

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

**Diplomová práce**

Kristýna Kočicová

**Spánek a sny u dětí mladšího školního věku**

Olomouc 2023

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

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s odborným vedením vedoucí práce a pouze s použitím pramenů uvedených v seznamu literatury.

V Olomouci dne

Podpis .....

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí práce, Mgr. Lucii Váchové, Ph.D., za odborné vedení, vstřícný přístup, cenné rady a čas, který mé práci věnovala. Mé poděkování patří také rodině a přátelům, kteří mě během studia podporovali. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, bez nichž by diplomová práce nemohla vzniknout.

## Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část .....	8
1 Mladší školní věk .....	9
1.1 Tělesný vývoj .....	10
1.2 Kognitivní vývoj.....	10
1.3 Emocionální a sociální vývoj .....	12
2 Spánek .....	15
2.1 Historie výzkumu spánku.....	15
2.2 Fáze spánku .....	16
2.3 Funkce spánku .....	19
2.4 Spánkové normy .....	21
2.5 Spánková hygiena .....	22
3 Sen.....	24
3.1 Definice snu.....	24
3.2 Interpretace snů v historii.....	25
3.3 Funkce snů.....	27
3.4 Zapomínání snů a jejich vybavení .....	29
3.5 Druhy snů .....	30
3.5.1 Opakující se sny.....	31
3.5.2 Sny o zvířatech .....	32
3.5.3 Úzkostné sny .....	32
3.5.4 Sny o smrti .....	32
3.5.5 Létací sny .....	33
3.5.6 Sci-fi sny .....	33
3.5.7 Lucidní snění .....	33
3.6 Dětské sny .....	33
Výzkumná část .....	36
4 Cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	37
5 Výzkumný soubor .....	39
5.1 Průběh sběru dat .....	40
6 Metody výzkumu .....	41

6.1	Dotazník .....	41
6.2	Polostrukturovaný rozhovor .....	42
6.3	Etické aspekty.....	42
7	Výsledky výzkumného šetření.....	44
7.1	Výsledky týkající se pravidelnosti spánkového režimu .....	44
7.2	Výsledky týkající se zhodnocení spánkové hygieny .....	46
7.3	Výsledky týkající se analýzy zastoupení jednotlivých typů snů .....	51
8	Diskuze .....	64
	Závěr .....	70
	Knižní zdroje .....	72
	Elektronické zdroje .....	75
	Ostatní zdroje.....	80
	Seznam obrázků.....	81
	Seznam tabulek.....	82
	Seznam grafů .....	83
	Seznam příloh .....	84

## Úvod

Spánek a sny. Dva fenomény, které jsou nedílnou součástí lidských životů. Mnoho lidí možná nepřikládá spánku ani snění velký význam, nelze však popřít jejich důležitost. Sen je jakýmsi propojením vědomého a nevědomého a může představovat otevřené okno, které nabízí člověku nahlédnutí do vlastního vnitřního života. Spánek můžeme zase přirovnat k větru, který člověka do světa snění popohání. V této diplomové práci se těmito fenomény necháme unášet.

Autorka diplomové práce vždy považovala spánek za důležitou součást života a chtěla o něm vědět více. To je jedním z důvodů, proč si toto téma vybrala. Dalším důvodem je fakt, že jí vždy připadalo pozoruhodné, co všechno může člověk ve snech zažít. Vzhledem ke skutečnosti, že tyto fenomény nejsou dostatečně probádány, a to ani v České republice, považovala za zajímavé stávající poznatky rozšířit a téma zpracovat v diplomové práci.

Jak již napovídá název, diplomová práce se zabývá spánkem a sny. Jelikož je autorka studentkou učitelství pro první stupeň základních škol, prezentovaná práce je konkrétně zaměřena na děti mladšího školního věku. Cílem je přinést do problematiky týkající se spánku a snění u této skupiny dětí větší vhléd.

Předložená práce obsahuje část teoretickou a část výzkumnou. První kapitola teoretické části je dedikována mladšímu školnímu věku a jeho vývojovým specifikům. Druhá kapitola je věnována spánku, konkrétně jeho definici. V dalších kapitolách se zabýváme historií výzkumu spánku, popisujeme jeho fáze, funkce a spánkové normy, které se zaměřují i na děti mladšího školního věku. Poslední kapitola zabývající se spánkem je orientována na spánkovou hygienu, která významně přispívá ke kvalitnějšímu spánku. Následující kapitoly se zaměřují na sen, na různá vysvětlení tohoto pojmu a stejně jako u spánku se věnujeme také historickému pojetí a funkcím snů. Rovněž se zabýváme zapomínáním, vybavováním a druhy snů. Problematika dětských snů je poslední kapitolou teoretické části práce.

Ve výzkumné části provedeme analýzu spánku a snů u dětí mladšího školního věku, z čehož vyplývá, že právě tato analýza je hlavním cílem diplomové práce. V rámci hlavního cíle jsou stanoveny tři dílčí cíle, které se zaměřují na pravidelnost spánkového režimu, zhodnocení spánkové hygieny a existenci konkrétních druhů snů u dětí. Tyto cíle jsou

realizovány prostřednictvím dotazníkového šetření určeného rodičům a prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s dětmi.

## **Teoretická část**



## 1 Mladší školní věk

Mladší školní období lze charakterizovat jako dobu, kdy dítě ve věku 6 a 7 let začíná navštěvovat základní školu. Ve chvíli, kdy dítě začíná pohlavně dospívat, což je kolem 11. a 12. roku života, toto období končí a nastupuje fáze pubescence (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V okamžiku nástupu do školy se dítě stává **školákem** a získává tak novou roli. Nástup do školy je významným milníkem v životě dítěte a znamená velkou životní změnu. Škola ho provází po celou dobu jeho dětství, učí ho myslet novým způsobem a zrychluje jeho intelektuální vývoj. Školák musí plnit určité povinnosti a dodržovat stanovená pravidla (Říčan, 2021; Vágnerová, Lisá, 2021).

Vágnerová a Lisá (2021) rozdělují školní věk na tři období:

1. **Raný školní věk** začíná v 6 a končí zhruba v 9 letech. Dítě se učí číst, psát a počítat a přijímá sociální roli, která je pro něj nová. Školák na počátku školní docházky prochází různými změnami. Tyto změny podněcují vývoj dalších změn, které se týkají jak jeho osobnosti, tak jeho nadání a umů.
2. **Střední školní věk** je obdobím, kdy žáci přechází z prvního stupně na stupeň druhý. Dětem, které se v tomto stadiu nachází, je 9 až 12 let. V rámci této etapy si děti utváří určité postavení ve škole i ve skupině vrstevníků a pomalu začínají dospívat.
3. Období **staršího školního věku** nastává ve chvíli, kdy se dítě stává žákem druhého stupně a končí odchodem ze základní školy. Pohybujeme se tedy ve věkovém rozmezí od 12 do 15 let. Stadium staršího školního věku označujeme jako **pubescenci** neboli jako první fázi dospívání. Pubescent se začíná stále více odpoutávat od rodiny a mění se i jeho uvažování a prožívání.

Mladší školní věk můžeme obecně označit jako dobu, která je relativně poklidná, šťastná a nebouřlivá. Změny, jež v této vývojové fázi proběhnou, se na první dojem nemusí jevit jako nijak zvlášť převratné. Dítě mladšího školního však dosahuje významného rozvoje, jež je důležitý pro jeho budoucí život (Langmeier, Krejčířová, 2006; Říčan, 2021).

## 1.1 Tělesný vývoj

**Tělesný vývoj** u dětí mladšího školního věku je poněkud stejnoměrný, je však třeba počítat jak s individuálními odlišnostmi mezi dětmi, tak s rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Je dovršena takzvaná **první strukturální přeměna** – v rozmezí 5. a 7. roku dítě roste rychleji, končetiny se prodlužují a vytrácí se baculatost. Zrychlení vývoje lze vypořadovat zejména u dívek. Ročně dítě vyrostne asi o 4 až 6 cm a přibere zhruba 2 až 3 kg. Dítě během této proměny může pociťovat větší únavu a nesoulad se může projevit i ve fyzické a psychické oblasti. Je tedy vhodné, aby první strukturální přeměna skončila ještě před nástupem do školy. O dokončení růstu nás informuje takzvaná **filipínská míra**, kdy si dítě dokáže dominantní rukou přes vzpřímenou hlavu dosáhnout na boltec protějšího ucha (Kopecká, 2011; Plevová, 2006; Šimíčková-Čížková et al., 2010).

Růst **mozku** stále pokračuje, v 10 letech ale výrazně zpomalí. Celkově je mozek plně vyvinutý, avšak až do 21 let se ještě spojení mezi buňkami budou stávat dokonalejšími a některá vlákna se budou opouzdřovat a rozvětřovat. **Kosti** jsou plastické a měkké, tudíž je nutno pozornost věnovat správnému držení těla i sezení a dávat si pozor na jednostrannou zátěž. Mění se tvar rtů, spodní část obličeje, postavení čelistí a dítě navíc získává nový chrup (Kopecká, 2011; Říčan, 2021).

V oblasti **hrubé motoriky** se zvyšuje fyzická síla, dítě je velmi výkonné, ale se svou energií neumí správně hospodářit. V tomto období je vhodné zařadit nácvik sportů do jeho pravidelného rozvrhu, jelikož pohyb může pomoci uvolnit psychické napětí. V závěru tohoto stadia se dítě svou zručností a obratností dokáže vyrovnat dospělým. V oblasti **jemné motoriky** se zpřesnění pohybů postupně zlepšuje, a to i díky hře na hudební nástroje, modelování, rýsování, psaní a tak podobně. Před tím, než dítě nastoupí do školy, je nutné znát, kterou rukou se bude učit psát. Je tedy nezbytné znát jeho **lateralitu** (Plevová, 2006; Šimíčková-Čížková et al., 2010; Thorová, 2015).

## 1.2 Kognitivní vývoj

Vývoj **poznávacích procesů** se nese ve znamení zvyšující se dětské aktivity. Žáci mladšího školního věku jsou velmi zvědaví a chtějí být součástí všeho, co se kolem nich děje. Chtějí také zjistit co nejvíce informací o vlastnostech různých úkazů a objektů a porozumět daným souvislostem (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

**Vnímání** přestává být u dětí mladšího školního věku nahodilé a začíná být jedním, jež je cílevědomé. Školáci se začínají zaobírat podstatnými rysy jevů a předmětů a nalézají mezi nimi nové spojitosti. Jelikož jsou už schopni stále více proniknout do dané podstaty věcí a diferencovat je dle určitých vlastností, zkvalitňuje se i schopnost poznávání. **Konkrétní** vnímání jednotlivých jevů a předmětů tak přechází ke vnímání **abstraktnímu**. Velkým rozvojem prochází i **zrak**. Akomodace oční čočky se během dětství proměňuje, čímž se zdokonaluje preciznost vidění na dálku i na blízko. Na přiměřený stupeň se optická ostrost dostává kolem 6. roku života. Taktéž **sluch** prochází velkým vývojem. Fonologická senzitivita dozrává mezi 5. a 7. rokem, přičemž je její rozvoj podmíněn prožitými zkušenostmi. Tyto zkušenosti jsou podporovány mluvou, kterou dítě kolem sebe slýchává, a na kterou se jeho pozornost zaměřuje. Pro dítě je ale vcelku nesnadné svou pozornost koncentrovat na sluchové podněty, poněvadž délka sluchového vjemu je o poznání kratší než délka u vjemu zrakového. Školák se také stále může setkat s potížemi v oblasti **vnímání prostoru a času**. Tyto potíže však i díky vlivu školy postupně ustupují (Šimíčková-Čížková et al., 2010; Thorová, 2015; Vágnerová, Lisá, 2021).

**Představivost** dosahuje u dětí navštěvující první stupeň základní školy vrcholu. Školáci již dovedou rozlišit co je a co není reálné. Díky školní práci se u dětí rozvíjí **záměrná** představivost. Tato představivost je významným mezníkem mezi spontánním vyvoláváním představ a schopností tyto představy úmyslně vzbuzovat (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

**Paměťové funkce** se v období mladšího školního věku intenzivně vyvíjejí. Tato skutečnost souvisí jak se zráním, tak s vlivem školy a s požadavky, které jsou na žáky kladeny. Kapacita paměti se zvětšuje, dochází také k rychlejšímu zpracování získaných poznatků a k zefektivnění jejich využití. Děti mají schopnost si dobře a dlouhodobě zapamatovat to, na co upřou svou pozornost. Na začátku školní docházky je paměť žáka **mechanická, neúmyslná** a je úzce propojena s vnímáním. Progresivní vývoj myšlení však směřuje k rozvoji **logické paměti** a k pochopení souvislostí mezi nově nabytými a starými poznatky (Kopecká, 2011; Šimíčková-Čížková et al., 2010; Vágnerová, Lisá, 2021).

**Pozornost** má ve světě školáka velký význam, neúspěch ve škole je totiž často důsledkem neschopnosti se dostatečně soustředit. V počátcích školní docházky má pozornost **krátkého trvání** a je zaměřena **spontánně**, jelikož dítě ještě není schopno čelit rušivému působení ostatních vlivů. Žák, jemuž je 6 let, se dokáže plně soustředit asi 7 až 8 minut.

Schopnost koncentrace však s přibývajícím věkem roste stále rychleji. Na konci této vývojové etapy se již školákova pozornost začíná orientovat na vlastní mentální aktivitu (Kopecká, 2011; Šimíčková-Čížková et al., 2010; Vágnerová, Lisá, 2021).

Značného pokroku nabývá i **myšlení** dětí mladšího školního věku. Stadium **konkrétních logických operací** postupně vystřídá **stadium názorného myšlení**. Žák dokáže uvažovat o něčem konkrétním, co je mu známé a co není momentálně přítomné. K tomu, aby si mohl představit to, co aktuálně potřebuje, mu vystačí prožitá zkušenost. Dítě se rovněž začíná více zajímat o fungování reálného světa, magické myšlení i fantazijní hra ustupují do pozadí. Na počátku tohoto stadia se školák spoléhá pouze na informace z domova, ze školy a z knih, jedná se tedy o **stadium naivního realismu**. Žák přikládá velkou váhu tomu, co mu rodič či jiná autorita sdělí. Teprve postupem času děti začínají uvažovat o daných věcech kriticky a začínají porovnávat vlastní zkušenosti s informacemi, které přijímají od ostatních. Stadium naivního realismu je tak nahrazeno **stadiem kritického realismu** (Kopecká, 2011; Thorová, 2015; Vágnerová, Lisá, 2021).

S rozvojem myšlení se vyvíjí i **řeč** dítěte. Žáci si ve škole osvojují řeč psanou i čtenou, což je pro ně ze začátku velmi obtížné a vyčerpávající. Řeč se však působením školy a dovednosti číst znatelně vyvíjí. Společně se slovní zásobou se rozrůstá i délka, složitost a skladba vět. U dětí lze spatřit i jistý progres v artikulaci. Slovní zásoba sedmiletého školáka obsahuje v průměru 18 500 slov, u jedenáctiletého je to průměrně 26 500 slov. V řečové oblasti nepozorujeme větší rozdíly mezi děvčaty a chlapci, významnější vliv na rozvoj řeči mají individuální dispozice a podnětnost prostředí (Kopecká, 2011; Langmeier, Krejčířová, 2006).

### 1.3 Emocionální a sociální vývoj

Při nástupu do školy by děti měly patřičně zvládat usměrňovat své emoce a měly by být schopny určité sebekontroly. Regulace svých emocí a kontrola nad sebou samým patří mezi ukazatele školní vyspělosti, neboť představují jakýsi stupeň soustředění, pozornosti, způsobilosti plnění úkolů a schopnosti odložit své momentální potřeby. Tyto indikátory zároveň poukazují na součinnost kognitivních, citových a volních dějů (Cole, Michel, Teti, 1994; Mischel, Shoda, Rodriguez, 1989). Dle Thorové (2015) je nástup do školy z hlediska emocí velice obtížný. Důraz je kladen na evaluaci a dodržování školních pravidel, což může vyvolat strach, úzkosti a fobii ze školy. Hodnocení, školní výkon a akceptace učitelem i spolužáky mají podíl na tvorbě žákovy sebevědomí, sebeúcty a sebezpetí.

Žáci prvního stupně dokáží své pocity lépe rozeznávat a rozumět jejich vzájemným vztahům. Děti tak začínají chápat pocity, které jsou **protichůdné**, takzvané **ambivalentní**, což znamená, že pocity, jež se vztahují k jednomu předmětu, jsou jak pozitivní, tak negativní. Do života dětí rovněž začínají vstupovat **vyšší city**, tedy city intelektuální, estetické, etické a sociální (Šimíčková-Čížková et al., 2010; Vágnerová, Lisá, 2021).

V počátcích školní docházky se dítě zaměřuje spíše na sebe a na svůj vlastní prospěch. U sedmiletých žáků se v třídním kolektivu vyskytuje takzvaná **psychologie hordy**, což znamená, že děti jednají jako stádo. V čele tohoto stáda je učitel, který má vůdčí postavení. Přátelské vztahy se vytváří na základě blízkosti, tedy například mezi dětmi, které sedí ve stejné lavici, nebo které se potkávají na cestě do školy. Čas od času se také stane, že silnější jedinec nabude dočasného vlivu nad menší skupinkou a převezme pomyslné vůdcovské otěže (Kopecká, 2011; Vágnerová, Lisá, 2021).

Během celého školního roku se třídní kolektiv postupně strukturuje. Ve třetí třídě lze u dětí pozorovat nápadnou **kamarádskou solidaritu**, kolem desátého roku děti pomalu zanechávají žalování. Ve 4. a 5. třídě děti dokáží vyjádřit své požadavky a své stanovisko k různým událostem. Na oblibě získávají jedinci, jež jsou fyzicky silní a ti, kteří jsou ochotni pomoci druhým. V mladším školním období chlapci i dívky velký zájem o opačné pohlaví neprojevují a vytvářejí tak stejnopohlavní skupinky (Kopecká, 2011; Vágnerová, Lisá, 2021).

Škola i lidé v ní mají na dítě obrovský vliv. V procesu socializace získávají své ústřední postavení **učitelé a spolužáci**. Role **učitele** je pro žákovu socializaci velice podstatná. Učitel se stává pro žáka příkladem, předává mu určitou soustavu hodnot a má značný vliv na sebevědomí žáka. Svým postojem může u něj vyvolat pocit méněcennosti, nebo ho naopak může podporovat a kompenzovat jeho nedostatky. Ve školním kolektivu žák rovněž přijímá nové role, jež jsou mu přisouzeny na základě postavení, které si ve třídě získá (Kopecká, 2011; Šimíčková-Čížková et al., 2010; Vágnerová, Lisá, 2021).

Příslušnost k **rodině** je významnou součástí žákovy osobnosti. Matka i otec jsou pro dítě vzory a zdroji pocitu bezpečí a jistoty. Rodina taktéž stále uspokojuje jisté potřeby dítěte. I když se vztahy s rodiči začínají diferencovat, jsou pořád intenzivní. Školák začíná rozumět jejich postojům a dokáže se v rodinných vztazích lépe vyznat. Pevnou roli hrají v žákově životě i **sourozenci**, díky nimž si dítě osvojuje určité sociální dovednosti, které může aplikovat

v dalších sociálních vztazích. Rodina si postupem času vytváří pomocí zážitků takzvaný **rodinný příběh**, který vytváří společnou historii rodiny. Podstatnou roli hrají také **rituály**, které rodina dodržuje a na nichž se všichni její členové participují. Tyto rituály členy rodiny vzájemně spojují a mají svůj smysl. Zkušenosti, které spolu rodina zažije, vedou ke vzájemné provázanosti a soužití rodiny se tak stává unikátní a smysluplné (Kopecká, 2011; Vágnerová, Lisá, 2021).

Rodina a vrstevníci začínají v tomto vývojovém stadiu vytvářet **sebepojetí** dítěte. Bezpodmínečné přijetí dítěte v rodině má vliv na jeho psychickou výkonnost a celkové zdraví. Neméně důležitou roli hraje přijetí dítěte ve skupině vrstevníků. Dítě je socializováno nejen rodinou, učitelem a vrstevníky, ale zároveň i sebou samým a vytváří si tak „**teorii o sobě samém**“. Tato teorie je jádrem přístupu k jeho vlastní identitě. Významný je také úspěch či neúspěch ve škole. Škola poskytuje nové zkušenosti, jež nemusí korespondovat s dosud nabytým sebeobrazem žáka. Dítě může zažívat pocity bezmoci, bázně a méněcennosti. Faktory, mezi které řadíme například temperamentové vlastnosti a míra potřeby úspěchu ze strany rodiny, hrají v utváření sebepojetí žáka taktéž významnou roli (Kopecká, 2011; Šimíčková-Čížková et al., 2010).

**Hra** je podstatnou součástí školákovy života. Jelikož je primární činností dítěte učení a práce, hra nabízí relaxaci, odreagování od povinností a má významný vliv na mentální zdraví dětí. Populární jsou u dětí hry pohybové, soutěživé a společenské. Hra se dá dobře využít i ve školním prostředí, kde může plnit terapeutickou a diagnostickou úlohu a pomáhá učiteli v průběhu jeho pedagogického působení (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

**Zájmy** mají v životě dítěte mladšího školního věku zpočátku přechodný charakter, jelikož se s různými typy zálib teprve samo začíná seznamovat. I přesto jde o velmi významnou činnost. Pokud se totiž dítě v zájmové činnosti dokáže úspěšně realizovat, nejenže bude rozvíjena jeho osobnost, ale touto činností může vyvážit své neúspěchy ve škole (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

## 2 Spánek

**Spánek** je nedílnou součástí naší existence. Ve spánku koneckonců strávíme až jednu třetinu života. Je samozřejmostí, že každá živá bytost spánek potřebuje. I pořekadlo „kdo nespí, jako by zároveň nejedl“ vypovídá mnohé o tom, jak je spánek pro organismus důležitý.

Spánek můžeme vymezit celou řadou definicí. Černoušek (1988) a Nevšimalová, Šonka et al., (2007) popisují spánek jako stav organismu typický sníženou reakcí na podněty, sníženou kognitivní činností, menší fyzickou činností a charakteristickými změnami, které se týkají činností mozku. Tyto změny jsou zjištělné elektroencefalografií. Pomocí právě tohoto přístroje, známého pod zkratkou EEG, jsou zkoumanému na hlavu připojeny elektrody, které snímají elektrické signály mozkové činnosti. Hartl (2004) zase charakterizuje spánek jako celkové utlumení aktivity centrálního nervového systému, který je doprovázen menší činností většiny životních funkcí. Spánek rovněž ovlivňuje učení, paměť a soustředění a jeho nedostatek omezuje fyzické a psychické schopnosti. Norbert Sillamy (2001), francouzský psycholog a psychoanalytik, vymezuje spánek jako fyziologický, pravidelně se vyskytující stav, který je charakteristický ochabnutím svalových kontrakcí, sníženou aktivitou a pozorností. Spánek lze definovat také jako „*nehomogenní (heterogenní) funkční stav organismu, pro který jsou typické rytmické cykly různých stádií a přechodů, z nichž každé je charakterizováno specifickými formami chování, změnami elektrofyziologickými, vegetativními a endokrinními*“ (Trojan, 2003, s. 677).

