

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

**Diplomová práce**

**Bc. Nikola Kašubová**

**Pojetí snu u dětí předškolního věku**

**Olomouc 2021**

**Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.**

## **Prohlášení**

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

V Olomouci dne 3. 6. 2021

.....

*Bc. Nikola Kašubová*

## **Poděkování**

Ráda bych věnovala velké poděkování vedoucí své diplomové práce doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a velkou trpělivost a ochotu. Dále děkuji svým rodičům a příteli, kteří mi poskytli svůj názor na práci. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem respondentům a jejich rodičům za ochotu při realizaci výzkumu o snech.

## **Bibliografický záznam**

Kašubová, N. (2021). *Pojetí smu u dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie a patopsychologie. Vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Dítě předškolního věku a jeho vývoj</b> .....	<b>9</b>
1.1 Vymezení předškolního věku .....	9
1.2 Kognitivní vývoj .....	10
1.3 Emoční a sociální vývoj .....	14
1.4 Tělesný a motorický vývoj .....	16
<b>2 Spánek</b> .....	<b>18</b>
2.1 Faktory ovlivňující bdění a spánek .....	18
2.1.1 Cirkadiánní typy .....	20
2.2 Délka spánku .....	21
2.3 Fáze spánku .....	22
2.4 Funkce spánku .....	24
<b>3 Sen a snění</b> .....	<b>26</b>
3.1 Definice snu a jeho vznik .....	26
3.2 Pohled na sny z psychoterapeutických směrů .....	27
3.3 Obsahová stránka snů .....	29
3.3.1 Nejčastější sny a jejich výklad .....	30
3.3.2 Noční můry .....	31
3.3.3 Barevnost snů .....	31
3.4 Funkce snů .....	32
3.5 Dětské sny .....	33
3.5.1 Dětský obsah snů .....	34
3.5.2 Emoční ladění snů .....	35
3.5.3 Barevnost snů u dětí .....	36
<b>4 Metodologie výzkumu</b> .....	<b>37</b>
4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	37
4.2 Výzkumný soubor .....	38
4.2.1 Osobní informace o respondentech .....	38
4.3 Proces sběru dat .....	40
4.4 Výzkumné metody .....	41
4.4.1 Polostrukturovaný individuální rozhovor .....	42
4.5 Analýza dat .....	43

<b>5</b>	<b>Výsledky výzkumného šetření.....</b>	<b>45</b>
5.1	Vysvětlení pojmu „sen“ – vzniklé kategorie a jejich subkategorie .....	45
5.2	Obsahová stránka snů – vzniklé kategorie.....	46
5.2.1	Kategorie postavy .....	47
5.2.2	Kategorie věci.....	50
5.2.3	Kategorie místní určení .....	51
5.2.4	Kategorie ostatní.....	52
5.3	Barevné vnímání snů – vzniklé kategorie.....	53
5.3.1	Kategorie výskyt jedné barvy ve snu.....	54
5.3.2	Kategorie výskyt dvou barev ve snu.....	55
5.3.3	Kategorie výskyt tří a více barev ve snu.....	56
5.3.4	Kategorie nezařazené výpovědi.....	57
5.3.5	Přiřazování barev - kategorizace .....	57
5.4	Emoční ladění snů – vzniklé kategorie .....	59
5.4.1	Negativní emoční ladění obsahu snu - kategorizace .....	60
5.4.2	Pozitivní emoční ladění obsahu snu - kategorizace.....	61
<b>6</b>	<b>Diskuse.....</b>	<b>64</b>
	<b>Závěr .....</b>	<b>68</b>
	Seznam literatury .....	70
	Seznam obrázků.....	75
	Seznam tabulek.....	76
	Seznam schémat .....	77
	Seznam příloh .....	78

*„Práce se sny otevírá cestu k uspokojování duševních potřeb.“*

(Salhab & Jäger, 2012, s. 18)

## Úvod

Snění je neoddelitelnou součástí spánku, které odjakživa provází lidskou populaci. Každý sen je jedinečný, stejně jako každá lidská bytost. V laické společnosti je to velice diskutovaný fenomén a odborníci se jej snaží pochopit řadu let. Sny dětských jedinců, pokud jsou sděleny nahlas, mohou pomoci nahlédnout do dětského světa a pochopit myšlení a chápání těchto malých bytostí.

Diplomová práce s názvem *Pojetí snu u dětí předškolního věku* si klade za cíl proniknout hlouběji do tematiky a pochopit vnímání snů samotnými dětmi. Cíl práce a věková hranice respondentů byly vybrány na základě autorčiných získaných zkušeností při práci s předškolními dětmi. Dětské duše jsou známy svojí bezprostředností. Rozhovory dokážou vyprávět upřímně, přirozeně a tak, jak ji právě ve svém dětském světě vnímají.

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Nejdříve jsou popsány informace o problematice snění s propojením kognitivního vývoje předškolních dětí získané na základě odborných publikací a článků. První kapitola představuje předškolní období, pojednává o kognitivním, emočním, sociálním a tělesném vývoji. Další kapitola se zabývá fenoménem „spánek“. Vysvětluje rozdíl mezi bděním a spánkem, popisuje délku spánku včetně jeho fází a seznamuje s funkcemi, které spánek přináší. Součástí teorie jsou důležité poznatky o snech. Práce definuje pojem „sen“ a nabízí pohled na snění od známých odborníků jako je Sigmund Freud a Carl Gustav Jung. Není opomenuta ani obsahová stránka snů dětí i dospělých, včetně barevných odstínů, které se ve snech nacházejí a pocitů, jež sny dokáží v člověku vyvolat.

Empirická část diplomové práce je zaměřena na pojetí snů dětmi. V metodologické části je uvedena hlavní výzkumná otázka, na kterou navazují specifické otázky, dále je popsán výzkumný vzorek, celý proces sběru dat a kvalitativně orientované výzkumné metody. Jsou stanoveny tři dílčí cíle. První se zaměřuje na obsahovou stránku snů, konkrétně na nejčastější objekty, které se v dětských snech objevují. Druhým cílem je barevné vnímání při snění. A poslední oblast se zabývá emočním laděním, které předškolním dětem přináší jejich sny. Každá dílčí část obsahuje úryvky snů z rozhovorů předškolních dětí. Výzkum je zakončen diskuzí nad získanými výsledky. V závěru práce je možné najít přílohy rozhovorů s respondenty o pozitivním a negativním emočním ladění snů.



# 1 Dítě předškolního věku a jeho vývoj

K pochopení snění předškolních dětí je třeba nejdříve vymezit předškolní věk a vysvětlit si kognitivní, tělesný, motorický, sociální a emoční vývoj v tomto období.

První kapitola pojednává o věku předškolních dětí, fungování paměti, o dětském vnímání světa, vývoji myšlení, pozornosti a představivosti. Při interpretaci snů se využívá řeč, jejíž vývoj v předškolním období je rovněž v diplomové práci nastíněn. Kognitivní procesy jsou spojeny se spánkem, sněním a pamatováním si snů. Se sny souvisí také emoce, které jsou u dětí velmi výrazné. Nemají problém projevit své emoce v plné míře. Z emočního projevu dítěte je možné zjistit jeho sociální úroveň. Sociální vývoj je rozebraný v podkapitole *1.3 Emoční a sociální vývoj*, která obsahuje také zmínku o dětské hře. Na konci první kapitoly lze najít informace o tělesném a motorickém vývoji předškolních dětí, jehož součástí je hrubá a jemná motorika včetně grafomotoriky.

## 1.1 Vymezení předškolního věku

Langmeier a Krejčířová (1998) interpretují předškolní věk v širším i užším slova smyslu. V širším pojetí začíná předškolní věk již od narození a trvá do zahájení školní docházky. V současné době se většinou setkáváme s užším významem, který je přesnější, proto je podkapitola zaměřena tímto směrem.

Předškolní období u dětí nastává od 3 let, kdy je většinou zahájena docházka v mateřské škole a končí v 6 letech, tedy odchodem do základní školy. Pojem „předškolní“ vznikl na základě kulturního a civilizačního tlaku. Některé děti však mateřskou školu nenavštěvují, výchova a vzdělávání probíhá v rodinném prostředí (Matějček, 2013; Langmeier & Krejčířová 1998). Poslední rok před povinnou školní docházkou je povinný také v mateřské škole, existuje ovšem možnost domácího vzdělávání, kdy dítě přijde do školky pouze na přezkoušení (Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání – školský zákon).

Ať už se dítě od 3 do 6 let vzdělává doma či ve školce, vždy se jedná o předškolní období, které není pouze o přípravě na školu, ale hlavně o výchově a hře, při které probíhá rozvoj po všech stránkách osobnosti. Zmíněná epocha je charakteristická nejvýraznějším a nejrychlejším rozvojem člověka v celém jeho životě, na který se podíváme v následujících podkapitolách (Matějček, 2013; Mertin & Gillernová, 2015; Průcha & kol., 1995).

## 1.2 Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj zahrnuje procesy, které jsou spojeny s poznáváním. Při poznávání člověk přijímá a zpracovává informace, využívá myšlení, učení a rozhodování (Vágnerová, 2012). Průcha a kol. (1995) řadí do procesů, mimo myšlení, také vnímání, paměť, představivost a řeč. Někteří autoři zahrnují do dané problematiky také pozornost a s vnímáním spojené čítí. Čítí je činnost smyslových analyzátorů, pomocí kterých člověk získává informace. Jeho výsledkem je počitek chuti, čichu, sluchu, zraku a hmatu. Když se prostřednictvím mozku počitky spojí, vznikne vjem, který je produktem vnímání. Vjem odráží předmět a jev jako celek (Plevová & Petrová, 2012). Podkapitola rozebírá poznávací procesy ve spojení s předškolním věkem konkrétněji.

Jedna z nejznámějších teorií kognitivního vývoje patří švýcarskému psychologovi Jeanu Piagetovi, který vycházel z předpokladu, že rozvoj dítěte je podmíněn vnějšími i vnitřními faktory, které na sebe vzájemně působí. Piagetova teorie je členěna do pěti fází, které nastávají od narození do přibližně 11-12 let. Poslední fáze pokračuje po zbytek života (Piaget & Inhelder, 2010; Vágnerová, 2012). Piaget a Inhelder (2010) poznamenávají, že věk, uvedený u jednotlivých období, se může lišit dle inteligence nebo sociálního prostředí dítěte. Později se zaměřím na dvě období, která jsou charakteristická právě pro předškolní děti.

Dítě chápe vnější svět na základě své aktuální dosažené vývojové úrovně a vrozených předpokladů. Na vývoj působí procesy akomodace, asimilace a ekvibrace. Asimilace nastává, když organismus ovlivňuje prostředí. Okolní předměty si přizpůsobuje svým již vytvořeným schémátům, která se prozatím osvědčila. Opačným procesem je akomodace, kdy se organismus přizpůsobuje vnějším předmětům. Pod tlakem prostředí pozmění existující schéma. Ideálním stavem je ekvibrace, kdy dítě najde rovnováhu, tzv. ekvilibrium, mezi asimilací a akomodací. Procesy asimilace a akomodace dělají myšlení dokonalejším (Piaget, 1999).

Jak již bylo uvedeno, Piaget vytvořil pět fází kognitivního vývoje. Předškolní věk spadá pouze do dvou období. Fáze symbolického a předpojmového myšlení nastává kolem 2. roku a trvá do 4 let. Dítě si dokáže představit předměty a činnosti, které nejsou právě přítomny. Slovně popíše situaci, kterou prožilo, např. dědeček odešel po cestě pryč. Dítě si situaci vybaví, ukáže na cestu a v rámci svých jazykových možností prožitou skutečnost vylicí. Také se objevuje symbolická hra, např. uspávání medvídky (Piaget & Inhelder, 2010).

Na symbolické a předpojmové myšlení navazuje názorné, intuitivní myšlení, které nastává od 4 let do 6-7 let. Dítě uvažuje v celostních pojmech, které jsou vázány na zjištění

podstatné podobnosti. Spoléhá se na vzhled a vnímání, nikoli na logiku (Piaget & Inhelder, 2010). Piaget (1997) provedl mnoho experimentů, jedním z nich je sklenice s korálky. Dvě totožné sklenice naplněné stejným množstvím korálků si dítě přeměří, poté se korálky z jedné sklenice přesypou do užší. Dle výsledků dítě uvádí, že užší sklenice má více korálků, přestože vidělo, že se korálky pouze přesypaly do jiné sklenice.

Myšlení předškoláka je prelogické, tzv. předoperační. Je vázáno na konkrétní činnosti a aktivitu dítěte, je nepřesné a subjektivně zkreslené (Mertin & Gillernová, 2015; Vágnerová, 2004). Thorová (2015) dodává, že se objevují specifické chyby v úsudku, které budou nyní vysvětleny. Již zmíněná logická nepřesnost probíhá z důvodu spoléhání se hlavně na své vnímání než na logiku. Logické uvažování se začíná vyvíjet mezi 6.-7. rokem života. (West, 2002). Další výrazná chyba v úsudku je egocentrismus, který je spojen s myšlením. „*Chybí odlišení mezi psychologickou realitou dítěte a objektivním světem reality. Dítě je středem vlastního světa představ a myšlenek a jen s obtížemi zaujímá hledisko jiné osoby*“ (Mertin & Gillernová, 2015, s. 15). Slova autorů vysvětlují, že dítě nepřijímá názory ostatních, ale pouze ty své. Projevuje se antropomorfismus neboli animismus, což je polidšťování předmětů, tj. k neživým předmětům děti přistupují, jako by byly živé. Např. mluvící panenky a plyšová zvířata nebo imaginární kamarádi (Mertin & Gillernová, 2015; West, 2002). Při fenomenismu jsou věci posuzovány podle jejich vzhledu. Příklad sděluje Thorová (2015), dítě má strach ze svého rodiče, který si nasadí strašidelnou masku, přestože vidělo, že je to pouze maska. S tím souvisí prezentismus, kdy dítě chápe vše ve vztahu k přítomnému času (Mertin & Gillernová, 2015). V předškolním období je běžná centrace, fixace pouze na jedinou vlastnost, např. babička je pouze babička, není to matka otce dítěte (Thorová, 2015). Vágnerová (2012) dále uvádí absolutismus, který je spojen s definitivní a jednoznačnou platností každého poznání a arteficialismus, což znamená, že všechno kolem nás někdo vytvořil, př. člověk napustil vodu do rybníka.

Myšlení je úzce spojeno s jazykem a řečí (Průcha & kol., 1995). Na počátku předškolního věku dítě zvládne vykonat činnost, ale již ji nepojmenuje, myšlení tedy předbíhá řeč. Na konci daného období je to naopak, typické je vymýšlení pojmů pro neznámé situace či věci (Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

Jazykové kompetence se vyvíjí především při komunikaci s dospělými lidmi a ostatními dětmi (Bednářová & Šmardová, 2015; Vágnerová, 2012). V průběhu předškolního období se řeč výrazně zdokonaluje. Na počátku zaměňuje hlásky za jiné a některé vyslovuje nesprávným způsobem. Do 6. roku chyby ve výslovnosti vymizí samy nebo se upravují ambulantní logopedickou péčí (Langmeier & Krejčířová, 1998). Dochází k rozvoji slovní

zásoby, osvojování si pravidel gramatiky, využívání souřadných i podřadných souvětí (Mertin & Gillernová, 2015).

Po 3. roce života se začínají objevovat otázky „Proč?“ a „Kdy?“. Otázky jsou podstatné pro rozšiřování dětské slovní zásoby a rozvoj správného vyjadřování (Bednářová & Šmardová, 2015; Vágnerová, 2012). Od 4 let se při verbální komunikaci rozšiřuje počet slov ve větách, které dítě sděluje. Později tvoří nejen souřadná, ale i podřadná souvětí. V časování ale stále chybují. Mezi 4. a 5. rokem zpravidla užívá všechny slovní druhy, skloňuje a časuje slovesa. Má obsáhlou slovní zásobu. Na konci předškolního období mluví gramaticky správně, využívá všechny slovní druhy, výslovnost by měla být správná, slovní zásoba je natolik široká, že umožňuje smysluplné a souvislé vyjadřování (Bednářová & Šmardová, 2015).

Od malička je pro dítě důležitý správný mluvní vzor, který se vyjadřuje bez logopedických vad, gramaticky správně, využívá pomalejšího tempa, očního kontaktu a dokáže sdělení přizpůsobit věku dítěte (Bednářová & Šmardová, 2010; Bednářová & Šmardová, 2015; Mertin & Gillernová, 2015).

Dalším poznávacím procesem je vnímání a čítí. Každá lidská bytost vnímá svět dle svého, a to v závislosti na osobnosti člověka a jeho sociálních zkušenostech. S tím souvisí, že se každý zaměřuje na něco jiného a podle vlastního vnímání danou skutečnost interpretuje (Plevová & Petrová, 2012).

V předškolním věku je typické vnímání celku jako souhrnu jednotlivostí. Dítě nemá schopnost rozlišit základní vztahy. Zaujmou ho výrazné detaily, primárně ty, ke kterým má vztah, např. plyšák, zmrzlina, či výrazné barvy (Mertin & Gillernová, 2015; Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

Probíhá rozvoj zrakové percepce. Kolem třetího roku si dítě dokáže prohlížet knihu vzhůru nohama. V pozdějším předškolním věku již rozliší postavení předmětu v prostoru. Se zrakovým vnímáním je spojena zraková paměť. Pozorováním si ověří, že nohy, kmen stromu, tráva apod. patří dolů a hlava, nebe, slunce zase nahoru. Na počátku období ukáže na požadovanou základní barvu a přiřadí k sobě stejné barvy. Kolem 4. roku pojmenuje základní barvy (Bednářová & Šmardová, 2015). Autorky doplňuje Šimíčková-Čížková & kol. (2003), že dítě začíná rozlišovat také doplňkové barvy (např. růžová, fialová, oranžová). Odstíny základních barev (např. světle modrá) pojmenuje až kolem 6. roku života (Bednářová & Šmardová, 2015).

Sluchová diferenciacce se rozvíjí na základě pozornosti. Probíhá záměrné naslouchání a rozlišování zvuků. Po čtvrtém roce dítě rozezná jednotlivá slova. Se sluchovým rozlišením

souvisí výslovnost. Diferenciace sluchu i zraku je důležitá pro analýzu a syntézu využívanou při psaní a čtení v pozdějším věku (Bednářová & Šmardová, 2015; Mertin & Gillernová, 2015).

Lépe rozeznává vnímání chuti a čichu (sladké, kyselé, slané a hořké). Pomocí hmatu rozlišuje a pojmenovává vlastnosti předmětů. Při vjemech se projevuje egocentričnost, což vede k subjektivnímu zabarvení, a proto je vnímání neanalytické (Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

Prostorové vnímání pomáhá při orientaci v určitém místě, např. doma či v mateřské škole. V odhadování vzdálenosti a velikosti objektů dopomáhá zrak a hmat. Předměty, které jsou k dítěti blíže, vnímá jako větší, na rozdíl od těch, které jsou dál. Percepce prostoru je nepřesná (Bednářová & Šmardová, 2015).

Vnímání času se děje hlavně přítomností. Jestliže je předškolák zaujatý hrou, nevnímá nic jiného, nezajímají ho následující činnosti, žije současností. Čas vnímá nepřesně. Představu o čase si pojí s konkrétními činnostmi, např. dvakrát se vyspím. S vyšším věkem dítěte roste schopnost očekávat situaci a být na ni připraven (Bednářová & Šmardová, 2015; Mertin & Gillernová, 2015).

Důležitým prvkem pro rozvoj vnímání je představivost, jejíž prostřednictvím dokážou děti pochopit snadněji realitu a získat pocit jistoty a bezpečí. Odlíšení reality od fantazie je pro ně obtížné. Časté dětské smyšlenky, tzv. dětské konfabulace nemohou být brány jako lži, protože jim dítě věří (Mertin & Gillernová, 2015; Šimíčková-Čížková & kol., 2003; Vágnerová, 2012). Vágnerová (2012) dodává, že si děti přizpůsobují skutečnost tak, aby se shodovala s jejich přáním. Představy se projevují v námětových hrách (hra „na něco“, konkrétnější rozbor najdete v kapitole 1.3 *Emoční a sociální vývoj*), v reálných životních situacích a roste větší zálibení v pohádkách. Časté je promítání vlastních představ do výtvarného projevu (Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

Paměť umožňuje zapamatování, uchování a vybavení si poznatků, zkušeností, vjemů a pohybů (Průcha & kol. 1995). V předškolním věku se uplatňuje převážně paměť bezděčná, která není závislá na vůli a umožňuje náhodné zapamatování informací, bez předchozího úmyslu (Plevová & Petrová, 2012; Vágnerová, 2012). Provedené studie zjistily, že 4-5leté dítě si zapamatuje vícero hraček, když si s nimi hraje, než když si má hračky zapamatovat bez manipulace s nimi (Newman & Uleman, 1990). Kolem pátého roku se již začíná projevovat záměrná paměť, která funguje při zapojení vůle na základě úmyslného zapamatování informací (Plevová & Petrová, 2012). Dítě zvládne přijmout velké množství informací, a to

z důvodu své zvědavosti, aktivity a velké kapacity mechanické paměti<sup>1</sup>. Toho lze využít například při učení se cizích jazyků formou hry a smyslových asociací, jako jsou obrázky, hudba apod. Lepší zapamatování nastává, když dítě událost prožije než při pouhé slovní reprodukci (Mertin & Gillernová, 2015). Předškoláci si pamatují více při využívání logických souvislostí, jsou ale limitováni mírou svých znalostí, proto je využíváno hlavně mechanické zapamatování (Vágnerová, 2012). Rozvíjí se také slovně logická paměť<sup>2</sup>, kdy dítě dokáže popsat opakující se události dle logických souvislostí a posloupnosti (Šimíčková-Čížková & kol., 2003). Mezi 5.-6. rokem nastupuje paměť dlouhodobá<sup>3</sup>, do té doby funguje pouze krátkodobá<sup>4</sup> (Mertin & Gillernová, 2015).

Šimíčková-Čížková a kol. (2003, s. 69) ve své publikaci zařazují do kognitivních procesů také pozornost, která „je na začátku ještě nestálá a přelétavá, s postupujícím věkem se dítě lépe a déle soustředí, vytvářejí se počátky úmyslné pozornosti. Stálost a úmyslnost pozornosti nezávisí pouze na věku, ale též na temperamentových zvláštlostech a na druhu činnosti.“

### 1.3 Emoční a sociální vývoj

V předškolním věku bývá silná potřeba bezpečí a jistoty. Velmi důležitý je vztah mezi matkou a otcem a také prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Potřebuje mít stabilní rodinné i školní zázemí, jestliže jej nemá, přestává zkoumat, experimentovat a fixuje se v nejistém vztahu. Důležitá je i potřeba sounáležitosti a lásky, tedy citový vztah, sociální kontakt, společenské uznání, a také potřeba seberealizace (Mertin & Gillernová, 2015).

Začínají se rozvíjet sociální, estetické, intelektuální a etické city. Projevuje se radost z poznávání, nových činností, zkušeností, vnímání hudby, pohádek a ze zažívání příjemných pocitů při výtvarných aktivitách (Šimíčková-Šížková & kol., 2003). Prožívání je velmi intenzivní a proměnlivé. Děti se učí ovládat své citové reakce, hodnotí samy sebe, umí se litovat a zlobit se na sebe (Mertin & Gillernová, 2015).

U předškolních dětí dominují pozitivní city (radost, spokojenost, veselost a láska). Jestliže se city změni na negativní, zpravidla to znamená, že je dítě nemocné nebo ho něco trápí (Trpišovská & Vacínová, 2006). Dle Mertina a Gillernové (2015) se zdravé děti

---

<sup>1</sup> Mechanická paměť – využívá pozornost (Čačka, 2001). Pracuje při potřebě zapamatovat si informace, které pro nás nejsou systematické (Říčan, 2008).

<sup>2</sup> Logická paměť – podporuje tvořivou činnost člověka (Čačka, 2001). Zapamatovaný materiál nám dává smysl, rozumíme mu (Hartl & Hartlová, 2000).

<sup>3</sup> Dlouhodobá paměť – umožňuje zapamatovat si informace na dlouhou dobu, dokonce i po celý život (Plevová & Petrová, 2012).

<sup>4</sup> Krátkodobá paměť – uchovává informace po dobu několika vteřin až pár minut (Hartl & Hartlová, 2000).

povětšinou snadno vyrovnávají se stresem a pomalu přestávají mít strach z neznáma, jestliže však nejsou dlouhodobě upokožovány jejich základní životní potřeby, může se objevit agresivita vůči sobě i okolí.

