve výše uvedeném grafu můžeme pozorovat, že 74,60 % žáků, odpovídajících na dotazníky, nikdy nechodí spát během dne. To souvisí i s denní unaveností, kterou vidíme v grafu č. 22, který udává, že pouze občas unavených během dne je 71,43 %. To značí, že i většina takto občasně unavených nechodí spát během dne.

#### 12. Budíš se v průběhu noci a nemůžeš pak usnout?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	2	1,59
Často	6	4,76
Občas	68	53,97
Nikdy	50	39,68
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 12: Probouzení během noci



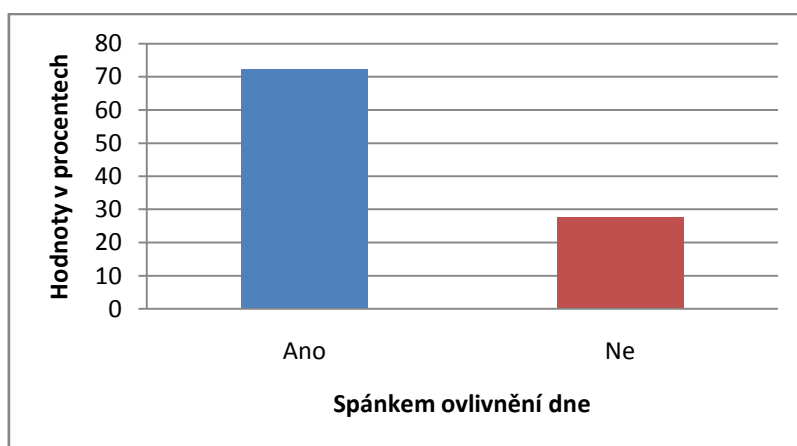
Graf č. 12 nám udává, že občas během noci se vzbudí a následně nemůže usnout 53,97 %. Optimistické však je, že nikdy se během noci nebudí 39,68 %, což je druhý největší sloupec

v grafu. Tito žáci jsou podle mě určitě více pozorní a čilí druhý den a proto je dobré, že se řadí na druhé místo s největším počtem žáků v grafu.

13. Myslíš si, že spánek nějak ovlivňuje tvůj život?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Ano	91	72,22
Ne	35	27,78
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 13: Spánkem ovlivnění dne

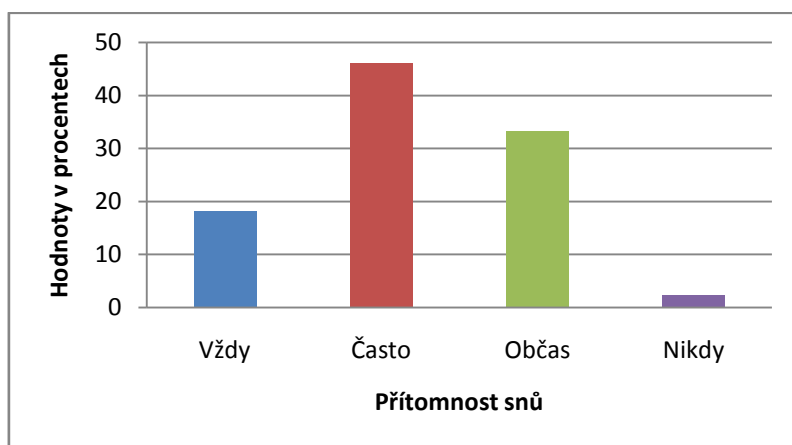


V grafu č. 13 vidíme, že 72,22 % žáků si myslí, že jim spánek nějakým způsobem ovlivňuje život. Je dobré, že se tolik žáků zamýšlí nad významem svých snů a jejím posláním.

14. Míváš sny?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	23	18,26
Často	58	46,03
Občas	42	33,33
Nikdy	3	2,38
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 14: Přítomnost snů

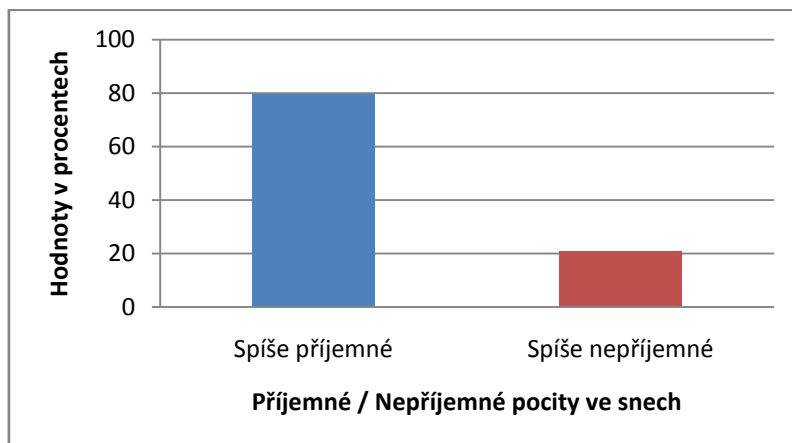


Z grafu č. 14 je patrné, že většina dotazovaných mívá často nějaké sny, a to 46,03 %. Naopak nejméně, tedy 2,38 %, tedy 3 respondenti, nemívají vůbec nikdy žádné sny.

