

Výklad snů a jeho vliv na sebepojetí u dospívajících

Vendula Dostálová

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Vendula DOSTÁLOVÁ, DiS.**

Osobní číslo: **H08088**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Výklad snů a jeho vliv na sebepojetí u dospívajících**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury.

Vymezení pojmů záoblasti psychologie zabývající se interpretací snových symbolů a vývojové psychologie záobdobí dospívání.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu na vybraném vzorku studentů středních škol.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HALL, J. A. Jungiánský výklad snů. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 80-85880-38-5.

HEFFERNANOVÁ, J. Tajemství dvou partnerů: teorie a metodika práce se sny. Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9.

NAKONEČNÝ, M. Sociální psychologie. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.

LABERGE, S. Lucidní snění. Praha: Dharma Gaia, 2006. ISBN 80-86685-63-2.

FREUD, S. Výklad snů. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005. ISBN 80-86559-16-5.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Helena Řeháčková**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2011**

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 25.4. 2011

..... Koudela Dostál'ova'

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Abstrakt česky

Práce je zaměřena problematiku snů, vnímání jejich původu, smyslu a poslání v různých obdobích a životních etapách. Autorka se ve své práci zamýšlí nad tím, do jaké míry je schopnost jedince vyložit si symboliku svých snů významná pro jeho vlastní sebepojetí a sebevědomí.

Klíčová slova: sen, snová symbolika, sebepojetí, sebevědomí, dospívání

ABSTRACT

Abstrakt ve světovém jazyce

This work is aimed on problems of dreams, their origin sensation, purpose and function in various periods and life stages. The author speculates about how significant is the ability of individual to understand the dream symbols for his own conscious and self - concept.

Key words: dream, dream symbology, conscious, self – concept , adolescence

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní magistře Heleně Řeháčkové za cenné rady, postřehy a pomoc při zpracovávání této práce.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SPÁNEK A SNĚNÍ	13
1.1 FYZIOLOGIE SPÁNKU	13
1.1.1 Fáze spánku	14
1.1.2 Sny a paměť	14
1.2 SNY A SNOVÁ SYMBOLIKA	15
1.2.1 Historie výkladu snů	15
1.2.2 Sny a nevědomí	16
1.2.3 Hlavní psychologické školy věnující se výkladu snů	17
1.2.3.1 Psychoanalýza	17
1.2.3.2 Analytická psychologie	17
1.2.3.3 Fenomenologie	19
1.3 VÝZKUM LUCIDNÍHO SNĚNÍ	19
2 SEBEPOJETÍ	21
2.1 KOGNITIVNÍ SLOŽKA SEBESYSTÉMU	21
2.2 EMOCIONÁLNÍ SLOŽKA SEBESYSTÉMU	21
2.3 KONATIVNÍ SLOŽKA SEBESYSTÉMU	22
2.4 VLIV SNŮ NA SEBEPOJETÍ	22
3 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	24
3.1 BIOLOGICKÝ, KOGNITIVNÍ, EMOCIONÁLNÍ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ	24
3.2 VÝVOJ OSOBNOSTI A IDENTITY	25
3.3 NAVAZOVÁNÍ PRVNÍCH PARTNERSKÝCH VZTAHŮ	26
3.4 VÝVOJ SEBEPOJETÍ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 VNÍMÁNÍ SNŮ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	29
4.1 FENOMENOLOGICKÉ ZKOUMÁNÍ	29
4.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA	30
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	30
4.4 METODA A POSTUP SBĚRU DAT	30
4.5 ANALÝZA DAT	31
4.5.1 Počátek výzkumu, navázání spolupráce	31
4.5.2 Témata snů spojená s vývojem sebepojetí	32
4.5.3 Obraz vývoje sexuality ve snech	34
4.5.4 Archetypální sny	35
4.5.5 Hodnocení výzkumu samotnými účastníky	38
4.6 ZÁVĚR A HODNOCENÍ VÝZKUMU	39
ZÁVĚR	40
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	41

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

42

SEZNAM PŘÍLOH

43

ÚVOD

Spánek a sny patří k psychickým fenoménům, které přes veškeré snažení vědců stále čekají na plné objasnění. Sny jsou nedílnou součástí našeho života, kterého až třetinu prospíme. Každou noc se nám zdá až osm různých snů, bez ohledu na to, jestli si je pamatujeme, nebo ne. Mluví k nám zvláštním, tajemným jazykem, kterému se lidé od nepaměti snaží porozumět. Ať už je staré - stejně jako i dnešní přírodní - národy připisovaly bohům, nebo duchům, často měly přinášet snícím významné poselství, které je třeba objevit a pochopit, protože mu může ukázat cestu, objasnit vztahy, nebo ho třeba varovat před nebezpečím. Dnes je pod vlivem významných psychologů minulého století vnímáme jako řeč nevědomí. Mluví k nám - k našemu vědomému já, vlastním jazykem – tedy v obrazech a souvislostech, které můžeme úplně a správně rozluštit jenom my sami a jejichž výklad často přináší léčivý účinek a pomáhá překonat nějakou životní krizi. Dodnes má výzkum snů nejširší pole působnosti v léčbě duševně nemocných.

Naučit se rozlišovat významy snových symbolů může být pro někoho cestou k sebepoznání. Sen odhaluje problémy, které jsme v bdělém stavu z nepozornosti přehlédli. Příčiny konfliktů s ostatními i se sebou samými, které nám unikají, se často zjeví právě ve snu jasně a zřetelně a pokud je pochopíme, můžeme s jejich pomocí sami sebe lépe poznat, přijmout a tím zlepšit i své vztahy s ostatními lidmi.

V teoretické části své práce bych ráda probírala fyziologické zákonitosti spánku a snění a základní směry v odhalování skrytých snových významů. Také bych se pozastavila nad problematikou vývoje sebepojetí a charakteristikou cílové skupiny svého výzkumu – tedy dospívajícími.

V praktické části jsem se pokusila o povrchní rozbor snů u tří studentů středních škol ve věku sedmnáct a osmnáct let, kteří byli ochotní se se mnou po několik měsíců o své sny dělit. Společně jsme probírali jejich možné významy a vliv na reálný život. Nesnažila jsem se psychologizovat, ani podsouvat jim své názory, spíš mě zajímaly motivy objevující se v jejich snech, konflikty, které v nich řeší a jejich pohled na význam snů v jejich životě.

„Sen je kouskem reality, jehož původ je osobní, ale tajemný, jeho význam je obsáhlý, ale nejistý a jeho osud ve světle bdělého já spočívá v našich vlastních rukou. Zacházíme-li s ním s respektem a zájmem, slouží nám mnoha způsoby. Nevšímáme-li si ho, stejně námi pohne, když se podílí na alchymické proměně v hlubinách psyché; směřuje ke stejnému cíli, ať už s pomocí našeho vědomí, nebo bez ní“ (Hall, 2005, s. 120)

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SPÁNEK A SNĚNÍ

Spánek bývá obvykle slovníky definován jako funkční stav organismu charakterizovaný elektrofyziologickými a vegetativními změnami. Sen a snění jsou pak průvodním jevem spánku či změněného stavu vědomí. Obecně je to prožitková reakce na nějaký vnitřní nebo vnější podnět, projev psychické činnosti během spánku. Na vysvětlení funkce snů bylo vyvíjeno mnoho různých teorií od ochrany spánku a naplnění tužeb přes regeneraci až po zpracovávání informací a emocí z bdělých událostí. Dosud však nikdo s určitostí neřekne, jakou mají sny funkci (Hill, 2009).

1.1 Fyziologie spánku

Fyziologické hledisko snění vychází z toho, že mozek je dynamickým celkem schopným tvořit a následně vyhodnocovat své vlastní informace. Robert McCarley a Allan Hobson vytvořili v r. 1977 hypotézu *aktivace – syntéza*, podle které snění představuje subjektivní uvědomění a interpretaci neuronální aktivity ve spánku. Tvrdili, že spánek doprovázený sny, je způsobován něčím, co nazvali *generátorem snění* – umístěný v mozkovém kmeni. Dokázali vytvořit matematicky přesný model procesu periodicky se opakujících stavů snění. Během period REM spánku, navozených generátorem snění, je přední mozek bombardován náhodnými impulzy, které vytváří smyslové vjemy uvnitř systému. Mozková kůra pak z těchto impulzů skládá samotný sen tak, aby z nesmyslného toku podnětů vytvořil cosi smysluplného (LaBerge, 2006). Dříve se soudilo, že sen trvá jen několik vteřin těsně před probuzením, dnes se ví, že sen trvá deset až třicet minut. Díky elektroencefalografu lze zachytit jednotlivé fáze spánku – *usínání, hluboký spánek a REM cyklus*.