Děti na počátku daného období inklinují spíše k dospělým, postupně naváží kontakty s vrstevníky (Šimíčková-Čížková & kol., 2003). Trpišovská a Vacínová (2006) dodávají, že první kamarádské vztahy snadno vzniknou a lehce se rozpadnou, jsou totiž založeny převážně pouze na prostorové blízkosti. Postupně se rozvíjí schopnost soucítit s druhým, pomáhat mladším, urovnat spor kompromisem, vést druhé, spolupracovat, ale také soupeřit s ostatními (Mertin & Gillernová, 2015).

V rámci etického citění začínají chápat, co je dobré, špatné, co se smí a nesmí dělat. Pochvala je důležitým prvkem ve výchově. Při pokárání se většinou projeví pocit viny (Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

Jak můžeme vyčíst z publikace Mertina a Gillernové (2015), většina autorů se shoduje, že dítě vnímá dospělého jako autoritu. Proto by rodiče i učitelé měli být vhodným modelem, aby si předškoláci vytvořili základy morálně-etického vývoje (Mertin & Gillernová, 2015).

V předškolním věku dochází k osvojování si sociálních rolí. Dítě ve své rodině pozoruje chování, která náleží k určité roli (např. matka, otec, babička, dědeček, syn, dcera, dívka, chlapec). Daná chování může trénovat a měnit uvnitř rodiny i mimo ni (Mertin & Gillernová, 2015).

Thorová (2015) označuje předškolní věk za zlatý věk dětské hry, která souvisí se socializací i emočním vývojem. Přináší dítěti uspokojení a je podstatná pro jeho další vývoj, jelikož si nacvičuje činnosti, které budou v pozdějším věku potřebné (Trpišovská & Vacínová, 2006). Hra ovlivňuje pracovní i učební návyky, odráží se v ní vztahy mezi dítětem a světem. Typické jsou spontánní herní aktivity, oblíbená je stavba ze stavebnic, individuální hry s panenkami, plyšáky, auty a hry námětové (Mertin & Gillernová, 2015; Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

Námětové hry reprodukuje realitu, děti si hrají na rodinu, prodavače, prodavačky, doktory a doktorky (Šimíčková-Čížková & kol., 2003). O výběru rozdílných rolí pojednává Šimíčková-Čížková a kol. (2003), který nazývají intersexuálními rozdíly. Dívky a chlapci si vybírají odlišné aktivity, hračky, herní partnery. Podle názoru Langmeiera a Krejčířové (1998) děti získávají prostřednictvím různých námětových her zkušenosti se sociálními rolemi, které nemají možnost zastávat.

Dítě na konci předškolního období rozlišuje mezi hrou a prací. Vyžaduje, aby činnost (např. praní, uklízení) mohlo skutečně vykonávat. Formují se pracovní návyky (Šimíčková-Čížková & kol., 2003).

## 1.4 Tělesný a motorický vývoj

Od 3 do 6 let věku se mění tělesné proporce, narůstá svalový tonus, baculaté břicho se zatahuje, postava se vytahuje do výšky, rostou dlouhé kosti a narůstají svaly (Šimíčková-Čížková, 2003; Thorová, 2015). Pokračuje osifikace kostry. Kosti zatím nejsou příliš pevné, proto je tělo velice ohebné. Je ovšem potřeba dávat pozor na rozvoj ortopedických vad (Trpišovská & Vacínová, 2006). Stadium mezi 5.-7. rokem se nazývá období vytáhlosti. Od 6 let by si dítě mělo dosáhnout rukou přes hlavu na protilehlé ucho, tento jev ukazuje splnění tzv. filipínské míry školní zralosti. Postava je koncem školního roku štíhlá a vytáhlá, mezi pohlavími je nepatrný rozdíl (Thorová, 2015).

Zdokonaluje se oblast hrubé motoriky. Děti jsou značně pohyblivé, jelikož zraje nervový systém, kostra a svalstvo (Trpišovská & Vacínová, 2006). Na počátku období jsou pohyby zatím málo koordinované. Koncem předškolního věku se dítě pohybuje rychle, plynuleji, elegantněji a koordinovaněji, je schopno jezdit na kole, bruslit, lyžovat, plavat apod (Šimíčková-Čížková, 2003; Thorová, 2015). Mertin a Gillernová (2015) poznamenávají, že právě tato doba je vhodná pro zahájení sportovních aktivit. Zlepšení motorických dovedností lze vyzkoušet ve větší soběstačnosti a lepší sebeobsluze, což souvisí také s rozvojem jemné motoriky (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Jemná motorika se cvičí při hrách s pískem, plastelínou, kostkami, korálky atd., získávají se tím informace o vlastní zručnosti (Langmeier & Krejčířová, 1998). Dítě se učí manipulovat a funkčně využívat nástroje, např. stříhá nůžkami, stravuje se příborem, kreslí tužkou, skládá z papíru a hází míčem (Thorová, 2015; Trpišovská & Vacínová, 2006). Ve 4. roce probíhá výraznější vyhranění laterality. V 5 letech by měla být dominantnější pravá či levá ruka a oko (Mertin & Gillernová, 2015; Thorová, 2015). Bednářová a Šmardová (2015) se zmiňují o ukončení vyhranění laterality, a to k 11. roku života. Znalost dominantnější části těla je předpokladem pro záměrný rozvoj grafomotoriky. Kolem 6. roku osifikují kůstky na zápěstí, které umožňují přesnější koordinaci jemné motoriky a s ní spojený zmíněný rozvoj grafomotoriky (Thorová, 2015).

Pod grafomotoriku spadá také rozvoj kresby. Na počátku předškolního období jsou typické motanice a čmáranice, na něž navazují čáry a kruhy. Z uvedených tvarů vzniká lidská



postava ve formě tzv. hlavonožce, z jehož hlavy vycházejí končetiny (Bednářová & Šmardová, 2015; Mertin & Gillernová, 2015). Tříleté dítě se zaměřuje na obličej člověka, protože je klíčový při navazování sociálního kontaktu. Dalším prvkem jsou končetiny, hlavně dolní. I dítě v mladém věku ví, k čemu nohy slouží (Vágnerová, 2012). Podle Mertina a Gillernové (2015) je kresba nohou pro děti důležitá, jelikož jsou právě nohy dospělého to, co děti vidí nejčastěji, jsou totiž ve výšce jejich očí. Vágnerová (2012) zmiňuje, že tzv. hlavonožec potvrzuje předpoklad priorit dítěte tím, že znázorňuje to, co považuje za nejdůležitější – hlavu a nohy. Období „hlavonožce“ má různou délku trvání, někdo jej kreslí několik dnů, někdo pár týdnů, a spadá do stadia rané lineární kresby, které nastává od 3 do 5 let. V této fázi jsou často zdůrazňovány detaily, např. pupík, knoflík, klobouk. Postupně se postava vyvíjí, přibývá trup a detaily. Po 5. roce života nastává fáze konvenční dětské kresby, kdy se projevuje osobitý styl autora (Thorová, 2015). Přejíždí se z lineární do dvojdimenzionální kresby. Trup je obvykle znázorňován geometrickými tvary, např. trojúhelníkem, kruhem, čtvercem, obdélníkem. Hlava je často napojována na trup (Thorová, 2015; Trpišovská & Vacínová, 2006). Thorová (2015) dodává, že postava bývá ztvárněna s rozpaženýma rukama. S postupujícím věkem obrázků nabývá na celistvosti a podobá se stále více skutečnosti (Thorová, 2015, Vágnerová, 2012).

Zajímavý rozvoj v rámci grafomotoriky lze pozorovat také na geometrických tvarech. V předškolním věku probíhá příprava na psaní. Kolem 3. roku života dítě napodobí předkreslený kruh, dalším prvkem je kříž, mezi 4.-5. rokem čtverec, po 5. roce trojúhelník a kosočtverec až na konci předškolního období. Když už umí kříž a čtverec, dosáhlo zralosti potřebné k experimentování s písmeny a číslicí (Thorová, 2015).

## 2 Spánek

Předtím než se zaměříme na tematiku snů, je třeba objasnit fenomén nazývaný spánek, bez kterého by sny nemohly existovat. Spánek známe z praktického hlediska všichni. Vysvětlíme si pojmy spojené s problematikou spánku, řekneme si, jak vzniká, co jsou cirkadiánní rytmy a co má s nimi spánek společného. Také je potřeba zmínit, jak spánková činnost probíhá, jaké existují fáze a zda její délka nějakým způsobem souvisí s vývojem člověka. Kapitola vysvětlí, k čemu tento pravidelný jev lidé potřebují, jaké má funkce a jaký má vliv na organismus.

### 2.1 Faktory ovlivňující bdění a spánek

Než si začneme vysvětlovat faktory, které mají vliv na bdění a spánek, nejdříve si tyto dva uvedené pojmy definujeme. Stav bdělosti i spánku zná velmi dobře každý živý lidský i zvířecí organismus. V psychologickém slovníku je bděním chápán stav, kdy organismus nespí, je připraven reagovat na podněty a není pod vlivem omamných látek ani v kómatu (Hartl & Hartlová, 2000). Oproti tomu spánek vysvětluje Hartl a Hartlová (2000, s. 554) jako „*celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů.*“ Pro tělo nastává stav klidu, utlumují se funkce, které člověk v bdělém stavu potřebuje, tj. vnímání, jednání a myšlení. V činnosti zůstává krevní oběh, dýchání a psychická funkce (Fink, 1994). Jinými slovy klesá reakce na vnější podněty, snižuje se pohybová aktivita a kognitivní činnost (Vašutová, 2009).

Uvnitř mozku, v místě zvaném suprachiasmatické jádro, má lidská populace umístěné tzv. vnitřní biologické hodiny, které vysílají signál, kdy je čas ke spánku a kdy k bdění. Tyto hodiny jsou nastavené na zhruba dvacet čtyř hodinový rytmus (Walker, 2018).

V roce 1938 na základě výzkumů vědci zjistili, že si tělo, i přes odepření slunečního světla, vytváří tzv. vlastní cirkadiánní rytmus. Zmíněný rytmus vytváří pravidelné schéma bdělosti a spánku. Vytvořená doba bdělosti je kolem patnácti hodin a spánek trvá zhruba devět hodin (Walker, 2018).

Kdyby nás tedy neovlivňovaly vnější faktory jako je např. sluneční svit, náš vnitřní systém by byl nastaven na o něco málo delší dobu než dvacet čtyři hodin. A jelikož není vnitřní rytmus naprosto přesný jako počet hodin jednoho dne, byl pojmenován jako cirkadiánní. Průměrná délka cirkadiánního rytmu je stanovena na 24 hodin a 15 minut (Walker, 2018).

Bylo zmíněno, že cirkadiánní rytmus ovlivňuje denní světlo. Sluneční svit je nejspolehlivější faktor, který seřizuje vnitřní hodiny na přesně dvacet čtyři hodin. Kromě svitu je možné využít pravidelně opakované činnosti jako je příjem stravy, pohyb, ale i teplotní výkyvy. Díky těmto faktorům se naše cirkadiánní hodiny přenastaví na dobu přesně jednoho dne (Walker, 2018).

Člověka denně doprovází uvedený cirkadiánní rytmus, při němž se střídá bdělost a spánek. Kromě těchto dvou procesů rytmus určuje vhodnou dobu jídla, pití, ovládá množství tekutiny při močení, emoce, nálady a rychlost metabolismu (Walker, 2018). Zároveň během dne kolísá tělesná teplota, krevní tlak a hormony (Hartl & Hartlová, 2000).

Jak již víme, lidská bytost reaguje na světlo a v ní probíhají hormonální změny. Večer, v době stmívání, v mozku roste hormon melatonin, který je nervovým přenašečem a podílí se na potřebě spánku. Jeho vrchol nastává kolem půlnoci a s postupným svítáním opět klesá. Melatonin reaguje také na roční období. V zimě, kdy bývá tma delší dobu, je tvorba hormonu spánku delší, než je tomu v létě (Illnerová, 1996; Langmeier & kol., 2009). Další podporou k usínání je hormon nervové tkáně nazývaný serotonin, jenž tlumí nervovou aktivitu a reguluje náladu (Hartl & Hartlová, 2000; Moorcroft & Belcher, 2003). Kromě serotoninu má pro organismus tlumivé účinky také kyselina gamaaminomáselná nazývaná též GABA, která reguluje NREM spánek (vysvětlen v podkapitole 2.3 *Fáze spánku*). K ospalosti přispívá nukleosid<sup>5</sup> nazvaný adenosin, jehož vyšší množství podporuje hluboký spánek (Moorcroft & Belcher, 2003).

Pro bdělý stav mají význam neurotransmitery<sup>6</sup> (dopamin, noradrenalin, histamin, acetylcholin, glutamát). Dopamin a noradrenalin se významně podílejí na zvýšení mentální aktivity. Vznik bdělého stavu podporuje acetylcholin, zahajuje též REM fázi spánku, kterou si rozebereme v podkapitole 2.3 *Fáze spánku*. Na udržování bdělého stavu se podílí také histamin a glutamát. Glutamát zároveň reguluje aktivitu mozku při NREM spánku, má budivé účinky, jeho hladina stoupá během bdění a v REM fázi spánku a naopak klesá při NREM spánku. Dalšími pomocníky při bdění jsou některé hormony (např. glukokortikoidy, hormon adrenokortikotropní) a z neuropeptidů<sup>7</sup> tzv. orexiny (Kunčíková & Novák, 2011; Moorcroft & Belcher, 2003; Pace-Schott & Hobson, 2002).

---

<sup>5</sup> Nukleosid – molekulová sloučenina obsahující nukleovou bázi (základní součást nukleových kyselin) a sacharid (Kodíček, 2007).

<sup>6</sup> Neurotransmitery – nervové přenašeče, slouží k přenášení vzruchů v nervové soustavě (Hartl & Hartlová, 2000).

<sup>7</sup> Neuropeptidy – skupina nervových přenašečů, která se podílí na velkém množství mozkových funkcí jako jsou emoce, pocit hladu, bolest, spánek atd (Hartl & Hartlová, 2000).

### 2.1.1 Cirkadiánní typy

V části 2.1 *Faktory ovlivňující bdění a spánek* jsme si vysvětlili fungování vnitřních hodin. Nejdříve si připomeneme některé informace a pár si jich ještě doplníme. Vnitřní biologické hodiny jsou umístěné v suprachiasmatickém jádru. Místo v mozku, kde se jádro nachází, se nazývá hypothalamus. Suprachiasmatické jádro funguje na základě přijímaných informací ze světla. A právě sluneční světlo zpracované jádrem nám pomáhá seřizovat cirkadiánní rytmus vnitřních hodin přesně na dvacet čtyři hodin (Walker, 2018).

Oblast suprachiasmatického jádra bývá u některých lidí zničená. V tomto případě u nich nefungují cirkadiánní rytmy, spánek a bdění probíhá nepravidelně. Za nejvhodnější dobu usínání u zdravých jedinců je uváděna 22.-23. hodina. Přesto však i ve zdravé populaci existují lidé s rozdílnými hodinami rytmů bdění a spánku, což nás dostává k následující části práce (Praško, Espa-Červená & Závěšická, 2004).

Každý organismus je individuální, proto není překvapením, že načasování bdění a spánku bývá odlišné. Známé je dělení cirkadiánních typů (chronotypů) na tzv. ranní ptáčata neboli skřivany a noční ptáky aneb sovy. „Skřivani“ vstávají bez problémů brzy ráno, večer chodí dříve spát a nejvýkonnější jsou dopoledne. Jsou opakem chronotypu „sov“, které mají se vstáváním potíže, usínají v noci a nejlépe fungují později odpoledne či večer. Existují i ti, kteří jsou na pomezí obou chronotypů (Plháková, 2013). Dle výzkumů, které ve své publikaci uvádí Plháková (2013, s. 28) jsou rozdíly v době nejvyšší tělesné výkonnosti způsobeny vrozenými biochemickými mechanismy, vlivem prostředí, časovými pásmy, lokalitou bydlení – město nebo vesnice a světelnými podmínkami (Nevšimalová & Illnerová, 2007 in Plháková, 2013; Allebrandt & Roennberg, 2008). Zajímavostí je logický fakt, že lidem tíhnoucím k nočnímu chronotypu nevyhovuje běžná pracovní doba. Vstávají brzy pouze na základě tzv. sociálních hodin, které určují čas, kdy musejí vstát do školy, do práce atd. Tím vzniká spánkový dluh, který se snaží dohnat delším spánkem o víkendech (Wittmann et al., 2006 in Plháková, 2013).

Walker (2018) ve své publikaci upozorňuje, že víkendové dospávání ani siesta během dne nenahradí pořádný noční spánek, přesto doporučuje přes den krátké zdřímnutí, ne však po třetí hodině odpolední. Oproti názoru Walkera se staví Praško, Espa-Červená a Závěšická (2004), kteří během dne nedoporučují spát vůbec.

V roce 2019 byly zveřejněny výsledky studie, která se snažila jedince nočních chronotypů přiblížit „skřivanům“. Zkoumané osoby dostaly určitá doporučení od výzkumníků, která měla dodržovat, např. posunutí doby uložení se ke spánku o 2-3 hodiny dříve, dřívější vstávání a obědvání každý den ve stejnou dobu. Bylo zjištěno, že se účastníkům studie

zlepšilo duševní naladění, posunula fáze fyzického vrcholu a kognitivního výkonu. Lze tudíž předpokládat, že je možné ze „sovy“ udělat „skřivana“. Je ovšem potřeba udělat vícero výzkumů, aby se výsledky studie plně potvrdily (Bagshaw et al., 2019).

## 2.2 Délka spánku

Rozdělení doby spánku dle González-Wipplerové (1999) je následovné: novorozenci 17-18 hod, nemluvňata do 1 roku 16-18 hod, dospívající 10-11 hod, mladí dospělí 8 hod, starší lidé do 6 hod. Publikace bohužel neuvádí konkrétní věkové hranice uvedených období.

Další informace o délce spánku uvádí Praško, Espa-Červená a Závěšická (2004). Kojenci naspí 18-20 hodin, předškolní děti 12 hod, dospívající 8 hod, u lidí ve středním věku je délka velmi proměnlivá, senioři spí o něco méně než mladší a střední věk. Mladší věk není uveden. Novorozenci spí několikrát denně, mají tedy polyfázický spánek. Kojenci zase trifázický, tj. dlouhý noční spánek, k tomu dopolední a odpolední zdřimnutí. Předškoláci mají dlouhý noční spánek a odpolední siestu. U dětí školního věku je monofázický spánek, tzn. pouze noční. Někdy se u seniorů objevuje opět odpolední či polyfázický spánek (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

Suni a Singh uveřejnili na webové stránce Sleep Foundation (2021) článek s dobou spánku u následujících věkových kategoriích: novorozenec (0-3 měsíce) 14-17 hod, kojeneček (4-11 měsíců) 12-15 hod, batole (1-2 roky) 11-14 hod, předškolák (3-5 let) 10-13 hod, školák (6-13 let) 9-11 hod, teenager (14-17 let) 8-10 hod, dospívající (18-25 let) 7-9 hod, dospělý (26-64 let) 7-9 hod, starší dospělý (65+ let) 7-8 hod spánku za den.

Brierley (1996) zmiňuje, že i u dětí je potřeba spánku individuální. Novorozenec naspí v průměru 16,5 hod, ale tento údaj je pouze průměrem. Individuální novorozenecká potřeba spánku je 10,5-23 hod. S přibývajícím věkem doba potřebná ke spánku ubývá. Ve třech týdnech je průměr 14,5 hod. Individuální spánkové rozdíly jsou dle Brierleye pravděpodobně zděděné.

Jak lze vidět výše, v některých věkových kategoriích se v délce spánku neshodnou ani odborníci, u některých je naopak uvedená délka spánku podobná. Podle Praška, Espa-Červené a Závěšické (2004) spí zdravý dospělý jedinec v průměru 6-8 hodin denně. Existují však lidé, kteří potřebují delší či naopak kratší spánek. Dle délky se populace dělí na tzv. krátké a dlouhé spáče. Údajně se tato potřeba během života nemění (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

To, jak se po nočním spánku budeme cítit nezávisí jen na jeho délce či věku člověka, ale i na dalších faktorech jako je hloubka a kvalita spánkové činnosti. Jestliže si nenastavíme budík, vzbudíme se sami po dokončení celého cyklu spánku, o kterém si povíme v následující podkapitole 2.3 *Fáze spánku* (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

## 2.3 Fáze spánku

Rozlišují se dva typy spánkových fází, které jsou nazvány NREM<sup>8</sup> a REM<sup>9</sup> spánkem. Při nočním spánku se obě fáze vzájemně střídají. Jeden cyklus spánku s fázemi NREM i REM trvá 70-110 minut, průměrně 90 minut (González-Wipplerová, 1999). Dle Praška, Espa-Červené a Závěšické (2004) se délka trvání jednoho cyklu pohybuje mezi 90-120 minutami a během noci proběhne 4-5 spánkových cyklů. Diplomová práce bude disponovat s průměrnou hodnotu jednoho cyklu, tedy 90 minut. Vašutová (2009) zmiňuje, že se noční spánek u mladých lidí skládá ze čtyř až šesti opakujících se cyklů a s vyšším věkem člověka ubývá hlubokých stadií NREM spánku i REM fáze.

Fáze NREM je charakteristická pravidelným a pomalým dechem, utlumenou mozkovou činností, pomalým tepem, ale tělo zůstává částečně v napětí. Uvedeným typem spánek začíná a v průběhu noci se několikrát opakuje. U NREM spánku neprobíhá oční pohyb, výjimku tvoří přechod z bdění do NREM fáze, kdy se oči velmi pomalu otáčí (Praško, Espa-Červená & Závěšická, 2004; Walker, 2018). Daný typ spánku lze rozdělit na čtyři stadia, v současné době je však třetí a čtvrté stadium zahrnuto v jedno. Hloubka jednotlivých stadií se postupně zvětšuje, 3. a 4. stadium je tedy nejhlubší fází NREM spánku (Vašutová, 2009).

Druhým typem doprovázející spánek je REM fáze, která byla objevena v roce 1953 Eugenem Aserinskym, studentem Nathaniela Kleitmana, je byli odborníci na sny, kteří sledovali spánek malých dětí. U nemluvňat se REM spánek potvrdil, oba vědci poté začali sledovat pomocí elektroencefalografu<sup>10</sup> neboli EEG dospělé jedince, u kterých se objevil stejný jev (Černoušek, 1988; Walker, 2018). REM fáze představuje aktivní formu spánku, protože záznam z elektroencefalografu připomíná bdění. Říká se jí také paradoxní spánek. Je typická vysokým prahem probuzení a nepravidelným srdečním tepem, může ji doprovázet nepravidelný dech a erekce (Vašutová, 2009). Přítomny jsou krátké a trhavé pohyby rukou

---

<sup>8</sup> NREM fáze – Non Rapid Eye Movement (angl.), lze přeložit jako „bez rychlého pohybu očí“ (Hartl & Hartlová, 2000).

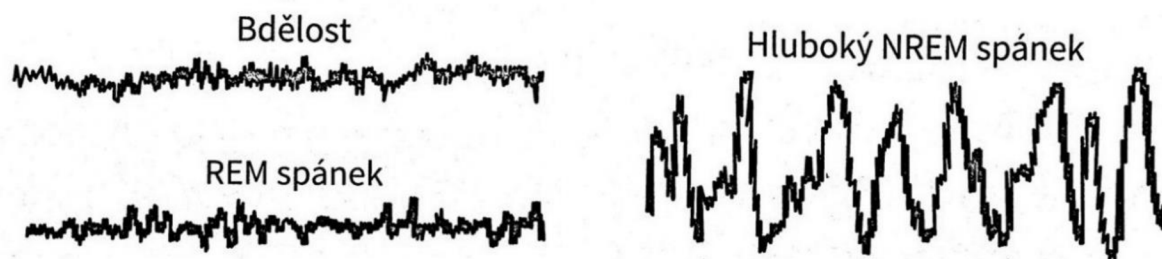
<sup>9</sup> REM fáze – Rapid Eye Movement (angl.), znamená rychlý pohyb očí (González-Wipplerová, 1999).