15. Míváš ve snech více příjemných pocitů (láska, pohoda, klid, veselost) nebo více nepříjemných (stres, strach, bolest, smutek)?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Spíše příjemné	100	79,37
Spíše nepříjemné	26	20,63
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 15: Příjemné / nepříjemné pocity ve snech

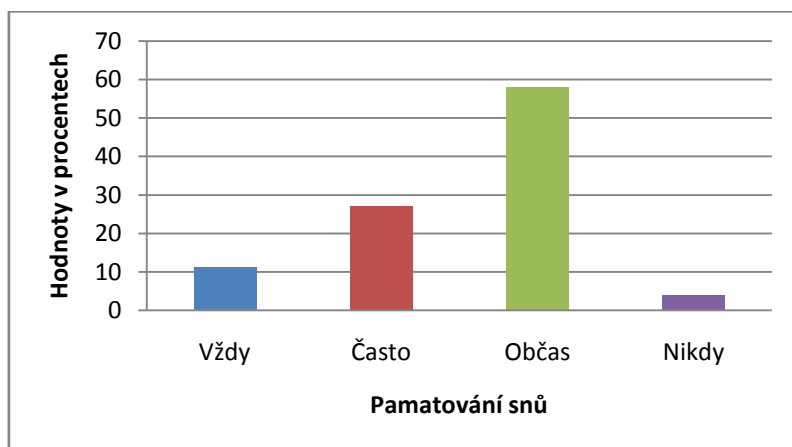


Graf výše dokazuje, že většina žáků 2. stupňů ZŠ mívají ve snech spíše příjemné pocity, a to 79,37 %. Zbýlých 20,63 % mívá ve snech více nepříjemných pocitů.

#### 16. Pamatuješ si své sny?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	14	11,11
Často	34	26,98
Občas	73	57,94
Nikdy	5	3,97
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 16: Pamatování snů



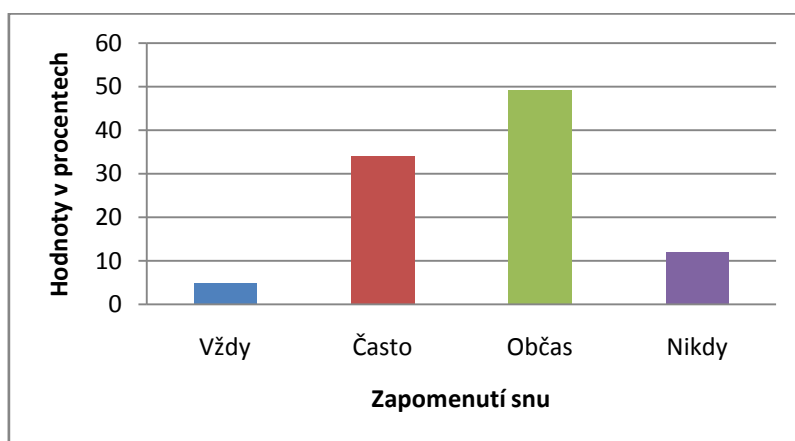
Graf č. 16 dokládá, že nejvíce žáků si pamatuje své sny pouze někdy, jen občas, a to 57,94 %. Nejméně žáků tvrdí, že své sny si nepamatují vůbec, to však pouhých 3,97 %, neboli 5 respondentů.

#### 17. Víš, že se ti v noci zdál nějaký sen, ale nevzpomínáš si, o čem byl?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	6	4,76
Často	43	34,13
Občas	62	49,21

Nikdy	15	11,90
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 17: Zapomenutí snu

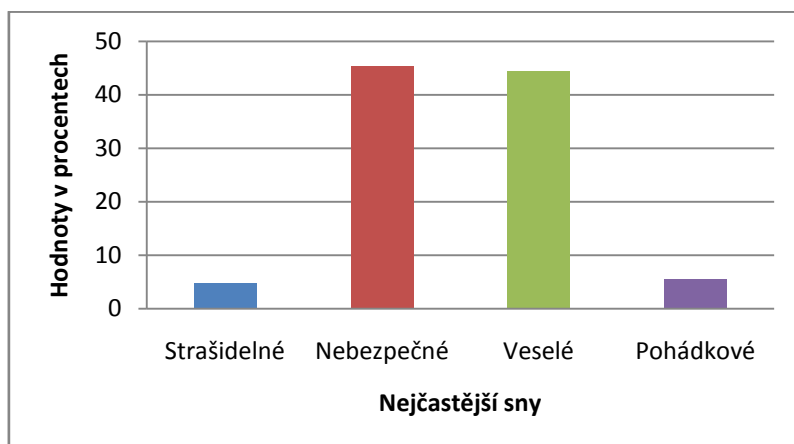


V grafu č. 17 můžeme vidět, že většina žáků občas své sny z předešlé noci zapomene. Svě sny však vždy zapomene 4,76 %, tedy 6 respondentů.