### 2.1 Historie výzkumu spánku

**Spánek** okouzloval spisovatele, filozofy, umělce a vědce již odedávna, a to jak svým významem, tak podstatou. Staří Egypťané uctívali boha spánku již před třemi tisíci lety před naším letopočtem. V antické, konkrétně řecké mytologii, se setkáváme rovněž s bohem spánku nazývaným Hypnos, synem bohyně noci Nyx, který je otcem synů patřících do božstva snů (Fantasos, Fobetor a Morfeus). Spánek byl dlouhou dobu pokládán za úkaz, který je blízký „bezesné“ smrti. I v Hamletovi, který jak je známo napsán Shakespearem, autor pokládá smrt za „sestru spánku“ (Nevšimalová, Šonka et al., 2007).

Výzkum spánkových stavů má dlouhou historii. Nejpřesnější a nejobjektivnější metodou jejich monitorování jsou zřejmě elektrofyziologická měření, která započal italský fyzik a lékař Luigi Galvani. Ten již v 70. a 80. letech 18. století zjistil, že se stehýnka žab po

zasažení statické energie stahují. Na jeho práci navázal v 19. století anglický fyziolog a chirurg Richard Caton, který zkoumal, zda v mozcích opic a králíků existují elektrické potenciály. Do 50. let minulého století vědci pracovali s myšlenkou, že bdělý stav byl udržován aktivní smyslovou stimulací. Mozek tak „usnul“, když se sensorická stimulace snížila a následně nastala únava. Tato teorie byla postupně mnoha výzkumy vyvrácena. V 50. letech minulého století nastal zlom, přesněji roku 1953. Stalo se tak na univerzitě v Chicagu na oddělení fyziologie. Tehdy Nathaniel Kleitman, známý odborník zabývající se výzkumem spánku, experimentálně sledoval spánek u malých dětí a nemluvňat. Ve výzkumném týmu pracoval i nadaný a pozorný student Eugene Aserinsky. Ten si povšiml, že během spánku dochází ke krátkým pravidelně opakujícím se intervalům. V rámci těchto intervalů se oči nemluvňat rychle pohybují sem a tam i se zavřenými očními víčky. Aserinsky svůj postřeh sdělil profesoru Kleitmanovi. Společně se rozhodli, že budou zkoumat oční pohyby ve spánku i u dospělých. Chtěli tak zjistit, zda k tomuto jevu dochází u každého jedince. Při svém zkoumání monitorovali mozkovou aktivitu pomocí elektroencefalogramu. Zkoumanému byly na hlavu připojeny elektrody, které snímají elektrické signály mozkové činnosti. Tyto signály jsou následně přenášeny do zařízení. Výsledkem je souvislý graf zachycující mozkové vlny dotyčné osoby. Pozorování přineslo náležité ovoce – v průběhu celé noci člověk nespí stále stejným způsobem (Černoušek, 1988; Pollak, Thorpy, Yager, 2010; Rechtschaffen, Siegel, 2000). Dement a Kleitman (1957) v druhé polovině 50. let zkoumali také **spánkovou architekturu**, což je střídání jednotlivých fází spánku

## 2.2 Fáze spánku

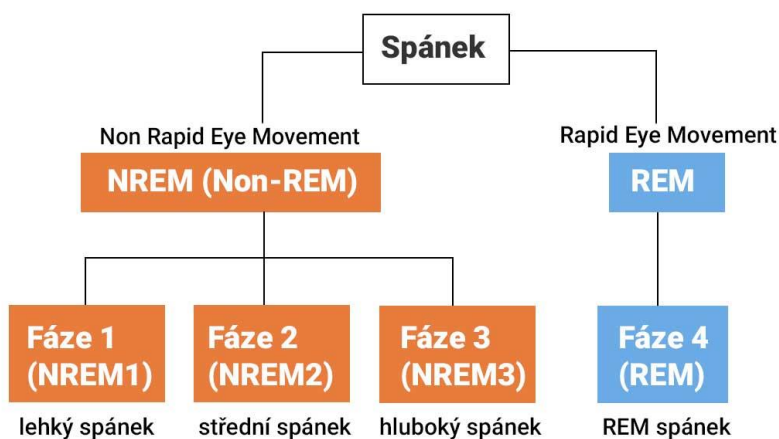
Majoritní část lidí má ve zvyku chodit spát v určitý čas. Asi hodinu a půl před ulehnutím do postele začínají pociťovat **ospalost**. Ospalost je další přirozený stav vyznačující se utlumením, zpomalením reakcí, oslabením vnímavosti a rozptýlením pozornosti. Jestliže jedinec netrpí nespavostí, po ulehnutí do postele zanedlouho usne. Jako další příznak ospalosti můžeme zařadit **zívání**, které charakterizujeme jako obvyklé vrozené chování, které se vyskytuje u všech savců a možná i obratlovců. Projevem zívání je otevření úst, následuje hluboký nádech, krátkodobé přerušování dýchání a výdech. V okamžiku, kdy zívání začne probíhat, je nemožné jej zastavit. Lze ho však potlačit a vzniká tak podivná grimasa. Časté je protahování se v průběhu zívání. Četnost zívání je vyšší nejen večer před usnutím, nýbrž i ráno po probuzení – zvedá se jím hladina kyslíku v krvi (Plháková, 2013; Zili, Giganti, Uga, 2008).



Pojmem **hypnagogický stav** označujeme dobu mezi bděním a spánkem. Tento stav mohou provázet živé představy, především zrakové. V průběhu trvání tohoto stavu si však jedinec převážně uvědomuje, že vidiny, jenž usínání provázejí, jsou pouhým dílem jeho mysli (Plháková, 2013).

Jak již bylo uvedeno, během spánku člověk nespí stále stejným způsobem. Díky Kleitmanovi a Aserinskému bylo zjištěno, že se oči v průběhu spánku mohou pohybovat buď rychle, nebo se nemusí pohybovat vůbec. Spánek tudíž rozdělujeme na fázi s rychlými očními pohyby a na další tři fáze s žádnými, nebo velmi malými pohyby očí. Poněvadž se rychlé oční pohyby překládají do angličtiny jako *rapid eye movements*, vstúpila se pro tuto fázi mezinárodně uznávaná zkratka **REM**. Všechny ostatní fáze se rychlým pohybem očí nevyznačují a označují se zkratkou **NREM** (anglicky *non-rapid eye movements*). Během spánku tedy rozlišujeme REM fázi s rychlými pohyby očí a tři NREM fáze spánku s žádnými, nebo velmi malými pohyby očí (Černoušek, 1988; Vašutová, 2009).

Spánek je rozdělen na cykly. V průběhu noci člověk absolvuje 4 až 6 spánkových cyklů. Každý cyklus trvá přibližně 90 až 120 minut a zahrnuje čtyři fáze: **NREM1**, **NREM2**, **NREM3** a fázi **REM** (Patel, Reddy, Schumway, Araujo, 2022; Smiley, Walter, Nissan, 2019).



Obrázek 1: Fáze spánku (iSpánek, 2023)

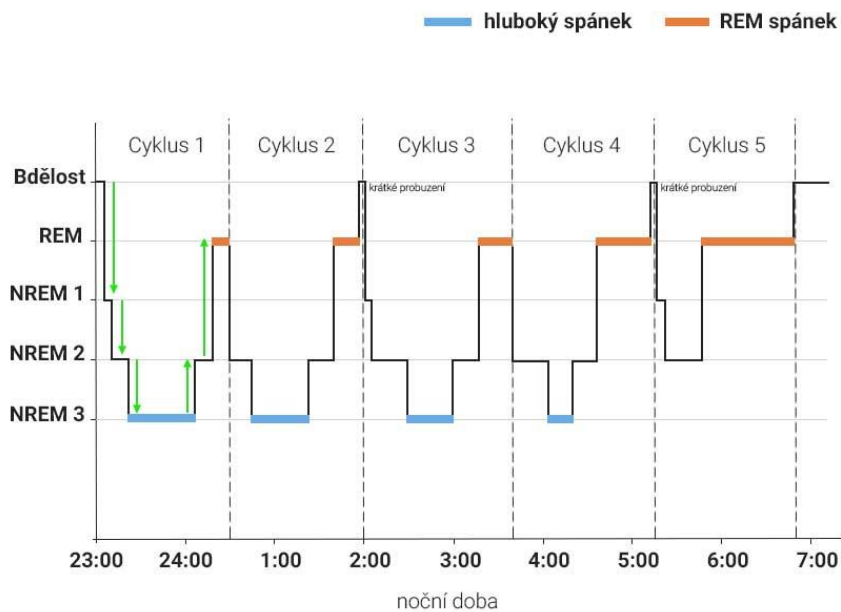
Spánkový cyklus začíná fází NREM1, pokračuje NREM2 a hlubokou spánkovou fází NREM3. Z této fáze opět přechází do fáze NREM2 a spánkový cyklus uzavírá REM fáze. Po fázi REM jeden cyklus končí a začíná cyklus nový (iSpánek, 2023).

**NREM1** je stadiem nejlehčího spánku. V jeho průběhu se naměřené hodnoty EEG podobají nejvíce grafu získanému během bdění. Stadium nejlehčího spánku provází změny polohy těla, velké tělesné pohyby, prohloubené dýchání a pokles tělesné aktivity. V této fázi se také objevují výrazné svalové křeče, které jsou provázené škubnutím celého těla (takovéto křeče mohou vést ke krátkému přechodnému probuzení) a člověk může zažít pocit, jako když padá. Doba této fáze se pohybuje od 1 do 5 minut a tvoří asi 5 % celkového spánkového času (Černoušek, 1988; Fernald, 1997; Vašutová, 2009; iSpánek, 2023).

Ve fázi **NREM2** není snadné člověka probudit. Vnitřní teplota těla klesá a dýchání a srdeční činnost se zpomalují. Oči se postupně přestanou hýbat. Během této fáze se u člověka může objevit bruxismus (skřípání zuby). Fáze NREM2 trvá v prvním cyklu kolem 25 minut, přičemž s blížícím se probuzením se v jednotlivých cyklech prodlužuje. Toto stadium zabere asi 45 % celkové doby spánku (iSpánek, 2023; Patel, Reddy, Schumway, Araujo, 2022).

**NREM3** je nejvíce stabilní fáze spánku. I nadále se snižuje jak teplota těla, tak srdeční činnost. Dýchání je poklidné a pomalé. Člověka, který se nachází v tomto stadiu, je velmi těžké probudit. Dochází k budování kostí a svalů, ke stimulaci růstu, obnově tkání, posílení imunitního systému a vytváření potřebné energie pro další den. Součástí této fáze může být výskyt nočních můr a děsů, mluvení ze spaní či náměšičnost. Hluboký spánek má trvání 20 až 40 minut, přičemž v každém dalším cyklu se zkracuje. Celkově zabere přibližně 25 % spánkového času (iSpánek, 2023; Patel, Reddy, Schumway, Araujo, 2022).

**REM** fáze je typická rychlými očními pohyby, nepravidelností dýchání i srdeční frekvencí a neaktivitou kosterního svalstva. Práh probuzení je vysoký. Toto stadium začíná zhruba hodinu a půl po usnutí. V počátečním cyklu spánku má dobu trvání asi 10 minut, s dalšími fázemi se, podobně jako stadium NREM2, postupně prodlužuje. V závěrečných cyklech může trvat až 1 hodinu. V případě, že se jedinec probudí samovolně, je to právě v této fázi. V REM stadiu člověk stráví asi 25 % celkového času spánku (iSpánek, 2023; Patel, Reddy, Schumway, Araujo, 2022; Vašutová, 2009).



Obrázek 2: Spánkové cykly u mladého dospělého člověka (iSpánek, 2023)

U REM fáze spánku bylo prokázáno, že je fyziologickou podstatou snové činnosti. Nemůžeme však jasně prohlásit, že se sny výhradně objevují ve fázi REM. Sny se objevují i během fází NREM, i když ne tak často. Bylo dokázáno, že velká většina lidí (80 %) podrobně a živě popíše sny, pokud jsou vzbuzeni v REM fázi. Naopak pokud jsou vzbuzeni ve fázích NREM, popíše své sny pouze 20 % lidí. Sny v této fázi jsou kratší než u REM stádia a sluchové i vizuální obrazy jsou zastoupeny v menším množství. Mohli bychom s nadsázkou konstatovat, že kvalita snů a oční pohyby během spánku korespondují – rychlejší a neuspořádanější oční pohyby provázejí emocionálnější a aktivnější sny, zatímco pomalejší a méně četné poukazují na pasivnější a klidnější sny (Černoušek, 1988; Plháková, 2004).

### 2.3 Funkce spánku

Přestože se vědcům povedlo odkrýt základní mechanismy vzniku REM i NREM spánku a popsat fyzické i mentální důsledky spánkové deprivace, stále není zcela zřejmé, proč vlastně spíme. Víme však, že spánek plní životu důležité funkce. V biologii, psychologii a spánkové medicíně byly vytvořeny teorie pokoušející se objasnit funkci spánku jako celku (Plháková, 2013).

V 60. letech 20. století Brit Ian Oswald navrhl **teorii obnovy**. Podle této teorie má spánek klíčový význam pro regeneraci fyziologických procesů. Tyto procesy udržují a zachovávají tělo a mysl v optimální kondici, čímž přispívají k dobrému zdravotnímu stavu člověka. Dle Oswalda je, zvláště v REM fázi, funkcí spánku obnova svalů a buněk, regenerace rezerv fyzické energie a podpora celkového růstu. Spánek rovněž přispívá k uzdravení a podporuje psychické zotavení (Hill, 2004).

Mezi další teorie můžeme zařadit **teorii evoluční**, taktéž nazývanou teorií **ekologickou**. Ta říká, že spánkové chování jednotlivých druhů živočichů je adaptováno na jejich životní prostředí, v němž jsou zahrnuty i světelné a tepelné podmínky (Plháková, 2013).

Z hlediska další teorie, a to **teorie adaptivní**, je spánek nutný pro přežití. Spánek různým živočišným druhům zajišťuje bezpečí v takové části dne, kdy jsou různé sebezáchovné činnosti, jako například získávání potravy, ohrožující nebo neúčinné. Délka a hloubka spánku jsou modifikovány způsobem života jednotlivých živočišných druhů i jejich životním prostředím (Plháková, 2013).

Mnoho lidí by zřejmě potvrdilo, že si nové údaje vybaví lépe po probuzení než večer. Nové informace se mají nechat „uležet“, a to proto, aby v nich člověk neměl zmatek. K tomu zcela jistě přispívá dobrá kvalita spánku. Kladné vlivy spánku na zapamatování potvrzují i výsledky bádání **konsolidací pamětních stop**. Termínem konsolidace označujeme transformaci pomíjivých obsahů z krátkodobé paměti do stálých záznamů paměti (Plháková, 2013).

**Synaptická plasticita** je jakákoli přeměna spojů neuronů. Týká se jak jejich oslabení, tak i posílení. Termín se používá v současné neurobiologii. Neurobiologické poznatky došly k závěru, že zesílení synaptické plasticity může být hlavní funkcí spánku. Tato primární funkce je důležitá pro zapamatování a učení (Benington, Frank, 2003).

Jednotlivé fáze spánku patrně plní různé funkce navzájem se podmiňující a ovlivňující. Právě fáze REM se stala předmětem mnohých spekulací v lidském psychickém a fyzickém dění. REM spánek převládá u plodu v závěrečném trimestru těhotenství a u novorozených dětí po narození. Jeho délka se v raném dětství postupně zkracuje a u dospělých lidí trvá toto stadium přibližně hodinu a půl. Z těchto skutečností odvozujeme, že REM stadium hraje

důležitou roli v časném vývoji mozku (popřípadě myslí). Následně přispívá k zachování jeho nejpříznivějšího funkčního stavu. Dále můžeme konstatovat, že REM spánek je velice lehká forma spánku, z níž dokážeme člověka lehce probudit. Člověk je přitom za několik sekund zcela čilý. Naopak probouzení ze stádií NREM, které jsou opravdu hluboké, je vcelku nesnadné, pomalé a lidé po probuzení bývají zmatení. Z toho dedukujeme, že NREM fáze plní funkci odpočinku a regenerace fyzických i psychických sil. Naopak REM fáze je částečné probuzení, náběh na stav bdění (Hobson, 2009; Horne, 2000).

**Katabolické a anabolické procesy** rovněž plní v procesu spánku určitou funkci. **Katabolismem** označujeme rozpad tkání a živin, **anabolismus** je slučování těchto živin a jejich tkáňová asimilace. Vztah mezi katabolismem a anabolismem je ve vzájemné rovnováze. Ve stavu bdění převládá katabolická aktivita, v průběhu spánku naopak aktivita anabolická. Ve spánku, mimo jiné, nabývá nejvyšších hodnot syntéza bílkovin a dělení buněk. Rychlost regenerace a hojení postižených tkání je tudíž ve spánku rychlejší než ve stavu bdění (Adam, Oswald, 1984).

## 2.4 Spánkové normy

Samotné vymezení spánkových norem je poněkud nelehkým úkolem. Většina zdravých dospělých jedinců spí v průměru šest až osm hodin. Existují ale i takoví lidé, kterým stačí spát pět až šest hodin, 2 % populace stačí spát méně než pět hodin a další 2 % populace potřebuje spát více než devět hodin. Potřeba spánku každého jedince je tedy nejspíše individuální (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

Z řad laiků i odborníků se předpokládá, že by člověk měl spát šest až osm hodin denně, nanejvýše ovšem hodin devět. Pokládá se za normální, že jedinec má poklidný spánek, pravidelně dýchá a čas od času změni tělesnou polohu. Z osobního hlediska je za kvalitní spánek považováno usínání, které trvá méně než půl hodiny a spánek nepřerušovaný. Mnoho lidí si po probuzení vybaví vzpomínku na sen, či více snů, které se jim v průběhu spánku zdály. Lidé by se měli probouzet čilí, odpočatí, svěží a v dobré náladě, aby byli schopni bez větších problémů vstát a s nadšením se vrhnout do svých každodenních aktivit (Plháková, 2013).

V roce 2005 se na Gallupově ústavu zúčastnilo šetření průměrné délky spánku 1500 dospělých osob, kteří byli starší 18 let. Došlo k závěru, že průměrná délka spánku v pracovních dnech bylo asi 6, 8 hodiny, ve víkendových dnech to bylo 7,4 hodiny. Ve srovnání s rokem 1998 se počet hodin spánku delšího než 8 hodin snížil o 9 % z 35 na 26 %. Počet jedinců, kteří v pracovní dny spávali méně než šest hodin se v roce 2005 zvýšil z 12 % na 16 %. Opravdovou délku spánku ovlivňují taktéž sociální podmínky, zejména nutnost dodržovat pracovní režim. Mezi další faktory, které souvisí se spánkovými normami, zařazujeme například věk, zdravotní stav a cirkadiální preference – zda je člověk takzvaně ranní ptáče nebo noční sova (Banks, Dinges, 2007; Plháková, 2013).

Děti mladšího školního věku jsou během dne čiperné. Jejich noční spánek, který trvá v průměru 9 až 10 hodin denně, je kvalitní s početnými intervaly hlubokého spánku. V průběhu dalších let se spánek zkracuje. V mladším školním období jsou děti velice bdělé, pokud ale usínají například při krátkých jízdách autem, sledování televize, či je spánek přes den vyšší, je potřeba pátrat po původu. Je možné, že spánek může být nedostatečně kvalitní nebo dlouhý. Jako další příklady můžeme uvést přetížení školními povinnostmi, volnočasovými aktivitami a narůstající úzkost kvůli starostem (například ohledně školního prospěchu). Internet, hraní her na počítači nebo sledování televize zkracuje čas na spánek, světelná stimulace navíc brzdí tvorbu melatoninu. Ulehání do postele a vstávání v nestejný čas (a to jak v pracovních dnech, tak i ve dnech klidu) je známkou zjevné nepravidelnosti spánkového režimu (Primhak, Kingshott, 2012; Štěrbová, 2015).

## **2.5 Spánková hygiena**

Pokud budeme dbát na správnou spánkovou hygienu, jsme na nejlepší cestě k tomu, aby náš spánek byl co nejkvalitnější. Vhodná denní rutina a náležité prostředí podporují nepřerušovaný a konzistentní spánek. Dodržováním spánkového režimu a určitých rutin před ulehnutím, udržováním pohodlí v ložnici, ve které nenalezneme žádné rušící podněty a budováním zdravých návyků během dne můžeme k ideální spánkové hygieně značně přispívat. Každý si může přizpůsobit své návyky tak, aby vyhovovaly jeho potřebám. Tyto návyky vedou ke kvalitnějšímu spánku a k tomu, aby se jedinec ráno probudil odpočatý. Zdravý spánek je důležitý jak pro fyzické, tak pro mentální zdraví. Zároveň zlepšuje produktivitu a celkovou kvalitu života (Suní, 2020).

Špatná spánková hygiena se projevuje ztíženým usínáním, přerušovaným spánkem a usínáním v průběhu dne. Celkově se dá říci, že jakékoliv poruchy kvality a kvantity spánku mohou být symptomem nesprávné spánkové hygieny (Suní, 2020).

Mezi návyky zajišťující dobrou spánkovou hygienu například zařazujeme:

- **Ochrana spánkového prostoru** – je zapotřebí vyřadit podněty, které jsou rušivé (hluk, nadměrné světlo, průvan, horko, či naopak zima). Ložnice by měla být využívána jen k odpočinkovým aktivitám.
- **Pohodlná postel.**
- **Lehce stravitelná večeře** – pokud má člověk přeplněný žaludek, hůře se mu usíná a hrozí mu nepokojný spánek s těžkými sny. Nejvhodnější je večeřet 2 až 3 hodiny před usínáním.
- Pokud se v noci jedinec budí s nutností močit, je **vhodné omezit večerní příjem tekutin.**
- **Rituály před spánkem** – mezi rituály lze zařadit například teplou koupel, uklidňující hudbu, relaxaci.
- **Tmavá, dobře větraná, klidná a chladnější místnost** – ložnici je třeba chránit před světlem (například pomocí neprůsvitných závěsů) a hlukem (například použitím přístroje pro vydávání bílého šumu či špuntů do uší). Je vhodné udržovat ložnici v ideální teplotě, člověku však nesmí být zima.
- **Pevný čas uléhání a vstávání** – i přes víkend a na dovolené je dobré udržovat rytmus spánku a bdění, jinak hrozí narušení zažitých cirkadiálních rytmtů.
- **Pravidelná strava a cvičení během dne** – tělo je ve dne připraveno na aktivitu, přičemž v noci je připraveno k odpočinku.
- **Omezení doby před obrazovkou** – mobilní telefony, laptopy a další zařízení jsou velice stimulující. Doporučuje se přístroje vypnout, eventuálně je přepnout do režimu „Letadlo“ alespoň hodinu před ulehnutím do postele (Mann, 2021; Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004).

Rady uvedeny výše by měly přispět k lepšímu spánku, nejsou však konečným řešením. Pokud jedinec se spánkem problém nemá, nebude řešit perfektní podmínky. Spánková hygiena pomůže člověku se co nejvíce zrelaxovat a uvolnit (Mann, 2021).