<sup>10</sup> Elektroencefalograf (EEG) – přístroj, který zachycuje a diagnostikuje elektrické aktivity mozku (Hartl & Hartlová, 2000). Elektrody přístroje, jenž se připojí na hlavu, snímají mozkovou činnost a zaznamenávají ji na papír pomocí grafu (Černoušek, 1988).

a částí obličeje. Zavřené oči se rychle pohybují z jedné strany na druhou. Tělo je ochromeno, je zcela uvolněné, bez napětí. Může se zvýšit krevní tlak a tep na úroveň frekvence podobné překážkovému běhu. V pohybu zůstává hladké svalstvo, které ovládá automatické operace, například dech. Při REM fázi člověk sní. Když se probudí právě v tomto období, většinou si uvědomuje, že se mu zdál sen. První REM fáze během spánku trvá kolem deseti minut. S každým dalším cyklem spánku se prodlužuje a někdy může trvat až hodinu. Během osmihodinového spánku, při snění každých devadesát minut, se mohou zdát sny až po dobu dvou hodin (González-Wipplerová, 1999).

Pro porovnání znázorňuje *Obrázek č. 1* grafy bdění, REM fáze a hlubokého NREM spánku. Zobrazená hluboká fáze je 3. a 4. stadiem NREM fáze. Na uvedeném obrázku je možné spatřit, že bdělost a REM fáze, jak už jsme si říkali, jsou na EEG záznamu podobné. Bdělost se projevuje jako bouřlivá aktivita mozku, mozkové vlny jsou asynchronní stejně jako u REM fáze. Zde lze vypožorovat, proč se REM fázi říká paradoxní spánek, mozek vykazuje aktivitu velice podobnou bdělosti, ale tělo přitom spí. Oproti předchozím stavům NREM spánek vykazuje pomalé synchronní vlny (Walker, 2018).

*Obrázek č. 1: Mozkové vlny během bdělosti a spánku (Walker, 2018, s. 61)*

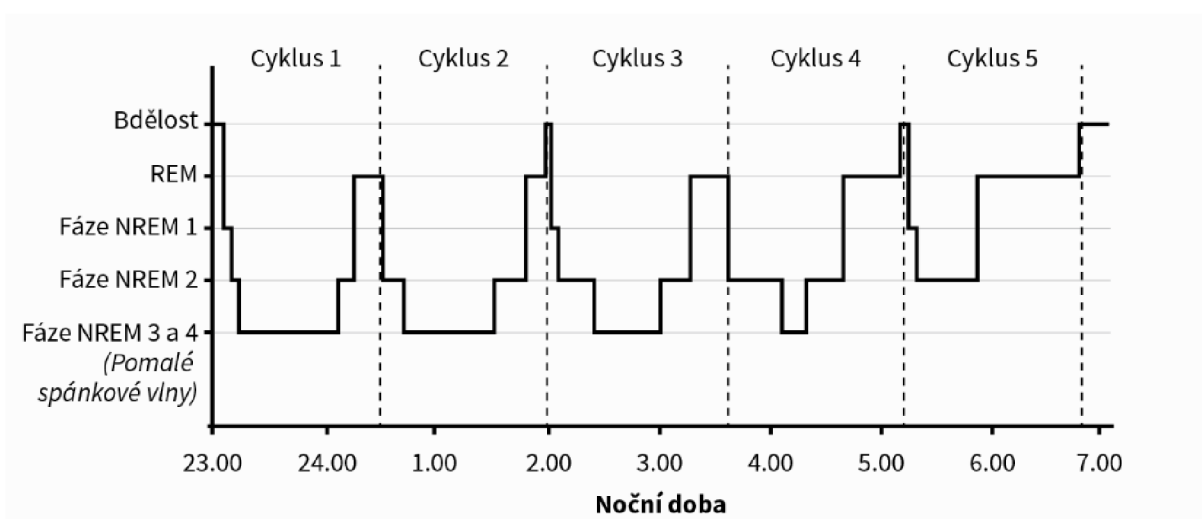


Během spánku se délka NREM a REM fází mění. Nejdříve převažuje NREM, ke konci zase REM fáze. Celkově však noční spánek obsahuje asi 74 % NREM, zhruba 25 % REM spánku a méně než 1 % bdění (Vašutová, 2009).

Popis spánku vypadá následovně. Nejdříve se uložíme ke spánku a pak se z bdělosti s doprovodem usínání ponoříme do světa spánku. Jako první projdeme lehkými stadii 1 a 2 NREM fáze, poté se dostaneme do hlubokého NREM spánku (stadia 3 a 4), které se souhrnně nazývají „spánek pomalých vln“. Během hlubokého NREM spánku se mozková aktivita výrazně zpomalí, v této fázi se dokážou do mozku ukládat vzpomínky, nedávné zážitky,

informace, které se z krátkodobé paměti uloží do dlouhodobé. Z hlubokých stadií organismus přechází opět do stadia 2. Jakmile skončí období NREM, nastává v mozku bouřlivá aktivita, která je velmi podobná stavu bdění – přichází REM fáze. V této chvíli začneme okamžitě snít, promítají se nám vzpomínky, emoce a úmysly (Walker, 2018). Po skončení snové aktivity začíná opět NREM fáze (Walker, 2018). Pro lepší pochopení je uvedeno schéma architektury spánku na *Obrázku č. 2*.

**Obrázek č. 2:** *Architektura spánku (Walker, 2018, s. 57)*



## 2.4 Funkce spánku

Obecně spánek umožňuje fyzickou a psychickou obnovu, zlepšuje imunitní systém, ukládá učivo do paměti a emočně upevňuje zážitky. Výrazně ovlivňuje zdraví, náladu a výkonnost. V případě nemoci nebo zranění má spánek léčivou a regenerační funkci (Praško, Espa-Červená & Závěšická, 2004).

Fáze uvedené v podkapitole 2.3 *Fáze spánku* mají své rozdílné funkce. Počáteční NREM spánek třídí a odstraňuje neuronová spojení, zatímco v pozdním REM období se neuronová spojení upevňují. Funguje to tak, že se zkušenosti s okolím a informace o něm, které v bdělém stavu načerpáme, při NREM spánku uloží, ve stavu REM se propojí s dřívějšími zkušenostmi a vytvoří přesnější představu o fungování světa a o tom, jak v něm žít (Walker, 2018).

Obě fáze jsou pro lidské tělo důležité. V nočních hodinách potřebuje primárně NREM fázi, zatímco v ranních hodinách zase REM fázi spánku. Ochudíte-li se o část z přibližných osmi hodin spánku a vstanete dřív, nedopřejete si tím dostatek tolik potřebného REM spánku.



Funguje to i naopak. Pokud půjdete spát pozdě, tj. po půlnoci, nebudete mít dostatek NREM spánku. Ať tak či onak, obě varianty provozované dlouhodobě vedou k fyzickým i psychickým problémům, poruchám a nemocem (Walker, 2018).

### 3 Sen a snění

Zmíníme-li slovo „sen“, můžeme si představit snění probíhající během spánku nebo životní sen, kterého si přejeme dosáhnout. Práce se zabývá pojmem „sen“ ve spojení se spánkem. Sny jsou odjakživa součástí člověka. I malé děti dokážou mluvit o svých snech, což dokazuje nejen výzkum o snech v bakalářské práci s názvem *Vývoj pojetí snu u dětí předškolního, mladšího školního a staršího školního věku* (Kašubová, 2017), ale také odborné poznatky uvedené v aktuální kapitole.

Kapitola vysvětluje pojem „sen“ a pojednává o jeho vzniku. Stručně se vrací do historie a objasňuje pojetí snů z pohledu velikánů jako je Sigmund Freud a Carl Gustav Jung. Poskytuje poznatky o obsahové stránce snů a o významu snů pro člověka. V neposlední řadě jsou tu dětské sny a jejich obsah. Dozvíme se, jak děti vnímají vlastní sny a zda se v nich vyskytují nějaké barvy.

#### 3.1 Definice snu a jeho vznik

Odborníci definují sen jako představivost, která se objevuje ve spánku a umožňuje nám vybavit si mentální aktivitu prodělanou během spánku (Hart & Hartlová, 2000; Schredl & Wittmann, 2005). Dieckmann (2004) vnímá sen jako řeč nevědomí<sup>11</sup>, jež promlouvá prostřednictvím obrazů k vědomému<sup>12</sup> já.

V dnešní době se snům nepřikládá takový význam jako tomu bylo ve starověku. Tehdy byl sen vnímán jako cesta pro duši, která je vedena duchovním. Lidé věřili ve sny, protože tím jim bylo umožněno spojení s duchovním světem (Sanford, 1992).

Ve 2. polovině 19. století spojil Sigmund Freud<sup>13</sup> snění s procesem v mozku, konkrétně s myslí. Na druhou stranu došel k teorii, kterou není možné prokázat (Walker, 2018). Domníval se, že sny se tvoří z potlačených přání a mají skrytý obsah z toho důvodu, že by spícího šokující nešifrovaný obsah nevědomých přání probudil (Freud, 1994). Další dřívější teorie (též 2. polovina 19. století) předpokládaly, že vznik snu souvisí s vnějšími podněty, např. hluk – štěkot, sirény, auta, budík, pocit hladu nebo sytosti, potřeba močit. Sen vznikal vždy, když mělo spícího něco probudit. Sám Sigmund Freud zastával názor

---

<sup>11</sup> Nevědomí – obsahuje myšlenky, touhy a strachy, jenž si lidé neuvědomují, a které působí na jejich chování (Hartl & Hartlová, 2000).

<sup>12</sup> Vědomí – subjektivní jevy (kognitivní, emoční procesy), které si lidé dokážou vybavit. Jinými slovy, obsahem vědomí jsou veškeré vnější a vnitřní podněty (myšlenky, vnímání, vzpomínky atd.), které člověk dokáže vnímat a uvědomovat si (Hartl & Hartlová, 2000).

<sup>13</sup> Sigmund Freud – žil v letech 1856-1939, je zakladatelem psychoanalýzy, jež se zabýval sny a jejich významem (Plhánková, 2013).

souvislosti vzniku snů s vnějšími podněty (Freud, 1994). Uvedená teorie byla ovšem vyvrácena. V pozdějších letech bylo dokázáno, že tvorba snu je podmíněna biochemickým procesem, který se opakuje po určitých etapách. Vnější rušivé podněty mohou být součástí snu, ale nevyvolávají jej (González-Wipplerová, 1999).

V současnosti jsou sny předmětem mnoha výzkumů, ale již na ně pohlížíme z jiného úhlu pohledu. Studie za pomoci elektroencefalografu prokázaly, že člověk při osmi hodinovém spánku sní zhruba hodinu a půl (Sanford, 1992). González-Wipplerová (1998) udává až dvě hodiny. Snovou činnost v REM fázi doprovázejí rychlé asynchronní mozkové vlny, rychlé pohyby očí a určité fyziologické změny, jež jsme si popisovali v předchozí kapitole (Sanford, 1992).

Dnes již dokážeme pomocí magnetické resonance<sup>14</sup> předpovědět formu snů, tj. pohybovou, vizuální, emoční či absurdní a bizarní, a to dle určitých oblastí v mozku, které vykazují aktivitu. Zároveň se při snění vypíná oblast v mozku, která řídí racionální chápání. Když např. vykazuje větší činnost emoční a vizuální část mozku, ale zároveň sníženou aktivitu oblast motorická, pravděpodobně se jedná o sen vizuální s emočními vjemy bez výrazné pohybové akce (Walker, 2018).

Walker (2018) zmiňuje, že vědci momentálně pracují na výzkumech, které by v budoucnu dokázaly pomocí určitých metod předpovědět obsah snu.

### **3.2 Pohled na sny z psychoterapeutických směrů**

Podkapitola se snaží přiblížit teorie snů dvou snad nejznámějších lékařů, kteří se zabývali fenoménem sen, Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga.

Sigmund Freud vytvořil jednu z nejznámějších teorií snů, která byla a stále je důležitým základem pro mnoho dalších studií. Některé Freudovy poznatky byly vyvráceny, jiné zůstávají nepřekonány (González-Wipplerová, 1999). Při vytváření teorie snů Freud vycházel z teorie člověka. Věřil, že sexuální libido<sup>15</sup>, které je základní energií lidské bytosti, neustále touží po radosti a uspokojení. Ovšem nevědomě působící morální aspekt člověka, tzv. superego<sup>16</sup>, zapříčiňuje odmítání uspokojování energie pudů<sup>17</sup> a snaží se ji potlačit.

---

<sup>14</sup> Magnetická resonance – zařízení, využívané převážně ve zdravotnictví, které dokáže na počítači zobrazit „anatomické řezy“ orgánů, mozku, míchy atd (Velký lékařský slovník, c1998-2021).

<sup>15</sup> Libido – pochází z latiny, v překladu slast (Hartl & Hartlová, 2000). Je hmací silou člověka (Freud, 1994).

<sup>16</sup> Superego – „nadjá“, část ega, ve které probíhá pozorování, kritika a reflexe sebe sama (Hart & Hartlová, 2000).

<sup>17</sup> Energie pudů – Freud rozlišil dva hlavní zdroje lidské energie: pud života a pud smrti. Pud života je spojen se základními životními potřebami (jídlo, vzduch, sexuální chtíč...) a pud smrti se projevuje sebedestruktivním a agresivním chováním vůči sobě samému, snaží se člověka uvést do neživého stavu (Nakonečný, 2004).

Vzniká nesoulad, kdy energie pudů touží po uspokojení, ale je utlačována násilnými mechanismy. Do snů proniká zrcadlení situace. Nepřímo jsou primárně vyjadřována zakázaná přání energií pudů. Jinými slovy jsou sny výsledkem potlačených přání, a ta jsou právě při snění v symbolické formě uspokojována (Freud, 1994).

Freud byl přesvědčen, že sny mají skrytý (latentní) a zjevný (manifestní) obsah. Skrytým obsahem je myšleno skutečné poselství, které je zahaleno symboly. Neboli to, o čem je sen doopravdy. Zjevný obsah je zdánlivá podoba snu, tedy to, o čem je sen na první pohled (Freud, 1994).

Abychom pochopili smysl snů, je potřeba jít do hloubky, za zjevný obsah až k tomu skrytému. K tomu nám dopomůže metoda tzv. volné asociace. Najdeme první myšlenku, která nás napadne při vybavování si snu, pak je třeba tuto myšlenku následovat a pokusit se zjistit, kam vede nebo jakých mentálních bloků se dotýká. Uvedená metoda by měla odhalit opakující se témata, která při výkladu hledáme, tedy latentní obsah snu (Freud, 1994).

Při výzkumech snů Freud spolupracoval se svým kolegou Carlem Gustavem Jungem<sup>18</sup>. Společně se podíleli na založení psychoanalýzy. Ale jelikož měli mezi sebou spory, jejich spolupráce skončila a Jung si založil vlastní školu analytické psychologie, kde se zabýval výkladem snů (Plháková, 2013).

Jung nesouhlasil s Freudovým tvrzením, že psychická energie člověka je primárně sexuální a biologická. Věřil, že lidská energie proudí mnoha směry. Také nesdílel názor, že všechny sny jsou odrazem touhy po splnění přání, takové sny jsou pouze některé. Jestliže není možné splnit touhu v bdělém stavu, splníme si ji ve snu (Jung, 1997).

Při výkladu snu využíval stejně jako Freud metodu volné asociace, kterou nazýval amplifikace. Ovšem sen je užitečný, i když jeho výkladu nerozumíme. Nevědomí na rozdíl od vědomí poskytuje jiný pohled na věc a tím napomáhá nastolit nezbytnou rovnováhu mezi vědomým a nevědomým jednáním. Takové sny Jung nazval kompenzačními (Jung, 1997).

Když v bdělém stavu řešíme problémy, přesune se proces řešení do snění a pomocí nevědomí se pokračuje v řešení problému na hlubší úrovni, která nás v bdělém stavu nenapadla (Jung, 1997). Řešení problémů pomocí snů pojednává také pozdější podkapitola 3.4. *Funkce snů*.

Kompenzační charakter mají také pro člověka nepříjemné noční můry. Upozorňují na lidské jednání, jež je vedeno na vědomé úrovni, a které není v souladu s duševní složkou. Mohou se objevovat v době, kdy se člověk přejídá nebo přehlčuje smysly (Jung, 1997).

---

<sup>18</sup> Carl Gustav Jung – byl švýcarský psychiatr, který žil v letech 1875-1961 (Plháková, 2013).

Dále Jung (1997) popsal sen předvídavý, který souvisí s řešením problémů. Pomocí symboliky může snícím napomoci vyřešit budoucí konflikt či jej připravit na nadcházející nepříjemnou událost (Jung, 1997).

Někteří lidé mohou mít telepatické sny, které jsou ovlivněny emoční stránkou člověka, například láskou. Jsou to sny, které předpovídají budoucí události týkající se velmi blízké osoby (smrt, odjezd, příjezd atd.) Takovéto události člověka citlivého pro telepatické sny velmi ovlivní (Jung, 1997).

Sny, které se opakují, vznikají na základě psychické nepohody. Měly by zmizet, když je rozpoznán jejich latentní obsah, tedy pravý význam snu (Jung, 1997).

Většina snů se může dělit na malé a velké sny. Malé sny zobrazují běžné denní události, nejsou nějak významné a člověk je často zapomene. Mívají kompenzační úkol. Na rozdíl od nich jsou velké sny nezapomenutelné a obsahují větší množství symbolů s mytologickým a archetypovým<sup>19</sup> charakterem. Metoda amplifikace je přímo vhodná pro vykládání archetypových snů (Jung, 1997).

### 3.3 Obsahová stránka snů

Salhab a Jäger (2012, s. 86) ve své publikaci vysvětlují, že „...sny jsou odrazem života, dění kolem nás a toho, jak vše vnímáme.“ Každý sen je individuální, vytváří se na základě prožitků člověka, respektive jejich částí, tzv. denních zbytků, lidských myšlenek a pocitů (Hartl & Hartlová, 2000; Salhab & Jäger, 2012). Dramatičnost obsahu narůstá v ranních hodinách (Hartl & Hartlová, 2000). Je to pravděpodobně zapříčiněno tím, že v ranních hodinách převažuje REM fáze spánku a poté následuje probuzení (Vašutová, 2009).

Walker (2018) ve své knize popisuje experiment svého přítele Roberta Stickgolda, který se zajímal o útržky zážitků v bdělém stavu ve spojení se sny. Zjistil, že tzv. denní zbytky nejsou ve snech tak časté. Avšak se našlo spojení snů a emočních témat prožitých během bdělého stavu (Walker, 2018). Propojením snů a emočního rozpoložení se zabývá podkapitola 3.4 *Funkce snů*.

---

<sup>19</sup> Archetypy – jsou základní složkou lidské osobnosti. Jednotlivé archetypy (např. persona, animus a anima, stín, bytosné Já) se objevují ve snech jako postavy. Např. persona představuje masku snícího před vnějším světem, anima značí ženu, kterou má v sobě každý muž, naopak animus je muž v osobnosti každé ženy (Jung, 1997; González-Wipplerová, 1999).

### 3.3.1 Nejčastější sny a jejich výklad

Sny jsou plné nesčetného množství témat a není možné popsat všechny, proto jsou v podkapitole vybrány pouze sny, které odborníci řadí mezi typické nebo běžné a spícím se zdají nejčastěji.

Typickými sny Freud (1994) označuje snový obsah, který zahrnuje nahotu, smrt nebo zkoušku. Dále také padání včetně vypadávání zubů nebo naopak létání.

Nahotou ve snech je myšlen pouze takový obsah, při kterém snící pociťuje stud a není schopen se hnout z místa, aby mohl svoji nahotu zakrýt. Spící se stydí před neznámými lidmi, kteří mají neurčitou tvář. Tito lidé jsou k nahotě člověka lhostejní, nevytýkají mu, že nemá žádný oděv nebo je oděn nevhodně. Podle Freuda se tyto snové obsahy objevují na základě potlačených přání. Při snění se mísí touha po nahotě s morálním aspektem. Snad všichni jsme jako malé děti bývaly před rodiči, příbuznými či jinými lidmi nazí, aniž bychom pociťovali stud. A právě zkušenost z raného dětství je podkladem snů s danou tematikou. Když se k tomu přidají mravní pravidla společnosti, tj. že je nevhodné ukazovat nahotu někomu veřejně, vznikne uvedený obsah (Freud, 1994).

Typické sny o smrti pojednávají o smrti blízké osoby, tj. rodiče, sourozence, děti atd. V rámci těchto snů jsou rozlišovány dva druhy smutku ze smrti. Prvním je naprostá apatie a druhým naopak hluboký smutek projevovaný pláčem. Do typických snů se řadí pouze druhá skupina. Vznik snu je opět podmíněn přáním. Tentokrát nejde o aktuální touhu, ale o přání uplynulé, zapuzené či odbyté. Takové odůvodnění se může zdát velmi šokující. Freud však vysvětluje, že když se někomu zdá např. o smrti sourozence či rodiče, neznamená to, že mu smrt v dospělosti přeje či že daného člověka nenávidí. Jde o projevenou touhu z dětství. Někteří sourozenci k sobě jako malé děti pociťovali nepřátelství, a jelikož je každé dítě velmi egoistické a předkládá své potřeby před potřeby druhých, mohlo chtít, aby jeho bratra či sestru rodiče vrátili zpátky do porodnice nebo čápovi. Podle toho, v jakém duchu je dítěti vysvětlováno, kde se jeho sourozenec vzal (Freud, 1994).

Sny o neúspěšné zkoušce se podle Freuda objevují pouze lidem, kteří danou zkouškou projdou s úspěchem. Např. ti, kteří úspěšně složili maturitní zkoušku, mohou mít sny o neúspěchu u maturitní zkoušky. Sny vznikají ze vzpomínek na tresty ze spáchaných přestupků, které jsme si jako děti prožili. Uvedený obsah člověku ukazuje, aby odložil strachy z budoucnosti a uvědomil si, že měl před konkrétní zkouškou také velký strach, a nakonec vše dobře dopadlo (Freud, 1994).

Sny s obsahem padání a létání Freud z vlastních zkušeností nezná a vychází pouze z psychoanalýz pacientů. Do padání zahrnuje také vytahování zubů. Obsah se tvoří na základě

opakujících dojmů z dětství. Děti mívají rády pohybové hry za pomoci dospělého, který je drží ve vzduchu a létá s nimi či je houpe na kolenou a umožní jim pomocí jeho nohou zážitky z padání. Tyto hry mají děti velmi rády a vyžadují neustálé opakování. V pozdějším věku si uvedené zážitky opakujeme pomocí snů, avšak již bez opory dospělého (Freud, 1994).

González-Wipplerová (1999) řadí do kategorie běžných snů mimo výše zmíněné symboliky také motivy o chůzi do schodů nebo do kopce, vlacích, autech, autobusech, lodích, plavání, tonutí, hotelech a svatbách.

### **3.3.2 Noční můry**

Noční můry jsou velmi živé sny, které svým obsahem spícímu způsobují strach či úzkost. Snící má pocit nebezpečí, ohrožení na životě či ohrožení sebeúcty. Strach z obsahu je velmi silný a vede k probuzení ze spánku a k rychlé bdělosti. Lidé si tyto sny velmi dobře pamatují (MKN-10, 2020).

### **3.3.3 Barevnost snů**

González-Wipplerová (1999) ve své publikaci zveřejnila, že většina snů barevná není, přestože svět vnímáme prostřednictvím očí barevně. Tyto sny jsou tzv. černobílé, což znamená, že nemají výrazné barvy a jsou jednotvárně šedé nebo hnědé. Existují však lidé, kteří barevné sny mají, ale je jich pramálo (González-Wipplerová, 1999).

Calvin Hall, odborník na sny, na základě svých dlouholetých výzkumů uveřejnil v roce 1951 v časopise *Scientific American*, že pouze 29 % snů jsou alespoň trochu barevné. Procento vychází z tří tisíc sesbíraných snů (Hall, 1951).

V 60. letech proběhl výzkum, kdy se výzkumníci dotazovali účastníků studie bezprostředně po REM spánku na barevnost jejich snů. Výskyt barev se objevil v 82,7 % snů (Kahn et al., 1962). Oproti předchozím informacím o barevnosti snů od González-Wipplerové a Calvina Halla jsou výsledky výskytu barev vyšší.

Na rozdíl od dospělých mají děti sny plné výrazných barev (Fink, 1994). V podkapitole 3.5 *Dětské sny* se zaměříme na barevnost snů u dětských jedinců podrobněji.