#### 18. Jaké sny se ti nejčastěji zdají?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Strašidelné	6	4,76
Nebezpečné	57	45,24
Veselé	56	44,44
Pohádkové	7	5,56
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 18: Nejčastější sny

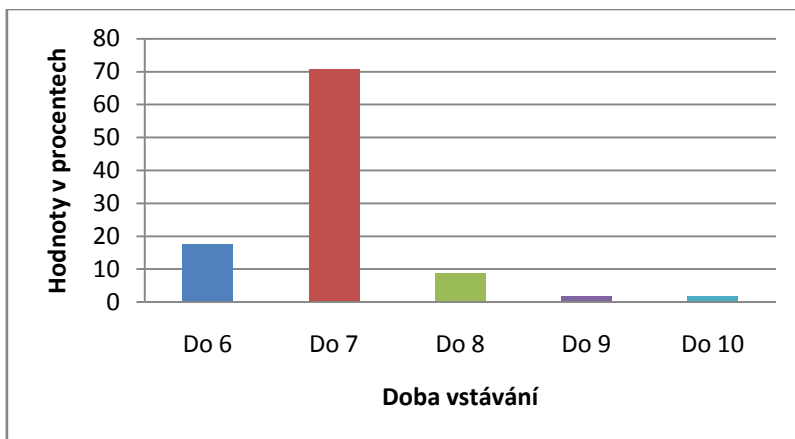


Z grafu, který uvádí nejčastější sny, můžeme vidět, že nejvíce se žákům 2. stupňů ZŠ zdají nebezpečné sny a to 45,24 % z dotázaných. Druhé nejčastější sny jsou však veselé sny, které se zdají 44,44 % odpovídajícím žákům. Naopak nejméně, pouze 4,76 % žákům se zdají strašidelné sny.

19. V kolik hodin většinou vstáváš?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Do 6	22	17,46
Do 7	89	70,63
Do 8	11	8,73
Do 9	2	1,59
Do 10	2	1,59
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 19: Doba vstávání

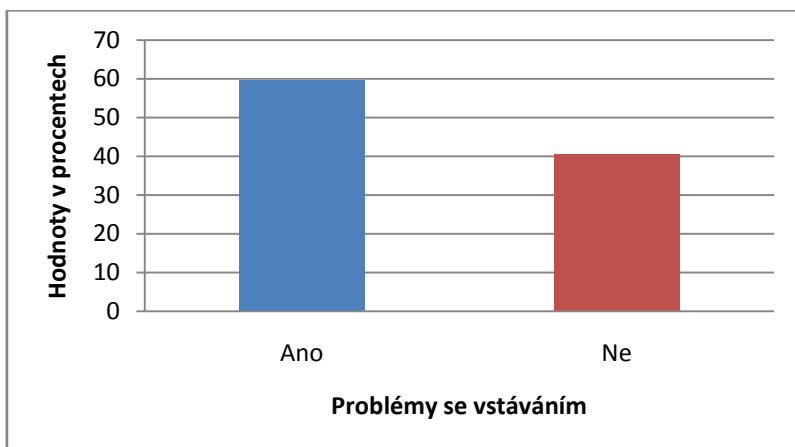


V grafu č. 19 vidíme, že nejvíce, a to celých 70,63 % z dotázaných vstává nejčastěji do 7. hodiny ranní. Nejméně žáků uvádí, že vstávají do 9 či 10 hodin, a to po 2 respondentech.

20. Máš problém vstávat?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Ano	75	59,52
Ne	51	40,48
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 20: Problémy se vstáváním



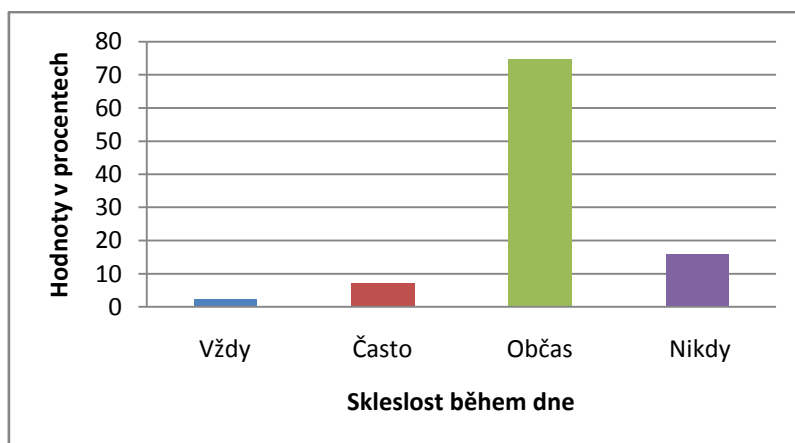


Problém se vstáváním vidíme v grafu č. 20, který udává, že většina, a to 59,52 % žáků má problém se vstáváním. 40,48 % udává, že naopak problém se vstáváním nemají, může to být právě důsledkem toho, že někteří žáci chodí spát brzy.

21. Jsi během dne skleslá/ý, bez nálady?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	3	2,38
Často	9	7,14
Občas	94	74,60
Nikdy	20	15,88
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 21: Skleslost během dne

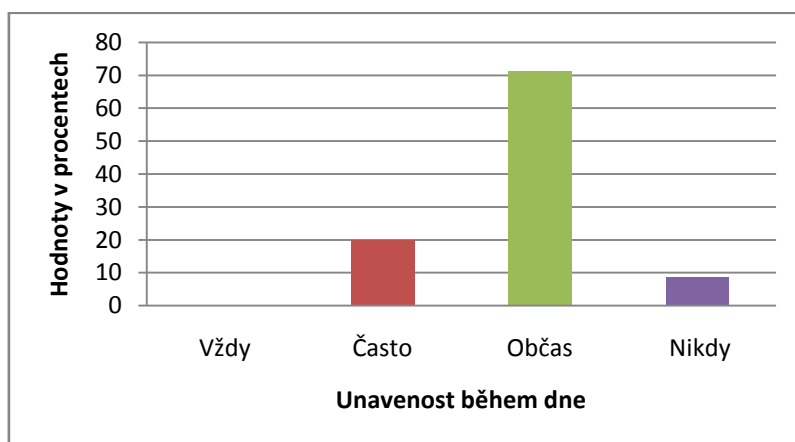


Skleslost během dne dokazuje graf č. 21, kde žáci tvrdí, že jsou skleslí a bez nálady pouze občas. Toto tvrdí většina z dotazovaných, 74,60 %.