## 3 Sen

*„Řekni mi, o čem sníš, a já ti povím, kdo jsi.“ Arabské přísloví*

### 3.1 Definice snu

*„Sny jsou rozmluvou se sebou samým, dialogem symbolů a představ, které se nám zjevují mezi nevědomím a vědomím“* (Fontana, 1995, s. 5). Fernald (1997) naopak vymezuje sny jako myšlenky, obrazy a pocity, které zažíváme během spánku. V průběhu spánku se objevují čtyřikrát až pětkrát a trvají půl hodiny nebo více, přičemž v ranních hodinách mají delšího trvání. Hartl a Hartlová (2015) zase charakterizují sen jako představivost, která se během spánku objevuje. Tato představivost je spojena s REM fází, a tedy s typickými rychlými pohyby očí. Sny podle nich dále zahrnují fragmenty zážitků z bdělého stavu a v ranních hodinách jsou stále více dramatické. Jako poslední uvedeme definici, která tvrdí, že sny jsou vytvořeny během spánku a mají vyprávěcí charakter s bizarními a halucinogenními prvky. Rovněž se mohou objevit i během bdění, například při meditaci a ve stavu po požití halucinogenních látek (Moorcroft, Belcher, 2003).

Moorcroft a Belcher (2003) považují vymezení snů za základní problém. Dokonce mezi profesionály zabývajícími se studiem snů je nemožné dosáhnout jednotného názoru, co sny představují (a to díky mnoha poznatkům z psychologie, medicíny, antropologie, filozofie a jiných věd).

Snové představy se vyjevují v průběhu spánku a většinou jsou tak živé, že je nerozeznáváme od skutečných vjemů. Tyto představy jsou častokrát zrakové, sluchové již méně. Ve snech jedinec může cestovat výtahem do nitra země, létat, setkávat se s prapodivnými zvířaty, a přitom nevznikají pochybnosti o opravdovosti těchto prožitků – setkáváme se s testováním reality. Po tom, co se člověk probudí a zjistí, že nepěkný zážitek byl jen sen, uleví se mu. V průběhu lucidního snění si však krátce před probuzením uvědomí, že to, co prožívá, není reálné (Plháková, 2013).

Délka trvání snů se liší. Z výzkumů, kdy účastníci byli během REM spánku buzeni a poté měli snové události přehrát, vyplývá, že doba nezbytná pro přehrání celého snu se rovná trvání REM spánku. Příhody ve snu mají tudíž takovou délku jako v opravdovém životě. Některé ze snů trvají naopak asi takovou chvíli, jakou je mžiknutí oka. Co se týče zvuků ve snu,



vědci se domnívají, že zvuk budíku či jiné zvuky doplní už vzniklé scény snu. Pokud se nám zdá například o požáru, k němuž přijíždějí hasičské vozy provázené sirénami a v tu chvíli zazvoní budík, lze usoudit, že zvuk budíku tuto událost způsobil (Tyl, Mikota, 2001).

### 3.2 Interpretace snů v historii

Snovými tématy se lidstvo zabývalo již odnepaměti. V dnešní době mohou být sny ignorovány a jejich význam zmenšován. Starověké kultury (například Egypt, Babylón, Řecko, Řím) si však snů velmi považovaly a věřily, že sny jsou významnou cestou ke stavu, kdy se duši dostává vedení z duchovního světa. Tzv. „snová kultura“, která se vyskytuje mezi primitivními národy, je kulturou, kde jsou sny těžištěm duchovního způsobu života. Takovým příkladem mohou být američtí Indiáni. Křesťanská Bible rovněž věří ve sny. Abraham Lincoln poznamenal, že pokud člověk v Bibli věří, pak je nutné přijmout fakt, že se Bůh a andělé lidem ve snech zjevovali a Bůh stále ve snech k lidem mluví. Důraz, se kterým se setkáváme se sny v Bibli, je kladen i na sny v období raného křesťanství (Černoušek, 1988; Sanford, 2003).

Ve dvacátém století se sen stal předmětem hoden výzkumu a studia. Na počátku 20. století započali Sigmund Freud, Carl Gustav Jung a jejich spolupracovníci výzkum, v němž se zabývali psychologickým významem a funkcí snů. Tento výzkum přinesl náležité výsledky. **Sigmund Freud**, proslulý rakouský lékař, jako vůbec první ve své knize Výklad snů zveřejnil teorii snu. Ta vycházela z jeho teorie člověka: základem člověka je sexuální libido dychtící po uspokojení. Do cesty se mu ale staví superego, neboli nadjá (morální aspekt lidské bytosti), které uspokojování pudů zavrhuje a potlačuje. Výsledkem je rozpor – pudová energie vyhledává uspokojení, ale je potlačována. Sny takovou situaci reflektují a znázorňují nedovolená přání související s pudovou energií. Jelikož jsou přání nepovolená, vyskytují se ve snech nepřímě, jsou zamaskována. Sny tak mají pro Freuda zjevný i skrytý význam. Zjevný obsah se jeví jako to, o čem sen zdánlivě pojednává. Skrytým obsahem naopak chápe to, o čem sen ve skutečnosti je. Aby byl sen pochopen, je zapotřebí jít za zjevný obsah k obsahu, který je skrytý (Sanford, 2003).

**Carl Gustav Jung**, známý švýcarský psycholog, byl několik let Freudovým spolupracovníkem. Po několika letech se od něj odloučil, když si uvědomil, že jeho pojetí snu je jiné než Freudovo. Měl připomínky k jeho stanovisku ohledně psychické energie, která je podle Freuda výlučně biologická a sexuální. Cítil, že podstata člověka není jen biologická, ale i duchovní. Měl za to, že sny zobrazují jak lidskou podstatu a opravdovost člověka, tak síly

ukrývající se v člověku. Podle něj sny také přispívají k vyššímu lidskému vývoji. Jung neuznával především teorii skrytého a zjevného obsahu snu Sigmunda Freuda. Tvrdil, že sen značí to, co přesně říká, tedy mluví sám za sebe. Pokud okamžitě nejsme schopni pochopit význam snu, nemůže to být tím, že by opravdový smysl byl schován za maskou. Je to kvůli symbolickému jazyku, kterému nejsme schopni porozumět. Jung také tvrdí, že člověk je bytost, která se v určitém procesu stává tím, kým ve skutečnosti je. Tomuto procesu dal název **individualizace**. Individualizace je tedy integrace mezi vědomím a nevědomím, jakési sjednocení osobnosti. Jak vědomé, tak nevědomé obsahy se spojují v symbolu. Sny jsou důležitou součástí individualizace – slouží jako komunikátory mezi nevědomím a vědomím a zajišťují tak rovnováhu mezi těmito dvěma stavy (Kast, 2000; Moorcroft, Belcher, 2003; Sanford, 2003).

**Alfred Adler** byl očním lékařem a psychiatrem působícím ve Vídni. V prvním desetiletí 20. století byl kolegou Freuda, kolem roku 1911 však došlo rozkolu. Po vyloučení z psychoanalytické společnosti vytvořil vlastní školu a pojmenoval ji **individuální psychologie**. Co se týče snění, zastává mínění, že člověk se k němu uchyluje v případě, kdy nemůže vyřešit nějaký současný problém či se naskytá řešení odporující jeho životnímu stylu. Sen nabádá jedince, aby svůj problém vyřešil po svém. Hlavní je zabránit poklesu lidské sebeúcty. Co se týče rozdílu mezi nočním a denním sněním, podstatný rozdíl mezi těmito dvěma typy nevidí. Denní sny ovšem lze snadněji pochopit a stávají se tak srozumitelnějšími. Rovněž sdílí přesvědčení, že opakující se sny mohou vyjadřovat vznik neustále totožných nebo obdobných problémů. U ctižádostivých jedinců se podle něj mohou vyskytovat typické sny zejména o padání a létání. Interpretuje je jako snahu udělat něco, co je povýší nad ostatní (Adler, 2005; Kratochvíl, 2006; Plháková, 2013).

Teorie snů nabíraly díky objevu REM fáze v následujících výzkumech velmi odlišné směry. Mezi mnohými teoriemi vyčnívá **aktivačně syntetická hypotéza**. V rámci této teorie prováděl britský lékař Mark Solms výzkum vycházející z klinické neuropsychologické studie pacientů s různými poruchami mozku. Při pozorování hodnotil množství, kvalitu a charakter snů. Tvrdil, že poškození některých částí mozku, které mají například na starost senzorické funkce nebo emocionální motivaci a přání, způsobují ztrátu schopnosti si sny vybavit (Kráčmarová, 2013; Moorcroft, Belcher, 2003).

### 3.3 Funkce snů

Funkce snů jsou velmi rozmanité. Sny jsou významné pro udržení životní rovnováhy, přispívají k přizpůsobení se proměnlivým mezilidským vztahům, integritě daného jedince, zpevňují paměťové struktury a v některých případech mohou napomáhat k řešení problémů. Dále mohou pozitivně napomáhat v procesu učení, osvojování dovedností, přispívat k lepšímu psychickému rozpoložení a kladně podporovat úroveň sebeprožívání. Řada snů však znázorňuje zcela banální výplody duševní činnosti (Černoušek, 1988). Tyl a Mikota (2001) konstatují, že jsou sny pro nás velmi podstatné. Je vědecky dokázáno, že bychom bez nich nepřežili, neboť bychom zemřeli vyčerpáním.

Noční můry a úzkostné sny jsou příkladem stavu, kdy sny mohou selhat ve svých pozitivních funkcích, a dokonce mohou narušit psychickou vyrovnanost – to však obvykle souvisí se souhrnnou psychopatologií člověka (Černoušek, 1988).

Sny lze rozdělit podle funkce na **kompensační**, **situační** a **reduktivní**. **Kompensační** funkce se zakládá na faktu, že určitý prvek v ději přiblíží takové aspekty či stránky, které ve vědomém stanovisku na stanovenou situaci scházejí. Kompensační sen tudíž připojuje k názoru vědomí i zážitek z nevědomí. Tyto aspekty pomáhají k důkladnějšímu posouzení situace a k otevřenějšímu prožívání skutečného stavu. Příklad kompenzačního snu: muž se svým otcem šel nakupovat. Zastavili se u obchodu s oblečením a vstoupili. Syn si chtěl koupit nový oblek, načež si něco vybral a šel si oblečení zkoušet do kabinky. Po sléze mu prodavačka nabízela sako, ale to se ke kalhotám vůbec nehodilo. Nakonec všechno vrátil a odešel. Tento sen byl snem obchodníka, který si vybudoval vlastní malý závod. Zůstal však v těsném kontaktu se svým otcem, rovněž obchodníkem, vlastnícím větší a úspěšnější firmu. Syn byl na otci velmi závislý a chtěl se od něj odpoutat. Jednou dopoledne měli společně podepsat obchodní dohodu o jeho větší samostatnosti. Syn si smlouvu velmi dlouho připravoval, ale jakmile měli smlouvu podepisovat, otec se začal domáhat lepších podmínek. Začal tedy na otce křičet a naléhal na něj, aby smlouvu podepsal. Sen, který se mu zdál, mu chtěl naznačit, že do určité míry převzal určitý negativní postoj vůči svému otci od své ženy. Tento postoj se k němu ovšem nehodí (symbolem je nehodící se sako). Syn byl nejdříve pyšný na to, jak se k otci choval, následně se však zamyslel a uvědomil si, že selhal. Měl otce lépe seznámit s obchodními listinami. Nakonec si ale uvědomil, že vztek nebyl na místě, a že si musí najít takové “slušivé sako“ hodící se k jeho osobnosti (Aeppli, 1996; Dieckmann, 2004).

V **situačních** snech se odráží taková životní situace, jaká ve skutečnosti je. I když jsou obvykle lidské hodnoty jiné, než jaké bychom si opravdu přáli, situační sen těmto hodnotám připíše takový význam, jaký ve skutečnosti mají. Situační sny tak umožňují zaujmout ke své situaci správný postoj. Příkladem je sen ženy, která nakupovala v obchodě. Zaměstnala všechny zaměstnance tím, že si nechala předložit mnoho věcí. Nic z nabízeného zboží si ale nekoupila a odešla. Takový sen hovořil o jejím jednání: své okolí zaměstnávala velkými nároky, sama však nikomu nic neposkytla a od okolí si výměnou za svůj vklad nic nevzala (Aeppli, 1996).

Jak už naznačuje název, **redukční** sen snižuje to, co ve vědomí získalo příliš velkou důležitost. Redukce spočívá v ubrání energie tam, kde si vzala příliš velkou část (například ve vztahu k lidem, smyslovém prožitku a tak dál.). Jako příklad uvedeme ženu, která se velmi zamilovala do svého známého. Ten však o svou obdivovatelku neměl žádný zájem, a navíc měl poměr s jinou ženou. Ve snu ho pak zamilovaná žena viděla s onou milenkou. Muž se procházel pod stromy v neznámé zahradě. Někdo se ženy ve snu zeptal, jak se muž jmenuje. Žena si ale nemohla vzpomenout. Sen této ženě ukázal, že její entuziasmus se netýkal daného muže, nýbrž nejspíš něčeho v jejím niterním životě (Aeppli, 1996).

Hill (2004) naopak rozděluje jednotlivé teorie funkcí snů následovně:

1. **Teorie odučování** – sen lze pokládat za produkt, který je neočekávaný a beze smyslu. Mozek se tak zbavuje nepotřebných informací.
2. **Teorie přeprogramování** – jedna z těchto teorií tvrdí, že REM spánek je třeba k tomu, aby se mozek mohl po přijetí nových zpráv během dne „aktualizovat“. Sny slouží jako výklady tohoto vstřebávání. Další teorie předpokládá, že sny jsou odrazem způsobu, jak myšlenkové soustavy uspořádávají a „přeprogramovávají“ stimuly získané z nahodilé činnosti mozku v průběhu REM spánku.
3. **Plnění přání** – jak jsme již uvedly dříve, Freud pokládá sny za zamaskovaná přání a touhy. Je však málo dokladů a důvodů domnívat se, že by obsah snu měl být pokaždé zamaskován.
4. **Teorie aktivace a syntézy** – jedná se o biologickou teorii považující sen za následek nahodilé činnosti mozku. Snový obsah je beze smyslu. Aktivační část teorie hovoří o nahodilém vyslání signálu obřích buněk během REM fáze. V této fázi se přitom uvádí v činnost smyslové a pohybové oblasti mozku.

Rovněž se mluví o snaze vyšších částí mozku dát nahodilé činnosti nějaký smysl, zorganizovat ji, a to vytvořením snů.

5. **Řešení problémů** – sny dle této teorie prezentují smysluplnou metodu promýšlení nesnází a potíží z každodenního vědomého života. Taktéž mohou přinášet vyřešení těchto potíží a mohou využívat přirovnání (metafor).

### 3.4 Zapomínání snů a jejich vybavení

Výzkumy týkající se snů závisí na jejich zapamatování. Lidé si dokáží relativně dobře zapamatovat sny zdající se k ránu. Poměrně živě si člověk umí vybavit i vzpomínky na noční můry, ze kterých se v noci probudí. Úplným probuzením a zjištěním, že noční můra skončila, je podporováno uložení do dlouhodobé paměti. I přesto, že jsou některé snové zážitky v paměti udrženy dlouho, pomíjivost snů je velmi častá. Není ale zřejmé, nakolik jsou vzpomínky na sny a původní obsah snů stejné (Plháková, 2013).

Zda si na sny vzpomene, či nevzpomeneme, závisí na těchto faktorech:

- **Vnější faktory** – jestliže není jedinec probuzen vnějším podnětem, například budíkem, myšlenkou na nějakou povinnost a podobně, může si na sen lépe vzpomenout. Větší část lidí si lépe vybaví sny o víkendech a prázdninách, méně snů si naopak vybaví v pracovních dnech.
- **Typ snu** – na sny, které prožíváme emocionálně více, si vzpomene lépe než na sny, které se nás emocionálně dotýkají méně.
- **Zájem o sny** – pokud se člověk o sny více zajímá, dokáže si je lépe vybavit. Jejich vybavování může do určité míry natrénovat. Známa rada je mít na nočním stolku tužku a papír a sen si po probuzení zapsat. Efektivní je pokusit se zaměřit na úryvky snů. Sny si lépe vybavíme i tak, že se na ně při usínání zaměříme a očekáváme je.
- **Osobnostní rysy** – pokud jedinec dokáže přijmout, co mu nevědomí poskytuje, jeho schopnost vybavit si sny má větší potenciál. Zvědavost můžeme také zařadit k rysům podporující vybavení snu – jestliže chce člověk pátrat po tom, co se mu zdálo, zvyšuje se pravděpodobnost tohoto vybavení.
- **Životní okolnosti** – v životních situacích, ve kterých se vyskytuje konflikt a krize, si na sny vzpomínáme častěji a dokážeme jim snáze porozumět. Sny za tíživých okolností člověka lze chápat jako srozumitelnější kvůli nepřítomnosti

ochranných mechanismů. Člověk si od takových snů přeje pomoc (Aeppli, 1996; Kast, 2013).

I když jsou sny jasné a dokážou vyvolat intenzivní zážitky, občas není lehké si je udržet v paměti i po tom, co se probudíme. Stává se, že sny si neuchováme v paměti již při oblékání a je celkem pravděpodobné, že je už během dopoledne zapomeneme. Je ale možné, že si na sen během běžných denních aktivit vzpomeneme, i když třeba jen na jeho útržek (Aeppli, 1996).

Filtr zapomínání ochraňuje duševní celistvost jedince před možnými nerovnovážnými stavy, které by mohly vypuknout, kdybychom si ve vědomé aktivitě neustále připomínaly náplň našich snů. Můžeme tedy tvrdit, že přechod ze spícího do bdělého stavu ve stadiu REM k probuzené a vědomé aktivitě se charakterizuje takřka automatickým působením síly, která vytěsňuje a vytlačuje sny pod práh vědomí. Neznamená to, že sny zapomeneme nadobro, nýbrž že jejich útržky přecházejí a mohou být za vhodných okolností znovu uvedeny do vědomí (Černoušek, 1988).

### 3.5 Druhy snů

Sny lze obecně rozdělit na dvě velké skupiny:

1. **Sny z osobní roviny** – v takovýchto snech lidé zápolí s problémy související s jejich osobností, s vlastní historií a s problémy týkající se každodenního života. Mezi nejfrekventovanější sny z této kategorie lze zařadit sny létací, opakující se, úzkostné a noční můry.
2. **Archetypální (velké) sny** – archetypální neboli velké sny jsou sny mající původ v tzv. kolektivním nevědomí. Kolektivní nevědomí je pojem, který zavedl Jung. Jedná se o nevědomí společné všem lidem jako celku. V takovéto vrstvě nevědomí jsou obsaženy sny, jež mají podobu neobyčejných obrazů a v nichž schází subjektivní obsah. Snící zažívá zvláštní tajemný a mocný dojem. Archetypální sny bývají nabitě emocemi, a proto je paměť dokáže dlouho uchovat. Tento typ snu dokáže rovněž ovlivnit utváření jedince jak vnitřního, tak vnějšího života. Ve velkých snech se vyskytují symboly – náměty z pohádek, náboženství, rituální procesy a tak podobně. Archetypální sny se mohou týkat významných událostí v životě a důležitých životních otázek. Pro lepší pochopení uvedeme sen, ve kterém je snící pozvána do bytu nacházejícího se vedle jejího. V bytě na ni čekají tři ženy ve věku padesát,

šedesát a sedmdesát let. Nabízejí jí dva prsteny, jež každý z nich má odlišný tvar, jinak jsou totožné. Jeden z nich má tvar kulatý, druhý čtvercový. Snící si vybírá prsten ve tvaru čtverce. Dvě ženy si pošeptají větu naznačující, že si snící vybrala obtížnější variantu, ačkoliv není přesně zřejmé, čeho se výběr týká (Dieckmann, 2004; Gillernová et al., 2000; Helingerová, 2016).

Jiné dělení nabízí Růžička (2003). Ten tvrdí, že sen poukazuje na událost, jejíž perspektiva může být krátkodobá a dlouhodobá. **Aktuálně tematické sny** ukazují nynější stav a umožňují objasnit význam každodenního života. **Centrální sny** mající „větší záběr“ jsou typické větším časovým rozmezím a vzdálenými souvisejícími vztahy. Centrální sny se dělí na:

- **Traumatické sny** – patří sem například sny o nemocech, nehodách, sexuálních zneužitích a tak podobně.
- **Bilanční sny** – do této kategorie zařazujeme sny, jejichž obsahem je například dílo, které jedinec vykonal, zmapování určité životní pasáže, důležitý či dlouhodobý vztah, zisky, ztráty a tak dál.
- **Přechodové sny** – jak již název naznačuje, sny se zaměřují například na přechod z dětství do dospělosti, ze svobodného stavu do stavu manželského a tak podobně.
- **Objevné sny** – jedná se například o objev v oblasti interpersonálních vztahů, politiky, povolání, umění a životní inspirace.
- **Duchovní a transcendentální sny** – zde řadíme sny vyjadřující prozření, vhledy a inspiraci v duchovní oblasti.
- **Prognostické sny** – sny, které předvídají určité události v životě člověka.

Nyní se zaměříme na další typy snů, z nichž některé poslouží jako podklad pro náš výzkum.

### 3.5.1 Opakující se sny

Opakující se sny a noční můry si člověk nejlépe uchová v paměti. Častěji se mohou zjevovat sny, ve kterých například spěcháme na autobus nebo létáme. Opakující se sny přináší spícímu akutní sdělení, a proto je dobré, aby se jim věnoval. Je možné, že člověk něco dělá takovým způsobem, který mu neprospívá. Sen mu chce tento fakt sdělit. To, na co sen

upozorňuje, může být překroucené stanovisko k určitému faktu a interní konflikt, jež je pro něj neprospěšný. Jedinec se tak musí odebrat na cestu sebepoznání (Helingerová, 2016).

### **3.5.2 Sny o zvířatech**

Zvířata vyskytující se ve snech vyjadřují emoce. Tuto podobnost vysvětlujeme tak, že zvířata, stejně jako lidé, emoce prožívají, i když je slovy nevyjadřují. Podnětům, které přicházejí ze smyslů, lépe porozumíme v případě, že je reprezentují právě zvířata. Jde o projekci – to, co člověk promítá ze sebe, vidí jako na filmovém plátně. Příkladem může být sen matky na mateřské dovolené. Té se zdálo, že jí neznámá žena dala ptačí pero, které bylo velké a černé. Pero se najednou změnilo a mělo podobu černého ptáka. Matka drží ptáka v náruči a odchází s ním na vlakové nádraží. Všimne si, že je pták oblečený do dětských oblečků. Sevře ho a přitiskne si ho ještě více k hrudi (Tyl, 2001).

### **3.5.3 Úzkostné sny**

Úzkostné sny vyplňují třetinu snového času. Úzkost má ve snech častokrát podobu jak lidí, tak monster, které spícího pronásledují. Takovéto sny můžeme nazvat sny perzekučními – sny o pronásledování. Příkladem je sen Jany, které se zdálo, že je na diskotéce. Ta je plná zvláštních lidí, kteří se hýbají pomalu a v komplikovaných figurách. Když někoho oslovila, nechtěl s ní mluvit. Pokud se někoho dotkla, její ruce pronikly tělem. Pokud se někdo dotkl jí, tyto dotyky cítila a byly velmi silné a bolestivé. V jednom okamžiku se k ní všichni rozběhli a pokusili se ji znásilnit. Jana pospíchala ke dveřím, které byly zamčené a začala panikařit. V tu chvíli se probudila (Tyl, 2001).