González-Wipplerová (1999) uvádí, že se při snění z barev nejčastěji vyskytuje zelená, poté červená. Žlutá či modrá se objevují o polovinu méně než zelená barva (González-Wipplerová, 1999).

### 3.4 Funkce snů

Sny nejsou pouhým vedlejším produktem spánku, jsou jeho důležitou součástí. Pečují o duševní i emocionální zdraví. Zmírňují negativní psychický stav a bolest, způsobenou traumatizujícími a nepříjemnými prožitky. Během REM spánku se netvoří stresový hormon noradrenalin neboli norepinefrin. Tato skutečnost má významný vliv na psychické rozpoložení člověka, proto má proces snění pozitivní vliv na psychiku (Walker, 2018).

Na základě výzkumů bylo zjištěno, že po nočním REM spánku je člověk schopen lépe se orientovat v sociálním světě. Vyspalí jedinci dokážou dobře rozlišovat emoce druhých lidí. Ti, kteří o možnost kvalitního spánku včetně REM fáze z nějakého důvodu přijdou, nejsou schopni dekodovat emoční signály. V takovém stavu jim i přátelský výraz připadá výhružný (Walker, 2018).

Další funkcí snění je rozvoj kreativity a pomoc při řešení problémů (Walker, 2018). I sám Jung popsal spojitost snů a řešení problémů (viz podkapitola 3.2 *Pohled na sny z psychoterapeutických směrů*). K uvedenému tématu Walker uveřejňuje několik příběhů známých osobností, které své objevy uskutečnily ve snu (Walker, 2018).

Ruský chemik Mendělejev si ve snu uspořádal chemické prvky do periodické tabulky. Ve snu se mu objevila tabulka a v ní poskládané všechny chemické prvky. Později byla potřeba udělat pouze jedna oprava (Walker, 2018).

Zpěvák a kytarista kapely *The Beatles*, Paul McCartney, při snění vymyslel melodie známých písní *Yesterday* a *Let It Be*. Když se probudil, melodie mu zněly v hlavě, šel si je tedy ihned zahrát na piano. Díky snům mohly vzniknout dvě výše uvedené skladby (Walker, 2018).

Walker (2018) uvádí další příběhy, kdy sny napomohly vzniknout něčemu výjimečnému. My se ale dále zaměříme na vědecká fakta o REM fázi a jejím vlivu na kreativitu a podporu při řešení problémů (Walker, 2018).

Walker se svým kolegou Robertem Stickgoldem zkusili při experimentu probouzet účastníky výzkumu v různých fázích spánku. Poté jim ukazovali jazykové přesmyčky, tedy slova s přeházenými písmeny. Zjišťovali, kolik přesmyček dokážou účastníci vyřešit. Poté jim nechali další prostor pro spánek a nadále je budili, celkem čtyřikrát, v REM i NREM fázi. Výsledek výzkumu ukázal, že lidé probuzení z NREM spánku žádnou zvláštní kreativitu nevykazovali. Naopak při probuzení z REM fáze schopnosti vzrostly o 15-30 % v porovnání s NREM fází i bdělým stavem (Walker, 2018).



Zajímavá byla také změna ve způsobu řešení jazykových přesmyček. Lidé probuzení z NREM fáze nebo v bdělém stavu měli na rozdíl od účastníků probuzených v REM fázi pomalejší reakce a více nad úkoly přemýšleli. Probuzení z REM fáze přinášelo pružnější zpracování úkolů a řešení přicházelo samo od sebe, aniž by nad ním museli namáhavě přemýšlet (Walker, 2018).

Při dalším experimentu Walkera a jeho kolegy Jeffreyam Ellenbogenem bylo zjištěno, že se ve spánku dokážou vytvářet asociace, které jsou si vzájemně vzdálené a nejsou během dne zřejmé. Před spánkem ukázali účastníkům experimentu jednotlivé kusy skládačky, poté následoval spánek. Během něj se dílky složily v jeden celek. *„Jedná se o rozdíl mezi věděním, tedy schopností uchovat si informace v paměti, a moudrostí, spočívající ve schopnosti spojit si jednotlivé informace dohromady a něco z nich odvodit. Nebo ještě jednodušeji, o rozdíl mezi procesem učení a porozumění“* (Walker, 2018, s. 260). Fáze REM je nápomocná při osvojování obou procesů (Walker, 2018).

### 3.5 Dětské sny

Rozprava o dětských snech nebývá ve všech rodinách běžná. Hovořit, o čem se nám zdálo je přitom velmi důležité a užitečné. Prostřednictvím dětských snů je možné proniknout do mysli dítěte a poznat, jaké je jeho současné psychické rozpoložení. Pravidelné rozhovory o snech pomáhají dětem celkově se zklidnit a přispívají k lepšímu zapamatování si snů (Salhab & Jäger, 2012).

Pokud se ve snech dítěte objeví strach, může způsobovat psychická traumata, a jestliže dítě pro něj nepříjemný sen potlačí, uloží se do nevědomí a může se stát, že se vrátí ve snu v jiné životní situaci a vyvolá opětovný strach. Když s dětmi rozebíráme snové zážitky, napomůže jim to k větší psychické pohodě a důvěře mezi dospělými a dětmi (Fink, 1994). Každý rozhovor o snech vede k utužování vzájemných vztahů. *„Vše, co říkáme, jak to říkáme, ale i to, když se rozhodneme mlčet, se na dítěti nějak odráží“* (Salhab & Jäger, 2012, s. 106).

Jestliže se dítě probudí během REM fáze, dokáže o prožitém snu vyprávět. Pokud je fáze probuzení při NREM spánku, jen těžko si na sen vzpomene (Fink, 1994). Děti vyprávějí sny většinou spontánně, až když si na nějaký vzpomenu. Většinou se rozpomenou na intenzivně prožité sny, které mají strašidelný podtext. Avšak nepříjemné sny zabírají pouze malou část všech snů. Při pravidelném rozebírání snů je možné poznat také obsah veselých a obyčejných dětských snů. Častějším vyprávěním je možné ukázat, že sny jsou součástí

života a jsou důležité. Navíc rozpomínání na snové prožitky pomáhá trénovat paměť (Salhab & Jäger, 2012).

Předškolní období je typické představami, které spojují realitu s fantazií. Při rozhovorech o snech je občas náročné rozeznat, zda dítě mluví o snu nebo o realitě (Salhab & Jäger, 2012). Během hovorů o snech je důležité doptávat se na podrobnosti. Abychom lépe pochopili dětské sny, je potřeba děti dobře znát a během dne pozorovat jejich chování (Fink, 1994).

### 3.5.1 Dětský obsah snů

*„Sny malých dětí bývají často jen prostým splněním nějakého přání, a pak nebývají na rozdíl od snů dospělých nijak zajímavé. Nepředkládají žádné záhady, jež bychom museli řešit, jsou však přirozeně nedocenitelné jako doklad toho, že sen ve své nejvlastnější podstatě znamená splnění určitého přání“* (Freud, 1994, s. 80-81). Freud věřil, že vznik snů u dětí i dospělých je podmíněn jejich přáním (Freud, 1994).

Salhab a Jäger (2012) doplňují Freuda a hovoří o dětském snovém obsahu při srovnání se snovým obsahem dospělých jako o bizarnějším s více symboly. Převážně u malých dětí jsou sny pohádkového charakteru a mívají výrazné projevy obav a přání (Salhab & Jäger, 2012).

Obsah snů dětí je závislý na jejich dosavadních životních zkušenostech a je odrazem jejich života, dění kolem nich a vlastního vnímání světa. Nejčastějšími sny je snění o rodině, mateřské škole, kamarádech a vrstevnících, hračkách, zvířatech, ale také o počítačových hrách nebo filmech a pohádkách, které viděli v televizi. Není výjimečné, že jsou ve snovém obsahu postavy z obrázkových knih. Více než o lidských postavách se jim zdá o zvířatech (Salhab & Jäger, 2012).

Za příběhy o zvířatech se často schovávají dětské problémy, přání, myšlenky a pocity. Zvířata ve snech často mluví, projevují se dětskými vlastnostmi, city a emocemi. Mohou se objevit např. rozzuření psi, protože se snící nechal během bdění vyprovokovat či vykazoval agresivní chování. Vystrašený králík může poukazovat na prožitý strach v bdělém stavu. Kromě emocí a pocitů se zvířecí postavy objevují na základě reálného kontaktu se živými či plyšovými zvířaty. V rámci snů není ojedinělá projekce prožitých situací do zvířecích příběhů. Některé životní situace jsou pro pochopení náročné, proto se znovu přehrávají ve snech. Může se jednat o pozitivní i negativní zkušenosti. Ty záporné žádají řešení, proto se mohou vyskytovat častěji. Za zvířecími postavami se tak může schovávat matka či otec, což lze poznat tak, že jsou si svým vzhledem podobní (Salhab & Jäger, 2012). Dětem mezi 3.-

4. rokem života se zdají sny o zvířatech ve 33-45 %. Rodiče se jim ve snech ve své skutečné podobě objevují zřídka a zastupují je zvířecí postavy. Takové zastoupení slouží jako ochrana před narušením vztahů (Fink, 1994).

Také neživé věci dostávají lidské vlastnosti a schopnosti. Obzvlášť u předškolních dětí je tento jev běžný. Židle pláče, plyšový medvídek si stěžuje, že jej bolí břicho a panenka vaří čaj a vyjadřuje emoce (Salhab & Jäger, 2012).

Častými snovými postavami jsou také postavy pohádkové, zvláště čarodějové a kouzelníci, které za sebou mohou opět skrývat otce či matku. Osobnost rodičů je z dětského pohledu rozdvojená, zobrazuje v sobě dobrou i zlou stránku. Do snových postav je možné promítnout vlastnosti autority. Symbolika snů umožňuje vyjádřit rodinné vztahy. Dalším důvodem, proč se zobrazují právě kouzelné pohádkové postavy, je jejich výskyt v dětských pohádkách, filmech a knihách. Jako příklad autoři publikace popisují sen chlapce, kterému se zdálo o zlém kouzelníkovi, který ho chytil a zavřel v pokoji (Salhab & Jäger, 2012).

Z výzkumu snů u dětí mladšího školního věku od Kráčmarové a Plhákové (2012) vyplynulo, že se dětem ve snech může zjevit jejich vlastní postava, která se aktivně zapojuje do děje. Buď má postava stejný vzhled jako snící nebo je kreslená či se přemění do jiné postavy, např. do zvířete či dospělého.

### 3.5.2 Emoční ladění snů

Dospělí i malé děti, pokud si uvědomují, že snili, dokážou popsat svůj emocionální dojem z alespoň některého prožitého snu. Pocity vznikají během procesu snění, ale i ze samotného snu po probuzení. Emoční vnímání snů je u každé osoby subjektivní. Jak je uvedeno v podkapitole 3.4. *Funkce spánku*, emocionální stavy během bdění a spánku jsou vzájemně propojeny.

Plháková (2013) zmiňuje, že se velká část současných odborníků na snění shoduje v názoru, že se o něco častěji vyskytuje záporné emoční ladění snů nad pozitivním. Autorka publikace vysvětluje, že negativní emoce jsou intenzivnější a snadněji si je zapamatujeme.

Nepříjemné situace a sny si tedy pamatujeme více než ty příjemné. Ve spojitosti dětského snění se často vyskytují kromě nočních můr i zlé sny, což jsou zdánlivě život ohrožující zážitky. Po probuzení je dítě vystrašené a často utíká do náruče svého rodiče. Nejčastějšími zlými sny jsou honičky (Salhab a Jäger, 2012).

Už i předškolní děti rozeznají, když se jim zdá zlý sen. Např. pětiletý chlapec tvrdil, že měl zlý sen o zlém pánovi, který jej strčil do pytle a odnesl pryč. Čtyřleté dítě spojovalo zlý

sen s rytířem, se kterým bojovalo v jeskyni. A šestiletému chlapci se zdálo o policistech, kteří jej zatkli a nikdo ho nepřišel vysvobodit (Salhab & Jäger, 2012).

Na rozdíl od dospělých jsou děti ve svých snech častěji oběťmi než útočníky. Ve svém věku se v bdělém stavu převážně zatím neumí bránit a projevuje se u nich slabost. Autoři uvedených poznatků tvrdí, že by mohlo být tento poznatek důvodem, proč mívají strašidelné sny častěji než dospělí (Salhab & Jäger, 2012).

Sny dokážou ovlivnit naši náladu, zlé sny a noční můry ji mohou zkazit a příjemné sny naopak zlepšit (Plháková, 2013). Čtyřletý chlapec odpovídal na otázku, co dělá a jak se cítí, když se vzbudí po nepříjemném snu: „*Já mám hrozný strach, když se probudím. Musí ke mně přijít maminka, jinak se počůráám*“ (Salhab & Jäger, 2012, s. 96).

Ve výzkumu Kráčmarové a Plhákové (2012) se v negativně vnímaných snech děti mladšího školního věku objevují zvířata (hadi, pavouci, vlci a medvědi). Ve spojení se zlými sny se vyskytují postavy rodinných příslušníků, nejčastěji matka, sourozenci a prarodiče nebo cizí lidé a spolužáci. S menší četností byly nalezeny postavy nadpřirozených bytostí (Kračmarová & Plháková, 2012).

V příjemných snech uvádějí děti nejčastěji vlastní „JÁ“. Postava snícího se může přeměnit na zvířecí, herní či televizní postavu, ale také na věc. Z postav spojených s pozitivními sny se objevují lidé, nejčastěji rodiče, sourozenci, prarodiče, kamarádi a také televizní či herní postavy. Ze zvířat jsou nejvíce detekováni psi, koně a další domácí mazlíčci (Kračmarová & Plháková, 2012).

### **3.5.3 Barevnost snů u dětí**

S rostoucím věkem jsou sny dětí méně barevné a barvy blednou. Barvy ve snech mohou vyjadřovat emoční prožívání malé ratolesti (Fink, 1994).

Studie provedená na české půdě v roce 2012 pracovala s 35 respondenty v mladším školním věku od 6 do 8 let. Výsledky ukázaly, že většina dětí mívá pouze barevné sny. Některé však uváděly, že se jim zdají barevné i černobílé sny a pouze minimum tvrdilo, že mají jen černobílé sny (Kračmarová & Plháková, 2012).

Podle Finka (1994) děti nedovedou odpovědět, zda jejich sny byly barevné. Barva se objevuje pouze jako odstín. Přesto je vhodné si barev ve snech všimnout, mohou být spojeny s psychickými funkcemi jako je myšlení, vnímání, cit a intuice. Fink však nespécifikuje, jaké věkové kategorii dětí tuto informaci přisuzuje.

## 4 Metodologie výzkumu

Ať už se jedná o dítě či dospělého, spánek s doprovodem snů je součástí každodenního života člověka. Oběma fenomény se věda zabývá a snaží se je lépe pochopit již dlouhá léta.

Výzkumné šetření je věnováno názorům předškolních dětí na jejich sny. Dětské jedinci odpovídají na otázky vztahující se k obsahové stránce svých snů, emocionálnímu vnímání a výskytu barev ve snových tématech.

### 4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Z názvu diplomové práce vyplývá, že hlavním cílem je pojetí snu u dětí předškolního věku, tedy zjistit, jak vnímají a co si myslí o snech děti předškolního věku. Hlavní výzkumná otázka zní: *Jaké je vnímání snu u dětí předškolního věku?*

Z hlavního cíle vychází dílčí cíle, které jsou rozděleny do tří oblastí:

1. obsahová stránka dětských snů,
2. vnímání barevnosti ve snech,
3. emoční ladění snů.

Výše uvedené dílčí cíle jsou konkretizovány do specifických výzkumných otázek následovně:

1. Obsahová stránka dětských snů
  - *Co se nejčastěji vyskytuje ve snech dětí předškolního věku?*
  - *Objevuje se v dětském snění vlastní „JÁ“ a ve spojitosti jakých postav?*
2. Vnímání barevnosti ve snech
  - *Jsou sny předškolních dětí barevné, černobílé nebo barevně neurčité?*
  - *Jaké barvy se vyskytují ve snech dětí nejčastěji?*
  - *Které barevné objekty ze snů si děti nejčastěji vybavují?*
3. Emoční ladění snů
  - *Jaké je emoční ladění snu (ve smyslu pozitivní či negativní) u dětí předškolního věku?*
  - *Které sny jsou dětmi vnímány negativně?*
  - *Které sny děti považují za pozitivní?*

## 4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je složen z 13 dětí předškolního věku. Konkrétní věk respondentů je 3-6 let. Podle pohlaví vychází počet na 7 dívek (53,8 % relativní četnosti) a 6 chlapců (46,2 %). Všichni účastníci pochází z Jihomoravského kraje.

*Tabulka č. 1: Počet respondentů a jejich věk*

VĚK RESPONDENTŮ	DÍVKY	CHLAPCI	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
3 roky	1	0	1	7,7 %
4 roky	1	3	4	30,8 %
5 let	4	3	7	53,8 %
6 let	1	0	1	7,7 %
<b>Celkem</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>100 %</b>

Výzkumu se zúčastnilo 13 dětí, z toho 6 chlapců a 7 děvčat. Věk dívek je v rozpětí 3-6 let, věk chlapců je 4-5 let. Pouze jedno dítě je tříleté (dívka) a jedno je šestileté (dívka). Čtyři respondenti jsou čtyřletí (1 dívka, 3 chlapci). Nejvíce účastníků studie je pětiletých (4 dívky, 3 chlapci).

Rodiče všech dětí byly s výzkumem obeznámeni a na základě písemného souhlasu (viz *Příloha č. 1*) schválili zapojení svých dětí do studie o snech. Z důvodu zachování anonymity účastníků byla jejich jména pozměněna.

### 4.2.1 Osobní informace o respondentech

Nejstarší účastnice výzkumu je Nela. Je jí 6 let a 4 měsíce. Žije v úplné rodině se dvěma staršími bratry. V mateřské škole má mnoho stejně starých kamarádek, se kterými si ráda hraje na rodinu, zvířata, s panenkami atd. Nejvíce jí baví spontánní aktivity, které si s kamarádkami vymyslí.

Z respondentů se nejstarší chlapec jmenuje Jan, má 5 let a 10 měsíců. Žije s oběma rodiči a starší sestrou. Rád si hraje s auty a na různé sportovní a jiné pohybové hry. Dokáže být velmi trpělivý.

Dívce Sandře je 5 let a 9 měsíců, žije se svojí starší sestrou, oběma rodiči a dědečkem. Její nejlepší kamarádka je respondentka Tatiana. Bývá častěji doma, jelikož je často nemocná. Je výtvarně nadaná.

Další dívkou je Aneta, které je 5 let a 8 měsíců. Má staršího bratra a oba rodiče, všichni žijí ve společné domácnosti. V mateřské škole si ráda hraje s chlapci. Její nejbližší kamarád je účastník Lukas. Aneta je náladová a často se hádá s Lukášem. Má však ráda recitování básní a výtvarné aktivity.

Tatiana je veselá dívka s věkem 5 let a 6 měsíců. Za nejlepší kamarádku považuje výše uvedenou Sandru. Tatiana žije v úplné rodině se dvěma staršími sestrami. Je výřečné dítě, ráda se věnuje výtvarným, pohybovým a hudebním aktivitám.

Marek je chlapec, který má 5 let a 5 měsíců. Je často ustrašený a málomluvný. Žije s otcem, který je voják, s matkou a malým bratrem. Rád si hraje s kamarádem Lukášem. Nejraději staví ze stavebnic a často vypráví o svém malém bratřovi.

Dalším zúčastněným je chlapec Lukas, nejlepší kamarád Marka a Anety. Má časté konflikty s dětmi. Je vůdčí typ, rád soutěží a pro výhru udělá všemožné. Pro jeho povahu má časté konflikty s ostatními dětmi. Touží po kamarádech a mrzí ho, když se s kamarády hádá. Velmi jej baví stavebnice, utíkání a dělání různých děr do hlíny, písku atd., má totiž rád bagry. Jeho rodiče žijí odděleně a soudí se o péči Lukáše.

Dívka Emma během výzkumu oslavila své 5. narozeniny. Je výřečná a snaživá. Ráda zpívá a recituje básně a baví ji malba a kresba. Je velmi často nemocná. Bydlí s rodiči a malým bratrem. Její nejlepší kamarádkou je Emily.

Emily jsou 4 roky a 9 měsíců. Žije se svými rodiči a dvěma mladšími sourozenci. Sourozenci jsou dvojčata, chlapec a dívka. Nejraději maluje a kreslí, je ale nadaná i na zpěv, recitaci básní a pohyb. Dokáže dlouze vyprávět o zážitcích s rodinou.

Chlapec Daniel je 4 roky a 7 měsíců starý. Před dospělými je tišší, ale hovořit s kamarády mu nedělá problém. Žije s oběma rodiči a starší sestrou. Má rád pohybové hry a auta. Jeho nejbližší kamarád je Petr.

Vilémovi jsou 4 roky a 3 měsíce. Rodiče jsou v procesu rozvodu. Má dva starší bratry, jeden je vlastní a druhý nevlastní. Momentálně stále žije ve společné domácnosti s oběma rodiči a vlastním bratrem. Je tišší typ, rád si hraje sám nebo s jedním kamarádem. Často maluje a mluví o zážitcích s rodinou.

Nejmladším zúčastněným chlapcem je Petr, kterému jsou 4 roky a 2 měsíce. Rodiče mají komplikovanější vztah a občas spolu žijí, občas ne. Petr má nevlastního staršího bratra, který s ním žije v jedné domácnosti. Rád hovoří o věcech, které mu rodiče koupili, o tom, co

má doma za hračky. Často mluví o superhrdinech, které viděl v televizi. Jeho nejlepší kamarád je Daniel. Spolu si hrají s auty a na různé pohybové hry.

Nejmladší respondentkou je Valerie. Jsou jí 3 roky a 6 měsíců. Všechn čas v mateřské škole tráví se svojí vrstevnicí, která není součástí studie. Ráda maluje, zpívá, tancuje, skládá puzzle a hraje si na různé námětové hry (např. na rodinu, prodej v obchodě, vaření v kuchyni). Je upovídaná a nebojácná. Žije v domácnosti společně s rodiči a starším bratrem.

### 4.3 Proces sběru dat

Sběr dat byl proveden v mateřské škole v Jihomoravském kraji. Třída je věkově smíšená, součástí třídy jsou děti ve věku od 2 do 6 let. Šestileté děti jsou ve třídě pouze dvě, z nich bylo jedno dlouhodobě nemocné, proto není ve výzkumu zahrnuto.

Byla vyhotovena písemná *Žádost o poskytnutí souhlasu k pořízení zvukové nahrávky* a rodiče dětí byli seznámeni s plánovaným výzkumným šetřením. Osobně jim bylo vysvětleno, jakým směrem se bude studie ubírat, k čemu jsou rozhovory a nahrávky potřeba, jakým způsobem bude výzkum probíhat, a že výsledky budou interpretovány anonymně. Rodiče všech 14 respondentů ochotně udělili souhlas. Níže je uvedeno vysvětlení, proč byly provedeny rozhovory s 13 účastníky, přestože souhlas udělilo 14 rodičů.

Něž se započal sběr dat, byl vytvořen třídní vzdělávací plán na téma sny, který trval dva týdny. Během dvoutýdenního vzdělávání o snech bylo zjišťováno, jaké zkušenosti s nimi děti mají, co o nich ví, zda vůbec znají význam pojmu „sen“.

První vzdělávací den byl zrealizován ranní diskuzní kruh, kde se sešly všechny děti třídy včetně pedagoga. V kruhu byl vytvořen prostor pro diskuzi nad významem pojmu „sen“, a dobou, kdy se zdají sny. Následovalo bližší vysvětlení pojmu, aby všechny děti chápaly, o čem se bude během následujících dnů hovořit. Poté se vytvořil tzv. komunitní kruh, kde jsou určena konkrétní pravidla. V tomto kruhu mluví pouze jeden člověk, ten, který má v ruce malý kamínek. Ostatní mlčí a poslouchají, o čem dotyčný hovoří. Dalším důležitým pravidlem v komunitním kruhu je možnost nemluvit. Jestliže se dítě nechce k tématu vyjádřit, posílá kamínek dalšímu dítěti.

První den bylo pro děti obtížné vzpomenout si na nějaký svůj sen. Další dny se postupně k tématu vyjadřovalo stále více dětí. Rozprava o snech byla realizována každý den. A každé dítě, které si svůj sen pamatovalo, jej vyprávělo. Rozebíralo se, o čem se dětem zdálo, kdo se ve snu objevoval a jak se jim sen líbil nebo nelíbil a proč. Učily se mluvit o svém strachu ze snu i o příjemném prožitku.