22. Býváš přes den unavená/ý?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	0	0
Často	25	19,84
Občas	90	71,43
Nikdy	11	8,73
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf. č. 22: Unavenost během dne

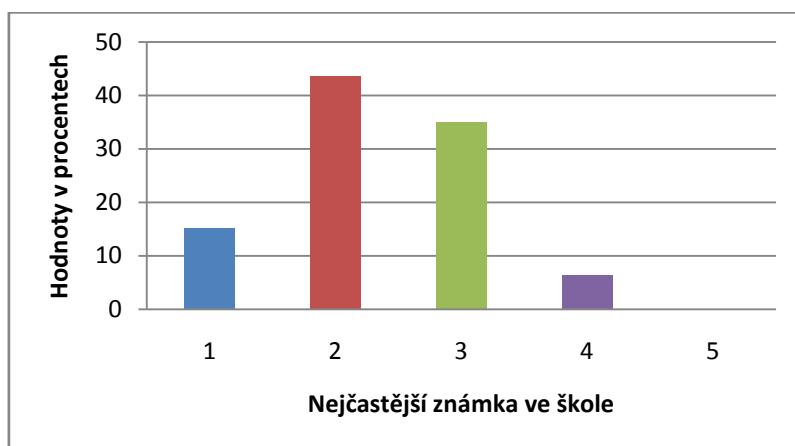


Unavenost během dne vidíme v grafu č. 22, kde se dozvídáme, že nejvíce žáků je unaveno pouze občasně. Ne tedy často či vůbec, ale pouze někdy, a to 71,43 %.

23. Jaká je tvoje nejčastější známka ve škole?

Možnosti	Četnost	Procenta %
1	19	15,08
2	55	43,65
3	44	34,92
4	8	6,35
5	0	0
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 23: Nejčastější známka ve škole

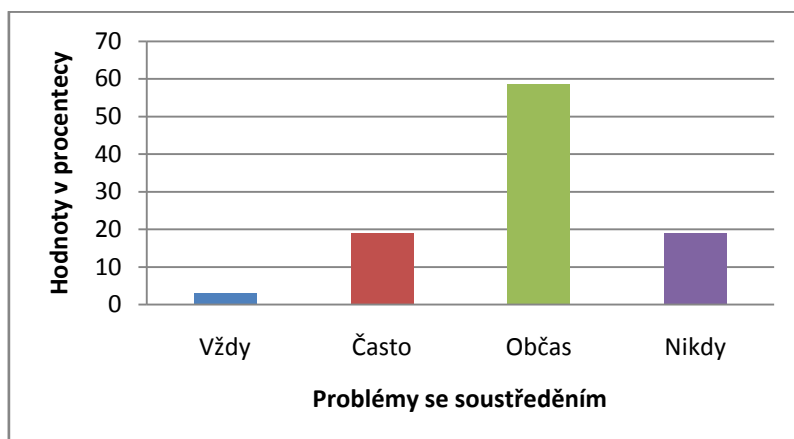


Graf č. 23 udává nejčastější známku ve škole u žáků 2. stupňů ZŠ známku 2. Toto je nejčastější známka u většiny, tedy u 43,65 %, tedy u 55 respondentů. Druhá nejčastější známka je 3, která má zastoupení v 34,92 %.

24. Máš problémy se ve škole soustředit?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	4	3,17
Často	24	19,05
Občas	74	58,73
Nikdy	24	19,05
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 24: Problémy se soustředěním

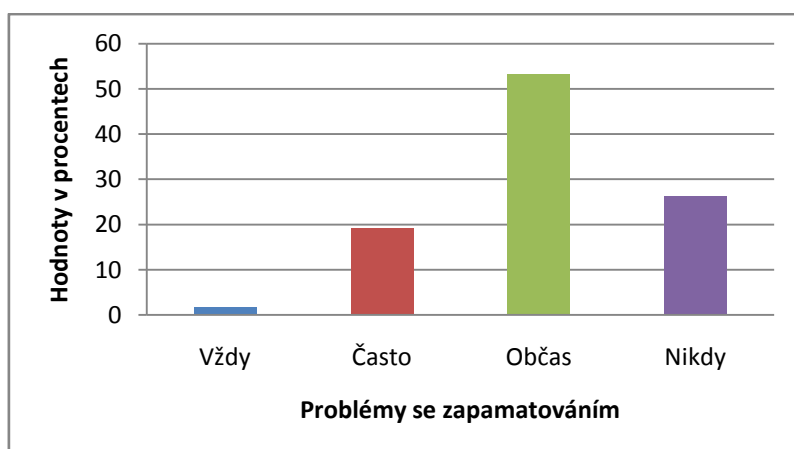


Graf výše ukazuje, že problémy se soustředěním jsou hlavně občasné, jak udává 58,73%.