Výzkumy v této oblasti také prokázaly, že každý člověk má za noc až 8 různých snů. Asi deset procent lidí uvádí, že sny nemají, ve skutečnosti si je pouze nepamatují. Neví se proč, ale sny jsou pro nás z nějakého důvodu životně důležité. Podle experimentů se spánkovou deprivací, kdy se lidé záměrně opakovaně budili na začátku REM fáze a nemohlo u nich tak dojít ke snění, postupně se začaly objevovat paranoidní pocity, halucinace, ztráta koncentrace a schopnosti udržet myšlenkovou linii (Hall, 2005).

1.1.1 Fáze spánku

Když jsme unavení, uleháme na lůžko, zklidníme se a zavřeme oči, EEG u nás zjistí pravidelné elektrické vlny, které se nazývají alfa. Jak postupně usínáme, vlny se zpomalí a stanou se méně pravidelnými. Tento stav se označuje jako spánek pomalých vln. Většina procesů v našem těle se zpomalí, tělo odpočívá a věnuje se opravám, hojení ran a podobně. Následuje fáze hlubokého spánku. Ta je asi po jedné až dvou hodinách vystřídána REM fází – tedy fází rychlého pohybu očí. Tělo zrychlí své procesy, EEG zaznamená rychlejší vlnění, tlak stoupá. V této fázi někteří lidé mluví ve spaní, prudce se pohybují a rychleji a nepravidelně dýchají. A sní (LaBerge, 2006). Autor dále uvádí, že snová fáze se vyskytuje u novorozenců – a to asi v polovině času spánku, a také u zvířat. Obecně se má za to, že je to biologický proces detoxikace vedlejších produktů výměny látkové v mozku. Sny se během noci vrací podle určitého schématu. Asi 70 minut po usnutí se objeví první sen, který trvá přibližně deset minut, pak po další hodině přichází po sobě 4-6 dalších snů o dvaceti až třiceti minutách. To se nazývá střídáním REM a non-REM spánku. Není tedy možné snít celou noc, protože fáze REM zabírá pouze asi čtvrtinu celkového času spánku.

V souvislosti s fází snění se mluví i o takzvaném třetím stavu vědomí (Hall, 2005). Mozek, zdá se, nedělá rozdíly mezi bdělým stavem a sněním. Z psychologického hlediska se dá říct, že všechny zážitky ze snu jsou stejně intenzivní, jako ve stavu bdělosti. Sny jsou prostě smyslově reálné – většinou s převahou optického prvku, ale často si vybavujeme i chutě, vůně, sluchové či hmatové podněty.

1.1.2 Sny a paměť

LaBerge (2006) uvádí, že naprostá většina snů z průběhu noci zůstane zapomenuta bez vytvoření výraznější paměťové stopy. Sny si pamatujeme hlavně tehdy, pokud se probudíme z nějakého důvodu v průběhu REM fáze. Většinou ale potom opět usneme, takže sen opět zapomeneme. Z toho plyne, že nejlépe se pamatují sny, které se zdají v poslední REM fázi k ránu, v čase probuzení. K lepšímu zapamatování snů může sloužit jejich zaznamenávání ihned po probuzení, když si je do detailů hned přehráváme, snadněji utkví. Říká se, že čím víc se snažíme své sny zapamatovat – děláme si poznámky, rozbory, soustředíme se na snění už před usnutím – tím častěji a „barevněji“ sníme.

1.2 Sny a snová symbolika

Snění je univerzální lidská zkušenost. Sen během spánku činí dojem bdělé zkušenosti, která se odehrává v reálném světě, který je za „snový“ posuzován až po probuzení (Hall, 2005). Sen vnímáme jako reálný i přes to, že se v něm odehrávají naprosto nereálné situace, objevují se fantastické bytosti, neexistující zvířata, nebo už mrtví lidé. Také tam máme nadlidské schopnosti – létání, dýchání pod vodou, a podobně. Význam snových obrazů je podle autora určován především celkovým kontextem snu, stejný obraz nebo symbol tedy může znamenat u dvou lidí, nebo v různém kontextu i u jednoho snícího člověka, dvě *zcela odlišné věci*.

Podle Hefferanové (2008) znamená snaha o porozumění jazyku snů totéž, jako učení se jakémukoliv cizímu jazyku. Sny pracují se symboly, místo s pojmy jako naše vědomá mysl. Symbol není významově jednoznačný a bývá více emotivní, než pojem. Snové symboly jsou velice osobní a mají smysl jen v kontextu celého snu.

V první části této kapitoly bych se ráda alespoň zběžně podívala na historický vývoj výkladu snové symboliky a na základní psychologické směry, které se výkladu snů věnují, v další pak bych se pokusila shrnout základní poznatky o snech – zdroje, skladba a symbolika snů. Nakonec bych ještě okrajově chtěla zmínit fenomén lucidního snění, které je v psychologickém výzkumu na tomto poli zajímavou novinkou.

1.2.1 Historie výkladu snů

Od pradávna se lidé pokoušeli nejrozličnějšími způsoby vyložit smysl svých snových obrazů. Nejstarší dochované snáře jsou z Asýrie a z Egypta. Nejznámějším starověkým dílem o snech byla *Oneirocritica*, sepsaná Řekem Artemidorem ve 2. stol. n. l. Překročil názor starých tvůrců snářů, že stejný sen znamená stejnou věc pro každého. Nejstarší český snář je z 15. století sepsaný Vavřincem z Březové pro krále Václava IV. Aristoteles se věnoval myšlence, že sny mohou předvídat nemoci, na což v 70. letech navázal ruský vědec V. Kosatkin studiem několika desítek tisíc snů, které ho vedlo ke zjištění, že některé tělesné neduhy se ve snu mohou prezentovat v podobě určitých symbolů nějaký čas před samotným propuknutím choroby (Hefferanová, 2008). Rozvoj psychologického výkladu snů se pak odvíjí od data 1900, kdy byla vydána jedna ze základních knih psychoanalýzy – Freudův *Výklad snů*.

1.2.2 Sny a nevědomí

Pojem nevědomí do psychologie zavedl S. Freud (1892) jako označení oblasti iracionální dynamiky duševního dění vznikající z potlačených tendencí. Podle něj zahrnuje sféra nevědomí všechny kategorie duševního života. Duševní obsahy, které jsou nějakým způsobem konfliktní a jejichž uvědomění by mohlo narušit psychickou rovnováhu, jsou potlačeny, nebo vytěsněny. Uplatňují se pak v neurotických symptomech, chybných úkonech, ve vtipech a ve snech jako symboly potlačených přání (Nakonečný, 1995). Sigmund Freud tvrdil, že sny jsou „královskou cestou do nevědomí“. Věřil, že silou, která je odpovědná za vznik snu je nějaké nevědomé, instinktivní přání – zpravidla erotické povahy, a smyslem snění je umožnit vybití potlačených impulzů. Příčinou zapomínání snů pak podle něj bylo potlačení a odmítnutí „nedovoleného“ přání zpět do nevědomí (LaBerge, 2006).

Freud a jeho následovníci využívali snů jako psychodiagnostického prostředku. Převáděli zjevný obsah snu na jeho skrytý význam, který tak v symbolické podobě vyjadřuje potlačené přání. Smysl zahalování potlačeného do symbolů Freud viděl v ochraně spánku – přímé promítání nežádoucích představ by podle něj spánek narušovalo. Samotný výklad symbolů však Freud dost zjednodušoval – většinou na latentní význam pohlavních orgánů nebo sexuálních aktivit (Nakonečný, 1995). Autor dále uvádí, že od roku 1900, kdy poprvé ve Vídni vyšel Freudův téměř revoluční Výklad snů, se této problematice věnovalo mnoho vědců, psychologů a filozofů různých směrů a škol. Nejznámějším a nejvýznamnějším následovníkem se stal jeho žák a přítel C. G. Jung, zakladatel analytické psychologie. Freudův koncept nevědomí znamená hlavně potlačené osobní zkušenosti, Jungovým přínosem je koncept „kolektivního nevědomí“, který proniká do hlubších sfér osobnosti.

Jungův topografický model psýché, jak ho popisuje například Hall (2005), má tedy dvě části – vědomí a nevědomí. Oblast vědomí se dělí na osobní vědomí a kolektivní vědomí, představované vnějším kulturním světem sdílených hodnot a norem. Oblast nevědomí zahrnuje osobní nevědomí – jedinečné pro každou osobnost, a nevědomí kolektivní – dnes nahrazované pojmem objektivní psýché – univerzální pro celý lidský druh.

1.2.3 Hlavní psychologické školy věnující se výkladu snů

Na tomto místě bych se ráda zastavila u některých nejvýznamnějších psychologických škol, které se zabývají výzkumem obsahu a smyslu našich snů a využívají výklad snů k diagnostice a léčbě duševních poruch.