Jestliže se nějakému dítěti zdálo o známé pohádce, s paní učitelkou si pohádku svými slovy zopakovali a pak přečetli z knihy. Děti dostaly možnost svůj sen ztvárnit různými výtvarnými metodami. Avšak málokdo svůj sen namaloval nebo nakreslil. Většinou děti říkaly, že neumí ztvárnit snové postavy nebo věci. Pouze Nela (6 let a 4 měsíce) svůj strašidelný sen namalovala. A Sandra namalovala svoji celou rodinu včetně matky, o které se ve snu nezmínila. Ostatní kreslily či malovaly obrázky, které se jim ve snech nevyskytovaly.

Druhý vzdělávací týden byla možnost hovořit o snech s dětmi čerstvě po odpoledním spánku. Zajímavé bylo, že před započítím tematiky o snech se děti po odpoledním spánku k žádnému snu nevyjadřovaly. Ovšem během dvoutýdenního vzdělávacího plánu, a ještě několik dní po ukončení, děti vstávaly a byly plné nedočkavostí, aby svůj sen povyprávěly.

Po ukončení plánovaného vzdělávání byly započaty individuální rozhovory s nejstaršími dětmi a dětmi, které byly schopné své snění povyprávět. Jeden čtyřletý respondent, se kterým byl rozhovor o snech započat, nechtěl spolupracovat, proto se od výzkumu upustilo. Po pár dnech proběhl další pokus o provedení rozhovoru, jež se opět nezdařil. Respondent byl z tohoto důvodu vyřazen ze studie.

Výzkum byl proveden v lednu 2020 a trval 3 týdny, konkrétně 15 pracovních dní. Každý den proběhl různě dlouhý rozhovor s jedním respondentem. Délka se odvíjela od udržení pozornosti dítěte a od počtu snů, na které si dokázal vzpomenout. Nejkratší rozhovor proběhl s nejmladší účastnicí Valerií. Trval pouze 6 minut, protože si na žádný další sen nemohla vzpomenout a neudržela delší dobu pozornost, což je pro její věk přirozené. Naopak nejdelší rozhovor byl s Lukášem a trval 15 minut, jelikož mu trvalo delší dobu, než si sny vybavil.

#### **4.4 Výzkumné metody**

Při výzkumu byla využita kvalitativní metoda. Před vstupem do terénu je potřeba promyslet si téma, na které se výzkumník zaměří. Dále vymyslí výzkumné otázky, které může v průběhu výzkumu pozměňovat. Tazatel hledá a rozebírá veškeré informace, které by mohly napomoci odpovědět na výzkumné otázky. Výzkum probíhá v terénu. Na sběr dat a analýzu je potřeba vyhradit si delší časový prostor. Oba procesy, sběr i analýza, probíhají současně (Hendl, 2005).

Výhodou je možnost získání podrobného popisu a vhledu jedince, který je zkoumán ve svém přirozeném prostředí. Při kvalitativním výzkumu je možné navrhnout teoretické poznatky. Tato metoda je vhodná při počátečním zkoumání jevů (Hendl, 2005).

Nevýhodou je časová náročnost. Sesbíraná data mohou být subjektivně ovlivněná výzkumníkem. Výzkumem získané poznatky mohou být typické pro určitou populaci nebo prostředí, ale již nemusí být zobecnitelná na jinou část (Hendl, 2005).

Kvalitativní výzkum dokáže přinést velké množství do hloubky zjištěných informací o obecně definovaném tématu a definovat nové teorie nebo hypotézy (Švaříček & Šed'ová, 2007).

#### 4.4.1 Polostrukturovaný individuální rozhovor

Rozhovor nebo také interview je způsob získávání odpovědí na určitou problematiku pomocí pokládání otázek respondentovi. Probíhá za fyzické účasti tazatele i respondenta, popřípadě může být proveden telefonicky (Hendl & Remr, 2017).

Tato metoda je v kvalitativním výzkumu používána nejčastěji. Využívají se otevřené otázky, které dávají respondentům větší prostor k vyjádření než např. dotazník. Polostrukturovaný rozhovor má předem připravené otázky, ale zároveň se podle směru rozhovoru tazatel doptává na podrobnosti (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Před započítím rozhovoru byly vytvořeny otevřené otázky. Respondentům se dle směru rozhovoru pokládaly také předem nepřipravené otázky. Důležitost byla kladena na získání co nejpodrobnějších dat. Občas se stalo, že se rozhovor odchýlil od tématu, proto tazatel pomocí předem připravených otevřených otázek vracel respondenty k dané tematice. Delší interview s předškolními dětmi je náročné na udržení jejich pozornosti, někdy bylo potřeba účastníky studie k předem připraveným otázkám motivovat vlastním příběhem o snech.

Během výzkumu se respondentům pokládaly otázky uvedené v *Tabulce č. 1*. Jejich pořadí bylo flexibilní dle toho, jakým směrem se rozhovor ubíral. Otázky byly zaměřeny dle zkoumaných oblastí.

*Tabulka č. 1: Otázky k polostrukturovanému rozhovoru*

VÝZKUMNÉ OBLASTI	KONKRÉTNÍ OTÁZKY
Vysvětlení pojmu „sen“	<ul style="list-style-type: none"><li>Řekni mi, co je to sen?</li></ul>

Obsahová stránka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O čem se ti zdál sen?</li> <li>• Kdo byl v tom snu?</li> <li>• Kdo další byl v tomto snu?</li> <li>• Jak vypadal ve snu ...? (daný člověk, zvíře, pohádková bytost, věc atd.)</li> <li>• Byl jsi někdy ve snu ty sám/sama?</li> <li>• Zdálo se ti o nějaké pohádce?</li> </ul>
Vnímání barevnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaké barvy si pamatuješ?</li> </ul>
Emoční ladění	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máš nějaké pěkné sny?</li> <li>• Máš nějaké škaredé sny?</li> <li>• Máš častěji hezké nebo škaredé sny?</li> </ul>

Nejdříve se prostřednictvím otázky *Řekni mi, co je to sen?* zjišťovalo, zda děti dokáží vysvětlit pojem „sen“. Poté se získávaly data o obsahové stránce snu včetně snových postav.

K získání dat o obsahu snů bylo využito těchto otázek: *O čem se ti zdál sen?*, *Kdo byl v tom snu?*, *Kdo další byl v tomto snu?*, *Jak vypadal ve snu... (daný člověk, zvíře, pohádková bytost, věc atd.)?*, *Byl jsi někdy ve snu ty sám/sama?*, *Zdálo se ti o nějaké pohádce?* Jelikož respondenti hovořili o svých vlastních snech, bylo potřeba pohotově reagovat nepřipravenými otázkami a doptávat se na podrobnosti. Při sběru dat o snovém obsahu se získané informace prolínaly do dalších výzkumných oblastí, objevovaly se zde odpovědi na vnímání barevnosti, např. u otázky *Jak vypadal daný člověk...?*, i na emoční ladění.

Emoční vnímání vlastních snů se zjišťovalo pomocí otázek *Máš nějaké pěkné sny?*, *Máš nějaké škaredé sny?* a také *Máš častěji hezké nebo škaredé sny?*

Celý rozhovor byl nahráván na diktafon, což usnadnilo transkripci dat a umožnilo větší autenticitu. Každá nahrávka byla doslovně přepsána vždy ve stejný den po proběhlém rozhovoru.

#### 4.5 Analýza dat

Výše bylo uvedeno, že po sběru dat se rozhovory dle nahrávek doslovně přepsaly do počítače. Jediná věc, kterou bylo třeba pozměnit, byla jména respondentů z důvodu zachování

přislíbené anonymity. Celá transkripce dat trvala kolem 800 minut, tj. průměrná délka přepisu jednoho rozhovoru vychází přibližně na jednu hodinu.

Po přepisu byla započata analýza dat. Využila se technika otevřeného kódování, které nachází v získaných datech určitá témata. Nejdříve jsou témata velmi konkrétní, postupně se třídí, doplňují, organizují a kombinují. Cílem je kódování, tedy odhalit tematiku textu. Postupuje se od konkrétního k abstraktnímu. Text je rozebrán na jednotky, jež označují slovo, slovní spojení, větu nebo odstavec. Jednotkám se přidělí kód. Kódem je myšlen název, většinou ve formě podstatných jmen či sloves, vystihující obsah sdělení a odlišující se od ostatních (Hendl, 2005).

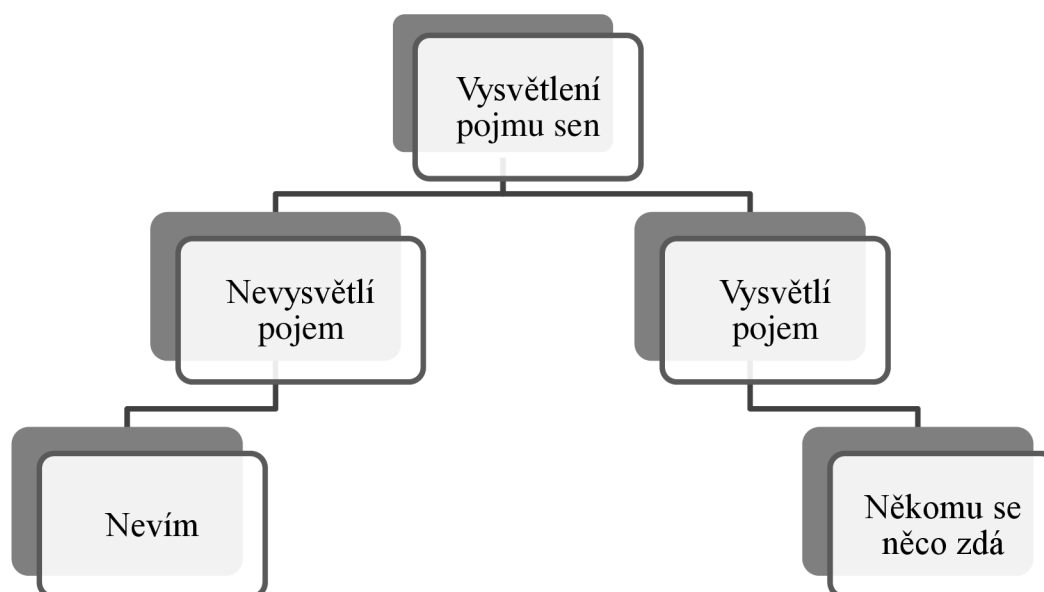
Vznikne seznam kódů, který se následně kategorizuje. Kategorizace spočívá ve sloučení vzniklých kódů do skupiny na základě tematické podobnosti. Kódy se zařazují do kategorií, které nesou obecnější pojmenování (Švaříček & Šed'ová, 2007).

## 5 Výsledky výzkumného šetření

Kapitola je věnována výsledkům výzkumu a jejich interpretaci. Text je rozdělen na čtyři části dle výzkumných oblastí: vysvětlení pojmu sen, obsahová stránka snění, barevné vnímání a emoční ladění snů. U každé oblasti jsou pro lepší přehlednost uvedeny schémata s kategoriemi, které vyplynuly ze zpracování získaných dat. Celkem bylo získáno 38 různě dlouhých snů od 13 respondentů.

### 5.1 Vysvětlení pojmu „sen“ – vniklé kategorie a jejich subkategorie

*Schéma č. 1: Kategorizace oblasti Vysvětlení pojmu „sen“*



Respondenti odpovídali na otázku *Řekni mi, co je to sen?* K vysvětlení pojmu „sen“ byly vytvořeny dvě kategorie: *nevysvětlí pojem* a *vysvětlí pojem*. Další kategorie z odpovědí účastníků studie nevyplývaly.

Do kategorie *nevysvětlí pojem* jsou zařazeny veškeré odpovědi „nevím“, které se vyskytly v 61,5 %<sup>20</sup>, tj. u 8 respondentů. Do druhé kategorie *vysvětlí pojem* patří výpovědi, že sen je „něco“, co se zdá. 4 účastníci (38,5 %) odpovídali stejně, pouze měnili osoby, kterým se „něco“ zdá. Chlapci Jan (5 let, 10 měsíců) a Petr (4 roky, 2 měsíce) odpovídali: „*Že se ti něco zdá.*“ Lukas (5 let, 1 měsíc) vysvětloval sen jako „*Že se nám něco asi zdálo.*“ Emmina

<sup>20</sup> Hodnota uvedená v procentech (%) je vždy relativní.

(5 let) slova zněla: „*Že se někomu něco zdá.*“ A Vilém (4 roky, 3 měsíce) o pojmu „sen“ sdělil: „*Že se mně něco úplně velkého zdá.*“

## 5.2 Obsahová stránka snů – vzniklé kategorie

Další výzkumnou oblastí je obsahová stránka snění. Zde vyplynuly čtyři základní kategorie: *postavy, věci, místní určení a ostatní výpovědi.*

*Kategorie postavy:* vlastní „JÁ“, druzí lidé; zvířata; pohádkové postavy; ostatní postavy (postavy, které nebylo možné zařadit do jiných subkategorií). Obsahuje veškeré vyskytující se živé postavy, ať už reálné či fiktivní.

*Kategorie věci:* oblečení (včetně bot a doplňků k oděvům); dětské hračky; ostatní věci (vše, co nebylo možné zařadit do jiných subkategorií).

*Kategorie místní určení:* vzdělávací instituce; místa spojená se zvířaty; venkovní prostory; vnitřní prostory. Kategorie představuje veškerá konkretizovaná i nekoncretizovaná místa vyskytující se ve snech respondentů.

*Kategorie ostatní výpovědi:* části těla (lidského i zvířecího); potraviny (jídlo a pití); nezařazeno (svátky a přírodní živly).

**Schéma č. 2:** Kategorizace oblasti Obsahová stránka snů



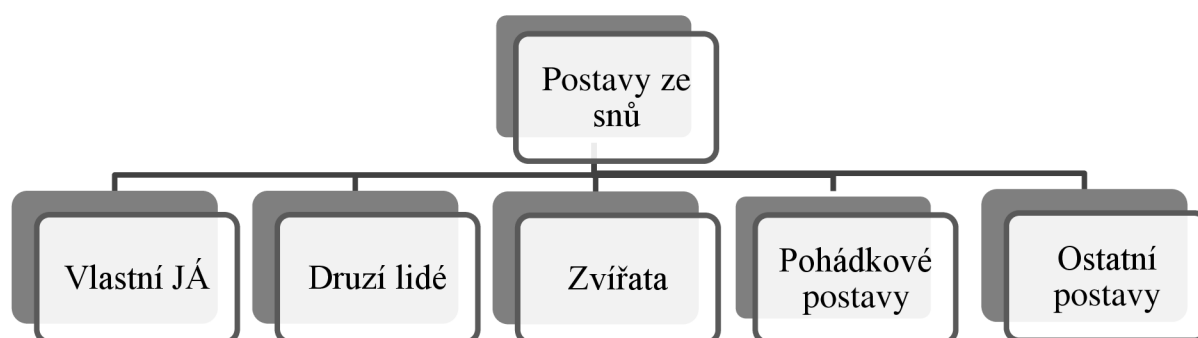
Ze všech 38 snů se postavy vyskytovaly minimálně jednou ve 100% relativní četnosti, tedy úplně u všech snů každého respondenta. Věci měly menší četnost. Alespoň jedna věc se objevila v 18 snech, tj. ve 47,4 %, u 11 dětí (84,6 %). V rozhovorech se vyskytla poznámka o místním určení ve 14 snech, což tvoří 36,8 % relativní četnosti, u 10 účastníků studie (76,9 %). Ostatní výpovědi utváří 34,2 % snů (13 snů) u 9 dětí (69,2 %).

Výše uvedené kategorie jsou dále rozděleny na subkategorie. Veškeré výsledky jsou podrobněji popsány v následujících podkapitolách.

### 5.2.1 Kategorie postavy

Aby bylo možné odpovědět na specifické výzkumné otázky *Co se nejčastěji vyskytuje ve snech dětí předškolního věku?* a *Objevuje se v dětském snění vlastní „JÁ“ a ve spojitosti jakých postav?*, byly vytvořeny následující subkategorie: *vlastní „JÁ“*, *druzí lidé*, *zvířata*, *pohádkové postavy* a *ostatní postavy*.

*Schéma č. 3: Kategorie Postavy ze snů a její subkategorie*



Subkategorie *vlastní „JÁ“* obsahuje sny, ve kterých se objevovala snícímu respondentovi jeho vlastní osoba. Nela (6 let a 4 měsíce) vyjadřuje své „JÁ“ ve snu tímto způsobem: *„Třeba, že jsem s dětmi na hřišti.“* Sandra (5 let, 9 měsíců) vnímání svojí vlastní osoby popisovala následovně: *„...byla vykopaná díra a já jsem do ní spadla...“* Odpověď chlapce Marka (5 let a 5 měsíců) zněla: *„Sebišek si hrál s malýma autama a já s velkýma.“* Petr (4 roky, 2 měsíce) popsal dokonce i oblečení, které měl ve snu na sobě oblečené: *„Měl jsem takovýhle rifle a měl jsem polokošili.“* Celkem se snové vlastní „JÁ“ objevilo u 12 respondentů<sup>21</sup> (relativní četnost je rovna 92,3 %) a z 38 snů se vyskytlo v 21 případech, tj. 55,3 % relativní četnosti.

Do skupiny s názvem *druzí lidé* spadají členové rodiny (často matka, otec, sourozenec, příp. prarodiče), kamarádi, ale i cizí lidé. Cizí lidé se ve všech získaných snech vyskytli pouze v 2,6 %<sup>22</sup>. Konkrétně se objevili v jediném snu od respondenta Petra (4 roky, 2 měsíce): *„...hasiči. Chystali tam na oheň takovouhle šplichačku.“* Nejčastější výskyt v rámci kategorie

<sup>21</sup> Celkový počet respondentů je 13.

<sup>22</sup> Z celkového počtu snů, tj. 38.

*druzí lidé* ukazuje na osoby z rodiny. Rodiče, prarodiče a sourozenci se objevují u 8 účastníků studie (s relativní četností 61,5 %). Např. Marek (5 let a 5 měsíců): „*Tobišek (bratr) si hrál s malýma autama a já s velkým autama. My jsme dostali takové velké auta od dědy a babi a taky od Ježíška.*“ Vilém (4 roky, 3 měsíce): „*Já mám sny, že se mi něco opravdového zdálo. Skákat na trampolině ve škole u Tomáška (nevlastní starší bratr). A ještě Petříček (vlastní starší bratr).*“ Uvedené postavy byly přítomny ve 26,3 % všech snů (10 snů). Podle výsledků pocházeli kamarádi, označovaní ve snech, pouze z mateřské školy. Výskyt byl zaznamenán v 6 snech (15,8 %) u 4 dětských respondentů (30,8 %). Lukas (5 let, 1 měsíc): „*Že si Tonda hraje s Václavem a já zase s Anetkou (kamarádi z mateřské školy).*“ Aneta (5 let, 8 měsíců): „*...že jsem ve školce potkala nějakýho kamaráda... To je další Emily (kamarádka z mateřské školy)*“ Celkový počet snů v dané subkategorii odpovídá 44,7 % (17 snů), u 84,6 % účastníků (11 dětí).

*Zvířecí* subkategorie představuje zvířata objevující se v České republice a zahraničí (srnci, koně, kuřata, ryby, hadi, pavouci, medvědi, sloni, opice, lvi, tygři, gepardi), ale také historická zvířata, která již vyhynula (dinosauři). První skupina zvířat se objevila u 11 dětí (84,6 %), z toho v 15 snech (39,5 %). Petr (4 roky, 2 měsíce): „*Mně se dneska zdálo, že mě honil lev.*“ Aneta (5 let, 8 měsíců) poskytuje odpověď, že se jí zdálo: „*...o rybce, která byla kamarádka a ta kamarádka se jmenovala nějaká Anička.*“ Druhá skupina zahrnující dinosaury se vyskytla pouze u jednoho snu (2,6 %). Daniel (4 roky, 7 měsíců) odpověděl, že se mu zdá o dinosaurech, kde je dinosaur Rex. Celkový počet snů, v nichž se objevují zvířata je 16 (s relativní četností 42,1 %). Počet respondentů, u kterých byl zjištěn výskyt zvířat je 11, což odpovídá 85,6 %.

V subkategorii *pohádkové postavy* se objevují obři, koně z pohádky My Little Pony, princezny, Mařenka a Jeníček, Červená Karkulka s vlkem, myslivcem a babičkou. U každé pohádkové postavy je výskyt sledován pouze jednou, u jednoho respondenta v jednom snu. Tatiana (5 let, 6 měsíců): „*Třeba o Můj Ponny. To jsou koníci. Oni tam kouzlí.*“ Valerie (3 roky, 6 měsíců): „*Že vlk sebral Karkulku.*“ Emma (5 let): „*O princeznách. Spinkají a papají.*“ Subkategorie se vyskytuje u 4 dětí (30,8 %) v 6 snech (15,8 %).

Subkategorie *ostatní postavy* obsahuje výpovědi, které nebylo možné zařadit do jiných výše uvedených subkategorii. Jsou to filmové postavy (Spiderman, Venom), křesťanské postavy (Ježíšek, Mikuláš), záporné postavy (zombie) a hororové zvířecí postavy z internetových videí (Freddy, Bonnie, Chica, Sprinta). Tatiana (5 let, 6 měsíců): „*No, že třeba táta byl zombik.*“ Aneta (5 let, 8 měsíců): „*O nějakým Freddyem. To je hrozně strašidelný...*“ Veškeré postavy kromě Ježíška jsou ve výzkumu uvedeny pouze jednou.

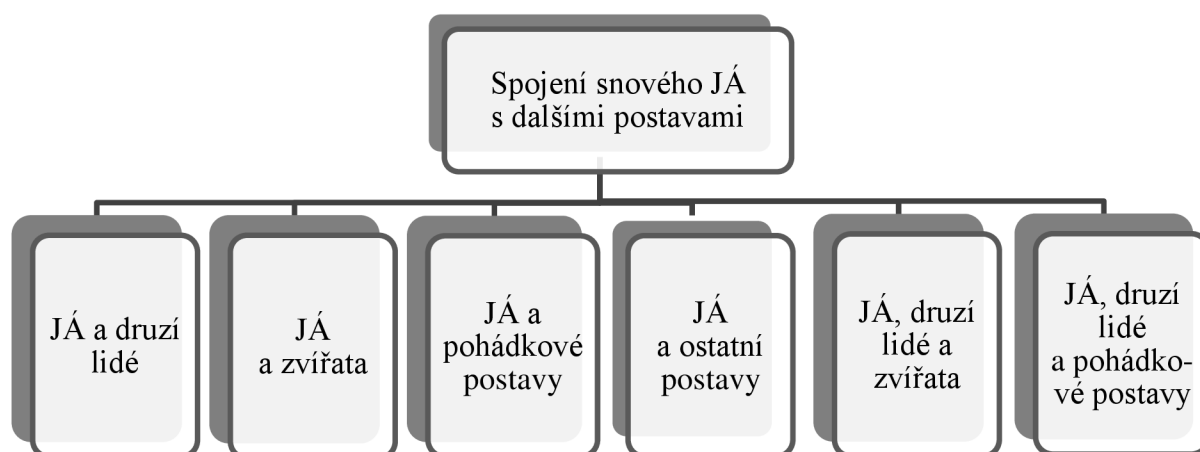


Ježíšek se vyskytl celkem dvakrát (u 5,3 % snů), ve snech dvou účastníků (15,4 % dětí). Subkategorie *ostatní* postavy zaujímají celkově 10,5 % ze všech snů a vyskytují se u 4 respondentů (30,8 %).

### 5.2.1.1 Spojení snového „JÁ“ s ostatními postavami – kategorizace

Podkapitola poskytuje údaje, které vyplynuly z výzkumu tak, aby mohla být zodpovězena specifická výzkumná otázka: *Objevuje se v dětském snění vlastní „JÁ“ a ve spojitosti jakých postav?*

*Schéma č. 4: Spojení snového „JÁ“ s dalšími postavami*



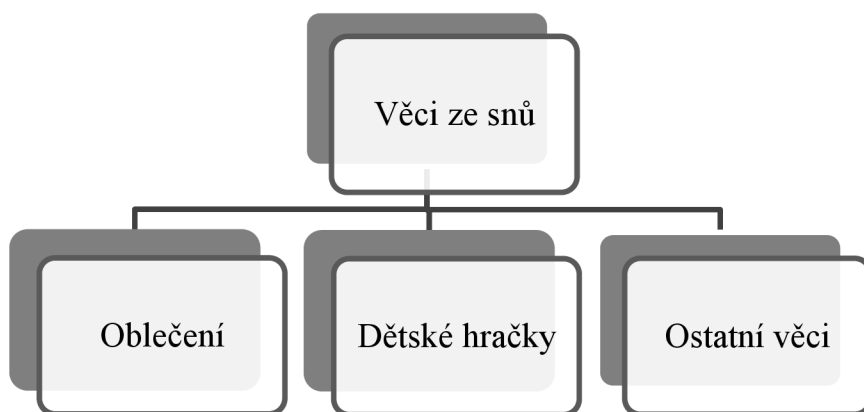
Vlastní snové „JÁ“ je pokaždé spojeno s nějakou postavou či více postavami z výše uvedených subkategorií v podkapitole 5.2.1 *Kategorie postavy*. Nejdříve je popsáno snové „JÁ“, vždy pouze s jednou subkategorií. 23,7 % snů (9 snů z celkového počtu) se objevuje samostatně ve spojitosti se subkategorií *druzí lidé* (u 53,8 % dětí, tj. 7 dětí). Např. *Lukas (5 let, 1 měsíc): „Měli jsme Pétu a Daniel ho měl a s ním seděl. A já jsem zase chytal Anetu.“* Ve 23,7 % snů (9 snech) se vyskytuje spolu se zvířaty (u 53,8 %, tj. u 7 respondentů). Např. *Nela (6 let, 4 měsíce): „No, hlavě o pavoukách, furt... Já jim furt utíkám. Nemám ráda pavouky.“* Spojení snového „JÁ“ s pohádkovými postavami je vypočteno na 2,6 % (1 sen) u 7,7 % účastníků výzkumu (1 dítěte). Např. *Sandra (5 let, 9 měsíců): „Byla vykopaná díra a já jsem do ní spadla a pak přišel obr, vezmul mě (vzal mě) a sežral.“* Stejně jako četnost předchozí kategorie, „JÁ“ s ostatními postavami vykazovalo 2,6 % (1 sen) u 7,7 % respondentů (1 dítěte). *Emily (4 roky, 9 měsíců): „Mikuláš a já jsme se schovali do pokojíčku, než*

*přišel Ježíšek.*“ Kromě propojení dvou subkategorií se objevuje spojení se třemi skupinami. Z 7,9 % (3 sny) bylo nalezeno spojení snového „JÁ“, druhých lidí a zvířat (celkově u 15,4 % dětí, tj. u 2 dětí). A ve 2,6 % (1 sen) se objevilo „JÁ“, druzí lidé a pohádkové postavy (u 7,7 % dětí, tj. u 1 dítěte). Např. Sandra (5 let, 9 měsíců): „... *A obr nás chtěl najít, ale já jsem říkala Tatiani: Počkej tady, já ho někam jinam zlákám. Neboj, nesežere tě.*“ Lukas (5 let, 1 měsíc): „*To bylo v zoologické zahradě... Bylo tam hodně tygrů... Byl jsem tam s maminkou...*“

### 5.2.2 Kategorie věci

Specifická výzkumná otázka zní stejně jako u předchozí kategorie *postavy*: *Co se nejčastěji vyskytuje ve snech dětí předškolního věku?* Po procesu kódování a kategorizování vznikly následující subkategorie: *oblečení, dětské hračky a ostatní věci.*

*Schéma č. 5: Kategorie Věci ze snů a její subkategorie*



Do *oblečení* jsou zahrnuty šaty, bunda, mikina, tričko, kalhoty (včetně riflí), pyžamo, čepice a zástěra, ale také obuv (střevíce) a doplňky oděvů (náhrdelník). Veškeré oblečení se vyskytlo v 76,9 % případů (u 10 účastníků) v 36,8 % všech snů (14 snech). Valerie (3 roky, 6 měsíců): „*Měla červenou čepičku a měla i střevíčky.*“ Pětiletá Emma odpovídala: „*Jedna má žluté šaty, jedna fialové šaty, jedna zase růžové šaty.*“

*Dětské hračky* představují konkrétně hrací auta, domeček pro panenky, doktorský kufřík a doktorské věci. Relativní četnost v rámci všech snů je 5,3 % (ve 2 snech) u 15,4 % respondentů (u 2 dětí). Emily (4 roky, 9 měsíců): „*Mně donesl domeček pro panenky, doktorský kufřík, a ještě věci k doktorce.*“ Marek (5 let, 5 měsíců): „*Tobišek si hrál s malýma autama a já s velkýma autama.*“

Subkategorie *ostatní věci* obsahuje věci, které nebylo možné zařadit jinam: papírové botičky, meč, hrníček, peníze, trampolínu, auta (opravdová, která je možné řídit), „šplíchačku“ (ve smyslu hasicí hadice). Veškeré vyjmenované věci byly ve snových příbězích vždy pouze jedenkrát. Konečný absolutní počet subkategorie vychází na 7 snů (18,4 %), celkově u 7 respondentů (53,8 %). Sandra (5 let, 9 měsíců): „*Přišli jsme z venku a byly jsme ve školce už. A my jsme tam vyráběli papírové botičky.*“ Emma (5 let): „*Jednou si mi zdálo, že mi maminka vzala peníze.*“ Vilém (4 roky, 3 měsíce): „*Že nějaký lidé zachraňoval Spiderman červený. A tam Venom zničoval (ničil) všechny auta.*“

### 5.2.3 Kategorie místní určení

Opět je hledána odpověď na specifickou výzkumnou otázku *Co se nejčastěji vyskytuje ve snech dětí předškolního věku?* U kategorie *místní určení* byly vytvořeny tyto subkategorie: *vzdělávací instituce, místa spojená se zvířaty, venkovní prostory a vnitřní prostory.*

**Schéma č. 6:** Kategorie Místní určení a její subkategorie



Do subkategorie *vzdělávací instituce* patří školy mateřské, ale objevují se zde také základní školy. Předškolní respondenti hovořili častěji o mateřské škole, která se vyskytla u 3 účastníků (23 %), celkem ve 3 snech (7,9 %). Základní škola byla vyřčena pouze jednou. Četnost výskytu je stanovena na 10,2 % (4 sny) u 30,8 % respondentů (4 děti). Lukas (5 let, 1 měsíc): „*Že jsme si hráli ve školce.*“ Aneta (5 let, 8 měsíců): „*Že jsem ve školce potkala nějakýho kamaráda...*“ Vilém (4 roky, 3 měsíce): „*Já mám sny, že se mi něco opravdovýho zdálo. Skákat na trampolíně ve škole u Tomáška (nevlastní starší bratr)...*“

Další skupinou jsou *místa spojená se zvířaty*, v nichž jsou shrnuta místa, která jsou typická výskytem zvířecích tvorů, tj. zoologické zahrady a stáj. „Zoologická zahrada“ se vyskytla ve snech 2 respondentů (15,4 %). Četnost v rámci všech snů vychází na 5,3 %

(2 sny). „Stáj“ se objevila pouze v jednom snu. Dohromady se celá subkategorie naskytl u 3 respondentů (23,1 %) ve 3 snech z 38 (tj. ve 7,9 %).

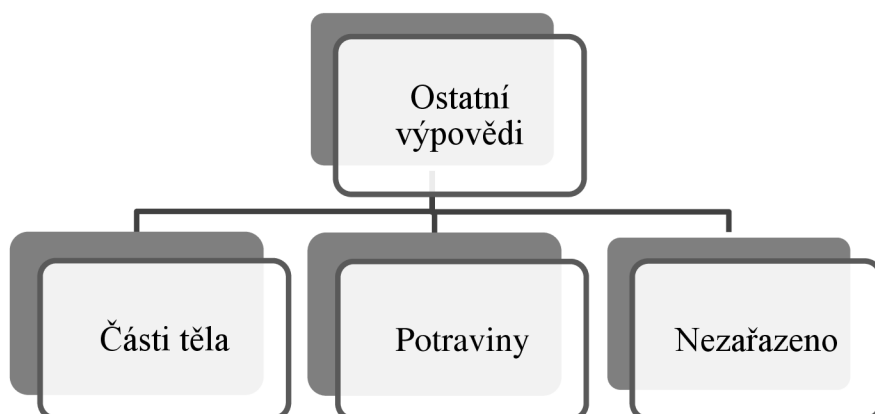
*Venkovní prostory* jsou definovány šesti pojmy: hřiště, les, prales, venku, díra, plot. Dvakrát se objevily pojmy: „hřiště“ a „venku“ (10,5 % snů, tj. 4 sny), celkem u 4 dětí (23,1 % respondentů). Další prvky byly přítomny ve snech pouze jednou. Zde je zahrnut i „plot“, jelikož bylo dívkou Sandrou (5 let, 9 měsíců) sděleno: „... vyskočila jsem z plotu a šla jsem do lesa...“ V tomto případě je „z plotu“ chápáno jako místo určení. Hromadná četnost subkategorie je stanovena na 13,2 % snů (5 snů z 38) u 4 respondentů (30,8 %). Marek (5 let, 5 měsíců) ve svém snu zaznamenal slona, který spal venku. Petr (4 roky, 2 měsíce): „... To bylo smíchaný dohromady. A v pralesu byli hasiči. Chystali tam na oheň takovouhle šplicháčku... Byla červená.“

*Vnitřní prostory* jsou tvořeny sděleními: „doma“, „v posteli“ a „do pokojíčku“. „Postel“ byla chápána jako místo určení. Každý vnitřní prostor se vyskytl v jednom snu. Uvedená subkategorie byla objevena u 3 účastníků studie (23,1 %), celkově ve 3 snech (7,9 %). Emily (4 roky, 9 měsíců): „My jsme se šli schovat do pokojíčku, než přišel Ježíšek.“ Lukas (5 let, 1 měsíc): „Protože někdy chodí Anetka pozdě domů, tak si nestihneme vždycky pohrát.“ Valerie (3 roky, 6 měsíců): „...převlečel se (převlékl se) a ležel, jak babička v posteli.“

#### 5.2.4 Kategorie ostatní

Kategorie *ostatní* je další část, která dopomáhá zodpovědět specifickou výzkumnou otázku: *Co se nejčastěji vyskytuje ve snech dětí předškolního věku?* Následující subkategorie byly rozděleny na: *oblečení, dětské hračky a ostatní*.

*Schéma č. 7: Kategorie Ostatní výpovědi a její subkategorie*



Kategorie *ostatní výpovědi* obsahuje výpovědi, které nebylo možné zařadit do výše uvedených subkategorií v předchozích podkapitolách. Jsou to veškeré *části těla* lidí i zvířat (tělo celkově, nohy, hlava, uši, záda, vlasy, zuby, chobot, hřívá, ale i pavučina), *potraviny* ve smyslu jídlo i pití (guláš a ledová tříšť) a subkategorie *nezařazeno* pojímá přírodní živly (oheň) a křesťanské svátky (Vánoce).

Části těla se v rozhovorech vyskytly u 8 respondentů (61,5 %) v 10 snech (26,3 %). Vilém (4 roky, 3 měsíce): „*On má triko a kalhoty, a ještě má záda*“. Emily (4 roky, 9 měsíců): „*Že mě koušou furt ty opičky... Do zubů*.“ Marek (5 let, 5 měsíců): „*Má dlouhý chobot a strašně velké nohy*.“

Výskyt jednotlivých potravin, přírodního živlu a křesťanského svátku byl vždy pouze jeden. Potraviny se vyskytly celkem u 15,4 % respondentů (u 2 dětí). Lukas (5 let, 1 měsíc): „*Měl jsem tam ledovou tříšť*.“ Chlapec Jan (5 let, 10 měsíců) vyprávěl sen, ve kterém maminka vařila guláš.

Subkategorie *nezařazeno* zaznamenala výskyt také pouze u 2 účastníků (15,4 %), celkově ve 2 snech (5,3 % ze všech snů). Emily (4 roky, 9 měsíců): „*O Vánocích, jakože přišel Ježíšek*.“ Petr (4 roky, 2 měsíce): „*Chystali tam na oheň*...“

### 5.3 Barevné vnímání snů – vzniklé kategorie

Následující výzkumnou oblastí je barevné vnímání snů, z níž vyplynuly čtyři základní kategorie: *výskyt jedné barvy ve snu, výskyt dvou barev ve snu, výskyt tří a více barev ve snu, nezařazené výpovědi*.

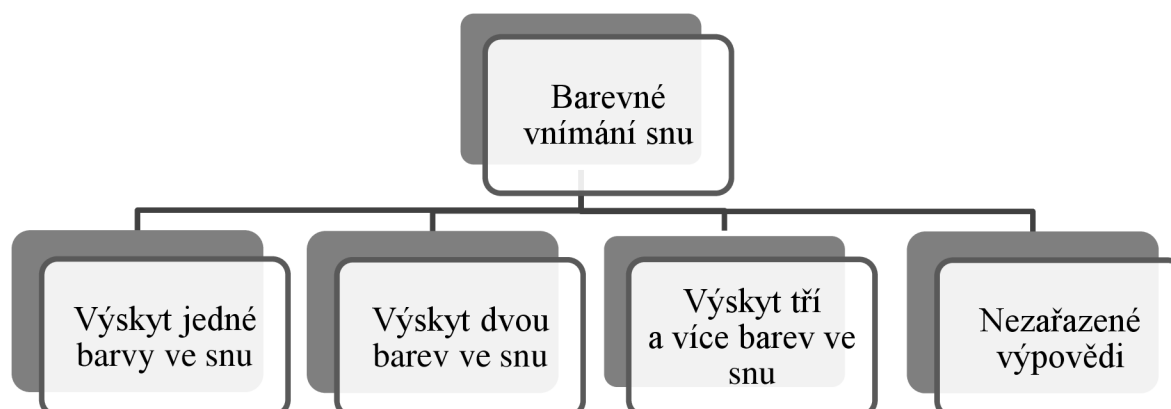
*Kategorie výskyt jedné barvy ve snu:* v této kategorii se vyskytuje ve snu pouze jedna barva – černá; hnědá; žlutá; zelená; modrá; fialová; šedá; růžová.

*Kategorie výskyt dvou barev ve snu:* dvě barvy vyskytující se v jednom snu – červená a černá; černá a šedá; modrá a hnědá; hnědá a černá; černá a modrá; červená a modrá; žlutá a červená; oranžová a fialová.

*Kategorie výskyt tří a více barev ve snu:* zde je uveden výskyt tří a čtyř barev v jednom snu včetně barvy nazvané „smíchaná“. Kombinace tří barev je žlutá, fialová, růžová. Další tříčlennou skupinou je černá, bílá a hnědá. Zelená, černá a červená. Další kombinace vícero barev je hnědá, modrá, šedá a smíchaná. Čtyřbarevná skupina je složena černé, oranžové, hnědé a červené. A poslední je červená, modrá, černá, bílá.

*Kategorie nezařazené výpovědi:* do kategorie jsou zařazeny pouze dvě barvy, jelikož je nebylo možné zařadit jinam, barva je charakterizována jako vícebarevná a riflová.

**Schéma č. 8:** Kategorizace oblasti Barevné vnímání snů



Jedna barva se ve snu vyskytla ve 31,6 % snech (12 snech), které sdělilo 53,8 % (7) respondentů.

Kategorie *výskyt dvou barev ve snu* byla zaznamenána v 21,1 % snů (8 snech) u celkem 53,8 % (7) dětí.

Tři a čtyři barvy včetně tzv. smíšené se naskytlo v 15,8 % snů (6 snů), jež vyprávělo 38,4 % (5) účastníků studie.

Do nezařazených výpovědí patří pouze jediná, jejíž relativní četnost vychází na 2,6 % ze všech vyprávěných snů (u 7,7 % respondentů).

### 5.3.1 Kategorie výskyt jedné barvy ve snu

Kategorie *výskyt jedné barvy ve snu* dopomáhá zodpovědět specifické výzkumné otázky: *Jsou sny předškolních dětí barevné, černobílé nebo barevně neurčité? a Jaké barvy se vyskytují ve snech dětí nejčastěji?* Níže uvedené subkategorie byly rozděleny na jednotlivé barvy, které byly nalezeny ve výpovědích.

**Schéma č. 9:** Kategorie Výskyt jedné barvy ve snu a její subkategorie



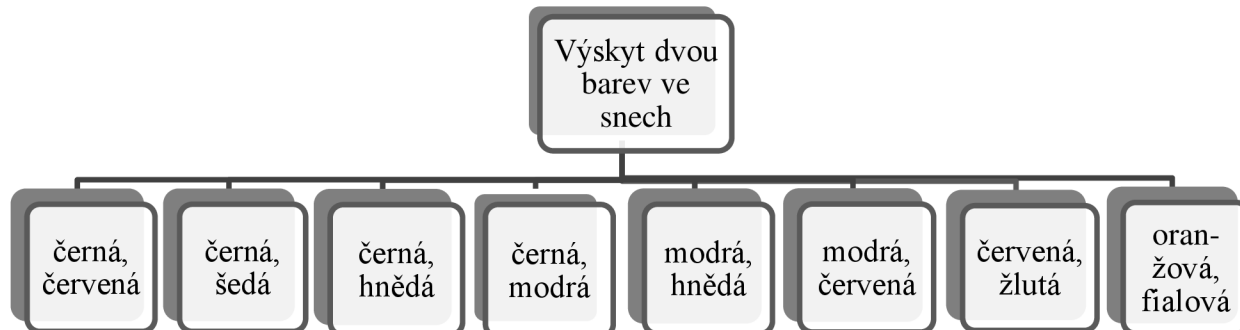
Kategorie *výskyt jedné barvy ve snu* vykazuje sdělení snu s jednou zaznamenanou barvou. Černá, hnědá, žlutá a zelená barva se samostatně vyskytla ve 2 snech (5,3 %) u dvou respondentů (15,4 %). Lukas (5 let, 1 měsíc): „Péťa měl černou mikinu.“ Jan (5 let, 10 měsíců): „Jo, o srnci. Byl hnědý. Hodný...“

Další barva je modrá, fialová, šedá a růžová. Samostatně se každá vyskytla pouze v jednom snu. Relativní četnost vychází na 2,6 % snů u 7,7 % účastníků. Lukas (5 let, 1 měsíc): „Měla takovou fialovou mikinu.“ Emily (4 roky, 9 měsíců): „No, Martínek se furt převlíká doopravdy, ale jinak má v tom snu, si půjčil moje kalhoty, růžový.“

### 5.3.2 Kategorie výskyt dvou barev ve snu

Kategorie *výskyt dvou barev ve snu* dopomáhá stejně, jako předchozí kategorie, k získání odpovědí na specifické výzkumné otázky: *Jsou sny předškolních dětí barevné, černobílé nebo barevně neurčité?* a *Jaké barvy se vyskytují ve snech dětí nejčastěji?* Následující subkategorie jsou rozděleny po dvou barvách, které se vyskytly v jednom snu.

*Schéma č. 10: Kategorie Výskyt dvou barev ve snu a její subkategorie*



Veškeré subkategorie se v rámci rozhovorů vyskytly jednou. Jak je možné vidět, nejčastější je barva v kombinaci s černou, jež se objevila čtyřikrát. V 10,5 % snů (u 30,8 % respondentů) byla přítomna černá barva v kombinaci s jinou barvou (červenou, šedou, hnědou, modrou). Nela (6 let, 4 měsíce) mluvila ve snu o pavoucích a sdělila jejich barvy: „Světle červenou nebo černou.“

Následují barvy, v kombinaci s modrou nebo červenou, které se vyskytly třikrát (v 7,9 % snů), celkově u 23,1 % dětí. Vilém (4 roky, 3 měsíce): „Spiderman... oblečeného má pavouka. Má červenou a vodičkovou.“ Po upřesnění, co znamená vodičková, řekl: „Modrá.“

Dvakrát (u 5,3 % snů) byla vyzorována hnědá společně s jednou další barvou, a to u 5,3 % (2) snů (15,4 % účastníků studie, tj. u 2 dětí). Aneta (5 let, 8 měsíců): „*Bonnie, to je modrej králík... Freddy... Má hnědou.*“

Dále se jednotlivě ve snech vyskytly kombinace barev se šedou, žlutou, oranžovou a fialovou vždy pouze jedenkrát. Petr (4 roky, 2 měsíce): „*O kuřatech... jsou žlutí... To bylo smíchaný dohromady. Byli tam hasiči. Chytali tam oheň takovouhle šplichačku. Byla červená.*“

### 5.3.3 Kategorie výskyt tří a více barev ve snu

Kategorie výskyt tří a více barev ve snu je další součástí, která hledá odpověď na výzkumné otázky: *Jsou sny předškolních dětí barevné, černobílé nebo barevně neurčité? a Jaké barvy se vyskytují ve snech dětí nejčastěji?* Subkategorie jsou rozděleny do skupin po třech a více barvách, které se objevily v jednotlivých snech.

*Schéma č. 11: Kategorie Výskyt tří a více barev ve snu a její subkategorie*



Bylo vytvořeno šest různých subkategorií. Každá subkategorie obsahuje kombinaci 3 a více různých barev. Jednotlivé barvy ze subkategorie se vyskytly vždy jen v jednom snu.

Černá barva v kombinaci s dalšími převažovala. Objevila se v 10,5 % snu (ve 4 snech), celkem u 30,8 % (4) respondentů. Např. Valerie (3 roky, 6 měsíců): „*Myslivec byl zelenej... Vlk černej... Karkulka měla červenou čepičku...*“

Další nejčastější kombinace barev byla s červenou či hnědou. Četnost ukázala na 7,9 % snů (3 sny) u 23,1 % (3) účastníků. Emma (5 let) odpovídá na otázku, jak v jejím snu vypadali zmínění koně: „*Černě, bíle a hnědě.*“



Bílá nebo modrá v kombinaci s jinými barvami tvořila 5,3 % snů (2 sny), celkově u 15,4 % (2) dětí. Vilém (4 roky, 3 měsíce): „*Petříček má červenou, má na triku Angry Birds... Tomášek má vodičkovou (modrou) a má černobilou vlajku.*“

Žlutá, oranžová, fialová, růžová, zelená, šedá a smíchaná se objevily pouze jednou. Emma (5 let): „*Jedna má žluté šaty, jedna fialové šaty, jedna zase růžové šaty.*“

### 5.3.4 Kategorie nezařazené výpovědi

Poslední uvedená kategorie je další součástí, která se snaží zodpovědět specifické výzkumné otázky: *Jsou sny předškolních dětí barevné, černobílé nebo barevně neurčité? a Jaké barvy se vyskytují ve snech dětí nejčastěji?*

Do kategorie patří dvě konkrétní barvy z jednoho snu. Ve svém snu Nela (6 let, 4 měsíce) zaznamenala výskyt barvy, u které není jednoznačné, jakou barvu charakterizuje a kolik barev představuje. Barva je nazvána jako *vícebarevná*. Kromě uvedené barvy dívka dále popisuje své šaty jako *riflové*. Opět není určen odstín barvy. Na otázku, zda mají šaty nějakou barvu Nela odpovídá: „*Různé. Jsou barevný nebo mám i riflový.*“

*Schéma č. 12: Kategorie Nezařazené výpovědi a její subkategorie*



### 5.3.5 Přiřazování barev - kategorizace

Kromě konkrétních barev je výzkum zaměřen na zjištění barevných objektů, které si děti ze svých snů pamatují. Specifická otázka ke kategorii zní: *Které barevné objekty ze snů si děti nejčastěji vybavují?*

Vzniklo pět kategorií: *oblečení postav, fiktivní postavy, části těla, zvířata a věci.*

*Oblečení postav:* šaty, zástěra, kalhoty i rifle, bunda, mikina, pyžamo, tričko (i potisk na tričku), polokošile, myslivec (jeho oblečení), čepička, Spiderman (jeho oblek).

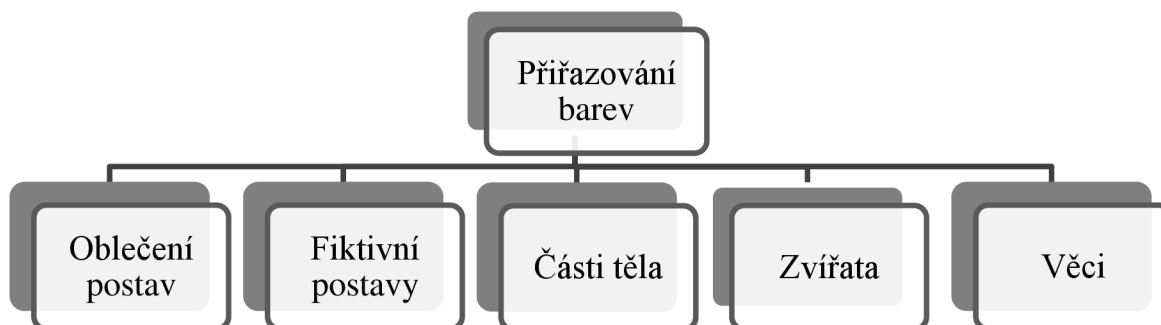
*Fiktivní postavy:* Bonnie, Freddy, zombie, obr.

*Části těla:* vlasy, hřívá.

*Zvířata:* pavouci, srnec, tygr, ryba, králik, kůň, slon, opice, bizon, lev, kuřata, vlk.

*Věci:* peníze, „šplíchačka“ (ve smyslu hasicí hadice), náhrdelník.

**Schéma č. 13:** Kategorizace Přiřazování barev



Barvy se ve snech ve spojitosti s oblečením vyskytly z 36,8 % snů (14 snů). O barevném oblečení hovořilo 84,6 % respondentů, tj. 11 dětí. Nejčastěji byly zmíněny barevné šaty (v 10,5 % snů), dále mikina (7,9 % snů), kalhoty včetně riflí (5,3 %). Další oblečení se včetně vzorů na oblečení vyskytlo jednou. Např. Aneta (5 let, 8 měsíců): „*Třeba, že jsem ve školce potkala nějakýho kamaráda, co má oranžové šaty a fialové puntíky.*“ Nebo Sandra (5 let, 9 měsíců): „*Táta černou mikinu a Lada šedou bundu.*“

Veškeré postavy zařazené do fiktivních se vyskytly jednou. Celková četnost fiktivních postav ve snech je 7,9 % (3 sny), u 20,1 % (3) respondentů. Tatiana (5 let, 6 měsíců): „*No, třeba, že táta byl zombík. Vypadal zeleně.*“ Aneta (5 let, 8 měsíců): „*Bonnie, to je modrej králik.*“

Do částí těl jsou zařazeny vlasy a hřívá. Obojí se objevily pouze jednou. Subkategorie tvoří 5,3 % (2 sny) z celkového počtu snů vyprávěných dvěma respondenty (15,4 %). Jan (5 let, 10 měsíců): „*Měla šaty a hnědé vlasy.*“ Tatiana (5 let, 6 měsíců): „*On měl hnědou hřívu...*“

Zvířata spojená s barvami se ve snech objevila celkově z 31,6 % (u 12 snů). Četnost respondentů, kteří měli ve snu barevná zvířata je 76,9 % (10 dětí). Marek (5 let, 5 měsíců) vyprávěl, o jakém zvířeti se mu zdálo: „*O slonovi. Má dlouhý chobot a má strašně velké nohy. Má hnědou barvu.*“

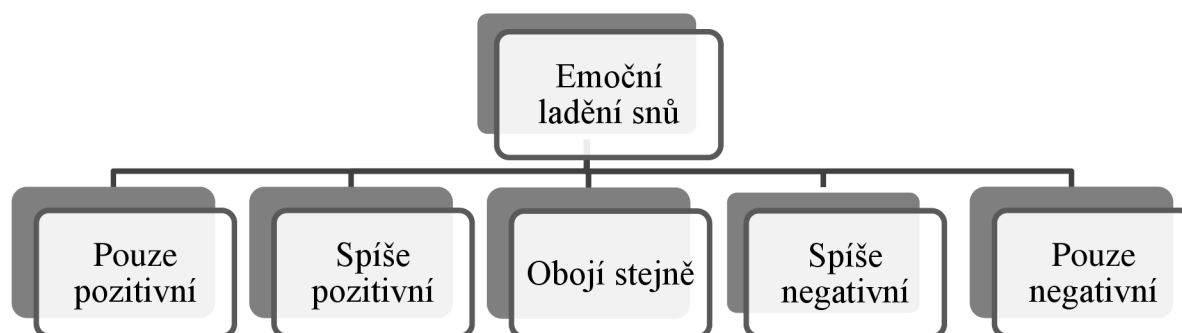
O barevných věcech mluvilo 23,1 % dětí (3 účastníci). Celkový počet snů s barevnými zvířaty vychází na 7,9 % (3 sny). Aneta (5 let, 8 měsíců): „...že má náhrdelník fialovej.“ Emma (5 let) mluvila o snu s penězi a popisovala jejich barvu: „Kovovou.“ Při bližší specifikaci řekla, že kovová barva je: „Šedá.“

#### 5.4 Emoční ladění snů – vzniklé kategorie

Poslední výzkumnou oblastí je emoční ladění snů, ze které vyvstalo pět kategorií: *pouze pozitivní*, *spíše pozitivní*, *obojí stejně* (pozitivní i negativní), *spíše negativní* a *pouze negativní*. Ve výsledcích byl zohledněn názor dítěte na své sny celkově a zároveň emoční vnímání konkrétních snů, o kterých respondenti hovořili.

Dětské účastníky výzkumu odpovídali na otázky *Máš nějaké pěkné sny?*, *Máš nějaké škaredé sny?*, *Máš častěji hezké nebo škaredé sny?*

*Schéma č. 14: Kategorizace oblasti Emoční ladění snů*



*Kategorie pouze pozitivní:* z výsledků vyplynulo, že pouze 7,7 % respondentů (1 dítě) vnímá své sny pouze pozitivně. Marek (5 let, 5 měsíců) odpovídá na otázku, zda má častěji hezké nebo škaredé sny: „Hezké, já mám ty nejlepší sny. A ne ty škaredé.“

*Kategorie častěji pozitivní:* největší počet účastníků studie má sny častěji pozitivní. Relativní četnost vychází na 46,2 % (6 dětí). Nela (6 let, 4 měsíce) odpovídá na otázku, zda má častěji hezké nebo škaredé sny: „Obojí. Častěji mám hezké.“

*Kategorie obojí stejně:* pozitivní a negativní sny ve stejné četnosti vnímá 15,4 % dětských jedinců (2 děti). Sandra (5 let, 9 měsíců) odpovídá na otázku, zda má častěji hezké nebo škaredé sny: „Někdy škaredé a někdy hezké.“ Dále jí byla položena otázka, jaké sny má víc (ve smyslu negativní či pozitivní), její odpověď zněla: „Dneska mám hezké sny a jak přijede babička, tak už budu mít špatné. Vždycky se mi tak snívá ten obr.“

*Kategorie spíše negativní:* výskyt častěji negativních snů prožívá 15,4 % respondentů (2 děti). Emily (4 roky, 9 měsíců) mluvila o škaredém snu, byla jí položena otázka, zda se jí zdají i hezké sny, na kterou odpověděla: „*Ne, mám škaredé... Ale když jsou Vánoce, tak se mi zdají krásné sny, jinak každý den škaredé.*“ Aneta (5 let, 8 měsíců): „*Mně se zdá hezké a škaredé, obojí. Ze začátku je to strašidelné, a když spím hodně dlouho, tak se mi zdají krásné sny.*“

*Kategorie pouze negativní:* pouze 2 děti vnímají své sny pouze s negativním emočním laděním, tj. 15,4 %. Daniel (4 roky, 7 měsíců) odpovídá na otázku, zda má častěji hezké nebo škaredé sny: „*Škaredé.*“ Daniel mluvil pouze o negativních snech. Byla mu položena další upřesňující otázka, zda měl někdy hezký sen, na kterou odpověděl: „*Ne.*“ Valerii (3 roky, 6 měsíců) byla položena otázka „*Líbí se ti tvé sny?*“, odpověděla: „*Nelíbí.*“ I Valerie mluvila pouze o snu s negativním emočním laděním.

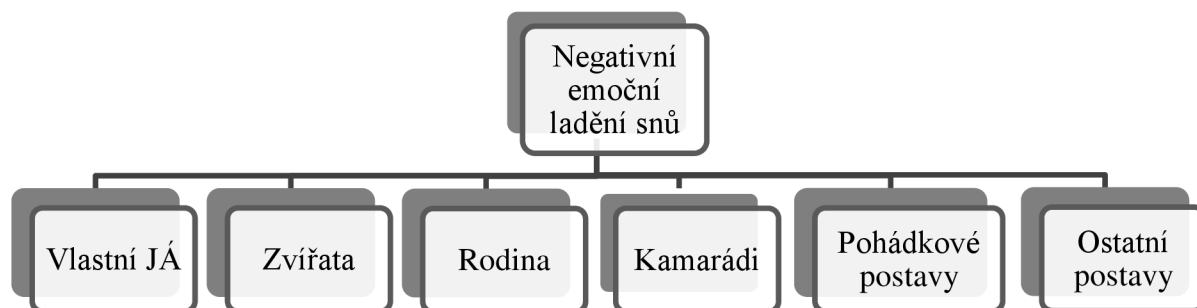
V případě, že by nebyl zohledněn subjektivní názor dítěte na jeho snění celkově, byla by četnost emočního ladění konkrétních snů, o kterých respondenti mluvily, mírně odlišná. 92,3 % (12) dětí hovořilo o pozitivně laděných snech a 84,6 % (11) účastníků o negativně vnímaných snech. Z celkového počtu snů bylo 57,9 % (22) kladných a 31,6 % (12) záporných.

#### 5.4.1 Negativní emoční ladění obsahu snu - kategorizace

Bylo nalezeno propojení negativního emočního ladění snu s postavami z obsahu snu. Podkapitola poskytuje výzkumná data sesbíraná k objasnění specifických výzkumných otázek: *Které sny jsou dětmi vnímány negativně?*

Na základě metody otevřeného kódování byly vytvořeny kategorie: *vlastní „JÁ“*, *zvířata*, *rodina*, *kamarádi*, *pohádkové postavy* a *ostatní postavy*.

**Schéma č. 15:** Kategorizace Negativní emoční ladění snů



Celková relativní četnost propojení negativního vnímání snu s postavami je 31,6 % (12 snů) ze všech získaných 38 snů. O nepříjemném snu spojeném s postavou nebo postavami hovořilo 12 respondentů (92,3 %).

Nejčastější výskyt v negativním snu byl zaznamenán u *vlastního „JÁ“*, a to v 18,4 % snů (v 7 snech) od 53,8 % (7) dětí. *Vlastní „JÁ“* je vždy ve snu s další postavou nebo postavami, nejčastěji těmi zvířecími. Např. Emily (4 roky, 9 měsíců): „*Že mě koušou furt ty opičky, který se mi zdají.*“

*Zvířecí postavy* byly spojeny se záporným snem v 13,2 % (5 snů), o němž mluvilo 38,5 % (5) respondentů. Výčet zvířecích postav: pavouci, tygr, opice, medvěd, dinosaur. Např. Daniel (4 roky, 7 měsíců) popisuje pro něj škaredý sen o dinosaurech, kde je velký a zlý dinosaur Rex.

*Rodinní příslušníci* (matka, otec, sestra) byly přítomni v 7,9 % snů (3 snech) s negativním emočním laděním, o kterých hovořilo 23,1 % účastníků výzkumu, tj. 3 děti. Když Tatiana (5 let, 6 měsíců) odpověděla, o čem se jí zdá, bylo možné zjistit, že se ve snu schovává její otec za postavu zombie: „*No, že třeba táta je zombík.*“

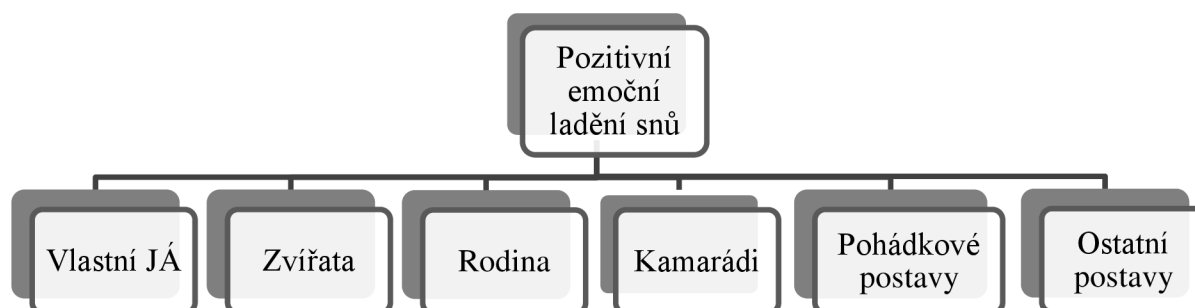
Stejná relativní i absolutní četnost nastala u *postav pohádkových* (obr, vlk z Červené Karkulky), *ostatních* (zombie, hororové zvířecí postavy z videí – Bonnie, Freddy, Chica a Sprinta) a také u *kamarádů*, kteří se v nepříjemných snech objevili v 5,3 % (2 sny). O každé skupině zvlášť hovořilo 15,4 % dětí (2). Např. o kamarádech v nepříjemném snu se zmínil Lukas (5 let, 1 měsíc): „*Že si Tonda hraje s Václavem a já zase s Anetkou. Že se tam odpojujem, víš?*“ Lukas byl vyzván, aby blíže specifikoval „odpojování se“: „*No, tak si někdy sice hrajeme s Václavem a s Anetkou, ale někdy ne... Protože někdy chodí Anetka pozdě domů, tak si nestihneme vždycky pohrát.*“ Aneta (5 let, 8 měsíců) popsala strašidelný sen: „*O nějakým Freddy. To je hrozně strašidelný. Má velikánské uši, velkou hlavu a velký nohy. Je zlý. Je tam i Bonnie. To je modrej králik, zlej. Protože on, když někdo je hlídač, tak na něj bafne nějaký třeba Freddy, Chica nebo Bonnie nebo Sprinta.*“ Aneta vysvětlila, proč byl pro ni sen škaredý: „*Protože tam jsou všichni strašidelní. Freddy Nightmare je rozbitej a strašidelnej.*“

#### **5.4.2 Pozitivní emoční ladění obsahu snu - kategorizace**

S některými postavami ze snů je spojeno také pozitivní emoční vnímání celého snu. Informace uvedené v podkapitole pomáhají při objasnění odpovědí na specifické výzkumné otázky: *Které sny děti považují za pozitivní?*

U pozitivního emočního ladění snů bylo vytvořeno následujících šest kategorií: *vlastní „JÁ“, rodina, kamarádi, zvířata, pohádkové postavy a ostatní postavy.*

**Schéma č. 16:** Kategorizace Pozitivní emoční ladění snů



Celková četnost pozitivně vnímaných snů spojená s postavami je 55,3 % (21 snů) ze součtu všech získaných snů. Příjemný sen spojený s nějakou postavou mělo 11 respondentů (84,6 %).

Stejně jako u snů vnímaných negativně se nejčastěji pojí s pozitivními sny postava *vlastního „JÁ“*. Postava vykazuje 34,2 % četnost snů (tj. 13 snů) u 76,9 % dětí (10 dětí). „JÁ“ se objevuje ve snech vždy s další postavou či vícero postavami, nejčastěji s postavami kamarádů a rodiny. Např. Neli (6 let, 4 měsíce) se zdálo o sobě samé a o svých kamarádech: „...že jsem s dětmi na hřišti. Já a kamarádi.“

*Zvířata* (srnec, ryba, koně, slon, tygr, lev, bizon, gepard, hadi, ryby) se v kladně vnímaných snech objevují z 21,1 % (v 8 snech) u 53,8 % (7) respondentů. Jan (5 let, 10 měsíců) měl sen: „...o srnci. Byl hnědý. Hodný. Vozil nás. Dokolečka.“ Po upřesňující otázce, kdo byl ve snu, sdělil: „Já a sestra a mamka.“

*Rodina* (sourozenci, matka, otec, babička, dědeček) figurovala v pro děti hezkých snech v 15,8 % (6 snů), tj. u 46,2 % (6) účastníků studie. Snění Sandry (5 let, 9 měsíců): „Přišli jsme z venku a byly jsme ve školce už. A my jsme tam vyráběli papírové botičky. My ve školce. Táta a Linda (sestra).“ Po položení otázky, zda to byl hezký nebo škaredý sen řekla: „Hezký.“

*Pohádkové postavy* (obr, koně z My Little Pony, princezny, Jeníček a Mařenka) byly zaznamenány u 10,5 % snů (4 sny), o pohádkových postavách v pozitivně laděných snech mluvilo 23,1 % účastníků (3 děti). Emmě (5 let) se zdálo: „O Mařence a Jeníčkov... Že jednou šli ke koničkům do stáji. Nakrmit je.“

*Ostatní postavy (Ježíšek, Mikuláš, Spiderman, Venom a lidé) byly přítomny v 7,9 % snů (3 snech), o kterých se zmínilo 23,1 % dětí (3 děti). Vilém (4 roky, 3 měsíce) popisoval svůj sen: „Že nějaký lidé zachraňoval Spiderman červený. A tam Venom zničoval (ničil) všechny auta. Spiderman má pavučiny a umí létat s těma pavučinama.“ Přestože byl tento sen akční, Vilém odvětil, že sen byl dle jeho slov „Hezký.“*

Kamarádi z mateřské školy se objevily ve 13,2 % snů (5 snech), u 30,8 % (4) respondentů. Např. Lukas (5 let, 1 měsíc) hovořil o tom, jaký se mu zdál pozitivně vnímaný sen ve spojitosti s kamarády: *„Že jsme si hráli ve školce. Anetka aji tam byla. Jo a byl tam i Davídek.“*

## 6 Diskuse

Diplomová práce je chápána jako možný střípek, který by mohl přispět k hlubšímu probádání snů předškolních dětí. Kromě výzkumného charakteru může být práce pojímána jako diagnostický prostředek. Rozhovory o snech jsou ku prospěchu nejen rodičům a samotným dětem, ale také pedagogům, kteří s dětmi pracují. Jako diagnostický nástroj může prohloubit vztah s dítětem, pomoci pochopit jeho chování, smýšlení a najít dětská trápení, na kterých je možné následně řešit a pracovat na jejich odstranění.

V diskuzi jsou zodpovězeny výzkumné otázky, které byly na začátku výzkumu položeny. Hlavní výzkumná otázka zněla: *Jaké je vnímání snu u dětí předškolního věku?* Přestože byly děti před započítím výzkumu vzdělávány o tematice snů, většina (61,5 %) nedokázala pojem vysvětlit. U těch, kteří pojem vysvětlili, byl sen chápán jako „něco“, co se někomu zdá. Jakmile byli respondenti požádáni, aby hovořili o snu, který se jim někdy zdál, dokázali říct, o čem sen byl. Děti chápou sen, pouze jej neumí definovat. Jak uvedli ve své publikaci Salhab a Jäger (2012), děti si své sny dokázaly lépe vybavit na základě pravidelných rozhovorů o dané problematice. S tvrzením Salhaba a Jäger (2012) lze souhlasit. Jakmile děti o svých snech mluvily častěji, vzpomínaly si na vícero snů, které se jim zdály. Při sběru dat bylo u některých respondentů náročnější rozeznat, zda mluví o snu nebo o realitě. Stejný názor má Salhab a Jäger (2012), ve své publikaci uvádějí, že děti předškolního věku mají představy, které propojují realitu a fantazii, proto je obtížné rozeznat, kdy hovoří o snech a kdy o reálných prožitcích.

Specifické výzkumné otázky týkající se obsahové stránky snů byly: *Co se nejčastěji vyskytuje ve snech dětí předškolního věku? a Objevuje se v dětském snění vlastní „JÁ“ a ve spojitosti jakých postav?* V teoretické části práce je uvedena informace od Salhab a Jäger (2012), že nejčastější tematikou dětských snů je rodina, mateřská škola, kamarádi, vrstevníci, hračky, zvířata, počítačové hry, filmy a pohádky z televize či knih. V rámci výzkumu se nejčastěji ve snech dětí vyskytly zvířecí postavy (u 92,3 % respondentů). Snové „JÁ“, tj. vlastní osobu, mělo ve snech 92 % respondentů. Členové rodiny (rodiče, sourozenci a prarodiče) byli přítomni ve snech 61,5 % dětí a kamarádi z mateřské školy u 30,8 % účastníků studie. Pohádkové postavy se objevily u 30,8 % respondentů. A nejmenší výskyt byl zaznamenán u cizích lidí, filmových postav a postav z videí, a to pouze u 7,7 % dětí. V kategorii *věcí* byl nejčastější výskyt oblečení (u 76,9 % respondentů) a dětské hračky tvořily pouze 15,4 %. U kategorie *místního určení* mluvily děti z 30,8 % o vzdělávacích



institucích (23,1 % mateřská škola, 7,7 % základní škola). 27,3 % zmiňovalo místa spojená se zvířaty (zoologická zahrada, stáj). Z kategorie *ostatní* vyvstaly ve snech 61,5 % účastníků části těla lidí i zvířat (např. záda, nohy, chobot). Je možné potvrdit výše uvedenou informaci od Salhab a Jäger (2012), že nejčastější sny dětských jedinců jsou zvířata, poté rodinní příslušníci, kamarádi z mateřské školy a pohádky. Naopak se ve výsledcích nevyskytly žádné postavy kamarádů a vrstevníků mimo mateřskou školu a žádné počítačové hry. Filmové postavy byly zastoupeny pouze v minimální četnosti. Poznatky v teoretické části poukazují na častější výskyt zvířat než lidských postav (Salhab & Jäger, 2012), což se také potvrdilo.

Další specifickou výzkumnou otázkou, která spadá pod obsahovou stránku snů, byla: *Objevuje se v dětském snění vlastní „JÁ“ a ve spojitosti jakých postav?* Jak je uvedeno výše, výskyt vlastní postavy je dle výsledků častá. Uvedená postava byla vždy aktivním aktérem děje. Ve všech případech se snové „JÁ“ vyskytlo v kombinaci s dalšími postavami. U 53,8 % respondentů se objevuje vlastní postava zároveň se zvířaty nebo s dalšími lidmi (rodiči, sourozenci, prarodiči, kamarádi). 15,4 % dětí mají kromě sebe ve snech současně zvířata a druhé lidi. A vlastní „JÁ“ v kombinaci s pohádkovými či ostatními postavami, nebo současně pohádkovými postavami a druhými lidmi, se potvrdilo pouze u 7,7 % respondentů. Výskyt vlastní postavy dítěte potvrdil také výzkum Kráčmarové a Plhánkové (2012). Na rozdíl od studie autorek se v současném výzkumu žádná kreslená postava neobjevila. Naskytl se jedna transformace do dospělého, konkrétně do matky pětileté dívky. Ostatní respondenti zůstávali ve svých snech samy sebou.

Následující výzkumnou oblastí byla barevnost snů, u kterých vyvstaly specifické výzkumné otázky: *Jsou sny předškolních dětí barevné, černobílé nebo barevně neurčité?, Jaké barvy se vyskytují ve snech dětí nejčastěji? a Které barevné objekty ze snů si děti nejčastěji vybavují?* González-Wipplerová (1999) tvrdí, že většina snů barevná není, jsou pouze jednotvárně šedé či hnědé. Nebarevnost snů nelze potvrdit ani vyvrátit, protože u 28,9 % snů 61,5 % respondentů (61,5 %) nebyla barevnost uvedena. Avšak u dalších 71,1 % snů 92,3 % dětí bylo potvrzeno barevné vnímání určitých objektů. Pouze jedno dítě nedokázalo popsat barevné vnímání v žádném ze svých snů. Černobílé sny se neobjevily. Samostatná černá barva byla detekována v 5,3 % snů u 15,4 % dětí. Dále se v jednom snu objevila samostatně šedá barva. A kombinace černé s šedou se ukázala též v jediném snu. Celkově byla nejčastější zmíněnou barvou černá, a to u 61,5 % respondentů. Hnědá se vyskytla u 46,2 % účastníků. Červená a modrá u 38,5 %, žlutá u 30,8 %, fialová i šedá u 23,1 % dětí. 15,4 % respondentů mělo zelenou, bílou, růžovou a oranžovou. V 15,4 % případech nebyla uvedena konkrétní barva (smíchaná, riflová a barevná). Dle autorů výzkumu

barevnosti snů má většina dětí barevné sny (Kráčmarová & Plháková, 2012), což se potvrdilo i v aktuální empirické části práce. Fink (1994) uvedl, že děti mají oproti dospělým jedincům barevnější sny. Výzkum se nezabýval sněním dospělých, ale výsledky souhlasí s Finkem, že dětské sny obsahují větší množství barev. González-Wipplerová (1999) tvrdí, že je nejčastěji vnímaná barva zelená, dále pak červená a žlutá se modrou má o polovinu menší výskyt než zelená. Oproti informacím od González-Wipplerové (1999) se u dětských respondentů našeho výzkumu objevila v pořadí nejčastěji černá barva, dále hnědá, červená a modrá, po nich následovala žlutá. Zelená se objevila mezi barvami s nejnižší četností.