25. Máš problémy se zapamatováním něčeho?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	2	1,59
Často	24	19,05
Občas	67	53,17
Nikdy	33	26,19
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 25: Problémy se zapamatováním

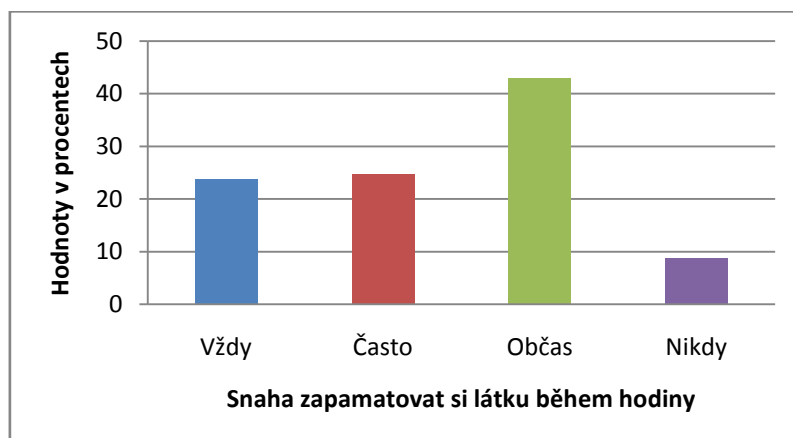


Problém se zapamatováním má většina žáků pouze občas. Vždy mívají problém se zapamatováním pouze 2 žáci z dotázaných, tedy 1,59 %. Je dobré, že sloupec vždy a často mají nejmenší zastoupení, neboť zapamatování je nejdůležitějším úkolem pro školní úspěšnost.

26. Snažíš se během hodiny si vykládanou látku hned zapamatovat?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	30	23,81
Často	31	24,60
Občas	54	42,86
Nikdy	11	8,73
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 26: Snaha zapamatovat si látku během hodiny



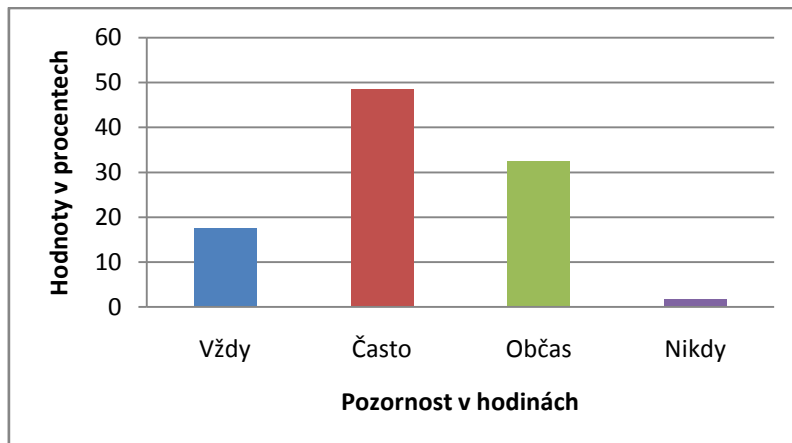
Graf č. 26 udává, že 30 žáků z dotázaných si snaží látku během hodiny zapamatovat, avšak jen někdy, tedy občas. Druhá nejčastější odpověď je často, a třetí vždy, což je dobré, protože žáci se pak nemusí příliš věnovat učivu doma. Učitel také více látku vysvětlí a uvede na příkladech, které by pak žák doma jen marně hledal.

27. Dáváš v hodinách pozor?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	22	17,46
Často	61	48,41
Občas	41	32,54

Nikdy	2	1,59
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 27: Pozornost v hodinách

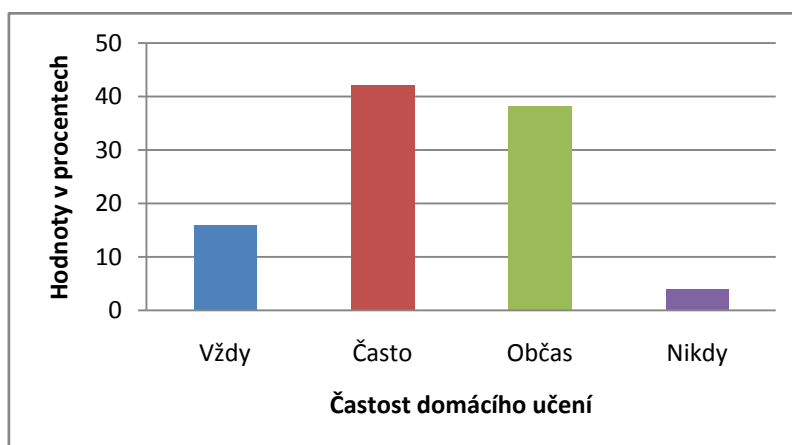


Pozornost v hodinách ukazuje graf č. 27. Vidíme, že většina žáků udává, že většinou, tedy často, věnují pozornost dané hodině, a to 48,41 %.