1.2.3.1 *Psychoanalýza*

Sigmund Freud při své psychiatrické práci s hysterickými pacientkami zjistil, že pokud se jim podaří odhalit skrytá a potlačená přání, která si za bdělého stavu neuvědomovaly, výrazně se jim od jejich potíží uleví. Přání byla většinou sexuálního rázu a tudíž společensky nepřipustné. Nejdříve problémy odhaloval pomocí hypnózy, později zjistil, že stejného efektu dosáhne, když nechá pacientky volně sdělovat všechny asociace, které se jí váží na dané obtíže, nebo na sny, které se jim zdají. Podle toho usoudil, že sen skrytým způsobem plní snícímú jeho potlačená přání. Nevědomí je prostě skladiště plné nepřipustností a trapných nevhodností, které se v noci – oslabeným vědomím – derou ven a touží po uspokojení. Tím ovšem narušují spánek a je tedy třeba je zabalit a skrýt pod nějakým jiným obsahem, který by spánek nenarušoval. Fredova psychoanalýza má při výkladech snů hlavní trhlinu v tom, že se zabývá jen jejich kauzalitou, nezajímal se už o to, co sen může znamenat, jaké přináší poselství (Starý, Hrdlička, Skála, 2008).

1.2.3.2 *Analytická psychologie*

„Analytická psychologie považuje sny za spontánní projev psýché, který má jako přírodní produkt svou vlastní hodnotu neodvisle na tom, jak ho hodnotíme my. Když jej blíže zkoumáme, zjišťujeme, že vytváří spojitost současných událostí s endopsychickými obsahy (emoce, paměť, komplex, archetyp) a zároveň kompenzuje jednostrannost vědomého postoje“ (Starý, Hrdlička, Skála, 2008, s. 262). Carl Gustav Jung se podle autorů postupně se svým učitelem a spolupracovníkem Freudem myšlenkově rozešel. Zaměřoval se hlavně na dynamiku a vývoj nevědomých psychických obsahů a jeho přístup ke snům se označuje jako prospektivní. Podle jeho teorie se nevědomí neskládá jen z osobních zasunutých vzpomínek, ale i z nějaké hlubší vrstvy, se kterou se už člověk narodil, a která obsahuje zděděné typicky lidské chování a instinktivní popudy, které Jung označuje jako archetypy. Dieckman (2004) ohledně archetypů jako určitých psychických funkčních komplexů podotýká, že se často

projevují nezávisle na rase, kultuře či době – stejnými motivy a obrazy. Projevy nevědomí jako sny, fantazie a mýty vykazují stejnou základní strukturu.

Ke snům Jung přistupoval jako k nápisu v cizí řeči, který je třeba rozluštit. Hledá kontexty, analogie a symboly k odhalení významu. Rozšířil Freudovu metodu volných asociací o metodu amplifikace (Starý, Hrdlička, Skála, 2008). Sen je v jungiánské psychologii chápán jako přirozený regulační psychický proces. Při používání snů v terapii je důležité znát tři hlavní typy *kompenzačních mechanismů* snů, které popisuje Hall (2005):

- Prvním typem je „zpráva“ pro bdělé já – může pomoci porozumět aktuálním postojům. Například když se pohádá člověk se svým přítelem, uklidní se a na hněv zapomene, v noci se mu pak zdá, že se na přítele stále hněvá. Sen upozorňuje na potlačný hněv, který se může stát zdrojem neurotických obtíží.
- Při druhém způsobu kompenzace upozorňuje sen na odchýlení od správné osobní cesty a souvisí s individuálním procesem.
- U třetího typu kompenzace sen přímo mění jáskou strukturu. Příkladem jsou sny, ve kterých je snové já vyzýváno k překonávání nějakých obtíží a plnění úkolů.

Na závěr části věnované analytické psychologii bych ještě chtěla zmínit takzvané *archetypové sny*. Jsou to odlišné sny, které prožíváme jako významné, silně na nás působí a pamatujeme si je celý život. Jak popisuje například Dieckman (2004), často se v nich objevují symbolické obrazy a snícího nutí o nich přemýšlet, často ho ovlivní i v jeho postojích a hodnotách. Typické pro ně je to, že se objevují v nějakých kritických životních obdobích, které kladou na osobnost nároky na nějakou vnitřní změnu. Takovou změnou může být podle autora například přechod mezi dvěma životními fázemi, vstup do školního věku, narození dětí, nebo začátek sexuálního života. Zástupci symbolů v takových snech bývají obři, draci, démoni, různá spřátelená zvířata, bohové, tajemné jeskyně a skryté poklady...a jiné symboly známé z pohádek, mytologie a náboženství. Z hlediska psychoterapie se typicky objevují tyto sny v začátku propuknutí choroby a stejně tak i při zahájení léčby, kdy se podle Halla (2005) dají využít jako terapeutické nástroje. Právě archetypové sny, které se u pacientů vyskytují v začátcích léčby, jsou pro terapeuta významným vodítkem a jsou nazývány jako sny iniciační.

1.2.3.3 *Fenomenologie*

Obecně je fenomenologická metoda introspekce, kterou provádí psycholog sám na sobě, zaměřuje se na různé zážitky a dospívá díky ní k odhalení smyslu lidské existence (Nako-nečný, 1995). Toto pojetí nemá potřebu snové obrazy a symboly nějak vykládat, nechává je takové, jaké jsou, zkoumá je jako fenomény. Výkladem snu je rozčlenění snu na jednotlivé fenomény, se kterými se člověk identifikuje a přijme je jako součást své existence na světě (Starý, Hrdlička, Skála, 2008).

1.3 Výzkum lucidního snění

Anglický termín „lucid dreams“ je v psychologickém výzkumu poměrně novinkou. Lucidní – tedy bdělé sny jsou takové, při nichž si snící uvědomuje, že realita, kterou prožívá je jen sen. Většina lidí někdy v životě zažila stav, kdy si uprostřed snového děje z nějakého důvodu uvědomila, že sní, a následovalo probuzení. Zmínky o bdělých snech se objevují i ve velmi starých spisech, zvláště se jimi zabývaly skupiny buddhistických mnichů, zavřených v horských kláštřích, kteří si k vyvolávání takových snů vytvářeli propracované techniky a s jejich pomocí se snažili dosáhnout osvícení. Stejně tak jsou lucidní sny zmiňovány v souvislosti s některými přírodními národy, kdy byly považovány za posvátné a většinou spojovány s činností šamana kmene (LaBerge, 2006). V poslední době se fenomén lucidního snění, zvláště v západní civilizaci, značně rozšířil. Vychází na toto téma řada knih a mnoho lidí se jimi inspiruje k vlastním experimentům. Jejich popularita je založena už jen na tom, že takovéto experimenty prakticky nehrozí žádnými riziky, naproti tomu slibují mnoho pozitivních efektů na lidskou psychiku. Údajně se jimi dají léčit i některá psychická onemocnění, jako například deprese, neurózy a fobie.

Lucidní snění se často dává do souvislosti s fenoménem „mimotořlových zážitků“ (OOBE – out of body experiences), do kterých patří třeba astrální projekce, nebo prožitky klinické smrti. Oproti nim je však dosažení bdělého snění podle jeho propagátorů poměrně snadné a podle všech poznatků se určitými technikami lze dopracovat k jeho pravidelnému navozování. Propagátoři lucidního snění, jako třeba LaBerge (2006), často tvrdí, že pokud své sny zapomínáme, neprožíváme a nepracujeme s nimi, je to jako bychom zahodili třetinu života, kterou prospíme. A pokud se naučíme svoje sny ovládat, umožní nám hluboký vhled do vlastní osobnosti s možností pracovat sám na sobě.

Oproti tomu zastánci hlubinné psychologie - jako například Heffernanová (2008), kteří využívají výklad snové symboliky k diagnostikování psychických obtíží, považují záměrné vyvolávání lucidity snů za násilí páchané na vlastním podvědomí. Tvrdí, že racionální vědomí nemá v prostředí snů co dělat, a lucidně snící se připravuje o možnost rozmlouvat se svým podvědomím jazykem jeho vlastních symbolů.

2 SEBEPOJETÍ

Obecnou definicí sebepojetí bývá *souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*. Je to produkt sociálního učení v procesu interakce osoba – svět (Blatný, Plháková, 2003). Psychologie tak zkoumá sebepojetí (podle staršího českého pojmosloví Jáství) ze tří hledisek:

Jako proces formování sebepojetí – výzkum faktorů, které ho utvářejí a vedou k definování vlastního Já, vlastní identity.

Jako produkt procesu sebeuvědomění – výzkum psychických struktur sebepojetí.

Funkce sebepojetí v regulaci chování.

Podle Výrosta (2008) vedl velký zájem o psychologii jáství v posledních asi čtyřiceti letech k rozvoji obrovského množství konstruktů, vyjadřujících nejrůznější aspekty reflexe vlastního já. V sebereflexi je podle něj skrytá dvojakost – člověk sleduje sebe jako subjekt, a zároveň jako objekt. Pro Já jako objekt bývá často v sociální psychologii používán právě výraz sebepojetí.