### **3.5.4 Sny o smrti**

Smrt je nedílnou součástí našich životů. Zjevuje se nám ve snech a vyskytuje se i v našem nevědomí, v němž jsou obsaženy vytěsňené a potlačené myšlenky. Jak je již známo, nevědomí je jakýmsi královstvím symbolů. Význam symbolů můžeme chápat jako vyjádření pojmu jako takového (to, co představuje, ve skutečnosti znamená), může však znamenat taky něco jiného. Smrt ve snu nemusí znamenat pouze strach z úmrtí tělesného. Lze ji chápat také jako strach o svůj zmarněný život, o život bez radostí, blízkých lidí, bez smyslu života či obav o druhé. Smrt může znamenat opuštění určité ideje či věci. Jako příklad uvedeme sen ženy, jejíž maminka utrpěla těžký infarkt. Po odvezení maminky do nemocnice se jí zdálo, že prochází tunelem. Na konci tunelu vidí své rodiče (její tatínek je již po smrti). Ti na ni mávají, aby šla k nim. S bolestí je odmítá, ale odůvodňuje to tím, že se musí vrátit ke své dceři. Rodiče jsou



rovněž smutní, ale se svou dcerou se loučí a rozplývají se. Když se spící probudila, byla jedna hodina. Cítila tíseň, ale zase usnula. Ráno jí volali z nemocnice, že její maminka v jednu hodinu v noci zemřela (Tyl, 2001).

### 3.5.5 Létací sny

Sny o létání známe již od antiky. Létání je pro člověka rozhodně atraktivní. Je to únik od pozemské přitažlivosti, tudíž od druhých osob. Příkladem snu o létání je sen ženy, u které se takovéto typy snů objevovaly velmi často. Jednoduše se vznesla a létala nad městem, v němž bydlela. Po přistání vysvětlovala svým známým, že létání není nic těžkého. Je třeba jen vyvinout určité úsilí a chtít. Na druhou stranu se jí taktéž zdálo, že jí vzlétnout vůbec nešlo, ač se snažila ze všech sil. Po probuzení se cítila velmi unaveně (Tyl, 2001).

### 3.5.6 Sci-fi sny

Tyl (2001) považuje sci-fi sny za sny, ve kterých se objevují například mezihvězdné lety, mimozemšťané a tak podobně. Příkladem sci-fi snu je sen chlapce, kterému se zdálo o jakési průhledné krychli, která stála na pasece. Uvnitř krychle tancovali lidé. Jelikož v krychli bylo lidí opravdu hodně, nemohli se tam příliš hýbat. Později jim někdo oznámil, že byli uneseni mimozemšťany. Následně jeli lanovkou a vystoupili na zastávce nacházející se v nižších polohách. Tam uviděli, jak mimozemšťané, kteří vypadali přesně jako lidé, hráli golf. Golf hráli dokonce i na vodě.

### 3.5.7 Lucidní snění

Lucidní snění (anglicky *lucid dream*), jinak zvaný jako vědomý sen, je snový stav, v jehož průběhu si jedinec uvědomuje, že sní. Tento sen se vyskytuje v REM fázi spánku. Snící se participuje na událostech dějících se ve snu. Kvůli jasnému prožívání své vlastní identity a zároveň jasnému stavu psychiky si lucidní sny lidé pamatují lépe než jiné sny. Jedinci mají možnost události a prostředí ve snu usměrňovat a ovlivňovat. Opakem je nonlucidní sen, v jehož průběhu si jedinec neuvědomuje, že sní (Hartl, Hartlová, 2010; Vaněk, 2010; Voss, 2009).

## 3.6 Dětské sny

Je známo, že již od narození sníme. Jak již bylo uvedeno, většina snů přichází v REM fázi spánku, což je asi 60 % spánku novorozenců. To je třikrát více než u dospělých jedinců. O čem se novorozencům zdá, není možné zjistit, nicméně předpokládáme, že po měsíci života

přicházejí do jejich snů sluchové vjemy i zrakové obrazy. V době, kdy jsou děti schopny o svých snech hovořit s ostatními, jsou předmětem jejich snů zájmy a emoce. Z výzkumu univerzity ve Virginii, jehož autory byli Robert Van de Castle a Donna Kramerová, a který byl zaměřen na sny dětí ve věku dvou až dvanácti let, vyplývá, že dívčí sny mají delšího trvání než sny chlapecké. V dívčích snech hrají důležitou úlohu šaty a objevuje se v nich více lidí. Chlapcům se naopak více zdá o různých předmětech a nástrojích. Zvířata jsou v dětských snech zastoupena více než u dospělých, násilné činy se objevují v dětských snech dvakrát více. Děti vystupují v těchto snech většinou v roli oběti, jen zřídka jsou agresory (Fontana, 1995).

V knize Výklad snů Freuda a Harta (1994) je uvedeno, že Freud považoval dětské sny za přímočaré. Neuskutečněná přání z průběhu dne se promítají do snů. Jako příklad uvedeme sen dívky. Její otec jí přislíbil projížďku na jezeře, avšak vyjížděku se nepodařilo uskutečnit. Dívce se následující noci zdá, že se po jezeře projíždí. Freud se domníval, že dětské pudové touhy jsou, jako i u dospělých osob, primárním zdrojem snů. Co je ale odlišuje je fakt, že dospělí disponují obrannými mechanismy, které tužby maskují. U dětí se tyto obranné mechanismy teprve vytvářejí, stejně jako hranice mezi vědomím a nevědomím. Význam snů je tudíž u dětí transparentní.

V dnešní době se odborníci zkoumající obsah snů opírají o takzvanou **hypotézu kontinuity**. Calvin S. Hall tuto teorii navrhl koncem 70. let 20. století. Má za to, že existuje vzájemný vztah mezi obsahem snů, emocionálními prožitky a zájmy daného člověka. Jestliže se zdá dítěti například často o svých rodičích a sourozencích, dá se předpokládat, že tito lidé hrají důležitou roli v jeho každodenním životě (Domhoff, 2011).

Foulkes (1999) tvrdí, že dětské sny se dostávají do podoby, jakou mají dospělí, mezi pátým a devátým rokem. Tento proces se dělí na dvě fáze. V první fázi se ve snech nachází více společenských interakcí, pohybový obraz je kinetický, nikoliv statický. Chybí účast spícího na aktivitách, které se ve snu dějí. Druhá fáze přináší častější vybavení snů. Dítě dokáže o svém snu povídat déle, sen je celkově více komplexní. Začíná se také ve svých snech účastnit děje. Snícím se mnohdy zdá například o hrách, které hrají se svými kamarády. Celkem časté jsou i pocity štěstí, které děti během snů zažívají (až 15 %).

Muris se s kolegy (2000) ve svém výzkumu zaměřil na sny, jejichž obsah je strašidelný a děsivý. Tento výzkum byl orientován na děti ve věku od 4 do 12 let. Studie ukázala, že děsivé sny se u dětí ve věku 4 až 6 let běžně objevují. Ještě čtenější výskyt těchto snů je u dětí, jimž je 7 až 9 let. S přibývajícím věkem se výskyt děsivých snů snižuje. Náplní takovýchto snů byla různá poranění, smrt, nebezpečná zvířata, smyšlené bytosti a únos snícího. Hojnost děsivých snů byla u chlapců i dívek zastoupena poměrně rovnoměrně.

Podle Helingerové (2016) jsou dětské sny o poznání bohatší než snový život dospělých. Dospělí mají vyvinuté obranné mechanismy, jsou racionálnější a tím pádem mohou pokládat sny za něco pošelého a rušivého. Sny u dětí jsou fantasknější a jejich náplň je pestřejší. Dětské sny lze rozdělit do tří skupin:

1. **Pozitivní sny odrážející zážitky z denního života** – dítě zpracovává události z bdělého života. Děj takovýchto snů je o přehrávání zážitků a o doplnění nových výjevů. V jiném případě je obsah snu výsledkem představivosti a nemá základ ve skutečném životě, avšak objevují se zde lidé a prostředí, které dítě zná.
2. **Fantastické sny** – fantastické sny mají velký symbolický podklad a jsou velmi kreativní. Děti zažívají různá dobrodružství. Fantaskní snové zážitky si mohou například namalovat, vyrobit něco, co ve snu viděly, nebo si příběh zapsat.
3. **Nepříjemné sny a noční můry** – v těchto snech může jít o jednorázový zážitek z bdělého stavu, který se dítěti stal (například nemilý zážitek ze školy), nebo si dítě naopak zpracovává dlouhodobý konflikt (například dlouhotrvající konflikt rodičů). Ve snech se dítě s danými situacemi pokouší vypořádat (například rozvodem, stěhováním, úmrtím v rodině a podobně).

Sny mohou být prostředkem k identifikaci problémů a hledání řešení – dospělí by měli dětem naslouchat. Zjistí tak, co dítě prožívá. Současně dítě rozvíjí svou kreativitu a představivost. Vybavení si snu je tréninkem pro jeho představivost a paměť. Když si dítě o snu s někým povídá, musí mít dobrou slovní zásobu. Přitom se učí vyjadřování, srozumitelnému popisu a zároveň se učí charakterizovat a chápat jak svoje emoce, tak emoce druhých. To vede k poznatku o tom, co je pro něj dobré, co zlé, a jak vnímá sebe i ostatní (Helingerová, 2016).

## **Výzkumná část**

## 4 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Spánek a sny jsou nedílnou a důležitou součástí lidských životů a denně se s nimi setkáváme. Podílejí se jak na fyzickém, tak psychickém zdraví. Lze konstatovat, že spánek a snění jsou oblasti, jejichž zkoumání je nepochybně velmi zajímavé. Nelze však tvrdit, že jsou tyto fenomény z vědeckého hlediska již zcela probádány. V České republice neexistuje mnoho výzkumů, které by se zaměřovaly na spánek a snění u dětí mladšího školního věku. Cílem této diplomové práce je proto snaha o hlubší prozkoumání této problematiky a získání nových poznatků.

**Hlavním cílem** výzkumného šetření je analýza spánku a snů u dětí mladšího školního věku.

Z hlavního cíle vyplývají tyto **dílčí cíle**:

- Zhodnocení pravidelnosti spánkového režimu.
- Zhodnocení spánkové hygieny.
- Analýza zastoupení jednotlivých druhů snů u dětí.

Na základě dílčích cílů byly **výzkumné otázky** určeny následovně:

Dílčí cíl: zhodnocení pravidelnosti spánkového režimu.

- **Výzkumná otázka 1:** V kolik hodin chodí děti nejčastěji spát?
- **Výzkumná otázka 2:** Kolik hodin denně děti spí?
- **Výzkumná otázka 3:** Chodí děti spát pravidelně ve stejnou dobu (i o víkendu)?

Dílčí cíl: zhodnocení spánkové hygieny.

- **Výzkumná otázka 4:** Za jak dlouho chodí děti po večeri do postele?
- **Výzkumná otázka 5:** Je místnost, ve které děti spí, před spánkem větrána?
- **Výzkumná otázka 6:** Spí dítě v místnosti, která je zatemněná?
- **Výzkumná otázka 7:** Dodržuje dítě před spánkem nějaké rituály?
- **Výzkumná otázka 8:** Dívají se děti na televizi či používají jiná elektronická zařízení méně, či více než hodinu před ulehnutím?

Dílčí cíl: analýza zastoupení jednotlivých druhů snů u dětí.

- **Výzkumná otázka 9:** Vyskytují se u dětí některé z konkrétních typů snů, jež jsou v diplomové práci uvedeny?
- **Výzkumná otázka 10:** Jaké typy snů dle obsahu se u dětí objevují nejčastěji?

## 5 Výzkumný soubor

V této kapitole představíme respondenty, jež se na výzkumu podíleli. Nejdříve zmíníme, že se šetření zúčastnilo 21 rodičů dětí mladšího školního věku, kteří v rámci kvantitativního šetření vyplnili dotazníky zabývající se dětským spánkem (viz *Příloha 1*). Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné a odpovědi byly zcela anonymní. Rodiče byli také prostřednictvím informovaného souhlasu (viz *Příloha 2*) obeznámeni s účelem výzkumu a potvrzovali souhlas či nesouhlas s vedením rozhovoru s jejich dětmi v rámci kvalitativního výzkumu. Tohoto výzkumu, který se zabýval dětskými sny, se zúčastnilo 15 dětí navštěvující 1. až 5. třídu, přičemž dívek bylo 8 a chlapců 7. Věk dětí se tudíž pohybuje mezi šesti až jedenácti lety. Naším záměrem bylo, aby se výzkumného šetření účastnily děti v co nejpestřejším věkovém rozmezí prvního stupně základní školy. Níže se nachází tabulka zahrnující jméno, které je v rámci zachování anonymity pozměněno, pohlaví, věk a třídu, kterou respondent v době konání rozhovoru navštěvuje.

Jméno	Pohlaví	Věk	Třída
Jana	Dívka	10	4.
Michaela	Dívka	11	5.
Stanislav	Chlapec	9	3.
Pavel	Chlapec	10	4.
Karolína	Dívka	10	4.
Eliška	Dívka	9	3.
Denisa	Dívka	11	4.
Tomáš	Chlapec	7	1.
Filip	Chlapec	7	1.
Jan	Chlapec	6	1.
Jakub	Chlapec	7	1.
Karel	Chlapec	8	2.
Veronika	Dívka	7	1.
Lenka	Dívka	8	2.
Petra	Dívka	7	2.

*Tabulka 1: Informace o jednotlivých respondentech*

## 5.1 Průběh sběru dat

Sběr dat byl proveden v květnu roku 2023 na jedné z málotřídních základních škol ve Zlínském kraji. Nejprve jsme žákům prvního stupně rozdali informovaný souhlas s poskytnutím rozhovorů a rovněž dotazník pro rodiče obsahující otázky týkající se pravidelnosti spánkového režimu a spánkové hygieny dětí. Dotazníky mohli rodiče vyplnit dobrovolně a nezávisle na tom, zda umožnili, či neumožnili vedení rozhovorů s jejich dětmi. Po vyplnění děti dotazníky a informované souhlasy přinesly zpět do školy, odkud jsme si je vysbírali. Souhlas s rozhovory poskytlo, jak jsme již zmínili, celkem 15 rodičů. Rodiče byli předem obeznámeni s faktem, že rozhovory budou nahrávány, nicméně po jejich přepsání budou smazány, a že veškeré záznamy budou sloužit pouze pro účel diplomové práce a nebudou poskytovány třetím stranám. Dále byli informováni o tom, že data, která budou během rozhovoru získána, budou anonymní a budou sbírána, uchovávána, zpracovávána a prezentována v souladu s etickými zásadami. Děti mohly také v průběhu rozhovoru odmítnout odpovídat na otázky, na které odpovídat nechtějí, či které jim byly nepříjemné. Ačkoliv jsme nabízeli možnost vedení rozhovorů prostřednictvím videohovorů, aby se děti v domácím prostředí cítili co nejvíce pohodlně a bezpečně, všichni rodiče si vybrali možnost uskutečnění rozhovorů ve škole. Rozhovory probíhaly v oddělené místnosti vždy pouze s jedním respondentem. Před samotným průběhem rozhovoru jsme dětem připomněli, co je předmětem rozhovoru. Zmínili jsme se také o tom, že neexistuje správná ani špatná odpověď a o možnosti odmítnutí odpovídání na otázky, na které nebudou chtít odpovědět. Dále jsme je upozornili na nahrávání rozhovoru, na jeho přepsání a na jeho následné smazání. Ačkoliv jsme některé děti znali díky pedagogickým praxím, na některých byla před rozhovorem vidět malá nervozita, protože nevěděly, co od rozhovoru mají očekávat. V průběhu rozhovorů ale bylo vidět, že z nich nervozita opadla, nebo na nich nebyla znát. Dětem jsme během rozhovoru kladli další otázky, které měly doplnit chybějící informace a více konkretizovat příklady daných typů snů.

Poněvadž jsme měli připravené výzkumné otázky, na které bylo možné odpovídat pouze ano, či ne, průměrná délka rozhovoru se pohybovala od 1 minuty a 5 sekund do 2 minut a 28 sekund. Nejdelší rozhovor byl veden se žákem 3. ročníku, ten nejkratší se žákem navštěvující 1. třídu. Předně záleželo na tom, zda se jim konkrétní sen zdál, či nezdál, a jak dobře si ho pamatovaly. Na konci rozhovorů jsme všem dětem poděkovali za čas, ochotu a upřímnost a obdarovali jsme je malými sladkými dárky.



## 6 Metody výzkumu

Pro naplnění stanovených cílů, které jsou uvedeny výše, jsme zvolili jak metodu kvantitativní, tak metodu kvalitativní. Vzhledem k povaze výzkumu jsme se rozhodli vybrat dotazník jako kvantitativní metodu a polostrukturovaný rozhovor jako metodu kvalitativní.

Dotazník v rámci první části výzkumu je zaměřen na zhodnocení pravidelnosti spánkového režimu a spánkové hygieny žáků prvního stupně a je určen pro rodiče. Druhá část výzkumu je orientována na analýzu zastoupení jednotlivých druhů snů u dětí, které rovněž navštěvují první stupeň základní školy. V tomto případě jsme zvolili jako výzkumnou metodu polostrukturovaný rozhovor. Během přípravy na rozhovory jsme vytyčili sérii otázek, které byly později kladeny. V samotném průběhu rozhovoru jsme pokládali i doplňující otázky. Tyto otázky nebyly připravené a jejich prostřednictvím jsme se mohli dotázat na případné chybějící informace.

### 6.1 Dotazník

Dotazník, který jsme rodičům předložili, obsahoval osm otázek. První tři otázky se týkali zhodnocení pravidelnosti spánkové hygieny. V rámci první otázky rodiče udávali, v kolik hodin děti uléhají ke spánku. Ve druhé otázce rodiče uváděli, kolik hodin denně dítě spí. Třetí otázka se zajímala o to, zda děti chodí do postele pravidelně, a to i o víkendu. Zbývajících pět otázek se zaměřilo na zhodnocení spánkové hygieny dětí mladšího školního věku. První z nich, tedy v pořadí čtvrtá otázka, se zabírala tím, za jak dlouho chodí děti po večeri do postele. V páté otázce jsme se rodičů dotazovali, zda je místnost před spánkem dítěte větrána a v šesté otázce rodiče uváděli, zda spí děti v místnosti, která je zatemněná, či nikoliv. Rituály před spánkem byly součástí otázky sedmé. Na všechny tyto otázky rodiče odpovídali vlastními slovy, až v rámci poslední, osmé otázky, rodiče vybírali ze dvou možností, tedy zda jejich děti méně, či více než hodinu před ulehnutím používají různá elektronická zařízení. Kompletní dotazník je součástí příloh.

Dotazník, jež jsme sestavili, byl inspirován několika výzkumy. Vědci Afonso, Jacinto, Infante a Engana (2022) se zabývali otázkami zaměřené na čas odchodu do postele a na pravidelnost uléhání do postele. Rovněž se zabývali průměrnou dobou spánku dětí, které se taktéž věnovali badatelé van Litsenburg, Waumans, van den Berg a Gemke (2010) a Liu, Liu, Owens a Kaplan (2005). Přítomnost rituálů před spánkem byla součástí výzkumu Mindella a

Williamsona (2018) a používáním digitálních médií před spánkem se zabývali Foley, Maddison, Jiang, Marsh, Olds a Ridley (2013). Ostatní otázky, tedy otázky týkající se odchodu dětí po večeři do postele a větrání místnosti před spánkem, byly doplněny námi samotnými. Důvodem doplnění těchto dvou otázek byla snaha o rozšíření poznatků, jež se k dané problematice vztahují.

## **6.2 Polostrukturovaný rozhovor**

Jak bylo zmíněno výše, polostrukturovaný rozhovor jsme vedli s dětmi navštěvující první stupeň základní školy. Během přípravy jsme vytvořili sérii šesti otázek, které jsme dětem pokládaly. Jednotlivé otázky byly zaměřeny na zastoupení konkrétních typů snů. První otázka měla za cíl zjistit, zda se dětem zdají opakovací sny, druhá zjišťuje, zda se dětem zdají sny se zvířecí tematikou. Třetí otázka se zaměřuje na sny o pronásledování, čtvrtá na sny o létání. Pátá otázka se zajímala o to, zda se dětem zdají sny se sci-fi a fantaskními motivy a poslední otázka se zabírala výskytem lucidních snů. Během rozhovorů jsme dětem kladli i otázky, jež měly doplnit chybějící informace.

Některé otázky, jež byly během rozhovoru použity, byly inspirovány studií Kráčmarové a Plhákové (2012). Ty se v jejich studiu zabývaly opakovacími sny, sny se zvířecími motivy a sci-fi a fantaskními sny. Schredl, Henley-Einion a Blagrove (2012) naopak zkoumali, zda se dětem zdají sny lucidní. V našem výzkumu jsme se děti navíc dotazovali na sny o pronásledování a sny o létání, a to ze stejného důvodu, který jsme uvedli u dotazníkového šetření – chtěli jsme tím rozšířit poznatky o dané problematice.

## **6.3 Etické aspekty**

Ve výzkumném procesu je nutno zohledňovat určité etické aspekty. Před samotným vyplněním dotazníků a zahájením rozhovorů byl rodičům rozdán informovaný souhlas, který je součástí příloh. Rodiče v něm odsouhlasili, či neodsouhlasili účast jejich dítěte na výzkumném šetření. V rámci tohoto souhlasu jsme rovněž rodičům poskytli veškeré informace o průběhu sběru dat jak kvantitativního, tak kvalitativního šetření, o jejich uchování, zpracování a následné prezentaci. Nejdříve se zaměříme na aspekty, které jsme vzali v úvahu v dotazníkovém šetření, kdy respondenty byli rodiče. Ti byli v rámci informovaného souhlasu, který je součástí příloh, ujištěni o tom, že vyplnění dotazníku závisí čistě na jejich dobrovolnosti, že jim vyplnění nezabere více než 10 minut, a že jejich odpovědi budou zcela anonymní. Co se týká vedení rozhovorů s dětmi, rodiče byli obeznámeni s faktem, že rozhovory

budou nahrávány, ale všechny záznamy budou sloužit pouze pro účely diplomové práce, nebudou poskytovány třetím stranám a po jejím zpracování budou smazány. Dále byli ubezpečeni, že data, která budou během rozhovoru získána, budou anonymní, a že dítě bude mít právo během rozhovoru odmítnout odpovídat na ty otázky, na které odpovídat nechce. V průběhu rozhovorů jsme se snažili k respondentům chovat s respektem a úctou, abychom předešli jakýmkoli etickým problémům.

## 7 Výsledky výzkumného šetření

V následujících částech budeme prezentovat výsledky výzkumného šetření, které se zabývá spánkem a sněním dětí mladšího školního věku. Jednotlivé podkapitoly jsou členěny dle dílčích cílů, které jsme stanovili v úvodu výzkumné části diplomové práce. Součástí těchto podkapitol jsou již konkrétní výsledky daného šetření, grafy, tabulky a části rozhovorů, které byly s dětmi vedeny, a které jsou přepsány doslovně.