#### 28. Jak často se doma učíš?

Možnosti	Četnost	Procenta %
Vždy	20	15,87
Často	53	42,06
Občas	48	38,10
Nikdy	5	3,97
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 28: Častost učení

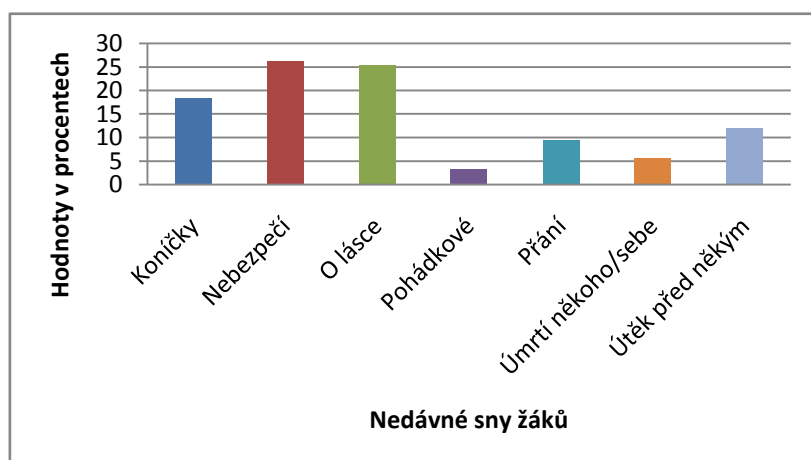


Nejvíce odpovědí obdržela odpověď často, a to 42,06 %, která udává, že žáci věnují učivu doma poměrně dost času. Nikdy se neučí doma pouze 3,97 %, tedy 5 žáků z dotázaných.

29. Napiš prosím nějaký sen, který se ti nedávno zdál a pamatuješ si ho

Možnosti	Četnost	Procenta %
Koníčky	23	18,25
Nebezpečí	33	26,19
O lásce	32	25,40
Pohádkové	4	3,18
Přání	12	9,52
Úmrtí někoho/sebe	7	5,56
Útěk před někým	15	11,90
<b>Celkem:</b>	126	100

Graf č. 29 – Nedávný sen, který se žákům zdál



Z grafu č. 29 je patrné, že žákům se zdají nejvíce nebezpečné sny, jako jsou například válka, střelba, napadení, rvačka, konec světa apod. Takové sny se zdáli 33 žákům, tedy 26,19 %. Mezi koníčky žáků, uváděli školáci nejvíce domácí zvířátka, koně, auta, fotbal, motorka, ryby apod. K přáním, které žáci chtějí, aby se jim splnily, uváděli např. výbuch školy, dovolená u moře, mít auto, mít lístky na nějaký koncert atd.

## 7. Diskuse

V empirické části bylo cílem zjistit, zda chodí žáci 2. stupňů ZŠ spát pravidelně, zda mají problémy s usínáním, jestli se žáci během noci budí a poté nemohou usnout nebo zda mívají noční můry. Dále jsme se zaměřili na to, jaké sny se žákům nejčastěji zdají a jaké při nich mívají pocity či zda spánek ovlivňuje jejich následující den a jejich úspěchy ve škole.

Z výsledků mě překvapilo, že většina žáků, zhruba polovina, chodí spát většinou pravidelně, uvedly tedy možnost často. V dnešním chaotickém světě s mnohými starostmi a povinnostmi bych spíše řekla, že pravidelnou dobu usínání moc udržovat nejde, ale to pravděpodobně neplatí pro školáky.

Další věc, která mě ve výsledcích zaujala, je to, že většina žáků, a to 66,67% z dotazovaných, jsou spíše noční sovou. Myslím, že to je sledováním televize, hraním her na počítači, komunikací s přáteli přes internet apod. Také si myslím, že většina žáků v dnešní době přijde domů a nemusí věnovat příliš času nějaké domácí práci, která by je více unavila, čímž by se snížila doba usínání. Většina žáků udala, že jsou noční sovou, také většina odpověděla, že má problém se vstáváním. Myslím si tedy, že tyto dvě položky mají souvislost. Pokud tedy žáci chodí spát opravdu pozdě, tak asi budou mít i problém s ranním vstáváním. To také může ovlivnit i úspěšnost během dne, kdy pokud žáci budou unaveni, skrze jejich pozdní usínání, asi se nebudou příliš dobře soustředit na vykládanou látku v hodině.

Problémy s usínáním se objevují u těchto žáků jen občas, tak to uvedlo 77 žákům. Což zároveň potvrzuje i to, že tyto žáci ještě nemají moc velké starosti a mohou tedy usínat bez problémů.

Probouzení se během noci a následnou nemožnost usnout uvádí 68 žáků pouze občasně, tedy 53,97% z celkového počtu odpovídajících respondentů z 2. stupňů ZŠ.

Překvapujícím údajem bylo i to, že noční můry mívá celkem často 12 žáků, tedy 9,52%. Není to moc, ale noční můry určitě ovlivňují průběh jejich následujícího dne. Je to, podle mého názoru, dáno sledováním kriminálních filmů, sci-fi filmů či pouhých zpráv, kde se neustále hovoří více o negativních jevech než o pozitivních.

Mezi nejčastější sny z nabídky možností uváděli žáci nejvíce nebezpečné sny. Hned po nebezpečných snech se jako druhé nejčastěji objevují sny veselé. Naopak nejméně je strašidelných snů, které uvedlo pouze 4,76% žáků. U položky, kdy jsme se ptali na pocity během těchto snů, žáci uváděli převážně příjemné pocity, takové pocity má 100 žáků, tedy



79,37%. Pouze 26 žáků uvedlo, že má ve snech spíše nepříjemné pocity, což zase může souviset s nočními můrami či sledováním kriminálních filmů.