2.1 Kognitivní složka sebesystému

Kognitivní aspekt se týká *obsahu* sebepojetí (souhrn všech znalostí o sobě) a jeho *struktury*. Obsah je daný sociální zkušeností každého člověka. Ta je sice u každého jiná, ale má určité společné prvky. Během vývoje jedince postupně narůstá množství informací, které získává zpětnou vazbou nebo na základě vlastního úsudku. V různých životních obdobích dávají lidé význam různým kategoriím sebehodnocení. Současně s hromaděním obsahu sebepojetí se vytváří i jeho vnitřní organizace – struktura (Blatný, Plháková, 2003). Aby si člověk rozdělil informace, které ve vztahu ke svému já bude považovat za užitečné, vytváří si určitá schémata, která v tomto smyslu používá jako vodítka. Tato schémata jsou výsledkem opakovaného procesu sebepercepce a kategorizace. Uvedení sebeschémat do psychologie je počínem H. Markusové (1977) (In Výrost, 2008).

2.2 Emocionální složka sebesystému

Sebepojetí není jen souhrn představ o sobě, ale i *vyjádřením vztahu* k sobě samému. To, jak sami sebe emocionálně prožíváme, vyjadřujeme většinou v pojmech jako sebedůvěra, sebe-

úcta, sebevědomí apod. tedy zatímco kognice je prostředkem poznání, emoce přináší psychice rozměr citového prožívání (Blatný, Plháková, 2003). Vyjádření emočního vztahu k sobě a uvědomování si vlastní hodnoty je označováno jako *sebehodnocení*. Naše vlastní sebehodnocení je úzce provázáno s tím, jak nás hodnotí jiní a je to často uzavřený řetěz interakcí. Celkové sebehodnocení podle Výrosta (2008) ale není jen součet hodnocení jednotlivých složek, ale vyjadřuje pocit ze sebe, celkové emoční naladění. Je těsně provázáno s hodnotovou orientací a ta překračuje rámeček psychologie, protože má svou morální, filozofickou a kulturně historickou dimenzi.

Zdroji sebehodnocení se zabývá i sebediskrepanční teorie E. T. Higgins (1987) (In Blatný, Plháková, 2003), která dává do souvislosti vlastní reflexi a prožívané emoční stavy. Podle ní dochází k negativním emočním stavům v důsledku rozporu mezi naším skutečným – aktuálním Já, požadovaným Já – zahrnuje atributy, o kterých si člověk myslí, že by je měl mít, a ideálním Já - vyjadřujícím aspirace a naděje v této oblasti. Důsledkem diskrepance mezi aktuálním a ideálním Já je absence pozitivních závěrů o sobě a depresivní ladění emocí, důsledkem diskrepance mezi aktuálním Já a požadovaným Já jsou pocity napětí, úzkosti a ohrožení.

2.3 Konativní složka sebesystému

Konativní aspekt Já, čili seberegulace, vyjadřuje skutečnost, že představa sebe se v průběhu vývoje stává hlavní motivací k psychické regulaci chování (Blatný, Plháková, 2003). Zjednodušeně se dá říct, že člověk je schopen ovlivňovat své chování tak, aby působil na ostatní lidi způsobem, který mu v jejich zpětné reakci posílí sebevědomí a sebejistotu. K tomu používají různé strategie, jak se prezentovat.

2.4 Vliv snů na sebepojetí

Naše nevyřešené vnitřní záležitosti bývají častým námětem snů. Sen pak za nás dělá pořádek a vytahuje na světlo (jestli se to tak dá u snu nazvat) věci, které jsme v bdělém stavu nechtěli, nebo nemohli řešit. Ukazují zdroje úzkosti a nejistoty stejně jako často signalizují zhoršující se zdravotní stav.

Sny nám mohou naznačit i důležité informace o nás samotných, které z nějakého důvodu nevidíme nebo nejsme schopni přijmout. Mohou být užitečným průvodcem při hledání sebe

sama a osobnostním rozvoji právě tím, že nabízí jiné perspektivy v pohledu na život a události v něm. Je zajímavé, že ve snu se často vnímáme jinak, než ve skutečnosti. Naše snové já má jiné vlastnosti i schopnosti, než jakými oplýváme ve stavu bdělého vědomí, navíc je i mnoho snů, ve kterých žádné snové já není – prostě jsme pozorovatelé děje, ve kterém nehrajeme žádnou roli, nebo se střídavě ztotožňujeme s různými postavami našeho snového děje.

3 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Dospívání je náročné a komplikované období přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Je provázáno výrazným tělesným, duševním i sociálním vývojem a klade velké nároky na jedince i na jeho rodiče a vychovatele.

Období dospívání můžeme podle Langmeiera a Krejčířové (1998) vymezit v biologickém smyslu od objevení se prvních známek pohlavního zrání – kolem 11 – 13 let (avšak i s velkými individuálními odchylkami) až do dokončení tělesného růstu a plné pohlavní zralosti, tedy přibližně do věku 20 let. Současně s biologickým zráním pak probíhají i výrazné změny v oblasti psychické a sociální. Autoři užívají zažité dělení k rozlišení dvou hlavních období dospívání:

Pubescence – počínající obdobím prepuberty, které probíhá od objevení se prvních známek sekundárních pohlavních znaků až do objevení menarche u dívek a první poluce u chlapců. Věk je individuální, u dívek přibližně od 11 do 13 let, u chlapců asi o rok až dva později. Období vlastní puberty je pak ukončeno dosažením reprodukční schopnosti – tedy kolem patnáctého věku u dívek a u chlapců o něco později.

Adolescence – vymezená obdobím od 15 do 20, až 22 let. Jedinec dosahuje plné pohlavní zralosti a dokončuje se tělesný růst.

Macek (2003) používá k rozdělení tohoto životního období výrazy *raná, střední a pozdní adolescence*. Vývojové změny klasifikuje podle jiných autorů na biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Jednotlivé oblasti se vyvíjí nerovnoměrně, ale vzájemně se významně ovlivňují.

Zvláštnosti psychiky dospívajících, jako emoční labilita, impulzivita, nestálost, výkyvy nálad a nepředvídatelnost reakcí byly dříve připisovány hlavně hormonálním změnám v organismu. Novější studie se spíš přiklání k tomu, že jsou odrazem nejistoty dospívajícího k novým požadavkům a očekáváním společnosti a budoucím postavení v ní (Langmeier, Krejčířová, 1998).

3.1 Biologický, kognitivní, emocionální a sociální vývoj

Biologický vývoj je určován hormonálními změnami, které na začátku puberty ovlivňují růst a zejména rozvoj sekundárních pohlavních znaků – u dívek zvětšování prsů, pubické a axi-

ální ochlupení a nástup menstruačního cyklu, u chlapců postupné zvětšování varlat a penisu, rozvoj ochlupení až po první ejakulaci. Je zajímavé, že co se týká sebehodnocení v období puberty, jak uvádí Macek (2003) s odkazem na jiné autory, dívky vnímají biologické změny na svém těle – a to hlavně v souvislosti s omezeními spojenými s menstruací – negativně, zatímco chlapci pozitivně – s růstem svalové hmoty roste síla a výkon a i postavení muže je přínosnější, než status chlapce.

Vývoj myšlení podle Piageta (In Vágnerová, 2005), který toto období nazývá *stadiem formálních logických operací*, směřuje od závislosti na realitě. Dospívající nepřemýšlí o tom, jak věci jsou, ale o tom, jak by mohly, nebo měly být. Podle Vágnerové (2005, s. 332) : „Kognitivní vývoj je interakce zrání a učení. Teprve tehdy, když je dospívající z neurofyzilogického hlediska dostatečně zralý a díky systematickému vzdělávání získá potřebné zkušenosti, může dále rozvíjet své poznávací schopnosti.“

Změny v oblasti citového prožívání adolescentů bývají připisovány hormonálním změnám. Mají sklony k plačtivosti, přecitlivělosti, vztahovačnosti a jsou celkově labilnější. Ve vypjatých situacích jednájí afektovaně a snadno ztrácí sebekontrolu (Vágnerová, 2005). Mnoho novějších výzkumů podle Macka (2003) dokazuje, že emocionální problémy v dospívání mají hlavně jedinci, kteří je měli už v dětství a vyvrací tak starší teorie o „období bouře a vzdoru“.

V oblasti sociálního vývoje se dá říct, že změny vztahů k ostatním lidem souvisí se změnou vztahu k sobě. Pro dospívajícího přestávají být autoritou rodiče a snaha o zrovnoprávnění často vede k mezigeneračním konfliktům. Jak uvádí Macek (2003), zatímco v případě vztahů k rodičům jde dospívajícím o zrovnoprávnění, tak ve vztahu k vrstevníkům se jedná hlavně o zhodnocení vlastní osoby (vlastní hodnota odráží oceňování druhých).