Data k výzkumné otázce *Které barevné objekty ze snů si děti nejčastěji vybavují?* ukázala, že nejčastější vnímání barev ve snu je spojeno s oblečením postav. Barevné oblečení se vyskytlo u 84,6 % respondentů. Barevnost zvířat ve snech byla nalezena u 76,9 % dětí. Menší četnost vyvstala u věcí a fiktivních postav (23,1 % dětí). Nejnižší četnost byla zaznamenána u částí těl, a to u 15,4 % dětských jedinců.

Poslední výzkumnou oblastí, kterou se studie zabývala, je emoční ladění snů, u níž byly určeny následující specifické otázky: *Jaké je emoční ladění snu (ve smyslu pozitivní či negativní) u dětí předškolního věku?, Které sny jsou dětmi vnímány negativně? a Které sny děti považují za pozitivní?* Podle Plhákové (2013) se častěji vyskytují záporně laděné sny, jelikož jsou z nich vzniklé emoce intenzivnější, a tím si je častěji dokážeme zapamatovat. Předškolní děti dokáží rozeznat zlé sny (Salhab & Jäger, 2012). Výsledky výzkumu ukázaly, že u konkrétně popsaných snů mělo 92,3 % respondentů sny s negativním emočním laděním. Naopak sny vnímané pozitivně popsalo 84,6 % dětí. Ovšem z úplného počtu snů bylo 57,9 % kladných a 31,6 % záporných. Tento poznatek nesouhlasí s tvrzením Plhákové (2013), která uvádí častější výskyt negativních snů. Při popisu celkového emočního vnímání vlastních snů, kdy respondenti zahrnuli také sny neuvedené ve výzkumu, se ukázalo, že pouze 7,7 % respondentů má sny výhradně pozitivní. Častěji kladné sny detekuje 46,2 % dětí. Negativní i pozitivní sny ve stejném poměru potvrdilo 15,4 % dětských jedinců. Častěji záporně laděné sny pociťuje 15,4 % účastníků výzkumu. A výhradně negativní sny uvedlo opět 15,4 % dětí. Na základě získaných dat je možné potvrdit, že děti předškolního věku dokáží rozeznat příjemný a nepříjemný sen. Při subjektivním vnímání dětí častěji uvádí kladné pocity ze snění.

Do výzkumné oblasti emočního ladění jsou zařazeny výzkumné otázky: *Které sny jsou dětmi vnímány negativně? a Které sny děti považují za pozitivní?* Výzkum se orientoval na postavy, které se objevily v příjemných i nepříjemných snech. V teoretické části jsou uvedeny výsledky ze studie Kráčmarové a Plhákové (2012) o zlých snech u dětí mladšího školního

věku. Ukázalo se, že se s negativními sny pojí zvířecí postavy, rodina, spolužáci, cizí lidé a nadpřirozené bytosti (Kráčmarová & Plháková, 2012). Také data z výzkumu v diplomové práci našla spojitost negativně laděných snů se zvířaty, rodinou a dětmi z mateřské školy. Kromě uvedených postav se objevily pohádkové postavy a ostatní postavy, které Kráčmarová a Plháková (2012) řadily do nadpřirozených bytostí. Nejčastěji se však v záporně vnímaných snech vyskytla vlastní postava snícího, a to u 53,8 % respondentů. Zvířata byla zaznamenána u 38,5 %, rodinní příslušníci u 23,1 % dětí. Kamarádi, pohádkové a ostatní postavy byly detekovány ve stejném poměru, u 15,4 % účastníků výzkumu.

Kráčmarová a Plháková (2012) našly u dětí v rámci postav spojených s kladným laděním snů nejčastěji vlastní postavu, rodinu, kamarády a postavy z televize či her. Ze zvířat byly ponejvíce zaznamenáni psi, koně a další domácí mazlíčci (Kráčmarová & Plháková, 2012). V našem výzkumu se nevyskytly žádné herní postavy spojené s kladným laděním snu. Nejčastěji se, stejně jako u výše uvedených autorek, zjevila opět postava vlastního „JÁ“, a to u 76,9 % respondentů. Následovala zvířata u 53,8 %, u nichž se na rozdíl od Kráčmarové a Plhákové (2012) objevili jako domácí mazlíčci pouze koně. Dalšími postavami, které popisovalo 46,2 % dětí, byli rodinní příslušníci. Poté, u 30,8 % respondentů, kamarádi. Pohádkové a ostatní postavy pouze u 23,1 %, dětí. Výrazný rozdíl mezi typem postav v negativně a pozitivně laděných snů nebyl zaznamenán.

Po realizaci výzkumu bylo u některých rozhovorů zjištěno, že by bylo potřeba ptát se více detailněji. Otázky ohledně barevnosti snů častokrát mířily na postavy, příští výzkum by bylo potřeba lépe formulovat otázky ohledně barevnosti, aby byly zaměřené na sen celkově, např. Jaké barvy si ze snu pamatuješ? Bylo by vhodné ptát se, zda si respondenti pamatují nějaké černobílé sny. V rámci emočního ladění snů by bylo zajímavé zaměřit se na obsahovou stránku spojenou s pocity a zjistit, které sny děti vnímají jako nepříjemné či příjemné.

Výzkum byl zaměřen kvalitativně. Úskalím kvalitativní metody je, že mohly být výsledky nevědomě ovlivněny subjektivním postojem výzkumníka. Děti předškolního věku rovněž prolínají realitu s fantazií, tudíž nelze jednoznačně určit, zda je interpretace snu plně pravdivá. Rozhovory byly provedeny s menším počtem dětí, a proto nelze výsledky zobecnit na celou populaci předškolních jedinců. K potvrzení výsledků je třeba provést další výzkumné šetření.

## Závěr

Diplomová práce se zaměřila na pojetí snu předškolními dětmi. Dospělým může pomoci vidět sny tak, jak jej vidí ve svém světě dětské bytosti. Práce byla členěna na část teoretickou a empirickou.

Teoretická část byla rozdělena na tři kapitoly. První kapitola se věnovala dítěti předškolního věku a jeho vývoji. Jelikož byly děti s uvedenou věkovou kategorií výzkumným vzorkem, nejdříve se pojednávalo o jejich kognitivním, emočním, sociálním i tělesném vývoji. Druhá kapitola popisovala fenomén spánek, jež je základnou pro snění. Součástí bylo rozlišení bdělosti a spánku, popis rozdílů v délce spánku u dětí i dospělých spojenou se spánkovými fázemi REM a NREM. Kapitola seznamovala s funkcemi, které spánek poskytuje. Poslední důležitou kapitolou v teoretické části práce byla část o snech a snění, která seznamovala s definicí snu, jejich vznikem, pohledem na sny z psychologického směru odborníků Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga. Nedílnou součástí se stala obsahová stránka snů obecně, i konkrétně u dětí. V rámci obsahu byly vymezeny nejčastější sny včetně jejich výkladu a definování nočních můr, které se nezdáka objevují u dětí. Zaměření vedlo k barevnému vnímání snů. Také sny mají své funkce, které byly v kapitole představeny. U dětských snů bylo mimo jiné uvedeno emoční ladění snů ve smyslu pozitivní a negativní vnímání.

Cílem diplomové práce bylo zjištění, jak děti předškolního věku vnímají sny. Aby mohlo dojít k naplnění cíle, využila se metoda kvalitativního výzkumu s polostrukturovaným rozhovorem. V empirické části byl popsán průběh výzkumu od hlavní výzkumné otázky a specifických otázek, přes výzkumný soubor s osobními informacemi o respondentech, proces sběru dat, až po výzkumné metody a analýzu výsledků, pro kterou byla využita metoda otevřeného kódování.

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že předškolní děti chápou pojem sen, ale většinou jej nedokážou popsat vlastními slovy. Z kategorizace obsahové stránky snů vyplynulo, že se v dětských snech vyskytují nejčastěji zvířecí postavy, vlastní osoba snícího, rodinní příslušníci, kamarádi a pohádkové postavy. Z věcí bylo nejčastěji zaznamenáno oblečení a dětské hračky. V rámci místního určení zase vzdělávací instituce, převažovala mateřská škola. Vlastní „JÁ“ se vyskytlo nejčastěji v kombinaci se zvířaty a lidskými postavami, poněkud s rodinou a kamarády z mateřské školy. Většina dětských respondentů má barevné sny. Nejvyšší četnost se projevila u černé a hnědé barvy, dále u modré a červené.

Barevnost byla vnímána nejvíce u oblečení a zvířat. Výsledky ukázaly, že emoční ladění snů u účastníků studie bylo častěji pozitivní. Výskyt postav v rámci pozitivních a negativních snů byl velmi podobný, u obou emocí byla detekována postava vlastního „JÁ“, následovala zvířata a rodinní příslušníci.

Při budoucích výzkumných šetření tematiky dětského snění by bylo vhodné doplnit studii vyšším počtem respondentů a zaměřit se na vhodnější formulaci otázek včetně zaměření se na hlubší prozkoumání snů již při rozhovoru.

## Seznam literatury

Allebrant, K. V., Roenneberg, T. (2008). The search for circadian clock components in human: new perspectives for association studies. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 41, 716-721. <https://doi.org/10.1590/s0100-879x2008000800013>

Bagshaw, A. P., Facer-Childs, E. R., Middleton, B., & Skene, D. J. (2019). Resetting the late timing of 'night owls' has a positive impact on mental health and performance. *Sleep Medicine*, 60, 236-247. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.001>

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2010). *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Computer Press.

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let* (2. vydání). Edika.

Brierley, J. K. (1996). *7 prvních let života rozhoduje: nové poznatky o vývoji mozku a výchova dítěte*. Portál.

Čačka, O. (2001). *Nástin psychologie: pro doplňující pedagogické studium*. Paido.

Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Horizont.

Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů*. Portál.

Fink, G. (1994). *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Jota.

Freud, S. (1994). *Výklad snů* (2., upravené vydání). Nová tiskárna.

Gonzalez-Wippler, M. (1999). *Sny a jejich význam*. J. Alman.

Hall, C. S. (1951). What people dream about. *Scientific American*, 184(5), 60–63. <http://www.jstor.org/stable/24945170>

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.

Hendl, J., & Remr, J. (2017). *Metody výzkumu a evaluace*. Portál.

Illnerová, H. (1996). Melatonin, jeho tvorba a působení. *Bulletin. Asociace českých chemických společností*, 27(3). <http://chemicke-listy.cz/Bulletin/bulletin273/melaton.html>

Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Nakladatelství Tomáše Janečka.

Kašubová, N. (2017). *Vývoj pojetí snu u dětí předškolního, mladšího školního a staršího školního věku*. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/yfyipi/>

Kodíček, M. (2007). *Nukleosidy*. Biochemické pojmy: výkladový slovník. Retrieved May 1, 2021, from [http://vydavatelstvi.vscht.cz/knihy/uid\\_es-002/ebook.html?p=nukleosidy](http://vydavatelstvi.vscht.cz/knihy/uid_es-002/ebook.html?p=nukleosidy)

Kráčmarová, L., & Plháková, A. (2012). Obsahová analýza dětských snů. *E-psychologie*, 6 (4), 1-13. <http://e-psycholog.eu/pdf/kracmarovaplhakova.pdf>

Kunčíková, M., & Novák, V. (2011). Nadměrná denní spavost a její léčba. *Neurologie pro praxi*, 12(2), 114-119. <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2011/02/10.pdf>

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada.

Langmeier, M. (2009). *Základy lékařské fyziologie*. Grada.

*Magnetická resonance*. (c1998-2021). Velký lékařský slovník. Retrieved May 2, 2021, from <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/magneticka-rezonance>

Matějček, Z. (2013). *Co, kdy a jak ve výchově dětí* (6. vydání). Portál.

Mertin, V., & Gillernová, I. (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy* (3. vydání). Portál.

MKN-10 (2020). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. Poruchy duševní a poruchy chování. Neorganické poruchy spánku. Noční můry*. <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F51.5>

Moorcroft, W. H., & Belcher, P. (2003). *Understanding sleep and dreaming*. Kluwer Academic / Plenum.

Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Academia.

Nevšimalová, S., Illnerová, H. (2007). Poruchy cirkadiálního rytmu. In Nevšimalová S., Šonka, K. et al. *Poruchy spánku a bdění* (191-208). Galén.

Newman, L. S., & Uleman, J. S. (1990). Assimilation and contrast effects in spontaneous trait inferences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 224-240.

Pace-Schott, E. F., & Hobson, A. (2002). The neurobiology of sleep: Genetics, cellular physiology and subcortical network. *Nature reviews Neuroscience*, 3, 591-605.

Piaget, J., & Inhelder, B. (2010). *Psychologie dítěte* (5. vydání). Portál.

Piaget, J. (1999). *Psychologie inteligence*. Portál.

Piaget, J. (1997). *The child's conception of number*. Routledge.

Plevová, I., & Petrová, A. (2012). *Obecná psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Portál.

Praško, J., Espa-Červená, K., & Závěšická, L. (2004). *Nespavost: zvládání nespavosti*. Portál.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (1995). *Pedagogický slovník*. Portál.

Říčan, P. (2008). *Psychologie: příručka pro studenty* (2., doplněné vydání). Portál.



Salhab, M., & Jäger, B. (2012). *Co sny vypovídají o dětské duši*. Knižní klub.

Sanford, J. A. (1992). *Sny a léčení: stručný a živý výklad smů*. T. Janeček.

Schredl, M., & Wittmann L. (2005). Dreaming: a psychological view. *Schweiz Arch Neurol Psychiatr*, 156(08), 484–492.

Suni, E., & Dr. Singh, A. (2021). *How Much Sleep Do We Really Need?* Sleep Foundation. Retrieved May 1, 2021, from <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

Šimíčková-Čížková, J. (2003). *Přehled vývojové psychologie* (2., nezměněné vydání). Univerzita Palackého.

Švaříček, R., & Šeďová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

Trpišovská, D., & Vacínová, M. (2006). *Ontogenetická psychologie*. Univerzita J.E. Purkyně.

Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Karolinum.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2., doplněné a přepracované vydání). Karolinum.

Vašutová, K. (2009). Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. *Praktické lékařství*. 5(1), 17-20. <https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2009/01/04.pdf>

Walker, M. P. (2018). *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing.

West, G. K. (2002). *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*. Portál.

Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M., Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23, 497-509.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1: <i>Mozkové vlny během bdělosti a spánku (Walker, 2018, s. 61)</i> .....	23
Obrázek č. 2: <i>Architektura spánku (Walker, 2018, s. 57)</i> .....	24

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1: <i>Počet respondentů a jejich věk</i> .....	38
Tabulka č. 2: <i>Otázky k polostrukturovanému rozhovoru</i> .....	42-43

## Seznam schémat

Schéma č. 1: <i>Kategorizace oblasti Vysvětlení pojmu „sen“</i> .....	45
Schéma č. 2: <i>Kategorizace oblasti Obsahová stránka snů</i> .....	46
Schéma č. 3: <i>Kategorie Postavy ze snů a její subkategorie</i> .....	47
Schéma č. 4: <i>Kategorizace Spojení snového „JÁ“ s dalšími postavami</i> .....	49
Schéma č. 5: <i>Kategorie Věci ze snů a její subkategorie</i> .....	50
Schéma č. 6: <i>Kategorie Místní určení a její subkategorie</i> .....	51
Schéma č. 7: <i>Kategorie Ostatní a její subkategorie</i> .....	52
Schéma č. 8: <i>Kategorizace oblasti Barevné vnímání snů</i> .....	54
Schéma č. 9: <i>Kategorie Výskyt jedné barvy ve snu a její subkategorie</i> .....	54
Schéma č. 10: <i>Kategorie Výskyt dvou barev ve snu a její subkategorie</i> .....	55
Schéma č. 11: <i>Kategorie Výskyt tří a více barev ve snu a její subkategorie</i> .....	56
Schéma č. 12: <i>Kategorie Nezařazené výpovědi a její subkategorie</i> .....	57
Schéma č. 13: <i>Kategorizace Přiřazování barev</i> .....	58
Schéma č. 14: <i>Kategorizace oblasti Emoční ladění snů</i> .....	59
Schéma č. 15: <i>Kategorizace Negativní emoční ladění snů</i> .....	60
Schéma č. 16: <i>Kategorizace Pozitivní emoční ladění snů</i> .....	62

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: *Žádost o poskytnutí souhlasu k pořízení zvukové nahrávky*

Příloha č. 2: *Rozhovory o snech s pozitivním emočním laděním*

Příloha č. 3: *Rozhovory o snech s negativním emočním laděním*

**Příloha č. 1: Žádost o poskytnutí souhlasu k pořízení zvukové nahrávky**

**Žádost o poskytnutí souhlasu k pořízení zvukové nahrávky**

Vážení rodiče,

jmenuji se Nikola Kašubová a jsem studentka Předškolní pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o souhlas pořízení zvukové nahrávky Vašeho dítěte do mého výzkumu, který je podkladem pro mou diplomovou práci.

Tématem mé práce je Pojetí snu u dětí předškolního věku. Zajímá mě, jak děti vnímají sny, jaká se jim při snění objevují témata a jak své vlastní sny hodnotí. Rozhovor s dětmi budu nahrávat na diktafon a později analyzovat. Účast ve výzkumu je anonymní a data v něm získaná budou použita pouze pro analýzu k tématu mé diplomové práce. Po přepisu rozhovoru bude nahrávka smazána.

Budu velmi ráda, pokud mi budete ochotni poskytnout souhlas. Kdybyste měli jakékoliv otázky k výzkumu, průběhu či k mé osobě, prosím, kontaktujte mě, ráda Vám na vše odpovím. Můj email je n.kasubova@seznam.cz.

Budu se těšit na spolupráci.

S pozdravem  
Nikola Kašubová

-----

*Souhlasím / nesouhlasím s pořízením zvukové nahrávky mé dcery / mého syna*  
..... použité pouze pro účely diplomové práce.

V Brně dne .....

.....

podpis

## **Příloha č. 2: Rozhovory o snech s pozitivním emočním laděním**

Pro výzkumníka je využito písmeno „T“ jako tazatel. Pro respondenta je využito písmeno „R“.

Emma (5 let):

T: Máš někdy sny?

R: Jo.

T: O čem?

R: O princeznách.

T: Co dělají princezny ve snu?

R: Spinkají a papají.

T: A jak vypadají princezny?

R: Jedna má žluté šaty, jedna fialové, jedna zase růžové šaty.

T: A ty princezny jsou hodné nebo zlé?

R: Hodné.

T: Je to hezký nebo škaredý sen?

R: Hezký.

Marek (5 let, 5 měsíců)

T: Máš sny o mamince?

R: E-e.

T: A o tatínkovi?

R: Já mám moc rád bráchu.

T: A o bráškově se ti zdálo?

R: Jo.

T: Co to bylo za sen?

R: Že jsme nejlepší kamarádi.

T: Co jste dělali v tom snu?

R: Spinkali jsme a přemýšleli jsme, že jsme dobří kamarádi.

T: Hráli jste si s něčím?

R: Tobísek si hrál s malýma autama a já s velkýma autama. My jsme dostali takové velké auta od dědy a od babi a taky od Ježíška.

T: Jak vypadal ve snu Tobísek?



R: Tobísek jenom pobíhal v pyžamu.

T: A jak vypadalo to pyžamo?

R: Modré.

T: Ty jsi byl taky v pyžamu?

R: Ne, já jsem byl v tričku.

T: Jak vypadalo to tričko?

R: Bylo tam osm a nula.

T: Byl to hezký nebo škaredý sen?

R: Hezký.

### **Příloha č. 3: Rozhovory o snech s negativním emočním laděním**

Pro výzkumníka je využito písmeno „T“ jako tazatel. Pro respondenta je využito písmeno „R“.

#### Emma (5 let)

Uvedený rozhovor navazuje na konverzaci o snu vnímaným pozitivně, jež je uveden v *Příloze č. 2*.

T: Máš někdy i škaredé sny?

R: Ano,

T: O čem?

R: Jednou se mi zdálo, že mi maminka vzala penízky.

T: V tom snu jsi byla ty?

R: Ano.

T: Byla tam i maminka?

R: Ano.

T: A bylo tam ještě něco nebo někdo?

R: Už nic.

T: A ty penízky vypadaly jak?

R: Normálně.

T: Co to je normálně? Měly nějakou barvu?

R: Kovovou.

T: To je jaká barva?

R: Šedá.

#### Sandra (5 let, 9 měsíců)

T: Líbí se ti tvé sny?

R: Jo. Ale jeden byl strašidelný.

T: A jaký to byl sen?

R: Že já jsem... byla vykopaná díra a já jsem do ní spadla a pak přišel obr, vezmul (vzal) mě a sežral. A ještě jeden, ale ten nebyl tak hrozný. Že jsme byli na hřišti. A u toho hřiště byl les. To se mi vždycky snívalo. A obr nás chtěl najít, ale já jsem říkala Tatiani: „Počkej tady, já ho někam jinam zlákám. Neboj, nezežere tě.“ A já jsem šla pryč, ale jak jsem byla ještě velká

jako máma, tak jsem to udělala... vyskočila jsem z plotu a šla jsem do lesa a tam mě nenašel a pak se vzával (vzdal se) a umřel.

T: Ten obr umřel?

R: Jo. Protože já jsem na něho dala meč.

T: Teda, ty jsi zachránila Tatianu, která ve snu byla s tebou?

R: Jo a hřiště.

T: A jak vypadal ten obr?

R: Zelený a měl gatě. Jako Grinč (Grinch z pohádky).

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Nikola Kašubová
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Pojetí snu u dětí předškolního věku
<b>Název v angličtině:</b>	The concept of dreams in preschool children
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce <i>Pojetí snu u dětí předškolního věku</i> se zabývá vnímáním vlastních snů samotnými dětmi. Studie je zaměřena na předškolní děti, konkrétně ve věku 3-6 let. Práce obsahuje odborné poznatky o kognitivním vývoji dětí předškolního věku, které jsou při výzkumu důležité pro pochopení dětských myšlenek. Objevují se zde poznatky o spánku a snech. Tyto dva fenomény jsou neoddelitelnou součástí lidského bytí a provázejí člověka celý život. Výzkum je proveden kvalitativně. Za výzkumnou metodu je vybrán polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje doptávat se na podrobnější informace. Hlavním cílem je zjistit, jaké je vnímání snu u dětí předškolního věku. Práce se orientuje na otázky o obsahu dětských snů, emočním ladění a barevnosti při snění.
<b>Klíčová slova:</b>	Sny, spánek, snění, děti, předškolní věk, mateřská škola, kognitivní vývoj, ontogeneze, Jean Piaget, emoce, sociální vztahy, motorické dovednosti, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung.
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis <i>The concept of dreams in preschool children</i> deals with the perception of children's dreams by the children themselves. The study focuses on preschool children, specifically aged 3-6 years. The work contains professional knowledge about the cognitive development of preschool children, which is significant in research to understand children's ideas. After that, sleep and dreams are described. These two phenomena are an inseparable part of human

	<p>existence and accompany man throughout life. The research is carried out qualitatively. A semi-structured interview was chosen as the research method, which allows us to ask for more detailed information. The main goal of this theses is to find out what is the perception of dreams by preschool children. The work focuses on questions about the content of children's dreams, emotional tuning and colours in dreams.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	<p>Dreams, sleep, children, preschool age, kindergarten, nursery school, cognitive development, ontogeny, Jean Piaget, emotion, social relations, motor skills, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung.</p>
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	<p>Příloha č. 1: <i>Žádost o poskytnutí souhlasu k pořízení zvukové nahrávky</i></p> <p>Příloha č. 2: <i>Rozhovory o snech s pozitivním emočním laděním</i></p> <p>Příloha č. 3: <i>Rozhovory o snech s negativním emočním laděním</i></p>
<b>Rozsah práce:</b>	<p>78 stran textu, 5 stran příloh</p>
<b>Jazyk práce:</b>	<p>český jazyk</p>