U položky č. 29 musím podotknout, že mě velmi potěšilo, kolik žáků odpovědělo. Někteří žáci neudali žádný sen, a proto jsem jejich dotazníky musela bohužel vyřadit. Někteří žáci napsali pouze jedno slovo, např. o lásce, o koníčkách, o škole apod. jiní se naopak rozepsali. Mezi ty rozepsané spadají více dívky. Z vypsanych snů mě asi nejvíce zaujaly sny, kdy jedna dívka uvedla, že se jí zdálo o Harry Potterovi, jak ji naučil kouzlit, a druhá uvedla, jak se pod ní propadl svět.

U položky, kdy jsme se ptali, zda si žáci myslí, že spánek ovlivňuje jejich následující den, uvedla většina žáků ano, tak uvedlo 91 žáků, tedy 72,22%. Může to souviset s tím, zda se žáci v noci budí a pak nemohou usnout, s pocity ve snech či s tím, jaké sny se žákům zdají nebo zda mívají noční můry. Pokud budou žáci dostatečně vyspalí a k tomu se jim bude zdát nějaký pěkný sen, jejich následující den bude určitě lepší, než v opačném případě.

Většina žáků uvedla, že se občas v noci budí, také většina mívá občas noční můry a nejčastějšími sny jsou sny nebezpečné, a zároveň nejvíce žáků uvedlo, že občasně mají problémy se soustředěním a se zapamatováním, to podle mě uvádí to, že spánek a sny mohou skutečně ovlivňovat jejich školní úspěšnost. Myslím si, že se právě tyto věci navzájem prolínají a ovlivňují.

Dá se říci, že získané odpovědi z dotazníků byly přínosné, protože odpověděly na průzkumné otázky, které byly stanoveny v empirické části a tím naplnily cíl této empirické části.

## Závěr

Bakalářská práce se věnovala spánku a snění člověka, hlavně tedy mládeže, konkrétně tedy žákům 2. stupňů ZŠ. Snahou byla zjistit, např. zda žáci chodí spát pravidelně, zda jejich spánek a doba usínání ovlivňuje jejich den či školní úspěšnost nebo to, jaké sny se jim nejčastěji zdají.

Výsledky uvedené v empirické části potvrdili, že mnoho žáků usíná pozdě a následně mnoho z nich mívá problém se vstáváním. Jelikož většina odpověděla, že je noční sovou a většina odpověděla i to, že mívá problém se vstáváním, myslím si, že právě to, že žáci usínají pozdě, je ten pravý kámen úrazu při problému se vstáváním. To podle mě následně ovlivňuje i průběh dalšího dne, denní soustředění či jejich známky ve škole, tedy školní úspěšnost.

Myslím si, že v práci je dobře vidět, způsob života našich dnešních školáků. Zjistili jsme, kdy zhruba usínají, kdy vstávají, zda mají problém se soustředěním či zapamatováním si něčeho ve škole, jaká je jejich nejčastější známka apod. Snahou bylo, do této problematiky obecně nahlédnout a částečně ji zmapovat a přiblížit, a také zjistit odpovědi na předem položené výzkumné otázky. Myslím si, že se v bakalářské práci celkem dobře povedlo odpovědět na všechny stanovené výzkumné otázky.

Téma, kterému jsem se v bakalářské práci věnovala, však není zdaleka celé vyčerpáno. Můžeme najít mnoho další literatury, kde se dočteme další důležité informace, někdy i jiné, neboť každý autor na problematiku pohlíží ze svého úhlu pohledu. Dá se tedy tato problematika zkoumat hlouběji, čímž by se došlo k dalším významným zjištěním.

## Literatura

- [1] AVERILL, Lawrence Augustus. *Adolescence: A study in the teen years*. Cambridge Massachusetts: Houghton Mifflin company, 1936.
- [2] BALL, Pamela. *Věštba podle snů: Odhalte skryté hlubiny vědomí pomocí symboliky a tarotu*. 1. vyd. Praha: Brána, a.s., 2012, 208 s. ISBN 978-80-7243-575-3.
- [3] BRETOVÁ, Ela. *Domácí snář: Sny a jejich výklad*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k.s., 2010, 208 s. ISBN 978-80-242-2437-4.
- [4] ELIADE, Mircea. *Mýty, sny a mystéria*. 1. vyd. Praha: Oikoymenh, 1998, 200 s. ISBN 80-86005-63-1.
- [5] FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. 2. vyd. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994, 395 s. ISBN 8090191606.
- [6] FONTANA, David. *Tajná řeč snů: Ilustrovaný klíč k tajemství nevědomí*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k.s., 2011, 176 s. ISBN 978-80-242-2999-7.
- [7] HORVAI, Ivan. *Spánek, sny, sugesce a hypnóza*. 3. přepracované vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1968, 124 s. ISBN 08-034-68.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007, 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [9] JANOŠEK, Jaromír et al. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, 192 s.
- [10] JANOŠEK, Jaromír, Jiří HOSKOVEC a Jiří ŠTIKAR. *Psychologický výkladový atlas*. Praha: Academia, 1993.
- [11] KERN, Hans et al. *Přehled psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, s.r.o., 1999, 296 s. ISBN 80-7178-240-8.