### 7.1 Výsledky týkající se pravidelnosti spánkového režimu

Jako první budeme představovat výsledky týkající se spánkového režimu dětí mladšího školního věku. Věnovat se budeme výzkumným otázkám, které se vztahují k pravidelnosti spánkového režimu.

- **Výzkumná otázka 1: V kolik hodin chodí dítě nejčastěji spát?**

V rámci první výzkumné otázky jsme se respondentů dotazovali na dobu, ve kterou děti uléhají ke spánku. Z grafu vyplývá, že velká část dětí, a to 11 (52 %), chodí spát v mezi osmou a devátou hodinou večerní, 5 dětí (24 %) chodí spát mezi devátou a desátou hodinou, 3 děti (14 %) chodí spát v osm hodin a 2 děti (10 %) v deset hodin.

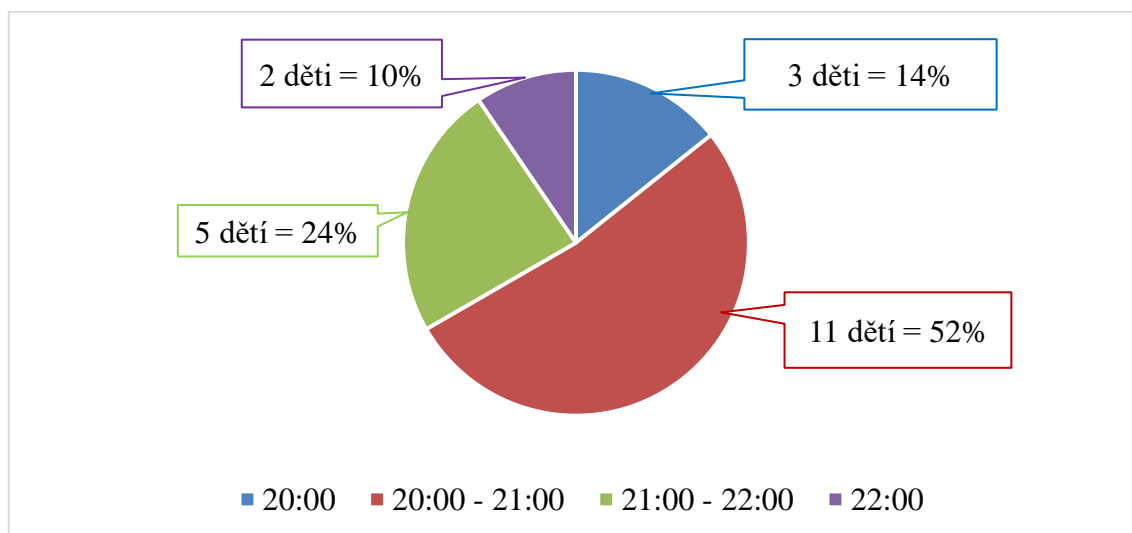
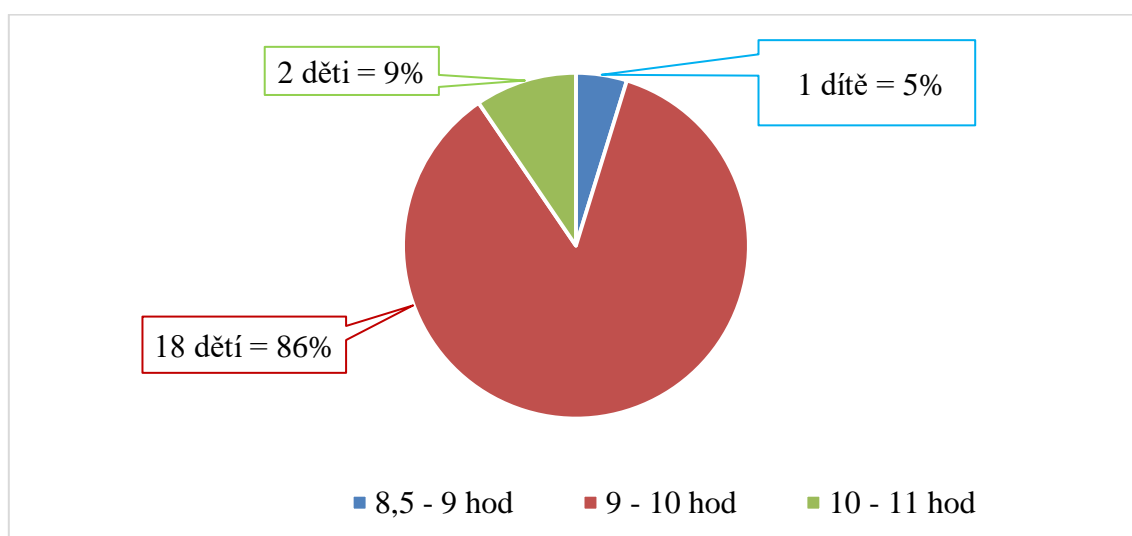


Schéma 1: Rozdělení dětí dle času usínání

- **Výzkumná otázka 2: Kolik hodin denně dítě spí?**

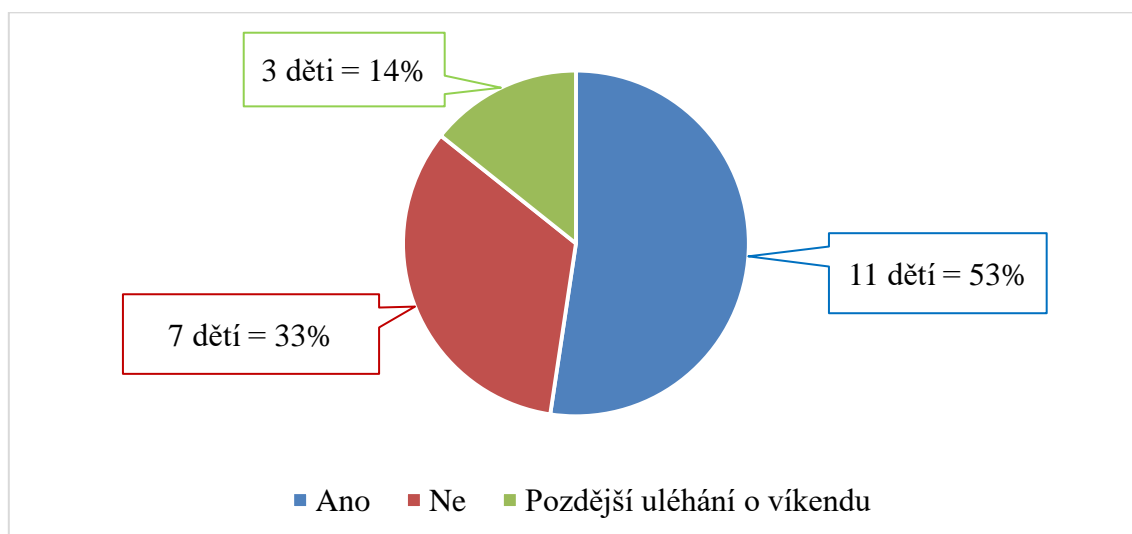
V rámci druhé výzkumné otázky jsme se zaměřili na délku spánku dětí. Výzkum ukázal, že počet dětí, které spí devět až deset hodin, což odpovídá i průměrné době spánku dětí, je 18 (86 %). Respondenti dále odpověděli, že 2 děti (9 %) spí více hodin, než je průměrná doba spánku dětí, tedy deset až jedenáct hodin a 1 dítě (5 %) spí méně hodin, než je průměrná doba spánku dětí, tedy osm a půl až devět hodin denně.



*Schéma 2: Rozdělení dětí dle doby spánku*

- **Výzkumná otázka 3: Chodí dítě spát pravidelně, tzn. ve stejnou dobu (i o víkendu)?**

Třetí výzkumná otázka zjišťuje, zda děti dodržují pravidelný odchod do postele jak ve všední dny, tak o víkendu. Dle výzkumu 11 dětí (53 %) pravidelný odchod do postele dodržuje, a to i o víkendu a 7 dětí (33 %) pravidelný odchod do postele nedodržuje vůbec. Zbývající 3 děti (14 %) odchází o víkendu do postele později než v pracovní dny.



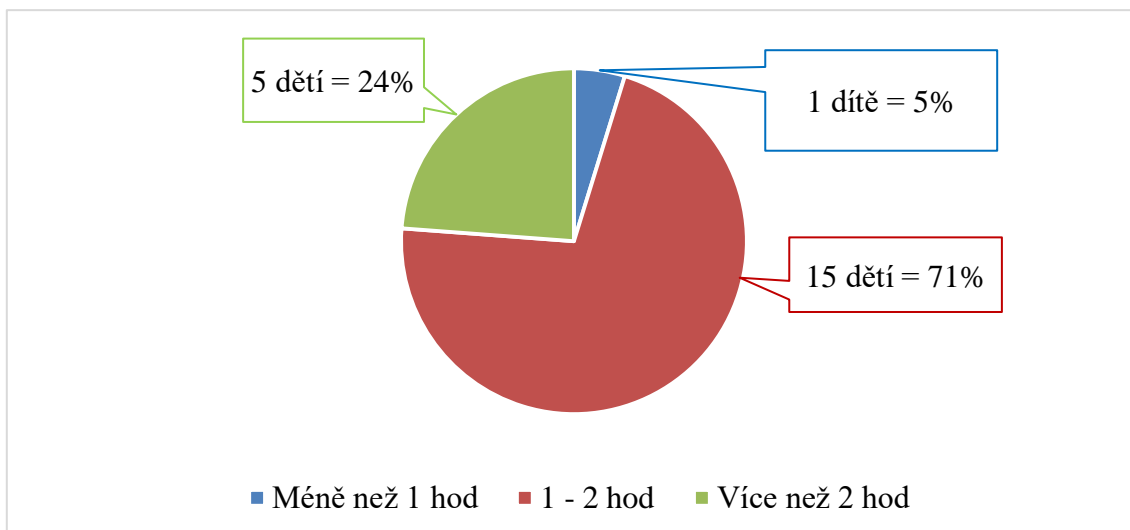
*Schéma 3: Rozdělení dětí dle pravidelnosti uléhání do postele*

## 7.2 Výsledky týkající se zhodnocení spánkové hygieny

V druhé podkapitole se budeme zabývat výzkumnou otázkou, která se týká zhodnocení spánkové hygieny u dětí mladšího školního věku. Podkapitola bude pojednávat o výsledcích pěti výzkumných otázek, jež se vztahují k uvedenému dílčímu cíli.

- **Výzkumná otázka 4: Za jak dlouho po večeri chodí dítě do postele?**

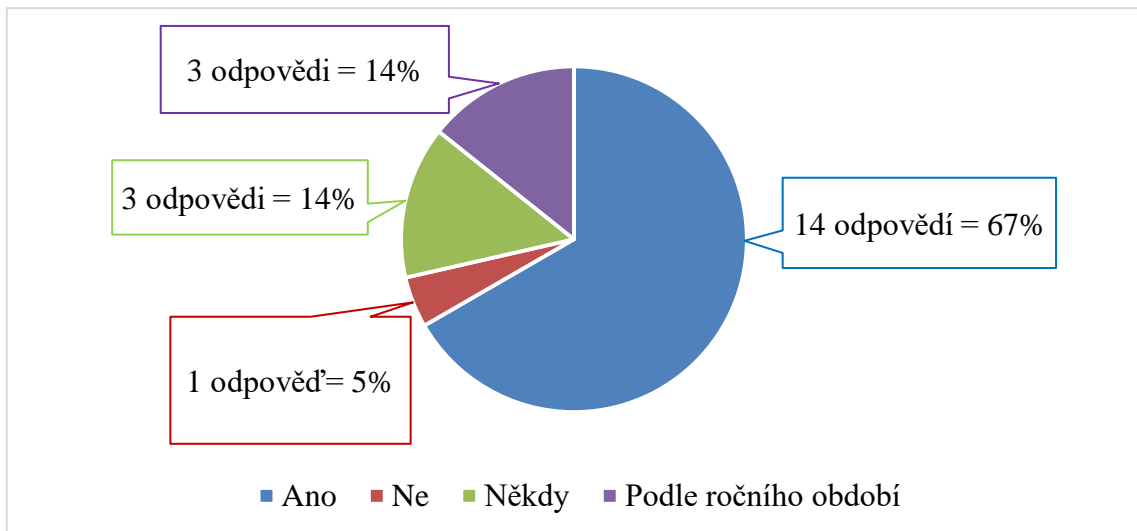
Následující výzkumná otázka se zaměřuje na to, za jak dlouho chodí děti po večeri do postele. Graf ukazuje, že 15 dětí (71 %) chodí po večeri do postele za jednu až dvě hodiny, dalších 5 dětí (24 %) chodí do postele za více než dvě hodiny a pouze 1 dítě (5 %) chodí spát po večeri za méně než jednu hodinu.



*Schéma 4: Rozdělení dětí dle času uléhání do postele po večěři*

- **Výzkumná otázka 5: Je místnost, ve které dítě spí, před spánkem větrána?**

V rámci páté výzkumné otázky jsme se zajímali o to, zda je místnost, ve které dítě spí, před spánkem větrána. Výsledky ukazují, že 14 dětí (67 %) spí v předem větrané místnosti, 3 děti (14 %) spí v místnosti, která je před spánkem vyvětrána jen někdy a 1 dítě (5 %) spí v místnosti, která před spánkem větrána není. Poslední skupinu tvoří 3 rodiče (14 %), kteří odpověděli, že větrání záleží na ročním období, z toho 2 uvedli, že větrají jen v letním období a 1 uvedl, že místnost není větrána pouze v zimě.

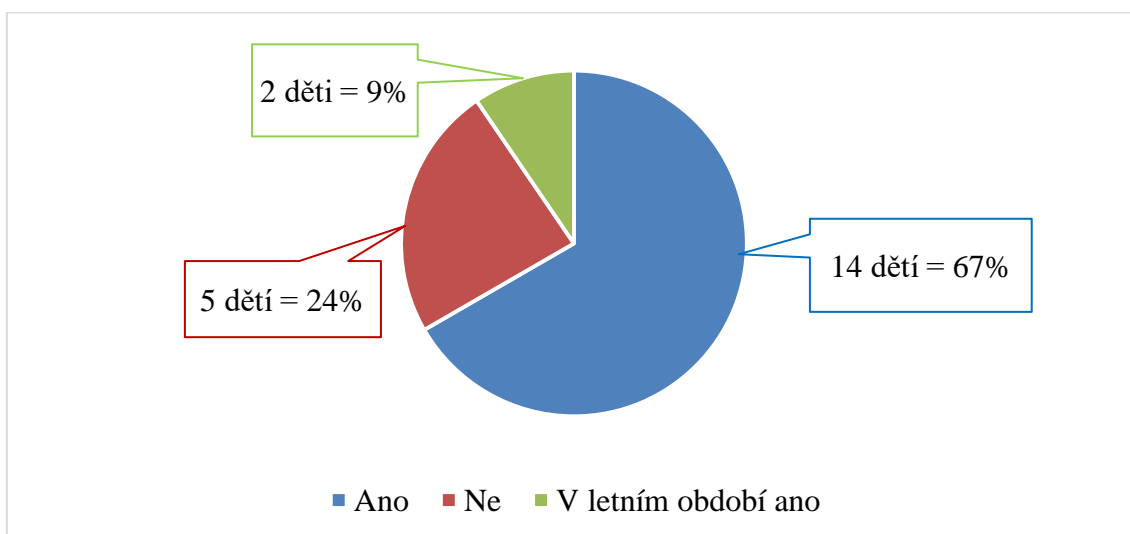


*Schéma 5: Rozdělení odpovědí rodičů dle uskutečněného větrání místnosti před spánkem*

- **Výzkumná otázka 6: Spí dítě v místnosti, která je zatemněná (například pomocí žaluzií, závěsů)?**

Nyní se podíváme na výsledky otázky, která si klade za cíl zjistit, zda dítě spí v místnosti, která je zatemněná. Ukázalo se, že 14 dětí (67 %) v zatemněné místnosti spí, z čehož 2 rodiče uvedli, že dítě spí se zapnutým nočním světýlkem. V místnosti, která zatemněná není, spí 5 dětí (24 %) a 2 děti (9 %) spí v místnosti, která je zatemněná pouze v letním období.

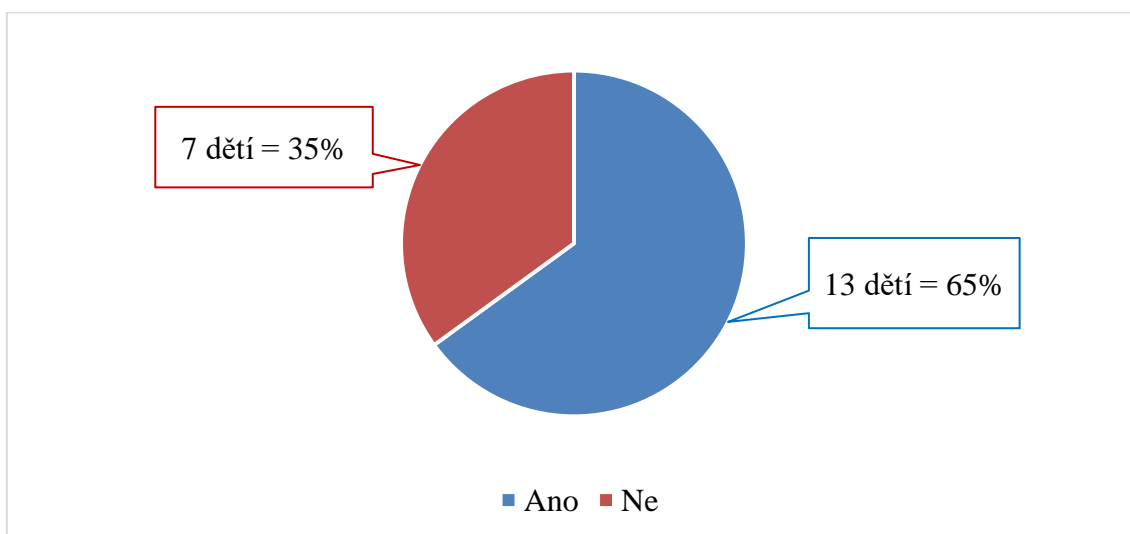




*Schéma 6: Rozdělení dětí dle uskutečněného zatemnění místnosti, ve které spí*

- **Výzkumná otázka 7: Dodržuje dítě před spánkem nějaké rituály?**

Další výzkumná otázka se týká dodržování rituálů před spánkem. Jak prezentují výsledná šetření, 13 dětí (65 %) nějaký rituál před spánkem má, 7 dětí (35 %) naopak nemá. Schéma 7 představuje rozdělení dětí podle toho, zda nějaký rituál před spánkem vykonávají, či nevykonávají. Tabulka 4 již uvádí konkrétní rituály, které děti dodržují. Tabulka je seřazena sestupně. Jelikož někteří rodiče uvedli u jednoho dítěte více rituálů, počty dětí u konkrétního rituálu se neshodují s počtem kladně odpovídajících rodičů. V jednom dotazníku chyběla na tuto otázku odpověď, tudíž se celkový počet respondentů rovná 20.



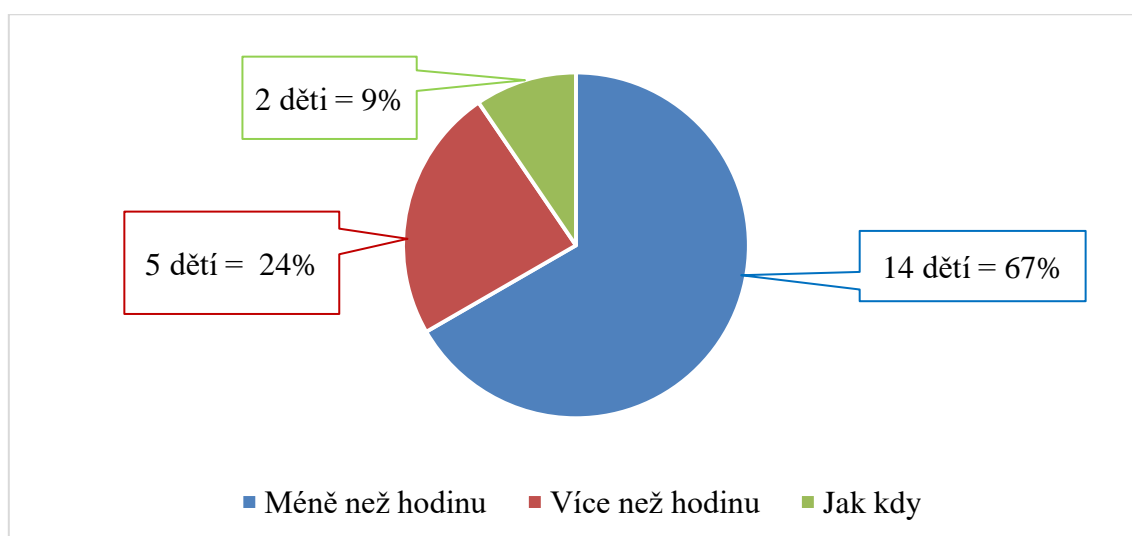
*Schéma 7: Rozdělení dětí dle dodržování rituálů před spánkem*

Rituál	Počet dětí
Poslech angličtiny, pohádky	4
Modlitba	4
Čtení	3
Povídání	3
Hygiena	2
Tulení	1
Vana	1
Televize	1
Promítající se obrázky na zdi	1

*Tabulka 2: Rituály před spánkem*

- **Výzkumná otázka 8: Dívá se dítě na televizi, nebo používá laptop a další elektronická zařízení méně, či více než hodinu před ulehnutím?**

Poslední otázka této podkapitoly se zabývá používáním elektronických zařízení, konkrétněji zda dítě používá tato zařízení méně, nebo více než hodinu před ulehnutím. Z grafu lze vyčíst, že 14 dětí (67 %) používá zařízení méně než hodinu před ulehnutím a 4 děti (24 %) více než hodinu před ulehnutím. V dotaznících se objevila i odpověď „jak kdy“, kterou uvedli 2 rodiče (9 %).



*Schéma 8: Rozdělení dětí dle času používání elektronických zařízení před spánkem*

### 7.3 Výsledky týkající se analýzy zastoupení jednotlivých typů snů

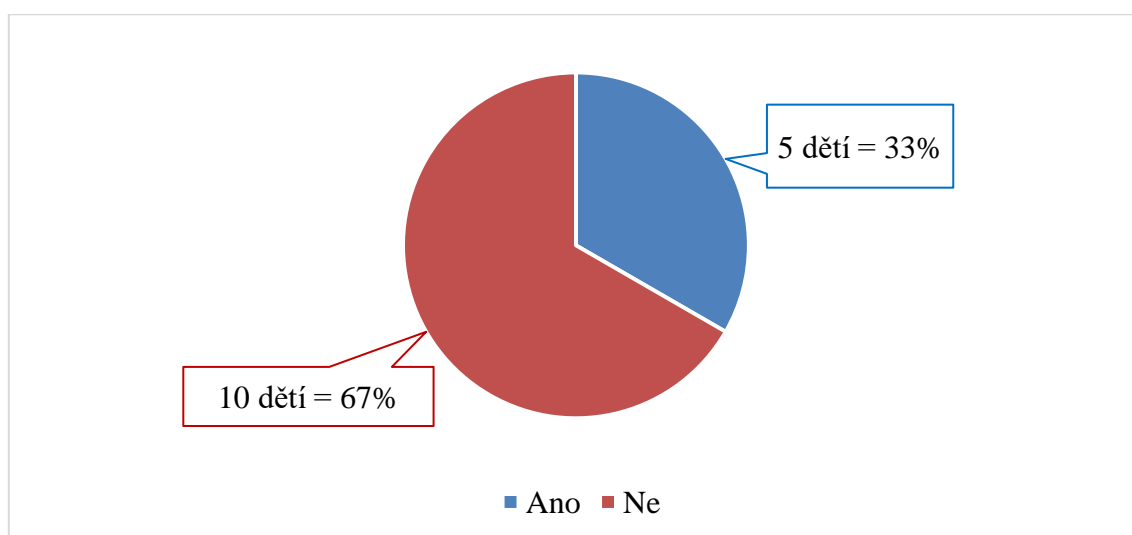
V třetí, jakožto poslední podkapitole přicházíme s prezentací výsledků souvisejících s výzkumnou otázkou, která se zabývá zastoupením jednotlivých typů snů. Cílem bylo zmapovat výskyt konkrétních druhů snů u dětí mladšího školního věku – v našem případě zvláště snů opakovacích, snů se zvířecími postavami, snů o pronásledování, létacích snů, snů se sci-fi či fantaskní tematikou a snů lucidních. U všech těchto typů snů uvedeme konkrétní příklady rozhovorů o snech, které nám děti sdělily, a na které si během rozhovoru vzpomněly. Rozhovory jsou přepsány a citovány doslovně. Celé znění rozhovorů jsme uvedli proto, aby

jednotlivé výroky lépe zapadly do kontextu a byly tak pro čtenáře diplomové práce pochopitelné.

- **Výzkumná otázka 9: Vyskytují se u dětí některé z konkrétních typů snů, jež jsou v diplomové práci uvedeny?**

### **Opakovací sny**

Sny, které se opakují, se vyskytují u jedné třetiny dětí z celkového počtu dotázaných. To znamená, že 5 dětí (33 %) odpovědělo, že se jim takovéto sny zdají a naopak 10 dětí (67 %) odpovědělo, že nezdají.



*Schéma 9: Rozdělení dětí dle výskytu opakovacích snů*

### **Rozhovory o opakovacích snech**

Rozhovor s Janou, 10 let:

Tazatelka: „Uvědomuješ si, že se ti nějaký sen zdál třeba více než jednou?“

Jana: „Jo.“

Tazatelka: „Jo? A o čem to bylo? Pamatuješ si to?“

Jana: „*Třeba že jsme měli v baráku skryté dveře a vždycky, když byl Halloween, tak jsme nima procházeli a tam byla připravená taková stezka.*“

Rozhovor s Pavlem, 10 let:

Tazatelka: „*Uvědomuješ si, že se ti nějaký sen zdál více než jedenkrát? Třeba o létání, o padání, nebo že ti vypadávají zuby?*“

Pavel: „*No, zdál se mě několikrát sen o tom, že mně umře pes.*“

Rozhovor s Karolínou, 10 let:

Tazatelka: „*Karolínko, uvědomuješ si, že se ti zdál nějaký sen, který se opakoval víc než jednou?*“

Karolína: „*Ano.*“

Tazatelka: „*Jo? A o čem se ti zdálo?*“

Karolína: „*Byla to noční můra.*“

Tazatelka: „*A jaká to byla noční můra? Chceš o ní mluvit?*“

Karolína: „*No, bylo to... Oni to byly nějaké příšerky z pohádky. Já jsem tu pohádku jednou viděla, a pak se mi o tom furt zdálo.*“

Rozhovor s Janem, 6 let:

Tazatelka: „*Uvědomuješ si, že se ti zdál nějaký sen víc než jednou?*“

Jan: „*Jo.*“

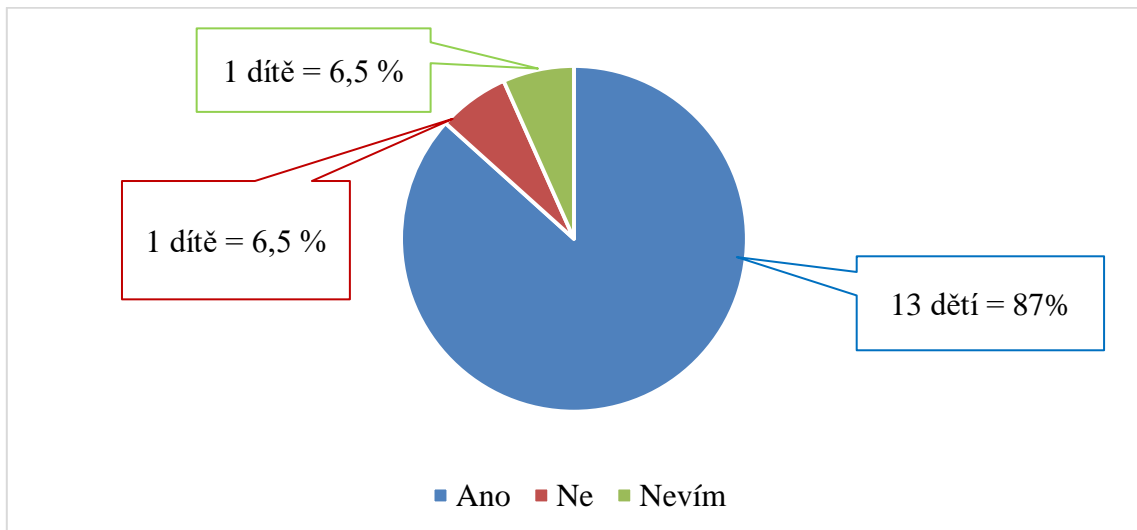
Tazatelka: „*Jo? A vzpomeneš si, co to bylo?*“

Jan: „*Že jsem házal klády ze skaly, protože jsme z nich stavili barák s Adamem, s Martinem, ještě s Lukášem, s Michalem. A já jsem je hodil dolů, tam byly také schůdky. A já jsem je hodil Martinovi, ten to pak hodil Lukášovi, Lukáš to hodil dole Michalovi a Michal stavil. A já jsem sekal klády.*“

*Poznámka: Jména chlapců, kteří se ve snu Jana vyskytují, jsou z důvodu anonymity pozměněna.*

### Sny se zvířaty

Sny se zvířecími postavami byly u dětí početně zastoupeny – 13 dětí (87 %) se zmínilo, že se jim sen se zvířecími motivy zdál, pouze 1 dítě (6,5 %) odpovědělo, že ne a 1 dítě (6,5 %) si nebylo zcela jisté, zda se mu takovýto typ snu zdál. V dětských snech se nejvíce objevovaly kočky, jež zmínilo 5 dětí, následovali psi a lvi (3 děti) a koně, tygři a papoušci se objevili u 2 dětí. Ostatní zvířata, tedy rybky, králíci, pávi, sloni, jeleni, sršni, gepardi a želvy, byla zmíněna vždy jen 1 dítětem (viz *Tabulka 3*). Tabulka je řazena sestupně.



*Schéma 10: Rozdělení dětí dle výskytu zvířecích motivů ve snech*

Zvířata	Počet dětí
Kočky	5
Psi	3
Lvi	3
Koně	2
Tygři	2
Papoušci	2
Rybky	1
Králíci	1
Pávi	1
Sloni	1
Jeleni	1
Sršni	1
Gepardi	1
Želvy	1

*Tabulka 3: Zastoupení jednotlivých druhů zvířat v dětských snech*

### **Rozhovory o snech se zvířecí tematikou**

Rozhovor s Janou, 10 let:

Tazatelka: „Vyskytla se ve tvém snu někdy zvířátka?“

Jana: „Jo.“

Tazatelka: „Jo? A jaká? O čem to bylo?“

Jana: „No, že mému bratránkovi se něco stalo, tak můj bratr mu šel pomoci a s ním všechny zvířata šly. Úplně všechny.“

Rozhovor s Michaelou, 11 let:

Tazatelka: „Vyskytla se ve tvém snu někdy zvířátka?“

Michaela: „Jo, hodněkrát.“

Tazatelka: „A o čem se ti třeba zdálo? Jaká zvířátka to byla?“

Michaela: „O rybkách a nejvíc se mi zdá o našich králících.“

Tazatelka: „*Vy máte králíky? A o čem se ti zdá o králících?*“

Michaela: „*Že jich máme buď víc, ale úplně těch samých, nebo je něco napadlo... Takové celkem divné.*“

Rozhovor s Eliškou, 9 let:

Tazatelka: „*Vyskytla se ve tvém snu nějaká zvířátka?*“

Eliška: „*Jo.*“

Tazatelka: „*Jo? A jaká to byla?*“

Eliška: „*Hmm... Kůň, kočka, pes. Takové obvyklé.*“

Tazatelka: „*Takové obvyklé, ano. A pamatuješ si nějaký sen o těch konkrétních zvířátkách? Třeba že jsi na koních jela, krmila je, nebo tak?*“

Eliška: „*No, jela jsem na koni.*“

Tazatelka: „*Jela jsi na koni?*“

Eliška: „*Já na něm jezdím i normálně.*“

Rozhovor s Denisou, 11 let:

Tazatelka: „*Vyskytla se ve tvém snu někdy nějaká zvířátka?*“

Denisa: „*Ano.*“

Tazatelka: „*Ano? A jaká zvířátka to byla? O čem se ti zdálo?*“

Denisa: „*Kočky, psi... Co máme doma.*“

Tazatelka: „*A pamatuješ si to, co se ti přesně zdálo? Že jsi je třeba krmila...*“

Denisa: „*Ano, krmila jsem je.*“

Rozhovor s Janem, 6 let:

Tazatelka: „*Zdálo se ti někdy o nějakých zvířátkách?*“

Jan: „*Jo.*“

Tazatelka: „*A o čem se ti zdálo?*“

Jan: „*Že náš taťka si koupil býka a bojoval s ním. A že vyhrál.*“



### Sny o pronásledování

Co se týče snů o pronásledování, tento typ snů se zdál 8 dětem (53 %), 6 dětem (40 %) se tento druh snů nezdál a 1 dítě (7 %) uvedlo, že neví, zda se mu takovýto sen v minulosti zdál.

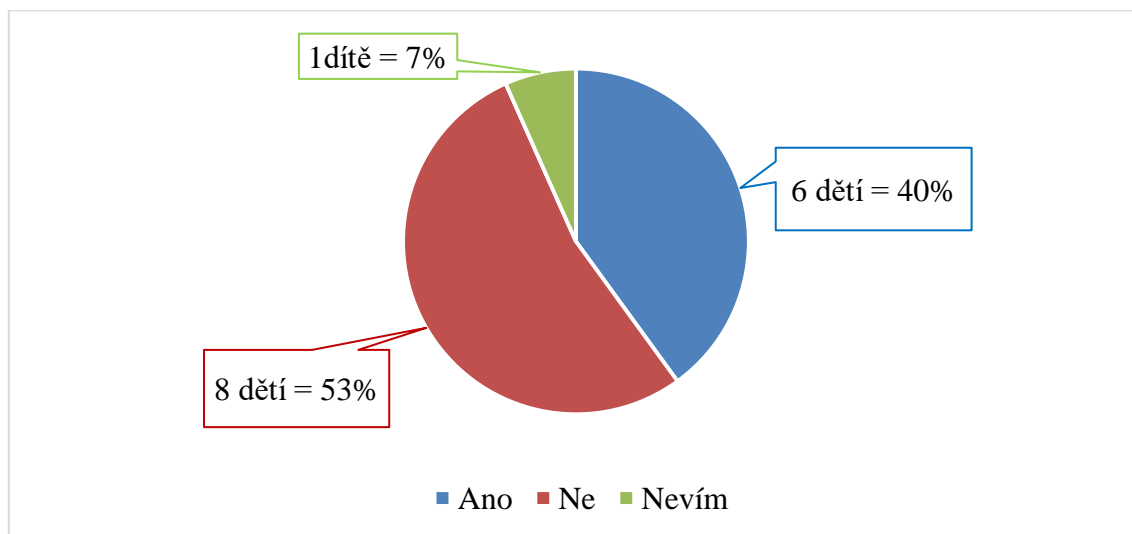


Schéma 11: Rozdělení dětí dle výskytu snů o pronásledování

### Rozhovory o snech, ve kterých jsou děti pronásledovány

Rozhovor s Janou, 10 let:

Tazatelka: „Stalo se ti, že jsi třeba byla ve snu pronásledována, že tě něco třeba honilo, nebo za tebou někdo chodil?“

Jana: „Jo.“

Tazatelka: „A co se ti zdálo? Vzpomeneš si?“

Jana: „No, třeba že jsem běžela lesem a tam prostě za mnou někdo běžel a ukázalo se, že to byla mamka, že už mám jít domů.“

Rozhovor s Pavlem, 10 let:

Tazatelka: „*Stalo se ti někdy, že tě ve snu někdo pronásledoval, nebo za tebou chodil?*“

Pavel: „*Jo.*“

Tazatelka: „*A chceš o tom mluvit?*“

Pavel: „*Jo.*“

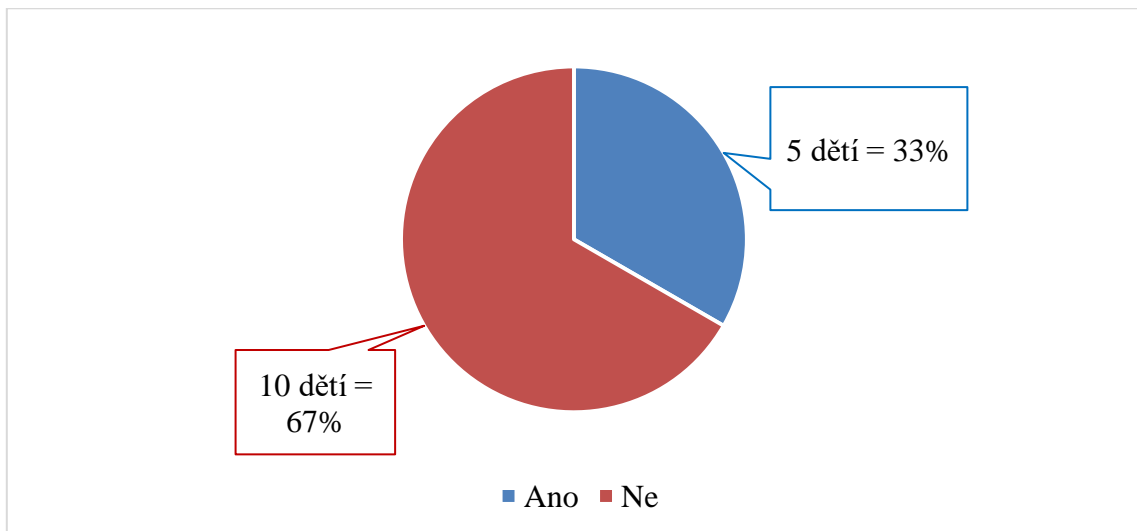
Tazatelka: „*Tak klidně povídej. Co se ti zdálo? Kdo tě pronásledoval?*“

Pavel: „*No takový robot, jak kdyby... Vypadalo to jak nějaký vysavač s mnoha chapadly.*“

### **Létací sny**

Nyní představíme výsledky, které se týkají výskytu létacích snů u dětí.

Tento druh snů se zdál 10 odpovídajícím (67 %), 5 dětí (33 %) se s tímto typem snů neseťkaly.



*Schéma 12: Rozdělení dětí dle výskytu létacích snů*

### **Rozhovory o létacích snech**

Rozhovor s Denisou, 11 let:

Tazatelka: „*Stalo se ti někdy, že ve snu létáš? Že jsi létala?*“

Denisa: „*Jo.*“

Tazatelka: „*A vzpomeneš si, co přesně se ti zdálo? Třeba kam jsi letěla, jak jsi letěla?*“

Denisa: „*Jenom vím, že jsem letěla za kamarádkama.*“

Rozhovor s Michaelou, 11 let:

Tazatelka: „*Stalo se ti někdy, že jsi ve snu létala?*“

Michaela: „*Jo.*“

Tazatelka: „*Jo? A vzpomeneš si konkrétně na ten sen, co se ti zdál? Například o čem to bylo, kam jsi letěla, nebo v jakém prostředí ses během letu nacházela?*“

Michaela: „*To bylo takové pomíchané.*“

Tazatelka: „*Bylo to pomíchané?*“

Michaela: „*Jo. Bylo to v naší vesnici. Potom to bylo jaksi tak u našeho kulturáku a ještě něco.*“

Rozhovor s Veronikou, 7 let:

Tazatelka: „*Stalo se ti někdy, že ve snu létáš? Že jsi létala?*“

Veronika: „*Jo.*“

Tazatelka: „*Jo? A vzpomeneš si na to, co se ti konkrétně zdálo?*“

Veronika: „*Zdálo se mi to, že jsem byla na jednom jednorožci, a potom mě pustil a já jsem si roztáhla křídla a byla jsem superhrdinka.*“

*Poznámka: Sen Veroniky by mohl být zařazen i do snů se sci-fi a fantaskní tematikou, ale jelikož jsme se respondentky tázali na sny o létání, zařadili jsme ho právě do této kategorie.*

### Sci-fi a fantaskní sny

Jak můžeme vyčíst z níže uvedeného grafu, jen třetina z celkového počtu, tedy 5 dětí (33 %) má se sci-fi a fantaskními sny osobní zkušenost. Zbývající dvě třetiny, tedy 10 dětí (67 %), tuto zkušenost nemají.

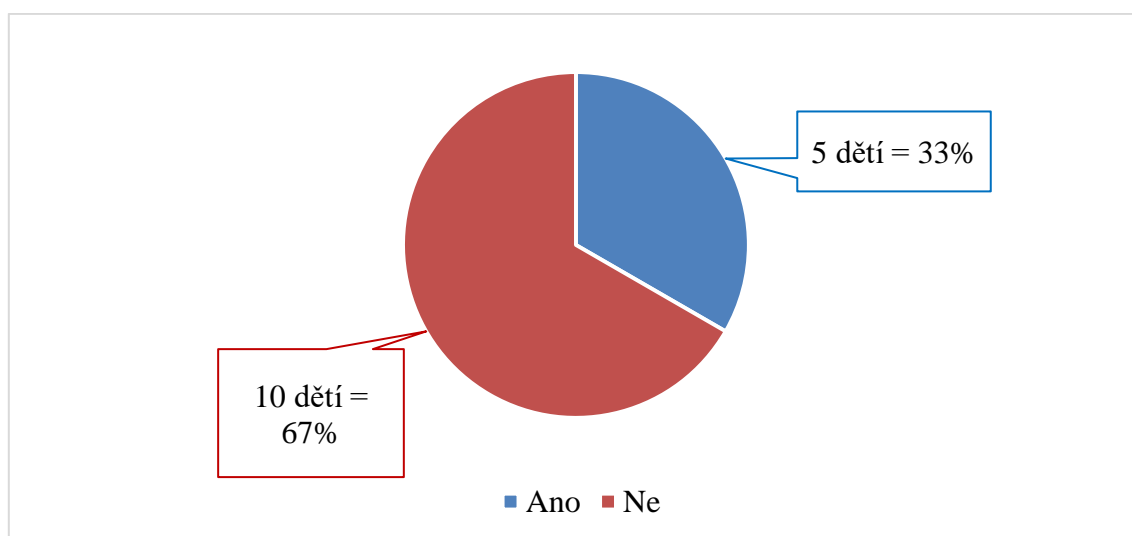


Schéma 13: Rozdělení dětí dle výskytu snů obsahující sci-fi a fantaskní tematiku

### Rozhovor o snu se sci-fi a fantaskní tematikou

Rozhovor s Petrou, 7 let:

Tazatelka: „Zdálo se ti někdy o něčem nadpřirozeném? Třeba o jednorožcích, vílách...“

Petra: „Jo.“

Tazatelka: „A co se ti to zdálo, pamatuješ si to?“

Petra: „Že jsem s vílami.“

## Lucidní sny

Poslední otázka, na niž jsme se děti v rámci rozhovorů ptali, mířila k typu snů, které se nazývají lucidní. Lucidní snění dle jejich vlastního názoru zažilo 8 dětí (53 %), což je větší polovina z celkového počtu. Menší polovina, tedy 7 dětí (47 %) naopak tvrdí, že se s takovýmto druhem snů nesešlo.

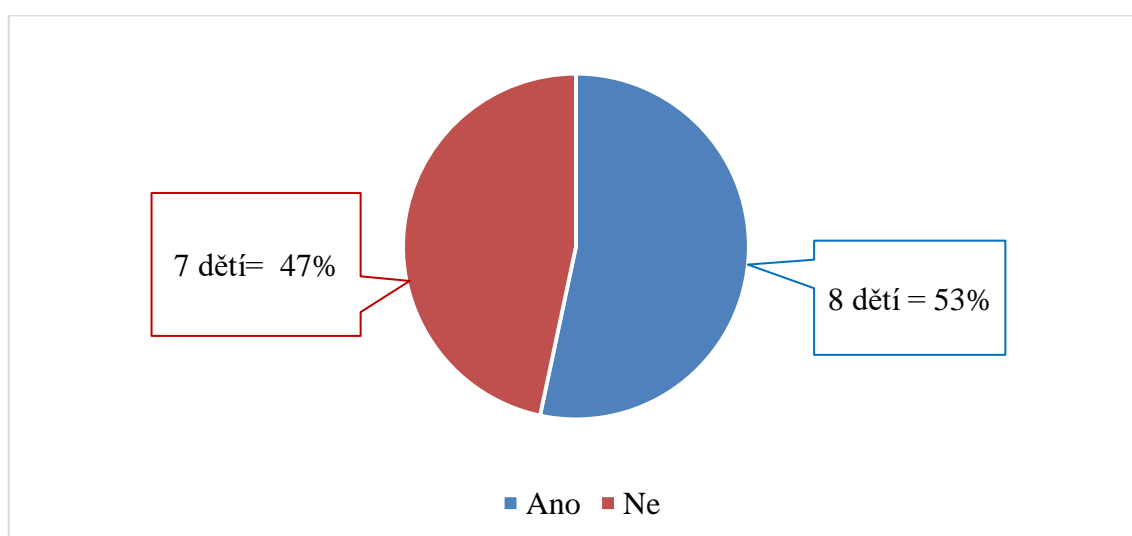


Schéma 15: Rozdělení dětí dle výskytu lucidních snů

## Rozhovor o lucidních snech

Rozhovor s Janou, 10 let:

Tazatelka: „*Stalo se ti někdy, že sis ve snu uvědomila, že jsi právě v tom snu, že sníš?*“

Jana: „*Jo.*“

Tazatelka: „*A můžeš mi to popsat?*“

Jana: „*No bylo to takové jakože... Že jsem všechno mohla a prostě neexistovaly žádné pravidla, které by jako něco zakazovaly, že jsem si mohla klidně běhat, létat, co jsem chtěla.*“

Tazatel: „*A řekla sis v tom snu: já si vlastně uvědomuji, že sním? A mohla jsi ovlivňovat to, co se ti ve snu děje?*“

Jana: „*Jo.*“

Rozhovor s Petrou, 7 let:

Tazatelka: „*Peti a stalo se ti někdy, že sis uvědomila v tom snu, že jsi v tom snu, že se ti to skutečně neděje?*“

Petra: „*Jo.*“

Tazatelka: „*Jo? Stalo se ti to? A pamatuješ si na nějaký ten konkrétní sen, kdy se ti to stalo?*“

Petra: „*Jo.*“

Tazatelka: „*A zkusíš mi ho povyprávět?*“

Petra: „*No, že jsme byli s rodičema na louce, a pak byla bouřka, a pak už nevím dál.*“

Tazatelka: „*Dobře. A dokázala jsi v průběhu toho snu ovlivnit, co se ti děje?*“

Petra: „*Jo.*“

V rámci poslední výzkumné otázky se zaměříme na interpretaci výsledků, u níž jsme si kladli za cíl zjistit, jaké druhy snů dle obsahu se dětem zdají nejčastěji.

- **Výzkumná otázka 10: Jaké typy snů dle obsahu se u dětí objevují nejčastěji?**

Dle provedeného výzkumu bylo zjištěno, že nejčastěji se u dětí vyskytují sny se zvířecími postavami (celkem 13 dětí), následovaly sny lucidní (celkem 8 dětí) a sny o pronásledování (celkem 6 dětí). Sny opakovací se objevily u 5 dětí, což byl stejný počet jako u zbývajících dvou typů snů – létacích snů a snů se sci-fi a fantaskní tematikou. Pro přehlednost uvádíme výsledky v následující tabulce. Tyto výsledky jsou seřazeny sestupně.

<b>Typ snu</b>	<b>Počet dětí</b>
Sny se zvířecí tematikou	13
Lucidní sny	8
Sny o pronásledování	6
Opakovací sny	5
Létací sny	5
Sny se sci-fi a fantaskní tematikou	5

*Tabulka 4: Zastoupení jednotlivých druhů snů*

## 8 Diskuze

V předložené diplomové práci jsme si za cíl vytyčili prozkoumání problematiky spánku a snění u dětí mladšího školního věku. Tento hlavní cíl byl rozvinut dílčími cíli, které byly zaměřeny jak kvantitativně, tak kvalitativně. Naším záměrem v rámci kvantitativní části práce bylo více proniknout do problematiky spánku, tudíž jsme se zaměřili na problematiku spánkového režimu a zhodnocení spánkové hygieny. Důležitost spánku bývá v dnešní době bohužel poněkud podceňována, i když se nepochybně jedná o velmi podstatnou součást života. Spánek, jakožto významný element, je důležitým prvkem života dospělých i dětí. Kvalita spánku podstatně ovlivňuje jak fyzický, tak psychický stav jedince. V rámci kvalitativní části práce jsme se naopak zabývali analýzou zastoupení jednotlivých typů snů u dětí mladšího školního věku. Pokud se děti chtějí svěřit se svými sny, které je ve spánku provází, je žádoucí, aby jim dospělí naslouchali a vyslechli si je. Jak jsme zmínili výše, podle Helingerové (2016) mohou totiž sny sloužit k identifikaci problémů, které děti trápí. Jako bonus děti při vyprávění snů rozvíjí své komunikační dovednosti a fantazii.

V České republice není problematika spánku a snění u dětí navštěvující první stupeň základní školy zcela probádána, i když v dalších zemích světa je toto téma zkoumáno stále více. Portugalští vědci Afonso, Jacinto, Infante a Engana (2022) se například ve svém výzkumu, kterého se zúčastnily děti ve věku 5 až 11 let, zabývali mimo jiné spánkovým režimem. Zaměřili se například na čas odchodu do postele, na průměrnou dobu spánku a na to, zda děti chodí spát pravidelně. Jejich šetření ukázalo, že děti průměrně chodí spát v půl desáté večer, přičemž se tyto výsledky ne tak zcela shodují s našimi. Naše bádání nastiňuje, že nejvíce dětí chodí spát mezi osmou až devátou hodinou večerní, což je o něco dříve než u dětí v Portugalsku. Je však třeba zmínit, že výsledky mohou být ovlivněny odlišnou kulturou a stylem života lidí v jiných zemích světa.

Výsledky průzkumu již jmenovaných portugalských vědců, jehož dalším tématem ke zkoumání byla již též zmiňovaná průměrná doba spánku dětí, se s výsledky našeho výzkumu podobají už poněkud více. Výsledky jejich výzkumu ukázaly, že průměrná doba spánku portugalských dětí je 9 hodin a 37 minut. Vědci van Litsenburg, Waumans, van den Berg a Gemke (2010) z Nizozemska a Liu, Liu, Owens a Kaplan (2005) z Číny a Spojených států amerických ve svých studiích naopak uvedli, že tamější děti spí v průměru více než deset hodin denně. Během našeho výzkumu bylo zjištěno, že nejčastější dobou ulehnutí ke spánku je devět



až deset hodin, což odpovídá jak výsledkům portugalského šetření, tak doporučené denní doby spánku u dětí navštěvující první stupeň základní školy.

Afonso, Jacinto, Infante a Engana (2022) ve svém výzkumu dále zjistili, že většina dětí chodí o víkendu do postele později v porovnání se dny, kdy chodí do školy. Naše šetření ukázalo, že 3 z celkového počtu 21 dětí uléhají o víkendových dnech do postele později, dalších 7 dětí chodí spát nepravidelně, což může znamenat, že chodí spát později i o víkendu. Jistá nepravidelnost spánkového režimu však může mít na děti zásadní vliv. Jednak hrozí narušení cirkadiálních rytmů, jednak má nedostatek spánku vliv na chování, paměť i pozornost jedince. Děti, jejichž spánek není dostatečně dlouhý a hluboký, se mohou projevovat neklidem, podrážděností a rozmrzelostí. Dále mohou mít děti za bdělého stavu agresivní a vzdorovitou náladu, čímž se snaží zachovat si svou ostražitost a zůstat pozorné. Neblahým důsledkem nedostatku spánku může být i vznik úzkostí a depresí.

Vliv na zdravý průběh spánku může mít i večeře, na které si děti před spánkem pochutnají. V našem zkoumání jsme se zaměřili na to, jak dlouho před odchodem do postele děti večeří. Jestliže má jedinec přeplněný žaludek, usínání pro něj může být horší a jeho spánek mohou doprovázet těžké a nepříjemné sny. Večeře má tudíž být lehce stravitelná a proběhnout s dostatečným předstihem. Doporučená doba večeření je 2 až 3 hodiny před usnutím. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejvíce, tedy 15 dětí, chodí do postele 1 až 2 hodiny po večeři, dalších 5 chodí do postele více než dvě hodiny po večeři a 1 jedno dítě chodí do postele méně než jednu hodinu po večeři. Lze tedy předpokládat, že nejméně u 5 dětí, pokud dodržují uvedená doporučení, nemá večeře negativní vliv na průběh spánku. Avšak nemáme informace o tom, co děti večeří, čímž mohou být naše předpoklady vcelku zkreslené.

Kvalitní průběh spánku ovlivňuje i prostředí, ve kterém člověk spí. Vhodné je vyčlenit z prostoru spánku takové stimuly, které by mohly eventuálně narušit průběh spánku. V místnosti by nemělo být přílišné horko, či zima, čehož lze docílit pravidelným větráním, které může zajistit optimální podmínky ke spánku. Pokoj by měl být i dobře zatemněný a chráněný před hlukem. Velká část rodičů uvedla, že je místnost, kde dítě spí, před spánkem pravidelně větrána. Stejný počet rodičů, tedy 14, v dotazníku odpovědělo, že děti spí v dobře zatemněné místnosti. Z těchto výsledků se dá usoudit, že u většiny dětí dobře větraná a zatemněná místnost může pozitivně ovlivňovat zdravý průběh spánku. Co se ještě týká zatemnění místnosti, 2 rodiče uvedli, že děti spí v zatemněné místnosti, mají ale zapnuté malé noční světlo. Můžeme

konstatovat, že přítomnost světla může dítěti pomoci překonat strach ze tmy a z různých hrůzostrašných příšer, kterých se bojí. Pokud tato světla mají tlumenou svítivost a po nějaké době se automaticky vypnou, je zajištěna tma, která je v průběhu spánku důležitá. V našem výzkumném šetření jsme však dále nezkoumali, zda se světla respondentů vypnou sama, případně jsou vypnuta rodičem či jiným členem domácnosti a zajistí se tak potřebná tma. Celkově lze ale usoudit, že přítomnost malého tlumeného světýlka nemá velký negativní vliv na spánkovou kvalitu dítěte.

Rituály před spánkem, které byly součástí jedné z výzkumných otázek, podněcují nejen zdravý spánek, ale přispívají i k lepšímu a rychlejšímu usínání. Mindell a Williamson (2018) ve Spojených státech amerických prováděli výzkum, jež se zaměřil mimo jiné na rituály před spánkem u dětí od narození do pěti let věku. Ve své studii se zabývali otázkou, zda děti nějaké rituály před spánkem vůbec mají. Potvrdilo se, že u značné části dětí (až 95 %) tyto rituály existují. I přesto, že věkové rozmezí amerického výzkumu není s naší studií shodné, inspirovali jsme se k zařazení této otázky do našeho dotazníkového šetření. Myslíme si totiž, že rituály mohou výrazně pomoci k lepšímu usínání i k lepšímu spánku u dětí mladšího školního věku. Pokud bychom porovnávali právě výzkum výše zmíněných badatelů a výzkum náš, výsledky se, a to pravděpodobně i díky věkovému rozdílu zkoumaných, liší. Počet dětí, které před spánkem rituály dodržují, je 13, což činí 65 %. Nejčastějším rituálem byl poslech angličtiny či pohádky a modlitba, kterou lze považovat, stejně tak jako v případě nočního světla, za snahu o snížení dětských strachů a může mít pozitivní dopady na lidskou mysl. Poslech pohádky zase může navodit u dětí příjemné myšlenky před spaním. Poslech angličtiny před spánkem je dle našeho názoru poněkud diskutabilní. Děti mohou myšlenky před spánkem upřít k přemýšlení o anglické gramatice a jejich usínání tím může být ztíženo. Pokud ale dítě anglicky rozumí poměrně dobře a jedná se například o jednoduchou pohádku, tak i poslech angličtiny může mít, podle nás, pozitivní vliv na dětské usínání.

Různá elektronická zařízení, mezi která patří například mobily, laptopy, hrací konzole a televize, jsou velmi stimulující a jejich negativní vliv na spánek je zřejmý. Foley, Maddison, Jiang, Marsh, Olds a Ridley (2013) ve své studii věnující se problematice digitálních médií u dětí uvádí, že nejvíce běžnou aktivitou hodinu a půl před spánkem je sledování televize. Podobné jsou výsledky našeho zkoumání, kde 14 dětí, tedy 67 % z celkového počtu odpovídajících, používá nejen televizi, ale i různá elektronická zařízení méně než hodinu před ulehnutím do postele, přičemž se doporučuje vypnutí digitálních zařízení minimálně hodinu

před spánkem. Modré světlo, jež tato zařízení vydávají, potlačuje tvorbu melatoninu a dochází tak k narušení celkové kvality i kvantity spánku. Nadměrné používání digitálních médií má, ať již před spánkem, během dne, nebo dokonce v noci, nežádoucí účinky na celkové zdraví nejen dospělých lidí, ale i dětí.

Celkově se dá říci, že velká většina dětí, které se staly účastníky našeho výzkumu, dodržuje rady a doporučení týkající se spánkové hygieny. Proto lze obecně předpokládat, že jejich spánek je zdravý a kvalitní. Potřeba spánku je však individuální záležitostí, což neznamená, že u dětí, které mají jiné spánkové návyky, než je daný standard, je kvalita spánku nižší. Naše studie se ale drží obecně platných tvrzení o určitých spánkových normách, do kterých každý jednotlivec může, ale nemusí spadat. Stejně tak navrhovaná doporučení nemusí fungovat u každého jedince.

Problematikou dětských snů se zabývaly Kráčmarová a Plháková (2012), jejichž studie nám byla inspirací pro výzkumné šetření. V jejich výzkumu se zabývaly sny opakovacími, sny se zvířecí tematikou a sny se sci-fi a fantaskní tematikou. V případě opakovacích snů výsledky naznačují, že z dotazovaných 23 dětí si 18 vzpomnělo, že se s tímto typem snů setkaly, což činí asi 78 %. To ovšem nekorresponduje s našimi výsledky, kde 10 dětí z 15 uvedlo, že se jim tento typ snu nezdá. To znamená, že pouhých 33 % dětí mají s opakovacími sny zkušenost. Z jejich výzkumu dále vyplývá, že z celkového počtu 35 dětí se 21, tedy 60 %, zdál sen, který obsahoval zvířecí postavy. V našem případě to byl celkový počet 13 z 15 dětí, což je tedy poměrně více než u studie již zmiňovaných výzkumnic. Co se týká snů se sci-fi a fantaskní tematikou, tento druh snů se ve studii českých autorek u dětí vyskytoval často. Dle naší studie se sci-fi a fantaskní tematika naopak vyskytovala pouze v malém množství. V našem výzkumném šetření jsme se zaměřili také na existenci lucidního snění u dětí. Naše výsledky odhalily, že lucidní snění se vyskytuje zhruba u 53 % dotázaných, což se přibližně shoduje se studií, jejíž autory jsou badatelé Schredl, Henley-Einion a Blagrove (2012). Naše bádání bylo doplněno o další dva druhy snů, tedy o sny, kde spícího někdo pronásleduje a o sny létací. Sny o pronásledování byly zastoupeny u 6 dětí. Létací sny byly zastoupeny obdobně, jako sny o pronásledování, tedy pouze z jedné třetiny. Těmito dvěma zmíněnými druhy snů jsme chtěli přiblížit, jak často se s takovými typy můžeme u dětí mladšího školního věku setkat. V diplomové práci také zmiňujeme například i sny s motivy smrti a noční můry, které mohou zanechávat u spícího negativní pocity i po probuzení. Právě kvůli negativním zážitkům a potenciálně velmi citlivému tématu jsme se rozhodli sny s podobnou tematikou ve výzkumné části nezabývat. Pokud by

tedy děti nezačaly o snech s tímto motivem mluvit samy, neptali bychom se na ně. To byl případ Pavla, který se v průběhu rozhovoru zmínil, že se mu několikrát zdálo, že mu umřel jeho čtyřnohý kamarád. Jelikož jsme ale viděli, že je to pro něj poněkud citlivé a nepříjemné téma, přešli jsme k další otázce. V závěru tohoto odstavce bychom rádi konstatovali, že téma snění je nepochybně velmi zajímavé a jeho výzkumem jsme chtěli rozšířit poznatky o dané problematice, jelikož, jak jsme již uvedli, není zcela prozkoumána a je evidentní, že je pořád co zkoumat a objevovat.

Z výsledků vyplývajících z bádání o zastoupení jednotlivých typů snů lze vyčíst, že sen se zvířecí tematikou byl vůbec nejčastějším druhem snů, se kterým se děti setkaly. Na druhou stranu byly nejméně frekventované sny opakovací, létací a sny se sci-fi a fantaskními motivy.

Následující odstavec bude pojednávat o skutečnostech, které mohly případný výzkum prezentované studie ovlivnit. Nejdříve se budeme věnovat limitům kvantitativního šetření. Jako první limit uvedeme malý vzorek, který se šetření účastnil, proto nelze výsledky výzkumného šetření nikterak zobecňovat. Druhým limitem může být forma zkoumání, tedy forma dotazníková. I přes výhody této metody spatřujeme rovněž její nevýhody, mezi které můžeme zařadit vědomý či nevědomý úmysl odpovědi zkreslovat. Dotazníkové šetření dále neobsahovalo informace, které by rozšířily dané otázky a více prohloubily vhléd do zkoumané oblasti. Proto by v následujících bádáních byla vhodná kombinace více výzkumných metod a zvolení většího počtu respondentů. Kvalitativní povahu šetření věnující se snům nelze, podobně jako u šetření kvantitativního, kvůli nízkému počtu respondentů generalizovat. Nevýhodu lze také spatřit přímo ve výpovědích dětí o daných snech, které nemusí být popsány tak, jak se přesně zdály. Děti rovněž mohly odpovídat chybně, nebo záměrně tak, aby uspokojily a potěšili testujícího. Možné je taktéž to, že děti, zvláště v takto relativně nízkém věku, špatně pochopili otázku (například v případě lucidních snů). I přesto, že jsme některé z dětí jsme z předchozích pedagogických praxí znali, je celkem pravděpodobné, že mohla nastat určitá nervozita, i když jsme se snažili navodit u rozhovoru příjemnou atmosféru. Jako poslední limit bychom chtěli uvést dobu konání rozhovorů. Jelikož rozhovory trvaly pouze v rámci několika málo minut, výpovědi dětí závisely na tom, zda si na určitý sen v danou chvíli vzpomenou, nebo nevzpomenou.

Mezi přínosy předložené diplomové práce můžeme zařadit zisk nových poznatků, které nám studie poskytla. Jelikož neexistuje mnoho výzkumů, které by se spánkem či sněním u dětí mladšího školního věku zabývaly, přináší tento výzkum nový náhled a informace, které se věnují dané problematice. Jak jsme již několikrát uvedli, pravidelnost spánkového režimu je zásadní pro celkové zdraví organismu. Nejenže má značný význam pro jeho fungování, je taktéž důležitým faktorem pro zachování psychické pohody člověka. V období mladšího školního věku hraje kvalita spánku významnou roli i ve školní úspěšnosti – pokud není kvalita spánku dostačující, je dítě unavené a nemusí se mu dařit zvládat své školní povinnosti. Pro zachování zdravého jak mentálního, tak fyzického stavu člověka, je rovněž důležitá spánková hygiena, jejíž výsledky jsme se pokusili zhodnotit a porovnat s radami, které by zdravý a kvalitní spánek měly podporovat. Zvyklosti, které si člověk nastaví, mohou značně přispívat k podpoření lepší kvality spánku a zároveň se podílet na lepší relaxaci a regeneraci organismu během spánku. Zdravý spánek u dětí přispívá k lepšímu výkonu během dne, tedy přispívá jak k úspěchům ve škole, tak v osobním životě. Výzkumem jednotlivých typů snů jsme chtěli demonstrovat četnost zastoupených snů u dětí mladšího školního věku. Vhled do dětských snů měl za cíl bližší prozkoumání a nahlédnutí do dětského snového života. Děti jimi mohou být ovlivněny jak pozitivně, tak negativně. Sny mohou odrážet problémy, se kterými se děti potýkají, proto je důležité o snech s dětmi hovořit a zajímat se o ně, a to jak ve škole, tak v prostředí mimo ni. Uvedené rady mohou taktéž posloužit jako prevence problémů se spánkem nebo mohou vést přímo k pochopení problémů, kterými by se děti případně mohly trápit. Poznatky, jež jsme demonstrovali, mohou být předmětem pro budoucí bádání, například pro hlubší analýzu snového i spánkového života dětí.

## Závěr

Prezentovaná diplomová práce byla napsána a realizována za účelem analýzy spánku a snů u dětí mladšího školního věku, přičemž tato analýza byla stanovena jako hlavní cíl výzkumného šetření. Tento hlavní cíl byl rozvinut třemi dílčími cíli, které jsou orientovány na pravidelnost spánkového režimu, zhodnocení spánkové hygieny a na analýzu zastoupení jednotlivých typů snů. Spánek a sny jsou významnou součástí lidského života a jejich výzkumem se lze zabývat neustále, jelikož je pořád co zkoumat a objevovat.

Diplomová práce se skládá z části teoretické a z části výzkumné. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol podle hlavních klíčových pojmů, kterými jsou období mladšího školního věku, spánek a snění. První kapitola charakterizuje období mladšího školního věku, protože právě toto vývojové období je předmětem výzkumu diplomové práce. Jednotlivé podkapitoly popisují tělesný, kognitivní a emocionální a sociální vývoj. Druhá kapitola je věnována spánku. V počáteční podkapitole, jež je zaměřená na spánek, nejdříve podrobněji charakterizujeme různá vymezení tohoto pojmu. Ve druhé podkapitole se orientujeme na výzkumy, které se v minulosti fenoménem spánku zabývaly. Třetí podkapitola pojednává o jednotlivých fázích spánku, spánkovými normami se zabýváme v podkapitole čtvrté a spánková hygiena je ústředním předmětem podkapitoly páté. Hlavním tématem třetí kapitoly je sen, přičemž je tato kapitola opět členěna do pěti podkapitol. První podkapitola se zabývá vymezením pojmu sen a jeho různými definicemi. Druhá podkapitola popisuje různé interpretace snů v historii a podkapitola třetí charakterizuje funkce snů. Zapomínáním snů a jejich vybavením se zabývá kapitola čtvrtá a v poslední, páté podkapitole, se zajímáme o konkrétní druhy snů.

V úvodní části výzkumné práce vymezujeme hlavní cíl výzkumu, na který jsme navázali stanovením dílčích a výzkumných otázek. V další části charakterizujeme výzkumný soubor, který se skládá z 21 rodičů a 15 dětí, které navštěvují první stupeň základní školy. Díky povaze výzkumu jsme zvolili kvantitativní i kvalitativní metodu. Dotazník, jako metodu kvantitativní, jsme využili při zkoumání pravidelnosti spánkového režimu a zhodnocení spánkové hygieny. Kvantitativního šetření se zúčastnili rodiče dětí mladšího školního věku. Dotazníky byly ve škole dětem rozdány a po jejich vyplnění rodiči následně vysbírány. V rámci zkoumání pravidelnosti spánkového režimu dětí nás zajímal čas odchodu do postele, doba spánku a to, zda děti pravidelně uléhají ke spánku. Poté jsme se zabývali zhodnocením

spánkové hygieny, konkrétně tím, za jak dlouho po večeři chodí děti do postele, zda je místnost, ve které dítě spí, před spánkem větrána, jestli děti spí v místnosti, která je zatemněná. zda dodržují před spánkem nějaké rituály a jestli používají nějaká elektronická zařízení více, či méně než hodinu před spánkem. Výsledky dotazníkového šetření byly následně vyhodnoceny a představeny. Polostrukturovaný rozhovor, jako metodu kvalitativní, jsme zvolili při zkoumání analýzy zastoupení jednotlivých druhů snů. Rozhovory jsme vedli s dětmi prvního stupně základní školy. Interview probíhalo ve škole v oddělené místnosti, kde jsme měli na rozhovory dostatečný klid. Jednotlivá interview byla nahrávána, aby mohla být následně přepsána do textové podoby. V rámci kvalitativního šetření nás zajímalo, zda se konkrétní typy snů dětem zdají, či nikoliv. Nakonec jsme se zabývali otázkou, jaké druhy snů se dětem zdají nejčastěji. Konečné výsledky byly opět vyhodnoceny a prezentovány ve výzkumné části diplomové práce.

Co se týká pravidelnosti spánkového režimu, zjistili jsme, že nejvíce dětí chodí spát mezi 8. a 9. hodinou večerní, průměrná doba spánku je 9 až 10 hodin a asi polovina z celkového počtu dotazovaných dodržuje pravidelnou dobu uléhání do postele. Výzkum spánkové hygieny zase ukázal, že nejvíce dětí večeří 1 až 2 hodiny před usínáním, dále že velká většina dětí spí v dobře vyvětrané a zatemněné místnosti a nadpoloviční většina dětí dodržuje před spánkem určité rituály, které mohou přispět ke snadnějšímu usínání a lepšímu spánku. Zkoumání jednotlivých typů spánku zase přineslo výsledek, který se vztahoval k nejvíce frekventovanému typu snu u dětí, což, jak se ukázalo, je sen se zvířecími náměty. I všechny ostatní druhy snů, na jejichž výskyt jsme se zaměřili, se u dětí objevily, avšak již méně často.

## Knižní zdroje

1. ADLER, Alfred. Smysl života. Přeložil Zbyněk VYBÍRAL. Praha: Portál, 2020, 231 s. ISBN 978-80-262-1590-5.
2. AEPPLI, Ernst. Psychologie snu: (včetně 500 symbolů ve snech). Přeložil Rudolf STARÝ. Praha: Sagittarius, 1996, 366 s. ISBN 8090189822.
3. DIECKMANN, Hans. Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů. Přeložil Kristina ČERNÁ. Praha: Portál, 2004, 205 s. ISBN 8071788589.
4. FERNALD, Lloyd Dodge. Psychology. Upper Saddle River: Prentice-Hall, 1997, xx, 707 s. ISBN 0131497251.
5. FONTANA, David. Tajemný jazyk snů: názorný klíč ke snům a jejich významům. Ilustroval Peter MALONE, přeložil Ivan NĚMEČEK. Praha: Paseka, 1995, 171 s. ISBN 8071850179.
6. FREUD, Sigmund a Samuel HART. Výklad snů. Vyd. 2., upr. Přeložil Ota FRIEDMANN. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994, 395 s. ISBN 80-901916-0-6.
7. FROMM, Erich. Mýtus, sen a rituál. Přeložil Jan LUSK. Praha: Aurora, 1999, 223 s. ISBN 8085974703.
8. GILLERNOVÁ, Ilona, Ivan SLAMĚNÍK, Radvan BAHBOUH, Václav MERTIN, Milan RYMEŠ a Jiří ŠÍPEK. Slovník základních pojmů z psychologie. Praha: Fortuna, 2000, 79 s.
9. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015, 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.
10. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Velký psychologický slovník. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
11. HARTL, Pavel. Stručný psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
12. HELINGEROVÁ, Marta. Sny jako zdroj sebepoznání: jak využít sny k osobnímu rozvoji. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5690-5.
13. HILL, Grahame. Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Praha: Portál, 2004, 283 s. ISBN 80-7178-641-1.
14. KAST, Verena. Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie. Přeložila Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2000, 206 s., 16 s. barev. obr. příl. ISBN 8071783714.
15. KAST, Verena. Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2013, 222 s. Spektrum, 86. ISBN 978-80-262-0487-9.
16. KOPECKÁ, Ilona. Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. 1. díl. Praha: Grada Publishing, 2011, 187 stran, 8 stran obrazových příloh. ISBN 978-80-247-3875-8.



17. KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie. 7. vydání. Praha: Portál, 2017, 403 s. ISBN 978-80-262-1227-0.
18. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
19. MANN, Sandi. Spánek pro každého. Přeložil František KRÁLÍK. Brno: Extra Publishing, 2021, 129 s. Jak na to. ISBN 978-80-7525-416-0.
20. MOORCROFT, William H. a Paula BELCHER. Understanding sleep and dreaming. New York, N.Y.: Kluwer Academic – Plenum Publishers, c2003, xvi, 339 s. ISBN 0-387-24965-6.
21. NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. Poruchy spánku a bdění. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2007, 345 s. ISBN 978-80-7262-500-0.
22. PLEVOVÁ, Irena. Kapitoly z vývojové psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 57 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1412-0.
23. PLHÁKOVÁ, Alena. Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.
24. PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.
25. PRAŠKO, Ján, Kateřina ESPA-ČERVENÁ a Lucie ZÁVĚŠICKÁ. Nespavost: zvládání nespavosti. Praha: Nakladatelství Portál, 2004, 102 s. ISBN 8071789194.
26. RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Praha: Triton, 2003, 332 s. ISBN 80-7254-312-1.
27. ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: vývojová psychologie. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021, 399 s. ISBN 978-80-262-1783-1.
28. SANFORD, John A. Sny a léčení: stručný a živý výklad snů. Přeložil Luděk MIKÁČ. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1993, 138 s. ISBN 8090080251.
29. SANFORD, John A. Sny a uzdravení: stručný úvod do výkladu snů. Vyd. 2., opr. Přeložil Luděk MIKÁČ. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003, 142 s. ISBN 8085880288.
30. SILLAMY, Norbert. Psychologický slovník. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0249-1.
31. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. Přehled vývojové psychologie. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.

32. THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
33. TROJAN, Stanislav. Lékařská fyziologie. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0512-5.
34. TYL, Jiří a Václav MIKOTA. Jak rozumět snům: hovory o snech, hovory se sny. Ilustroval Rostislav POSPÍŠIL. Brno: Jota, 2001, 231 s. ISBN 8072171429.
35. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021, 542 s. ISBN 978-80-246-4961-0.
36. VANĚK, Jan. Lucidní snění jako coping mechanismus. Praha: Triton, 2010, 120 s. Psyché, sv. č. 63. ISBN 9788073873639.

## Elektronické zdroje

1. ADAM, K., OSWALD, I.. Sleep helps healing [online]. 1984 [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1443671/pdf/bmjcred00529-0006.pdf>
2. AFONSO, A., JACINTO, G., INFANTE, P., & ENGANA, T.. (2022). Primary School Children's Sleep Habits: Association with Socioeconomic Factors and Physical Activity Habits. *Children* (Basel, Switzerland), 9(7), 965. [cit. 2023-05-30]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9317587/>
3. ÅKERSTEDT T. Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Occup Med (Lond)* [online]. 2003, 53(2): 89-94 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/occmed/article/53/2/89/1519783>
4. BANKS, Siobhan & DINGES, David. Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine* [online]. 2007, 3 (5): 519-528 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/6037506\\_Behavioral\\_and\\_Physiological\\_Consequences\\_of\\_Sleep\\_Restriction](https://www.researchgate.net/publication/6037506_Behavioral_and_Physiological_Consequences_of_Sleep_Restriction)
5. BENINGTON, Joel H.; FRANK, Marcos G.. Cellular and molecular connections between sleep and synaptic plasticity. *Progress in neurobiology* [online], 2003, 69.2: 71-101 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/7574249\\_Cellular\\_and\\_molecular\\_connection\\_between\\_sleep\\_and\\_synaptic\\_plasticity](https://www.researchgate.net/publication/7574249_Cellular_and_molecular_connection_between_sleep_and_synaptic_plasticity)
6. COLE, P. M., MICHEL, M. K., & TETI, L. O.. The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development* [online]. 1994, 59(2-3), 73–100, 250–283 [cit. 2023-06-08]. Dostupné z: [https://www.jstor.org/stable/1166139?origin=crossref&saml\\_data=eyJzYW1sVG9rZW4iOiJjNDYzYTYwYy0zYzQ2LTQ3YjctOGIxOC03YzM2ZTc4YTZjZDkiLCJlbWFpbCI6ImtvaXN0eW5hLmtvY2lj3ZhMDFAdXBvbC5jeiIsImluc3RpdHV0aW9uSWRzIjpbImVlODBmMGE2LTE0ZDktNDBiZS1hMmNmLTVmNzI5OTFiNjhlMSJdfQ&seq=1](https://www.jstor.org/stable/1166139?origin=crossref&saml_data=eyJzYW1sVG9rZW4iOiJjNDYzYTYwYy0zYzQ2LTQ3YjctOGIxOC03YzM2ZTc4YTZjZDkiLCJlbWFpbCI6ImtvaXN0eW5hLmtvY2lj3ZhMDFAdXBvbC5jeiIsImluc3RpdHV0aW9uSWRzIjpbImVlODBmMGE2LTE0ZDktNDBiZS1hMmNmLTVmNzI5OTFiNjhlMSJdfQ&seq=1)
7. DEMENT, W. C., KLEITMAN, N.. The relation of eye movement during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming. *Journal of Experimental Psychology*. Chicago: Department of Psychology, University of Chicago [online]. 1957, 339-346 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://mrgregoryonline.com/ASPsychology/Studies/Dement.pdf>

8. DOMHOFF, G. W.. Dreams are embodied simulations that dramatize conceptions and concerns: The continuity hypothesis in empirical, theoretical, and historical context. *International Journal of Dream Research* [online], 2011, 4(2), 50-62 [cit. 2023-03-08]. Dostupné z: <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/view/9137/pdf>
9. FOLEY, L. S., R. MADDISON, Y. JIANG, S. MARSH, T. OLDS a K. RIDLEY. Presleep Activities and Time of Sleep Onset in Children. *Pediatrics* [online]. 2013, 131(2), 276-282 [cit. 2023-06-01]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/234134452\\_Presleep\\_Activities\\_and\\_Time\\_of\\_Sleep\\_Onset\\_in\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/234134452_Presleep_Activities_and_Time_of_Sleep_Onset_in_Children)
10. FOULKES, D. Children's dreaming and the development of consciousness [online], 1999 [cit. 2023-03-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/358829065\\_Children%27s\\_Dreaming\\_and\\_the\\_Development\\_of\\_Consciousness](https://www.researchgate.net/publication/358829065_Children%27s_Dreaming_and_the_Development_of_Consciousness)
11. HARTMANN, Ernest. Sleep Requirement: Long Sleepers, Short Sleepers, Variable Sleepers, and Insomniacs, *Psychosomatics*, Volume 14, Issue 2 [online]. 1973, 95-103 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(73\)71362-1](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(73)71362-1)
12. HOBSON, J. A.. REM sleep and dreaming: towards a theory of protoconsciousness. *Nat Rev Neurosci* [online], 2009; 10, 803-813 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.doaks.org/events/byzantine-studies/2012-2013/byzantine-studies-fall-workshop/naturepaper09.pdf/@download/file/naturepaper09.pdf>
13. HORNE J. A.. REM sleep - by default?. *Neuroscience and biobehavioral reviews* [online], 2000; 24(8), 777-797 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763400000373?via%3Dihub>
14. iSpánek. 4 fáze spánku: víte, co se v nich děje? *iSPANek* [online]. 2023 [cit. 2023-05-03]. Dostupné z: <https://ispanek.cz/faze-spanku/>
15. KRÁČMAROVÁ, L., & PLHÁKOVÁ, A.. Obsahová analýza dětských snů. *E-psychologie* [online], 2012, 6 (4), 1-13 [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/kracmarova-plhakova.pdf>
16. LIU X., LIU L., OWENS J.A., KAPLAN D.L.. Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren in the United States and China. *Pediatrics* [online], 2005; 115, 241-249 [cit. 2023-06-01]. Dostupné z: [https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/115/Supplement\\_1/241/67737/Sleep-Patterns-and-Sleep-Problems-Among](https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/115/Supplement_1/241/67737/Sleep-Patterns-and-Sleep-Problems-Among)
17. MINDELL, Jodi A.; WILLIAMSON, Ariel A.. Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep medicine reviews* [online], 2018, 40: 93-

- 108 [cit. 2023-06-01]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079217300485>
18. MISCHEL, W., SHODA, Y., & RODRIGUEZ, M. L. (). Delay of gratification in children Science [online]. 1989, 244(4907), 933–938 [cit. 2023-06-08]. Dostupné z: <http://www.live-anew.com/sites/default/files/Mischel,Shoda,%26Rodriguez%281989%29.pdf>
19. MKN-10. Mezinárodní klasifikace nemocí – 10. revize [online]. 2022 [cit. 2023-1-20]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F51>
20. MORÁŇ, Miroslav. Parasomnie v NREM spánku. Neurologie pro praxi [online], 2002; 3, 131-133 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2002/03/04.pdf>
21. MORÁŇ, Miroslav. Poruchy spánku. Interní medicína pro praxi [online], 2001; 3(3), 104-109 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2001/03/02.pdf>
22. MURIS, P., MERCKELBACH, H., GADET, B., & MOULAERT, V.. Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: Their content, developmental pattern, and origins. Journal of Clinical Child Psychology [online]. 2000, 29(1), 43-52 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/12622611\\_Fears\\_Worries\\_and\\_Scary\\_Dreams\\_in\\_4-To\\_12-Year-Old\\_Children\\_Their\\_Content\\_Developmental\\_Pattern\\_and\\_Origins](https://www.researchgate.net/publication/12622611_Fears_Worries_and_Scary_Dreams_in_4-To_12-Year-Old_Children_Their_Content_Developmental_Pattern_and_Origins)
23. OŠLEJŠKOVÁ-VAŠUTOVÁ, Kateřina. Restless Legs Syndrome – Syndrom neklidných nohou. Praktické lékařství [online]. 2007, 3(6), 267-269 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/lek/2007/06/02.pdf>
24. PATEL, A.K., REDDY, V., SCHUMWAY, K. R. & ARAUJO, J.F.. Physiology, Sleep Stages. StatPearls Publishing [online]. 2022, [cit. 2023-05-03]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
25. POLLAK, C. THORPY, M. J., YAGER, J.. The encyclopedia of sleep and sleep disorders [online]. 2010 [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=WXTojZlyKMcC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?id=WXTojZlyKMcC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
26. PRIMHAK, Robert; KINGSHOTT, Ruth. Sleep physiology and sleep-disordered breathing: the essentials. Archives of disease in childhood [online]. 2012, 97.1: 54-58 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: [https://web.archive.org/web/20190305112255id\\_/http://pdfs.semanticscholar.org/e944/7f6ec712896777b4c6b69af1d1fff6138800.pdf](https://web.archive.org/web/20190305112255id_/http://pdfs.semanticscholar.org/e944/7f6ec712896777b4c6b69af1d1fff6138800.pdf)

27. RECHTSCHAFFEN, A. and SIEGEL, J.M.. Sleep and Dreaming. In: Principles of Neuroscience. Fourth Edition, Edited by E. R. Kandel, J.H. Schwartz and T.M. Jessel, 936-947, McGraw-Hill, New York [online]. 2000 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://www.semel.ucla.edu/sites/default/files/publications/sleep-and-dreaming.pdf>
28. SCHREDL, M., HENLEY-EINION, J., & BLAGROVE, M.. Lucid dreaming in children: The UK library study. International Journal of Dream Research [online]. 2012, 5(1), 94–98 [cit. 2023-06-02]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/277035223\\_Lucid\\_dreaming\\_in\\_children\\_The\\_UK\\_library\\_study](https://www.researchgate.net/publication/277035223_Lucid_dreaming_in_children_The_UK_library_study)
29. SCHREDL, M., WITTMANN, L.. Dreaming: a psychological view. Schweitzer Archiv für Neurologie und Psychiatrie [online]. 2005, 8, 484-490 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://sanp.ch/article/doi/sanp.2005.01656>
30. SMILEY, Abbas, WOLTER, Stephen, NISSAN, Dana. Mechanisms of Association of Sleep and Metabolic Syndrome. J Med - Clin Res & Rev [online]. 2019; 3(3): 1-9 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://www.scivisionpub.com/pdfs/mechanisms-of-association-of-sleep-and-metabolic-syndrome-813.pdf>
31. SUNI, Eric. Sleep Hygiene: What it is, why it matters, and how to revamp your habits to get better nightly sleep [online]. 2020 [cit. 2022-02-26]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
32. ŠTĚRBOVÁ, Katlin. Abnormální události v noci u dětí. Pediatrie pro praxi [online]. 2015, 16(3), 156-159 [cit. 2023-01-20]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2015/03/05.pdf>
33. VAN LITSENBURG, R.R.L., WAUMANS, R.C., VAN DEN BERG, G. et al. Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study. Eur J Pediatr [online], 2010, 169, 1009–1015 [cit. 2023-06-01]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-010-1169-8#citeas>
34. VAŠUTOVÁ, Kateřina. Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. Praktické lékařství [online]. 2009, 5(1), 17-20 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://www.praktickelekarenstvi.cz/savepdfs/lek/2009/01/04.pdf>
35. VOSS, U., HOLZMANN, R., TUIN, I., & HOBSON, J. A.. Lucid dreaming: a state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming. Sleep [online]. 2009, 32(9), 1191–1200 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737577/>

36. ZILLI, Iole; GIGANTI, Fiorenza; UGA, Valeria. Yawning and subjective sleepiness in the elderly. *Journal of Sleep Research* [online]. 2008, 17(3), 303-308 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2869.2008.00666.x>

## **Ostatní zdroje**

1. KRÁČMAROVÁ, Lucie. Vybavování snů a frekvence nočních můr ve vztahu k některým osobnostním proměnným. Olomouc, 2013. rigorózní práce (PhDr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta



## **Seznam obrázků**

Obrázek 1: Fáze spánku (iSpánek, 2023).....	17
Obrázek 2: Spánkové cykly u mladého dospělého člověka (iSpánek, 2023).....	19

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Informace o jednotlivých respondentech.....	39
Tabulka 2: Rituály před spánkem .....	50
Tabulka 3: Zastoupení jednotlivých druhů zvířat v dětských snech.....	55
Tabulka 4: Zastoupení jednotlivých druhů snů .....	63

## Seznam grafů

Schéma 2: Rozdělení dětí dle doby spánku .....	45
Schéma 3: Rozdělení dětí dle pravidelnosti uléhání do postele .....	46
Schéma 4: Rozdělení dětí dle času uléhání do postele po večeři .....	47
Schéma 5: Rozdělení odpovědí rodičů dle uskutečněného větrání místnosti před spánkem ...	48
Schéma 7: Rozdělení dětí dle dodržování rituálů před spánkem.....	50
Schéma 8: Rozdělení dětí dle času používání elektronických zařízení před spánkem .....	51
Schéma 9: Rozdělení dětí dle výskytu opakovacích snů .....	52
Schéma 10: Rozdělení dětí dle výskytu zvířecích motivů ve snech .....	54
Schéma 11: Rozdělení dětí dle výskytu snů o pronásledování.....	57
Schéma 12: Rozdělení dětí dle výskytu létacích snů .....	58
Schéma 13: Rozdělení dětí dle výskytu snů obsahující sci-fi a fantaskní tematiku .....	60
Schéma 15: Rozdělení dětí dle výskytu lucidních snů.....	61

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník pro rodiče

Příloha 2: Informovaný souhlas

Příloha 1: Dotazník pro rodiče

**Dotazník pro rodiče:**

1. V kolik hodin chodí dítě spát?
2. Kolik hodin denně dítě spí?
3. Chodí dítě spát pravidelně, tzn. ve stejnou dobu (i o víkendu)?
4. Za jak dlouho po večeri chodí dítě do postele?
5. Je místnost, ve které dítě spí, před spánkem větrána?
6. Spí dítě v místnosti, která je zatemněná (například pomocí žaluzií, závěsů)?
7. Dodržuje dítě před spánkem nějaké rituály? Pokud ano, jaké? Příkladem může být poslech uklidňující hudby.
8. Prosím, zakroužkujte:  
Dítě se dívá na televizi nebo používá mobil, laptop a další elektronická zařízení:  
  
více než hodinu před ulehnutím      x      méně než hodinu před ulehnutím

## **Informovaný souhlas**

Vážení rodiče,

jmenuji se Kristýna Kočicová a studuji obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Univerzitě Palackého v Olomouci. V rámci mé diplomové práce, která nese název Spánek a sny u dětí mladšího věku, uskutečňuji výzkumné šetření, jehož cílem je analýza spánku a snění dětí mladšího školního věku.

První část výzkumu je orientována na dětský spánek. Výzkumné šetření se provádí formou dotazníku, který je určen právě pro Vás, pro rodiče. Vyplnění dotazníku je dobrovolné, zabere Vám asi 10 minut a odpovědi jsou zcela anonymní.

Druhá část výzkumu je zaměřena na dětské sny. Výzkum bude prováděn formou rozhovorů, které budou nahrávány (veškeré záznamy slouží pouze pro účely diplomové práce, nebudou poskytovány třetím stranám a po jejím zpracování budou smazány). Data, která budou během rozhovoru získána, budou anonymní a budou sbírána, uchovávána, zpracovávána a prezentována v souladu s etickými zásadami. Dítě bude mít právo během rozhovoru odmítnout odpovídat na otázky, na které odpovídat nechce. Upozorňuji, že dotazník mohou vyplnit i rodiče, kteří nesouhlasí s vedením rozhovoru v rámci druhé části výzkumu.

Tímto se na Vás obracím s prosbou o vyplnění dotazníku a umožnění vést rozhovor s Vaším dítětem. Výzkumné šetření bude celkově prováděno v období přibližně jednoho týdne, přičemž rozhovor s Vaším dítětem uskutečním v rámci jednoho dne. Rozhovory budou vedeny ve škole. Velmi děkuji za Vaše odpovědi a případné umožnění rozhovoru s Vaším dítětem.

### **Zakroužkujte:**

S poskytnutím rozhovoru s dítětem pro účel diplomové práce souhlasím / nesouhlasím.

Pokud s rozhovorem souhlasíte, uveďte prosím jméno dítěte:

---

Dne:

Podpis rodiče:

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kristýna Kočicová
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Lucie Váchová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Spánek a sny u dětí mladšího školního věku
<b>Název práce v angličtině:</b>	Sleep and Dreams of Primary School Children
<b>Anotace práce:</b>	<p>Tato diplomová práce se zabývá spánkem a sny dětí mladšího školního věku. Práce se skládá z části teoretické a části výzkumné. Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol. První kapitola popisuje vývojové období mladšího školního věku. Druhá kapitola se věnuje spánku, konkrétně jeho definici, historii výzkumu, funkcím, spánkovým normám a spánkové hygieně. Druhá kapitola je věnována snům a je opět zaměřena na definici snů, jejich interpretaci v historii, funkce snů, na zapomínání a vybavení snů a na jejich konkrétní druhy. Hlavní cíl výzkumné části je analýza spánku a snů u dětí mladšího školního věku. Výzkum, který je realizovaný prostřednictvím dotazníkového šetření, je zaměřen na zhodnocení pravidelnosti spánkového režimu a na evaluaci spánkové hygieny dětí. Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů byla zase zjišťována četnost zastoupení jednotlivých typů snů.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Období mladšího školního věku, spánek, spánková hygiena, sny

<b>Anotace v angličtině:</b>	This master's theses deals with the issue of sleep and dreams of primary school children. The thesis comprises theoretical and practical parts. The theoretical part is divided into three main chapters. The first chapter describes younger school age period. The second chapter is dedicated to sleep, specifically its definition, research in history, sleep functions, sleep standards and sleep hygiene. The second chapter is dedicated to dreams and it is focused on their definition, interpretation of dreams in history, functions of dreams, forgetting and remembering dreams and specific types of dreams. The practical part aims to analyze sleep and dreams of primary school children. Our research, which is realized by a questionnaire, is focused on the evaluation of regularity of the sleep regime and evaluation of the sleep hygiene of primary school children. The semi-structured interview is an instrument for finding out what types of dreams are the most frequented ones.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Younger school age period, sleep, sleep hygiene, dreams
<b>Přílohy vázané k práci:</b>	Příloha 1: Dotazník pro rodiče Příloha 2: Informovaný souhlas
<b>Rozsah práce:</b>	84 stran + 2 strany příloh
<b>Jazyk:</b>	Český