3.2 Vývoj osobnosti a identity

Podle Macka (2003) je proces utváření identity dospívajících mnohvrstevnatý, není jen odpovědí na základní otázky „kdo jsem“, „kam patřím“, nebo „kam směřuji“. Významným je pro něj i vědomí stability, pohody a vlastní kompetence. Autor poukazuje na výzkumy z oblasti předcházení rizikového chování adolescentů, které jednoznačně prokázaly, že zásadní prevencí negativního vývoje způsobeného potřebou potvrdit si vlastní hodnotu ve vrstev-

nických skupinách je *pozitivní emoční vztah k rodině a otevřená komunikace s rodiči adolescenta*.

3.3 Navazování prvních partnerských vztahů

Motivací k navazování předpartnerských vztahů nemusí být jen zamilovanost, ale i tlak norm vrstevnických skupin. Jedinec vůbec o navazování kontaktu nemusí stát, ale je to od něj od jeho vrstevnické skupiny očekáváno, a on se tak snaží potvrdit svou pozici. Adolescentní vztahy nemají valnou výdrž, probíhají většinou na úrovni pokusů, jsou povrchní a ještě dětsky sobecké. Teprve až v pozdějším období adolescence, když jedinec dozraje ke schopnosti sdílet pocity a vzdát se kvůli partnerovi „něčeho“, teprve tehdy je možné v partnerském vztahu dosáhnout intimity. Nezralá identita intimitu nepřipouští (Vágnerová, 2005). Sexualita hraje v období dospívání významnou roli. Tělesné dospívání je spojeno s rozvojem erotického citění, dospívajícím se začínají jedinci opačného (většinou) pohlaví "líbit". Skutečnému sexuálnímu styku předchází fáze autoerotiky, ve které jedinec spíše objevuje nové možnosti svého těla. Vývoj heterosexuálních erotických kontaktů mívá svou typickou posloupnost, vyjadřovanou často větou „jak jste spolu daleko?“. Prochází od držení za ruku, přes polibek, líbání "jazykem", různé typy nekoitálních sexuálních praktik až k samotnému pohlavnímu styku. Ten bývá významným mezníkem v životě každého dospívajícího, často symbolizuje jeho definitivní přechod k dospělosti.

3.4 Vývoj sebepojetí v období dospívání

Stejně jako se v tomto období výrazně mění jedinec po stránce tělesné i duševní, stejně tak se zásadně mění i jeho sebepojetí, které reflektuje nastupující novou roli ve společnosti. Dospívající se postupně odpoutává od rodiny, mění se citový vztah k rodičům. V tomto období jsou děti k rodičům výrazně kritičtí a snaží se od nich odlišit, odmítají rodičovskou autoritu. Jako nový zdroj jistoty jim slouží skupinová identita s vrstevníky - která je podle Vágnerové (2005) přechodnou fází k identitě individuální.

Základy sebehodnotících kritérií jsou položeny už v raném dětství rodiči, nebo jinými blízkými osobami zastávajícími rodičovské funkce. S postupujícím vývojem se stále více prosazuje vliv hodnocení vrstevníků. Původně vnější hodnocení se v průběhu dospívání internalizují a stávají se trvalou součástí sebepojetí (Blatný, Plháková, 2003).

Už od počátku tohoto období je pro vývoj sebepojetí výjimečně důležité hodnocení vlastního vzhledu. Nekonečné hodiny se děti – dospívající - dokážou pozorovat v zrcadle a trápí se každou drobnou nedokonalostí. Pečlivě vybírají oblečení, účes a celkový styl, kterým se prezentují – a to často ve výrazném rozporu s názory rodičů. Toto období je extrémně nebezpečné zvláště z hlediska vývoje poruchy příjmu potravy, hlavně u dívek. Pod vlivem přívalu počítačově upravených krasavic na stránkách časopisů propadají depresi ze svého vzhledu a často se jí snaží řešit odmítáním jídla. V krajních případech může pak dojít až k tragickým koncům.

Mladí lidé v tomto období si utváří sebehodnocení především podle reakcí ostatních, a to v první řadě svých vrstevníků, jejichž vliv je pro ně srovnatelný s rodičovskou oporou. Při hledání vlastní identity zkouší nové zájmy, postoje, výrazové prostředky, nové sociální role a různé „masky“. Výrazná je potřeba osamostatnění se a také odlišení od své orientační rodiny - emancipace.

Normy a hodnoty, ke kterým se v tomto období dopracovali, vnímají absolutně, svět je černobílý, šedá neexistuje. Lidově se říká, že hodnotí lidi pouze na dvě skupiny – „borec“, nebo „blbec“. Vyhraněné názory a snaha za každou cenu se osamostatnit a odlišit od toho, co momentálně neuznávají, je velmi často uvrhají do konfliktů s rodiči, učiteli a jinými autoritami. Většinou se však jen snaží zakrýt svou nejistotu ohledně vlastní hodnoty.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VNÍMÁNÍ SNŮ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

V praktické části své práce jsem se rozhodla věnovat výzkumu snů u adolescentů. Jak dospívající vnímají své sny, jak rozumí snovým symbolům – a zda se jim snaží vůbec porozumět, jaké konkrétní motivy a symboly se v jejich snech objevují a jaký vliv mají sny na jejich bdělý život – to byly základní výzkumné otázky, které mou cestu vedly jednoznačně do vod kvalitativního výzkumu.

Přípravě na tento výzkum jsem věnovala dva měsíce, sběru a vyhodnocování dat další čtyři. Nejkritičtější momentem bylo právě získání vhodného výzkumného vzorku. Věděla jsem, že výzkum bude na delší lokte a potřebovala jsem s výzkumnou osobou udržovat po celou dobu kontakt – a to nejen kvůli samotnému sběru dat, ale i kvůli bližší spolupráci na jejich výkladu. Zároveň jsem ale chtěla co nejvíce zachovat anonymitu svého zdroje, a to z pochopitelných důvodů, totiž aby se cítil bezpečně při svěřování osobního, nebo i intimního obsahu svých snů. Představa to byla pěkná, na samotný výzkum jsem se, vyzbrojená odbornou literaturou, opravdu těšila. Kámen úrazu mi mohl být jasný, už když jsem si cílovou skupinu pro svou práci vybírala. Středoškoláci mají totiž opravdu mnoho lepších a důležitějších zájmů, než si po večerech dopisovat o svých snech s někým, koho neznají, zvláště když z této činnosti neplyne žádná výhoda. Rozhazovala jsem sítě po svých známých, jejich známých, jejich dětech a jejich kamarádech, a někteří se mi opravdu i ozvali, ale jen jednou, nebo dvakrát, mnozí přislíbili, a pak už se neozvali vůbec. To, že se mi na podzim loňského roku nakonec opravdu podařilo získat tři ochotné jedince, kteří přesně splňovali moje představy, jsem považovala za velkou výhru. Nikdy jsem se s nimi neviděla, naše komunikace probíhala od počátku prostřednictvím elektronické pošty.

Výsledek naší čtyřměsíční přerušované elektronické konverzace (tedy především výpovědi výzkumných osob) je k nahlédnutí na přiloženém CD.

4.1 Fenomenologické zkoumání

Při hledání vhodného přístupu pro kvalitativní výzkum v dané oblasti jsem shledala jako ideální fenomenologické zkoumání, které podle Hendla (2005) volíme, chceme-li prozkoumat význam prožité zkušenosti jedince a porozumět mu. Cílem fenomenologického zkoumání, vycházejícího z filozofické fenomenologie, je podle autora popis a analýza prožité zkušenosti se specifickým fenoménem, v našem případě tedy vlastní zkušenost výzkumných osob

se svými sny a jejich prožitkem. Výzkumná otázka u tohoto typu studie zpravidla vzniká až v průběhu sběru dat a jejich analýzy. Data se obvykle shromažďují pomocí nestrukturovaného kvalitativního rozhovoru, při kterém je účastník vyzván, aby popsal svou zkušenost a to, jak vnímá její význam.

4.2 Výzkumná otázka

Od svého výzkumu jsem čekala, že se prostřednictvím snové symboliky dozvím něco nového o období dospívání, a to nejen o čem se adolescentům zdá a jak jsou tyto interní obrazy schopni popsat, rozebrat a pochopit, ale i o souvislosti mezi sny a vývojem sebepojetí. Zajímala jsem se, jak sami sebe reálně vnímají a hodnotí, jestli své snové já hodnotí jinak než reálné, jestli je sny v životě nějak ovlivňují a jestli pochopení významu snových symbolů může mít na jejich sebepojetí nějaký vliv. Byla jsem zvědavá, jak budou svůj zvýšený zájem o sny během několika posledních měsíců prožívat a hodnotit, zejména jestli se jim podaří díky tomuto výzkumu dozvědět se o sobě něco nového.

4.3 Výzkumný vzorek

Pro svůj kvalitativní výzkum v oblasti snů a sebepojetí u dospívajících se mi podařilo zainteresovat tři mladé lidi, se kterými jsem se nikdy osobně nesečkala, kontakt na ně jsem získala od svých přátel a známých.

Dvě dívky ve věku sedmnácti let, jedna je dcerou mojí spolužačky, druhá kamarádkou mojí sestřenice, a osmnáctiletý chlapec, synovec kolegyně. Všichni tři jsou studenti středních škol. Pro tuto práci je budu označovat pouze křestními jmény, tedy Veronika, Jana a Rostislav.

4.4 Metoda a postup sběru dat

Informace od svých výzkumných osob jsem z výše uvedených důvodů získávala pouze prostřednictvím elektronické pošty. V průběhu čtyř měsíců mi posílali popisy svých snů, včetně vlastního výkladu. Pokud jsem v jejich snech objevila něco, co by je mohlo zajímat z hlediska významu, tak jsem se jim to snažila přiblížit, ale opatrně, s ohledem na omezenost vlastních znalostí ohledně výkladu snové symboliky a také proto, abych jim svou představu nepodsouvala. Spíš jsem je naváděla na způsob, jak se sami na význam ptát tak, aby se jim

otevřela souvislost sama. Podle mého názoru ani nejlepší analytik nemůže smysl snu cizího člověka prohlédnout lépe, než právě sám snící.

Způsob, jakým jsem vedla naši elektronickou konverzaci, se blíží narativnímu rozhovoru. Vybidla jsem výzkumnou osobu k volnému vyprávění vlastního snového zážitku, poté jsem se ptala na to, jak významu sám rozumí, a případné významy jsem se pokoušela usměrňovat naváděním na způsob otázek, jakými by se k významu případně mohl dobrat. V průběhu výzkumu jsem se pak snažila své dotazy směřovat i na oblast souvislosti snů a sebepojetí.

4.5 Analýza dat

V této části se pokusím popsat průběh výzkumu, rozebrat získaná data a vyvodit z nich závěr a možnosti dalšího výzkumu v této oblasti.

Jednotlivé zkoumané osoby budu označovat prostě jejich křestními jmény, tedy Jana, Veronika a Rostislav. Jejich citace nebo části snů, které budu uvádět, označím kurzívou a nechám je v původní podobě, i s pravopisnými chybami.

4.5.1 Počátek výzkumu, navázání spolupráce

Po získání kontaktu na případný výzkumný objekt jsem se snažila o navázání komunikace způsobem, který by mohl přitáhnout jeho pozornost k několikaměsíční spolupráci, což nebylo nijak jednoduché a děkuji tímto svým zkoumaným osobám za ochotu a výdrž. Uvádím začátky komunikace, úryvky z prvních e-mailů, které často vyjadřují vztah zkoumané osoby k problematice i její motivaci ke spolupráci:

Veronika:

dobrý den, pokusím se pomoci jak můžu, ne vždycky se mi něco zdá a taky si to ne vždy pamatuju :p.... ale pokusím se pomoci, jakmile bude co, napíšu email... zdraví Veronika

Rostislav:

Rád pomůžu. Ikdyž nevím jestli budu zrovna vhodný exemplář :...

No zatím žádné záznamy nemám. Jsem totiž žádný sen ještě nezaregistroval. Ale hned jak se mi bude něco zdát, tak to zapíši. Takové věci mě celkem zajímají, tak si myslím, že z toho nevyčovám....

Jinak doufám, že budu nápomocný :)Rostislav

Jana:

Dobrý večer. Jmenuji se Jana a chodím na Kostku do třídy s Eliškou-vaší sestřenicí. Bavily jsme se, že sháníte dobrovolníky, co by popsali své sny... Já bych byla ochotna vám nějaké vypsat... Byla by jsete pro? :-)

Účastníkům výzkumu jsem vysvětlila, že můj zájem není jen o obsah jejich snů, ale i o jejich vlastní výklad, a také o popis, jak své sny vnímají, jak jim rozumí, jestli o nich přemýšlí a prostě vše, co je k dané tématice napadne. Snažila jsem se jim v reakcích na jejich e-maily napovídat způsob, jak se ptát po smyslu toho, co se jim zdálo, aniž bych je manipulovala k nějaké myšlence a aniž bych je poučovala. O Veroničině vztahu k problematice vypovídají tyto úryvky:

Veronika:

Dobrý den,

píši ohledně těch snů. V poslední době se mi toho zdá hodně, i když si toho ráno tolik nepamatuju nebo to bývají často hlouposti. Jednu noc, po kompozici z matiky se mi o ní zdálo!. Pokazila jsem jeden příklad naprosto zbytečně a dost mě to pak štvalo, ale rozhodně jsem nečekala, že až tak, že se mi o tom bude v noci zdát... Většinou se mi totiž zdají spíše různé situace a úseky než ucelené sny. Většinou něco, nad čím jsem přemýšlela, co jsem slyšela nebo co se stalo...

... Ted' se celkem nestačím divit, když nas těmi sny tak přemýšlím, jaké podivnosti se občas můžou zdát ...

Zdává se mi toho hodně, ale nemůžu si na to vzpomenout!... Když se ráno probudím, jako by to bylo pryč....

4.5.2 Témata snů spojená s vývojem sebepojetí

Ve snech dospívajících se často otevřeně i skrytě objevují obrazy a témata spojená s hledáním vlastní identity, které je pro toto přelomové životní období typické. Bylo tomu tak i u „mých“ výzkumných osob. Sny odrážejí jejich vnímání měnícího se těla, sociálních rolí a snahu se nějak odlišit, vymezit.

Rostislav:

V prvním snu jsem byl se svojí třídou v učebně angličtiny. Nebyla tam ale celá moje třída, ale jenom ta část, která se mnou má angličtinu. Nebyla ale hodina, byla jenom přestávka. Třída je řešena do formy kruhu, kde se učitel může volně pohybovat mezi lavicemi. Já jsem byl tomto prostoru a chodil jsem od spolužáka ke spolužákovi, hledajíc jakékoliv zrcátko. S ním jsem si chtěl překontrolovat své šedé kontaktní čočky.

Angličtina mi poslední dobou celkem dost ležela v hlavě. Hlavně díky státní maturitě. Nevěděl jsem, jestli si mám dát státně matematiku, nebo angličtinu. Nakonec jsem ale zvolil matematiku, protože ve školní části mi angličtina vyhovuje víc. Ve zmíněné učebně probíhá drtivá většina mojí angličtiny, takže je vcelku pochopitelné, proč si angličtinu spojuji s touto třídou (a spolužáky). I čočky by se daly vysvětlit. Roky jsem nespokojený se svojí barvou očí (hnědé). V poslední době jsem hodně přemýšlel nad nošením barevných čoček, a to právě světle šedých...

Nespokojenost se svým vzhledem je pro toto období typická a u tohoto chlapce vystupuje ve snech poměrně často. Změna barvy očí pomocí šedých barevných čoček je projevem hledání vlastní identity. Symbol zrcátka, které chce od svých spolužáků je obrazem zpětné vazby, kterou u vrstevníků hledá, aby mohl posoudit efekt změny fyzického vzhledu právě u skupiny, která je nyní pro rozvoj jeho sebehodnocení momentálně nejdůležitější.

Rostislav:

V tomto snu jsem byl Dorian Gray (z knihy Oscara Wilda). Chtěl jsem po svojí babičce obraz, který by mi uchoval mládí a život. Ona mi řekla, že ho nemá, že mi může pouze dát "lektvar věčného mládí". Chtěla mi ho dát výměnou za doručení jisté věci mému učiteli biologie. Já jsem si ale řekl, že mi určitě lže. Že kdyby ten lektvar měla, tak ho použije a nevypadala by tak staře. Tak jsem šel do světa najít nějaký jiný způsob. Pak nastala celkem legrační scéna, kdy jsem idylicky kráčet po glóbu :D.

Doriana Graye vnímám jako zápornou osobu, která je strašně sebestředná, namyšlená, snobská a zvrácená. S těmito vlastnostmi si celkem rád pohrávám. Dalo by se říci, že se do jisté míry chci stát Dorianem. Ale ne proto, že bych chtěl zůstat stále mladý. Asi se mi jen představa záporáka/džentlmena líbí.

To je znovu obraz typický pro hledání vlastní identity prostřednictvím nasazování různých masek, „pohrávání si s vlastnostmi“ – v tomto případě sebestředného „záporáka/džentlmena“.

Příklady snů, které reflektují měnící se tělo a jeho většinou negativní hodnocení byly častější u Rostislava.

Rostislav:

Další sen je vcelku dosti jednoduchý (skoro pubertální klišé). Stál jsem do půl těla vyslechný před zrcadlem a zatínal jsem svaly. V tomto snu byly mnohokrát větší, než ve skutečnosti jsou.

Tak ptát se proč by se něco takového zdálo někomu mého věku a hubenosti by bylo celkem hloupé :D

...

v prvním snu jsem měl jít ke kadeřnici, ale místo obvyklého barvení jsem tam byl na svalové implantáty. měl jsem mít kulturistické svaly, ale protože to kadeřnice spletla, tak jsem měl ženské silikonky :D bál jsem se s tím chodit mezi lidi, ale nikdo si toho nevšiml.

už nějakou dobu si říkám, že vypadám moc jako žena. mám delší blond vlasy a moje postava taky není zrovna maskuliní. je logické, že touším po svalnatější postavě, ale nevím, proč se to tam zvrtilo.

Podle jeho komentářů k těmto snům je ale znát, že přes značně sebekritické hodnocení dokáže sám sebe brát s humorem.

Ptala jsem se také na případné rozdíly ve vnímání reálného a snového já.

Jana:

Jsem moc ráda, když si sen vůbec zapamatuji a alespoň kousek si vybavím. Když je to celý sen, dalo by se to nazvat zázrakem. Ve snech se většinou chovám jako v reálném životě. V případě, kdy své zvyky změním se divím a přemýšlím, čím by to mohlo být a jestli se něco změnilo i ve skutečnosti.

4.5.3 Obraz vývoje sexuality ve snech

Dospívání bývá z hlediska stadií sexuálního vývoje definováno jako polygamní, povrchní vztahy jsou spojené s promiskuitou, experimentování přináší nové zkušenosti (Výrost, 2008). Tato skutečnost je dobře viditelná i ve snech dospívajících.

Jana:

Byla jsem u mého přítele doma. Vypadalo to tam úplně jinak než ve skutečnosti.

Byla jsem právě ve sprše a slyšela jsem jak někdo přišel. Oblékla jsem se a šla za nimi do kuchyně. Byly to jeho kamarádi. Přítel mě představil... prvnímu jsem podala ruku a potřásli jsme si s ní dal mi pusu a „debilně“ se na mě zazubil. Druhému(který se mi líbí) jsem také podala ruku a dali jsme si pusu stále jsme tam stáli a dívali se navzájem sobě do očí. Pak přišla další pusa ta přešla v líbání. Dávali jsme si pozor na přítele, ale ten nic neviděl. Líbilo se mi to, a chtěla jsem pokračovat. Šibalsky jsme se na sebe usmáli a pokračovali... Myslím, že mi ani tak nešlo o to líbání ale spíš o ten pocit, že je přítel v mé blízkosti a já dělám to co bych dělat neměla a on mě může kdykoli přistihnout... Vše dopadlo dobře.

Rostislav:

...v tomto snu jsem byl vdaný muž. bylo mi asi čtyřicet, měl jsem břicho a byl plešatý. ten sen trochu připomínal film počátek, protože to byl "sen ve snu" :D zdálo se mi tam, že plavu ve velkém bazénu, kde byla po stranách obrovská hromada zlata. a navíc mě tam sváděla celkem přitažlivá žena. pak jsem se ale "probudil" a byl jsem v posteli se svou ženou. ta nějak věděla o mém snu a byla na mě velice našťvaná.

tento sen bych viděl jako takový malý symbol podvodu. řeším si takový ten klasický problém mladých lidí mého věku :D je tu jedna holka, se kterou mám takový blízký vztah, ale ve vztahu nejsme. ale nedávno se tu objevila jedna, která o mě má očividně zájem. já si ale nejsem jistý. ale taky je možné, že to s tím nemá nic společného :D

Podle výkladu autora snu je evidentně v jeho vrstevnické skupině promiskuita běžná, přesto ji on sám už začíná vnímat jako podvod.

4.5.4 Archetypální sny

Kromě obyčejných snů odrážejících každodenní záležitosti, vztahy a běžné životní situace, se v tomto životním období častěji objevují i sny archetypální, které přináší symbolické obrazy z větší hloubky, než nabízí osobní zkušenost. Podobné symboly můžeme často najít v pohádkách, mytologii, nebo příbězích různých přírodních národů. Vystupují v nich neskutěčná mluvící zvířata, tajné komnaty, skryté poklady, moudří starci, tajemné síly a podobně. Takové sny často doprovází mezní situace psychického vývoje (Hall, 2005). Objevují se ve chvílích, kdy nám vlastní osobní zkušenost nestačí na zvládnutí nové životní situace. Příkladem takové situace může být u této věkové skupiny právě změna životní role v důsledku

dospívání, nebo zahájení sexuálního života. Bez nějakých hlubších psychologických znalostí z oblasti výkladu snů bych si dovolila předložit dva příklady právě takových snů se skrytou sexuální symbolikou, která podle mě může ukazovat na skrytý konflikt s novou rolí sexuálně aktivního jedince.

Jana:

Najednou jsem šla po chodníku a nevím kam. Objevil se tam Kuba (spolužák ze základky, který je do mne zamilovaný) Ve snu jako bychom spolu chodili. Držíme se lokty. Z druhé strany mě loktem drží Tadeáš (který je také můj bývalý spolužák a který má ke mně stejné city jako Kuba). Ti dva se tam o mně začnou dohadovat, když mi v tom dojde že já mám vlastně kluka.

Na závěr se vše mění. Nejsem to já, ani nestojím poblíž a nepozoruji to, je to spíše jako scéna z filmu (nikdy jsem ji ve filmu, ani nikde jinde neviděla). Jednalo se o paní kterou vlákal hlas (pravděpodobně hadův hlas) na skálu od kud má skočit do vody. Žena si svlékla šaty a skočila šipku do vody. Beze strachu-jako by si šla pouze zaplavat. V místech kde měla skočit do vody se objevila obrovitánská hlava hada. Byla opravdu obrovská, žena byla docela vysoká, avšak vypadalo to, jako by to byl jen drobeček oproti té hlavě. Tluma byla otevřená a připravená na oběť. Bylo to jako by ve zpomaleném záběru. Viděla jsem každý detail. Když žena zmizela v tlamě toho giganta, jeho jazyk jako by tlačil dolů. Žena se pravděpodobně chtěla dostat ven, ale nemohla. Neměla šanci.

Obraz ženy, která se nechá vlákat hlasem obrovského hada, žijícího v jezeře, svlékne se a skočí za ním a už nemá šanci uniknout, ve mně navozuje pocit úzkosti ze sexuálního styku, zvláště když tomuto obrazu předchází scéna, ve které se o dívku dohadují dva zamilovaní spolužáci. Když jsem se jí zeptala, jak tomu obrazu rozumí, odpověděla :

Když žena padla do jeho tlamy, začala panikařit. Pravděpodobně ji došlo co se děje. Když spadla do talmy had cestu ven zaterasil jazykem (zajímavé je, že ten zazyk nebyl rozštěpený, jak to hadi mají, ale byl normální lidský) a v místě, kde se žena ztratila se na jazyku vytvořili boule a obryzy těla- jako by se žena snažila dostat ven. Ovšem bez šance. Co mi to připomíná? Přijde mi to jako blbost a naivita lidí. "Dábel" - ve snu had - v realitě jsou to různé podvody a lákadla, naláká lidi na nějakou věc. Člověk jakoby beze smyslů a bez přemýšlení se nechá vést d'áblem a když mu to dojde je už pozdě.

Druhým příkladem je sen, ve kterém opět vystupuje had jako falický symbol.

Rostislav:

...byl jsem se dvěma lidmi někde v přírodě. byl tam pouze jeden strom a příkop. asi jsem se u tohoto snu inspiroval seriálem "hvězdná brána", protože jsme měli za úkol zabít jednoho mimozemšťana, který se ukrýval v pochvě od dýky (parazit, který připomíná hada). tu jsme měli u sebe. byli jsme u stromu a začali jsme vytahovat tohoto mimozemšťana z této dřevěné pochvy (kterou skutečně vlastním). pokusili jsme se ho zastřelit samopalem (dokonce i vím, jaký druh samopalu to byl :D - TPM), ale on nějak způsoboval, že to nešlo. usoudili jsme, že to je tím stromem, tak jsme šli od něj dál. v tom nás někdo vyrušil a my jsme se museli schovat v příkopě.

no... přiznávám, že tento sen je divný :D ale asi je inspirovaný seriálem "hvězdná brána", protože krom mimozemšťana tam byli i další dvě seriálové postavy - moji dva společníci. ale moc nechápu souvislost s pochvou dýky a záhadnou mocí hada. seriál jsem dlouho neviděl, ale moje rodina sleduje další, který na něj dějově navazuje. ale názor amatéra by mohl být, že jsem prostě chtěl mít nějaký "super-hrdinský úkol"

Opět symbol hada – vetřelce s magickou mocí, kterého je třeba zničit, vyhnat z dřevěné pochvy... Z výkladu takového snu by měl Freud jistě radost.

A ještě na konec úvodní sen Jany, který považovala podle svých slov za velmi význačný. Objevují se v něm krásné obrazy jako dělané pro jungiánské vykladače.

Jana:

... Na levo od nás byla velká bílá budova s vysokými okny a mřížemi, byla to továrna. Najednou tam Baryk(pes) už nebyl, ale byl tam se mnou muž. Cítila jsem, že je to můj přítel (né reálný, jen ve snu). On v té továrně pracoval ale nebyla to jen tak nějaká obyčejná práce, ani peníze za ni nedostával... bylo vlastně něco jako vězení-na oknech byly mříže a on mluvil o útěku... Taky mluvil o tom, že kdybychom s sebou měli sekerku, tak bychom mohli kousek okna odtrhnout, aby byl útěk jednodušší...

Najednou jsme byli v místnosti ve které jsem dříve už byla. Byla čtvercovitého, pravidelného tvaru, světlá a po stranách byla spousta dveří... připomínala laboratoř. Ale vstup do téhle místnosti byl přísně zakázán. Ovšem my jsme se tam prostě objevili. Na stěně byl spínač alarmu-kdybychom na jakékoli dveře sáhli okamžitě by se spustila siréna.

V jedné chvíli přítele napadlo, že uteče. Doběhl ke dveřím a nepatrně se jich dotkl. V té chvíli už jsem svůj strach nemohla vydržet a vykřikla... „, Ted' ne! Ted' není ta správná chvíle! Počkej až budu venku, pak ti budu moct víc pomoci!“ Ale bylo pozdě... i ten nepatrný dotek stačil. Přiřítla se žena v bílém plášti, podívala se na nás a bez rozmyslu spustila alarm a tím spustila sirénu, která houkala a všude blikalo červené-výstražné světlo. Okamžitě jsme vylétli prvními dveřmi, které jsme uviděli... tam byla další ochranka(jestli to tak můžu říct). Nějakým zázrakem jsem se dostala asi přes troje nebo čtyři dveře...

Kdybych použila Jungiánský výklad snů J. Halla (2005), tak v kapitole o obvyklých snových motivech a obrazech píše, že domy často já a jeho jednotlivé části. Tajné místnosti pak bývají obrazem nové, neznámé oblasti já, která se teprve může stát jeho součástí. Zvláště je-li tato místnost laboratoří, tedy k vývoji a přeměně sama vybízí. Na výjimečnost snu odkazuje i autorčin komentář, typický pro archetypové sny, které mají pro snícího zvláštní význam a pamatují si je často celý život:

Sen byl plný emocí... často jsem měla strach. Po probuzení jsem byla ještě napůl přítomná ve snu a začala si vše vybavovat. Byla jsem strašně ráda, že jsem si ho pamatovala.

4.5.5 Hodnocení výzkumu samotnými účastníky

S blížícím se koncem vzájemné spolupráce jsem požádala výzkumné osoby o zhodnocení přínosu účasti na tomto projektu pro ně samotné. Otázka zněla: „Ovlivnilo nějak váš život to, že jste na několik měsíců zaměřovali pozornost na své sny? Dozvěděli jste se o sobě něco nového?“

Veronika:

Za psolední dobu jsem o snech víc přemýšlela. Co jsem se ptala třeba pro srovnání kamarádky, tak jí se sny zdají opravdu zřídka kdy a když, tak si ráno stejně nepamatuje. Já mám pocit, že sny mívám často, a že mi i některé v hlavě zůstanou... Taky se často opakují "témata" jako mojí psi, tako proto, že se jim hodně věnuji...tyto sny si taky nejvíc pamatuju. U většiny ostatních ráno přemýšlím, co to mělo znamenat a ne všechno se mi vybavuje, nebo to nechápu... (třeba k čemu si přiřadit).. Jestli mi to nějak ovlivnilo život, to opravdu nevím.. No možná vidím, kolik jsem zaobraná svými psy, až to musí vypadat opravdu divně...není to tak úplně běžný koníček :)... Uvědomila jsem si, že se mi tolik nezdávají noční

můry, nic extrémně děsivého... spíše jsou to podivnosti nebo popřípadě nepříjemnosti, ale žádné děsy ani noční můry...

Jana:

Díky rozebrání pár snů už vím, jak se mám na sny dívat a že v nich není třeba hledat nějaké složitosti, protože sny jsou přece kouskem nás a jen my v nich můžeme vidět to co v nich doopravdy je, nebo alespoň to, co s nimi úzce souvisí.

Jana byla také jediná z účastníků výzkumu, kdo se zajímal už dříve o lucidní snění. Zjistila jsem to náhodně až v závěru společné práce, takže bohužel nebyl čas s tímto tématem více pracovat, ale potěšilo mě, že dívka sama projevila zájem o studijní materiály k tématu, které jsem jí následně posílala.

Jana:

Párkrát se mi už podařilo si ve snu uvědomit, že jsem ve snu a využila toho... stavila jsem si své vzdušné zámky a byla to naprostá paráda... moc ráda bych se to naučila ovládat, a taky bych se o tom ráda dozvěděla víc.

4.6 Závěr a hodnocení výzkumu

Díky ochotné a otevřené spolupráci se třemi prakticky cizími mladými lidmi se mi stal čas strávený nad mou bakalářskou prací výjimečným. Nejen obsah jejich snů, ale celková komunikace s nimi byla pro mě inspirací a zajímavou životní zkušeností. Ověřila jsem si, že obsahy z běžného reálného života se zrcadlí ve snech, a to jak otevřeně, tak i ve skryté, symbolické podobě, a také to, že sny dospívajících často odráží vývoj jejich utvářející se identity a přizpůsobování se novým životním rolím.

Nejčastějšími otevřenými motivy snů u mých výzkumných osob byly věci, které zaujímají momentálně nejvýznamnější postavení v jejich osobním životě, vrstevníci – kamarádi, spolužáci, často prostředí školy, nebo třeba domácí zvířata. Skryté, symbolické obrazy zase dobře odrážejí období bouřlivých změn, kterým právě prochází – skryté sexuální motivy, symboly hledání vlastní hodnoty a svého místa v životě a ve společnosti.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem se pokusila shrnout základní fakta o fyziologii spánku a snění a nejznámější teorie o výkladu snů a snových symbolů. Zaměřila jsem se hlavně na věkovou skupinu dospívajících, kterým jsem věnovala praktickou část své práce. Nesnažila jsem se o psychologický rozbor jejich snů (na což nemám odborné znalosti), spíš mě zajímaly motivy a symboly jejich snů, jak si oni sami své sny vykládají a jak je vůbec celkově vnímají. Snažila jsem se jim přitom pouze naznačovat cestu, kudy by se jejich otázky po smyslu mohly vydávat. Také mě zajímalo, jak sny působí na vývoj jejich sebepojetí a jestli ho dokážou nějak ovlivnit.

Přestože někteří vědci na poli výzkumu spánku zastávají názor, že sny nemají žádný psychologický význam a jsou pouze vedlejším produktem zpracovávání informací mozku (a směry zabývající se jejich výkladem považují za nevědecké), přesto nevěřím, že by nikdy v životě nezažili probuzení s pocitem, že se něco změnilo, že silný emoční náboj jejich snu nebyl jen nesmyslným šumem nervové soustavy. Mnoho lidí se chodí do snu radit sám se sebou o důležitých otázkách, hledá pomoc při řešení vnitřních konfliktů, využívá možnosti dívat se na svůj život a vztahy v něm z jiné perspektivy. Dělali to tak v různých časech a různých kulturách, a dělají to i v dnešní přetechnizované době.

Dodnes, i přes výzkumné snahy různých vědců zastávajících různé přístupy, nemáme o smyslu a významu snů pro náš bdělý život žádné nezpochybnitelné důkazy. Přesto však lze konstatovat, že naučit se rozumět symbolům, kterými v podstatě promlouváme sami k sobě, má velký význam z hlediska možnosti osobního rozvoje a hledání sebe sama v jakémkoliv věku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1]HEFFERNANOVÁ, J. *Tajemství dvou partnerů: teorie a metodika práce se sny*. Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9.
- [2]HALL, J. A. *Jungióanský výklad snů: příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 80-85880-38-5.
- [3]LABERGE, S. *Lucidní Snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. ISBN 80-86685-63-2.
- [4]FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2002. ISBN 80-901916-0-6.
- [5]NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: VODNÁŘ, 1995. ISBN 82-85255-74-X.
- [6]BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: ALBERT, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- [7]DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-858-9.
- [8]HILL, C. E. *Práce so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2008. ISBN 978-80-88952-49-7.
- [9]LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- [10]NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- [11]VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. A kol. *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [12]HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- [13]VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- [14]MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- REM Fáze spánku, ve které se zdají sny. Zkratka je z angličtiny – rapid eye movement – tedy rychlý pohyb očí, který je pro tuto fázi charakteristický.
- EEG Elektroencefalografie – neinvazivní vyšetřovací metoda ke sledování činnosti mozku
- OOBE Zážitky „mimo tělo“ – z angličtiny out of body experiences

SEZNAM PŘÍLOH

CD se zaznamenanými sny výzkumných oso