- [12] KNOBLOCH, Heinz. *Vše o spánku*. 1. vyd. Praha: Astra, 1975, 144 s. ISBN 24-018-75.
- [13] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-0.
- [14] NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: Přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.
- [15] PRAŠKO, Ján, Kateřina ESPA-ČERVENÁ a Lucie ZÁVĚŠICKÁ. *Nespavost: Zvládání nespavosti*. Praha: Portál, 2004, 104 s. ISBN 80-7178-919-4.
- [16] PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: Vývoj člověka do patnácti let*. 4. nezaměněné vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- [17] ŘEZNÍČKOVÁ, Alena a Helena PROKOPOVÁ. *Postele a ložnice: Co je potřeba k dobrému spánku*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, 120 s. ISBN 80-247-0645-8.
- [18] SALHAB a JÄGER. *Co sny vypovídají o dětské duši*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2012, 206 s. ISBN 978-80-242-3256-0.
- [19] SANFORD, John A. *Sny a léčení: Stručný a živý výklad snů*. 1. vyd. Brno: Tomáše Janečka, 1993, 144 s. ISBN 80-900802-5-1.
- [20] SKOŘEPA, Miroslav. *Náš dorost: Jeho dospívání a výchova*. Praha: Státní nakladatelství, 1930, 160 s.
- [21] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upravené vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 192 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
- [22] ŠTEFANOVIČ, Josef. *Psychologie pro gymnázia a pedagogické školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 324 s.
- [23] TYL, Jiří. *Jak rozumět snům: Hovory o snech, hovory se sny*. 1. vyd. Brno: Jota, 2001, 232 s. ISBN 80-7217-142-9.

[24] VESELÝ, Jiří. *Práce se sny*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2011, 220 s. ISBN 978-80-7336-659-9.

# Přílohy

## Příloha č. 1

### DOTAZNÍK

Milý školáku, obracím se na tebe s prosbou vyplnění dotazníku, který obsahuje 29 položek a je zaměřen na spánek. Vyplnění ti zabere necelých 5 minut. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit pro účely mé bakalářské práce nesoucí název „Spánek a sny se zaměřením na mládež“. Při vyplňování dotazníku tě moc prosím o pravdivé odpovědi. Vyplněním dotazníku mi velmi pomůžeš při výzkumu, který v této bakalářské práci dělám. Bez dotazníku bych nemohla svůj výzkum bohužel dokončit.

Velmi si vážím tvé spolupráce

Petra Šafářová

U otázek, kde je více odpovědí, označ prosím správnou odpověď křížkem (x).

1) Jakého jsi pohlaví?

- žena
- muž

2) Kolik ti je let? .....

3) Do které třídy chodíš? .....

4) V kolik hodin většinou chodíš spát? .....

5) Chodíš spát pravidelně, každý den zhruba ve stejnou dobu?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

6) Jsi spíše ranní ptáče nebo noční sova? .....

7) Máš problémy s usínáním?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

8) Jakým způsobem usínáš?

- na zádech
- na bříchu
- na boku
- jinak, jak .....

9) Spíš každý den alespoň 8 hodin?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

10) Míváš noční můry?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

11) Chodíš spát během dne?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

12) Budíš se v průběhu noci a nemůžeš pak usnout?

- vždy

- často
- občas
- nikdy

13) Myslíš si, že spánek nějak ovlivňuje tvůj život?

- ano
- ne

14) Míváš sny?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

15) Míváš ve snech více příjemných pocitů (láska, pohoda, klid, veselost) nebo více nepříjemných (stres, strach, bolest, smutek)?

- spíše příjemné
- spíše nepříjemné

16) Pamatuješ si své sny?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

17) Víš, že se ti v noci zdál nějaký sen, ale nevzpomínáš si, o čem byl?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

18) Jaké sny se ti nejčastěji zdají?

- strašidelné
- nebezpečné



- veselé
- pohádkové

19) V kolik hodin většinou vstáváš? .....

20) Máš problém vstávat?

- ano
- ne

21) Jsi během dne skleslá/ý, bez nálady?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

22) Býváš přes den unavená/ý?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

23) Jaká je tvoje nejčastější známka ve škole?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

24) Máš problémy se ve škole soustředit?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

25) Máš problémy se zapamatováním něčeho?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

26) Snažíš se během hodiny si vykládanou látku hned zapamatovat?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

27) Dáváš v hodinách pozor?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

28) Jak často se doma učíš?

- vždy
- často
- občas
- nikdy

29) Napiš prosím nějaký sen, který se ti nedávno zdál a pamatuješ si ho

.....

.....

.....

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Petra Šafářová
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. et. Mgr. Iveta Tichá
<b>Rok obhajoby:</b>	2013

<b>Název práce:</b>	Spánek a sny se zaměřením na mládež
<b>Název v angličtině:</b>	Sleep and dreams with a focus on youth
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zabývá spánkem a sny zaměřenými převážně na mládež. Objasňuje jak žáci 2. stupňů ZŠ usínají, jak probíhá jejich spánek či jaké sny se jim nejčastěji zdají.
<b>Klíčová slova:</b>	spánek, sny, nespavost, mládež, základní škola, žáci, učení, problémy se spánkem, noční můra
<b>Anotace v angličtině:</b>	This bachelor thesis deals with sleep and dreams of young teenagers. It explains how the students of second school grades fall asleep, how is their sleep or what kind of dreams they often have.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	sleep, dreams, insomnia, youth, primary school, students, learning, sleep problems, nightmare

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	68
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk