

## OBSAHOVÁ ANALÝZA DĚTSKÝCH SNŮ

*Lucie Kráčmarová, Alena Plhánková*

### Abstrakt

V České republice nenajdeme výzkum, který by byl orientován na dětské sny. Tato oblast je nicméně velmi zajímavá, stejně jako sny dospělých. Naše studie se zabývá sny dětí mladšího školního věku. Hlavní metodou je semistrukturovaný rozhovor zaměřený na vybavené sny a jejich obsah. Zkoumaný vzorek se skládá z 35 dětí ve věku 6-8 let a pochází z jedné základní školy v České republice. Pro zpracování dat používáme obsahovou analýzu snů vyvinutou psychology Calvinem S. Hallem a Robertem Van de Castleem. Zvláštní pozornost je kladena na formální charakteristiky snu, což zahrnuje typy postav, sociální interakce, aktivity a emoce. Dalšími výzkumnými tématy jsou dětská schopnost vybavování snů a jejich subjektivní frekvence. Zajímá nás postoj dětí k vlastním snům a souvislost jejich obsahu se zážitky z předchozího dne, dětskými zálibami, běžnými aktivitami nebo problémy. Výsledky našeho šetření budou srovnány s podobnými výzkumy z cizích zemí. V článku je diskutován vliv médií na dětské sny.

**Klíčová slova:** snění, mladší školní věk, vybavování snu, obsahová analýza

## CHILDREN'S DREAMS CONTENT ANALYSIS

### Abstract

*In the Czech Republic there is no research dedicated to children's dreams. It is, however, a very interesting area, as well as dreams of adults. Our study is focused on dreams of primary school children. We use the method of semi-structured interview aimed at dream recall of primary school children. Surveyed sample consists of 35 children between six and eight years of age from an elementary school in the Czech Republic. To process the data we use the coding system of the dream content analysis developed by psychologists Calvin S. Hall and Robert Van de Castle. Particular attention is paid to formal properties of dreams such as types of characters, social interactions, activities and emotions. Other research topics are children's ability of dream recall and subjective frequency of their dreams. We are interested in children's attitudes to their dreams and connections of their contents to experiences from previous day, children's hobbies, common activities or their problems. The results of our research will be compared with similar investigations from foreign countries. The media's influence on children's dreams is also discussed.*

**Keywords:** *dreaming, primary school children, dream recall, content analysis*

*Došlo do redakce: 22. 8. 2012  
Schváleno k publikaci: 26. 10. 2012*

## Úvod

V České republice zatím nebyl proveden výzkum zaměřený na snění dětí mladšího školního věku. Oblast dětských snů je přitom stejně zajímavá jako snění dospělých. Cílem této studie bylo zjistit, zda se ve snech mladších školáků vyskytují typická témata, a pokud ano, jaká. Dále jsme se zabývali kreslenými sny, schopností lucidního snění, zkušenostmi dětí s černobílými a barevnými sny. Hlavní metodou sběru dat bylo polostrukturované interview; pro další zpracování získaných údajů jsme použili obsahovou analýzu a kódovací systém Calvina S. Halla a Roberta Van de Castlea (Domhoff, 1996).

## Teoretická východiska

Snění je mentální aktivita probíhající ve spánku, která není přístupná přímé exploraci. Jedinec o ní může referovat teprve po přechodu ze spánku do bdělého stavu a po určitém časovém odstupu. Vzniká tím problém validity, tedy otázka, nakolik výpovědi o snech odpovídají původním snovým zážitkům. Tento problém může být výrazný zejména u dětí předškolního věku, kdy je fantazie a její produkty důležitou součástí psychického dění.

Dětskými sny se zabýval už Sigmund Freud, který je pokládal za přímočaré, necenzurované splnění přání, které se dítěti nepodařilo uskutečnit během předchozího dne. Například děvčátko, kterému otec slíbil vyjížďku po jezeře, k níž nakonec nedošlo, se ve snu projíždí na lodičce, dítěti, které celý den kvůli nevolnosti nejedlo, se v noci zdá o jahodách atp. Freud předpokládal, že infantilní pudová přání jsou hlavním zdrojem snu i u dospělých, ale díky propracovanému systému obranných mechanismů (cenzuře) vstupují do snového vědomí pouze v maskované, symbolické podobě. U dětí se naproti tomu hranice mezi vědomím a nevědomím, stejně jako obranné mechanismy teprve vytvářejí, takže obsah jejich snů je velmi průhledný (Freud, 1994).

Současní badatelé se při výzkumu snů zpravidla opírají o tzv. hypotézu kontinuity, navrženou počátkem 70. let minulého století Calvinem S. Hallem, která předpokládá existenci určitých souvislostí mezi citovými prožitky a zájmy daného jedince v bdělém stavu a obsahem jeho snů. Např. zdá-li se člověku často o jeho matce, otci či sourozencích, pak pravděpodobně hrají významnou roli i v jeho každodenním životě (Domhoff, 2011).

V našem výzkumu navazujeme především na dílo amerického psychologa Davida Foulkese, který pokládá sny za vedlejší produkt zpracování informací ve spící lidské mysli. Sny jsou podle něj výsledkem náhodné spánkové aktivace různých sémantických a epizodických složek paměti a jejich následné reorganizace a integrace. Během snění jsou zpracovávány volně asociované informace, které mají širší rozsah než v bdělém stavu. Snové vědomí se podle Foulkese pokouší o narativní syntézu dostupných snových obsahů, které by se bdělé mysli zdály být nezvyklé. Schopnost snít tudíž závisí na schopnosti zpřístupnit a kognitivně zpracovat nedávné zkušenosti, znalosti a jiné pamětní obsahy. U dětí se rozvíjí souběžně s rozvojem jejich jazykových i vyprávěcích schopností a může být ukazatelem jejich stávající úrovně. Výpovědi dětí o jejich snech umožňují také zjistit, jak a kdy se u nich rozvíjí reflexivní vědomí sebe sama (Foulkes, 1999).

Foulkes provedl v 60. letech minulého století první systematický výzkum dětských snů, při kterém zjistil, že se dětem ve věku od tří do pěti let mnoho snů nezdá. „Když jsou děti probuzeny během REM fáze spánku a dotázány na to, jestli a co se jim zdálo, zdaleka nejběžnější odpovědí je, že vůbec nesnily“ (Foulkes, 1999, s. 56). Pouze 15 % dětí si po probuzení v této fázi spánku pamatuje sen, který je většinou krátký a útržkovitý. Příčinou může být menší slovní zásoba a vyjadřovací schopnosti dětí předškolního věku. V jejich

snech se také neobjevují sociální interakce a jen velmi vzácně v nich popisují sebe sama jako jednající postavu, která se aktivně účastní snových událostí. Zvířata v nich vystupují častěji než lidé. Foulkes dále konstatoval, že sny dětí v předškolním věku jsou často poměrně děsivé. Koherentní a celistvé bývají pouze na úrovni jednotlivého snového obrazu. Teprve u dětí mladšího školního věku získávají snové fantazie časovou soudržnost (koherenci), takže dějová linie nebo příběh nahrazuje statický obraz (Foulkes, 1999).

Mezi pátým a devátým rokem vyžívá dětské snění do podoby, v jaké se vyskytuje u dospělých. Odehrává se to ve dvou fázích. Nejdříve se výpověď o snech prodlužuje, avšak nezvyšuje se jejich frekvence. Ve snu se začíná objevovat více sociálních interakcí a pohyb již není znázorněn statickým obrazem, ale kinematicky. Stále chybí aktivní participace snícího dítěte na snových aktivitách. Ve druhé fázi se zvyšuje frekvence vybavení snů. Vyprávění o nich jsou delší a komplexnější a snící se ve snu stává aktivním participantem; mluví o svých pocitech a myšlenkách, které se ve snu vynořovaly v souvislosti s různými událostmi. Ve snech nadále přetrvávají zvířecí postavy, i když v menší míře než v předškolním věku: „*Se stoupající reprezentací sebe sama dochází ke snižování výskytu zvířecích postav. To naznačuje, že zvířecí postavy zůstávají snícímu do té doby, než je schopen přímo a aktivně reprezentovat ve snu sebe sama*“ (Foulkes, 1999, s. 87).

Ve snech dětí mladšího školního věku se objevuje více lidských postav, většinou členů rodiny. Dalším charakteristickým snovým obsahem jsou v tomto věku rekreační aktivity a události. Chlapci i dívky si ve snech často hrají se svými vrstevníky, stejně jako v bdělém každodenním životě. Děti mezi sedmým a devátým rokem se ve snech chovají častěji prosociálně než hostilně. Poměrně frekventované jsou pocity štěstí, které děti udávaly v 15 % svých výpovědí o snech (Foulkes, 1999).

Další výzkum orientovaný na dětské snění realizoval Muris se svými spolupracovníky (2000). Studie byla zaměřena na děsivé sny u dětí běžné populace od 4 do 12 let. Ukázalo se, že se zlé sny (*bad dreams*) běžně vyskytují u dětí ve věku od 4 do 6 let a ještě častěji v období od 7 do 9 let. Později dochází k výraznému snížení jejich výskytu. Nejčastějším obsahem těchto snů byla imaginární stvoření, zranění, nebezpečná zvířata, smrt a sny o tom, že dítě někdo unesl. Četnost výskytu těchto snů byla mezi chlapci a dívkami velice podobná.

Colace (2006) vycházel jednak z dat ze spánkové laboratoře, jednak ze záznamů snů, které pořizovali rodiče participujících dětí doma. Ukázalo se, že děti mezi 6. až 8. rokem mají sny „běžné a realistické“ (38 %, n=64), „realistické, ve kterých se vyskytují zvláštní elementy“ (34 %, n=57) a „podivné a nepravděpodobné“ (28 %; n=46). Většina dětských snů, které zaznamenali rodiče, byly „běžné, realistické“. Dětem se například zdálo, že si hrají s kamarády ve škole nebo jsou v interakci s rodiči. Dále se v nich často vyskytovala fantastická témata, jako je interakce s kreslenou postavičkou nebo napodobování oblíbených hrdinů. Vzácně se objevovaly úzkostné náměty a vyskytlo se i několik snů výhradně plnicích přání. Mezi postavami, které se ve snu objevovaly, byli rodinní příslušníci (54,7 %), známé děti (44,9 %), slavné i kreslené postavy z televize (21,4 %) a zvířecí postavy (44,4 %). 60 % dětí mladšího školního věku bylo ve snu hlavním aktérem, 24 % bylo přítomno jako sekundární postava, 4 % dětí nebylo ve snu zastoupeno vůbec a 11 % dětí nedokázalo s určitostí vypovědět, jakou roli ve snu hrály. Celkem 67 % dětí vstupovalo ve snu do sociálních interakcí. Obsah snů většinou (72 %) nezahrnoval násilné agresivní prvky. 44 % rodičů rozpoznalo jasnou souvislost mezi posledním snem a událostmi předešlého dne. Nejčastěji se jednalo o spojení s příjemnou událostí (59 %), méně často s nepříjemnou (25 %) a nejméně často s neutrálním zážitkem (16 %).

Některé další výzkumy se zabývaly rodovými rozdíly v oblasti snění. Např. Schredl a Reinhard (2008) zjistili, že ženy si své sny vybavují signifikantně lépe než muži. U dětí je však tento rozdíl menší. Autoři hovoří o „snové socializaci,“ která může postupnou diferenciaci mezi sny mužů a žen vysvětlit. Děvčata jsou častěji vybízena k vyprávění svých snů, a proto jejich zapamatovatelnost stoupá. Tuto tezi podporuje výzkum Schredla a Sartoriouse (2006 in Schredl a Reinhard, 2008), z jehož výsledků vyplývá, že děti si častěji vybavují sny, pokud pocházejí z rodiny, kde si dospělý své sny pamatuje a snění se tak stává častým tématem konverzace. Je však nepravděpodobné, že by tyto rozdíly byly způsobeny geneticky (Cohen, 1973 in Schredl a Reinhard, 2008; Gedda a Brenci, 1979 in Schredl a Reinhard, 2008).

### Cíl, metody a soubor

Cílem výzkumu je popsat snění dětí mladšího školního věku, tj. zmapovat formální stránky jejich snů, jako jsou vyskytující se postavy, aktivity, agresivní projevy, emoce, a popsat genderové rozdíly v tématech nebo obsahu snů chlapců a dívek. Zkoumaný soubor pochází ze Základní školy Na Habru v Hořicích a skládá se z 35 dětí ve věku 6 až 8 let (14 dívek, 21 chlapců, nejčastěji ve věku 7 let – podrobněji tab. 1). Podmínkou účasti v naší studii byla započatá školní docházka, a to pro zajištění podobné úrovně vývojové zralosti sledovaných dětí.

**Tabulka 1: Základní charakteristiky výzkumného souboru**

|                         | Chlapci |      |          | Dívky |      |          | Celkem |          |
|-------------------------|---------|------|----------|-------|------|----------|--------|----------|
|                         | Počet   | %    | % celkem | Počet | %    | % celkem | Počet  | % celkem |
| <b>Počet účastníků</b>  | 21      | 100  | 60       | 14    | 100  | 40       | 35     | 100      |
| <b>Věk</b>              |         |      |          |       |      |          |        |          |
| 6                       | 5       | 23,8 | 14,3     | 3     | 21,4 | 8,6      | 8      | 22,9     |
| 7                       | 11      | 52,4 | 31,4     | 7     | 50   | 20       | 18     | 51,4     |
| 8                       | 5       | 23,8 | 14,3     | 4     | 28,6 | 11,4     | 9      | 25,7     |
| Průměrný věk            | 7       |      |          | 7,07  |      |          | 7,03   |          |
| Směrodatná odchylka     |         |      |          |       |      |          | 0,696  |          |
| <b>Rodinné podmínky</b> |         |      |          |       |      |          |        |          |
| Úplná rodina            | 14      | 66,7 | 40       | 11    | 78,6 | 31,4     | 21     | 71,4     |
| Rozvedená rodina        | 7       | 33,3 | 20       | 3     | 21,4 | 8,6      | 14     | 28,6     |
| Mladší sourozenec       | 8       | 38,1 | 22,9     | 5     | 35,7 | 14,3     | 13     | 37,2     |
| Starší sourozenec       | 8       | 38,1 | 22,9     | 5     | 35,7 | 14,3     | 13     | 37,2     |
| Prostřední dítě         | 3       | 14,3 | 8,6      | 2     | 14,3 | 5,7      | 5      | 14,3     |
| Jedináček               | 2       | 9,6  | 5,7      | 2     | 14,3 | 5,7      | 4      | 11,4     |

Hlavní metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor. Rodiče všech žáků dostali k podepsání informovaný souhlas, který je seznamoval s účelem a cíli studie. Předem bylo naformulováno devět základních otázek, které byly položeny každému dítěti. Týkaly se subjektivní frekvence snů, jejich popisu, příjemnosti či nepříjemnosti pro snícího apod. Rozhovory s dětmi vedla Lucie Kráčmarová. Pro zpracování dat byla zvolena obsahová analýza, která dovoluje pracovat se snem jako s běžným textem. Je to systematická technika, která zařazuje větší části textu do menších obsahových kategorií, založená na explicitních pravidlech kódování (Weber, 1990).

V našem výzkumu jsme použili kódovací systém zpracovaný Calvinem S. Hallem, který na základě zkoumání více než tisíce snů navrhl několik empirických kategorií pro třídění jejich obsahu. Ty potom společně s Robertem Van de Castleem upravil do nynější podoby (Domhoff, 1996). U každé kategorie, včetně jejích podkategorií, byly zjištěny četnosti, tedy provedena frekvenční analýza. Jednotlivé četnosti byly dále zpracovány testem chí kvadrát.

## Výsledky

Všechny děti ze zkoumaného souboru vypověděly, že se jim zdají sny. Celkově byly výpovědi o snech krátké, což pravděpodobně souvisí s dlouhou časovou latencí od proběhnutí snu. Většina dětí (s výjimkou jednoho) byla schopna vypovědět alespoň u jednoho snu děj, ale u některých snů popisovaly jen vyskytující se postavy. Celkem děti vyprávěly 110 snů, z toho 48 dívčích a 62 chlapeckých. Nejvíce vyprávění od jednoho participanta bylo 8, nejméně 0. Modus byl dvouvrcholový, tj. 2 a 4 výpovědi, obojí devětkrát. Průměr vyprávěných snů jedním dítětem je 3,14. Z uvedeného počtu 110 vyprávění se 60 týkalo hezkých a 50 zlých snů.

Každé dítě bylo dotázáno, jak často se mu sen zdá. Na tuto otázku bylo schopno odpovědět 31 dětí. Průměr i medián udávaných četností je roven čtyřem, nejčastější hodnotou bylo 7 snů v týdnu. Pouze 2 děti uvedly, že se jim sny zdají méně často než jednou týdně. Děti dále odpovídaly na otázku, který sen si nejvíce pamatují. Nedá se říct, zda se dětem vybaví jako první noční můra nebo hezký sen, protože jak dobré, tak špatné sny se na prvním místě vyskytovaly stejně často. Pouze jedno dítě si jako nejlépe zapamatovaný sen zvolilo ten, který se mu zdál noc před rozhovorem. Na základě obsahové analýzy jsme sny rozdělili z hlediska jejich citového zbarvení na hezké a špatné a z hlediska jejich formálních charakteristik na kreslené, černobílé a barevné.

### Hezké sny

Z celého souboru si celkem šest dětí (17,4 %) nevybavilo žádný hezký sen. Dvě další děti si jej vybavily, ale tato vzpomínka se týkala pouze postav snu a neurčitěho pozitivního pocitu. Mezi sny, které se dětem líbily nejvíc, byly takové, kde si mohly hrát (17 snů), dostávaly dárky, trávil čas s rodinou na procházce či dovolené nebo měly speciální schopnosti. Samy byly v těchto snech ve většině případů aktivními aktéry. Pouze dvě děti uvedly, že jsou ve snu spíše pozorovateli. Sen se nezdá být statickým fenoménem; děti v něm popisují přemísťování, a to v 10 případech.

V hezkých snech se často projevovaly rodové rozdíly. Chlapci si ve snech hrají s vrtulníky, auty, perou se nebo se přeměňují v hrdiny, které znají z televize. Sny, které se dětem líbí, mohou obsahovat také agresi, která je většinou spojena s hrdinstvím. Stejně jako ve filmu nebo počítačové hře zabíjejí nebo bojují s nepřáteli, a to i převtělení do svých hrdinů. Opakovaně se tento motiv vyskytl u tří chlapců. „*Jak sem byl batmanem. Já sem*

měl batmanský auto a najednou sem s ním vyletěl. Mě honili zloději a najednou nabourali do domu“ (Lukáš, 7). „Že ty šmoulové tam byli v takový vesničce jejich a šli pro šmoulůvky a chytil je tam Azrael a Gargamel. A šel jsem za Gargamelem a uvařil jsem mu lektvar. A on řek, jé tady mám hezkej lektvar, a když ho vypil, tak bouchnul“ (Tomáš, 7).

U dívek se ve snech vyskytují stejně jako v běžném životě dívčí hračky a záliby. Zdá se jim o ponících, trhání květin nebo panenkách Barbie. Typicky dívčí a typicky chlapecké aktivity ve snech vykazovala třetina dětí. U žádného dítěte se však nevyskytla činnost nebo hračka, která by byla typická pro opačné pohlaví.

Nejčastějším důvodem, proč se dítěti sen líbil, bylo to, že v něm mohly dělat nebo vlastnit něco, čím v reálném životě disponují málo nebo vůbec. Tento důvod zmínilo 13 dětí. Ve snu se jim například líbí, že mohou mít vysněnou hračkou nebo zvíře a hrát si s ním, že se jim rodiče ve snu věnují apod. „To, že jsme si mohli udělat bunkr a že mám všechny jeskyně z toho. Mě (máma) koupila poslední jeskyni“ (Jonatán, 6). „Že když sem vzbuzená, tak mamka si se mnou nehraje a když sem ve snu, tak si se mnou hraje“ (Sára, 8). Tři chlapci měli ve snu speciální schopnosti, díky kterým mohli ovládat druhé. „Nejvíce se mi líbil, když se mi zdálo o tom, že jsem byl pan prezident. (...) Protože jsem měl vládu“ (Tomáš, 7). Dalším dětem se hezký sen líbil proto, že v něm byla zábava, hrály si nebo se rekreovaly s rodiči, zdálo se jim o tom, co mají rády. Jedné dívce se sen líbil proto, že od té doby, co se jí zdálo, umí plavat – ve snu se jí to povedlo poprvé. „Protože od té doby umím plavat. (...) Že jsem tam poprvé skočila a šlo mi to, tak jsem přeplavala celej bazén“ (Alena 7).

Hezké sny si děti spojují s tím, co mají rády, co s oblibou dělají nebo s tím, co by chtěly, ale v bdělém životě nemají (hračka, kterou viděly ve výloze). Některé děti vidí jejich zdroj ve velice konkrétních zážitcích a to povětšinou recentních. „Takový hloupý, ale táta mi koupil takový vajíčko a pak se mi o tom zdálo, že mi z toho vyrost takovej dinosaurus, byl živý a pak mě poslouchal. (...) Von mi ho koupil, pak jsem se na něj koukal, byl v takový lahvičce a pak večer jsem šel spát a než jsem usnul, tak jsem o tom pořád přemýšlel a pak se mě o tom zdálo“ (Jan, 8). Den před snem děti často viděly podobnou pohádku nebo hrály podobnou počítačovou hru. Dvě také uvedly, že se jim zdálo o tom, na co se těší (narozneniny, narození sourozence).

Pokud děti popsaly prostředí, ve kterém se sen odehrával (v 19 případech), bylo to nejčastěji známé místo, a to podobnou měrou venkovní i vnitřní. Ve čtyřech případech se sen odehrával v přírodě a jednou v zahraničí s udanou přesnou geografickou lokací. To, kde se sen odehrával, určily víc než dvě třetiny dívek a pouze jedna třetina chlapců.

Celkem ve 34 hezkých snech děti uvádějí sebe samotné jako jejich účastníky. V dalších osmi snech se snící vyskytovali v transformaci v postavu z televize či hry, ve zvíře nebo věc. „Že jsem byl robot a bojoval jsem proti jinejm robotům“ (Alex, 7). V hezkých snech se hojně vyskytovaly i další lidské postavy, zejména figury rodičů, a to stejně často otec i matka. Dále se v nich objevují sourozenci, kamarádi, prarodiče, známé postavy z televize nebo her. Kromě lidí ve snech vystupují animální postavy, které se vyskytují buď samostatně, nebo ve větším množství v jednom snu. V příjemných snech se objevují koně, psi a jiní domácí mazlíčci.

### Špatné sny

Špatné sny jsou u dětí poměrně frekventované (45,5 %). Z celého souboru čtyři děti nedokázaly popsat žádný špatný sen, ačkoli věděly, že se jim zdají. Další dvě děti si vybavily pouze postavy, ale ne děj.

Ve špatných snech se vyskytuje poměrně dost agrese, která je namířena nejčastěji proti snícímu, poté proti rodinným příslušníkům nebo jinému aktérovi snu. Děti jsou ve snech

pronásledovány, unášeny i zabíjeny. Někdy si jich ve špatných snech nikdo nevšimá, matka je ignoruje, spolužáci se s nimi nebaví. „Že jsem se koupal a mamka ležela na lehátku v nějakém jezeru a mě najednou stáhnul krokodýl. (...) Tak jsem na mamku křičel a ona furt nic neděla“ (Ivan, 8).

**Agrese s následkem smrti.** Tento druh agrese se vyskytl ve snu celkem šestkrát. Z toho ve třech snech byl usmrčen samotný snící a skupina dalších lidí zvířetem (chlapecké sny). „Že jsem šel do nějakýho lesa a tam mě roztrhal medvěd“ (Ivan, 8). Ve zbylých třech byla jedna snící zavražděna cizím mužem a další dvě byly svědkyněmi zastřelení zvířete. „Jednou se mi zdálo jako, že jsem byla u babičky a že jsem tam našla jako nějakou tajnou bránu (...) a že tam byl nějaký zlej chlap. (...) Ten zlej chlap na to přišel a utopil nás tam a to jsem se probudila“ (Anička, 7).

**Agrese s úmyslem zavraždění nebo fyzického ublížení.** Tento stupeň agrese se vyskytl celkem v devíti snech. V pěti případech hrozilo takové nebezpečí ze strany zvířete nebo skupiny zvířat. „No, mě se zdálo, že ten pták narazil do nějaký díry, černý a že nám chtěl udlabat všechny prsty a nohy. (...) Měl velký křídla bílý a měl velké zobák a akorát, že byl větší. Měl větší zobák, než lidi“ (Erik, 7). Ve třech snech ohrožení pocházelo od nadpřirozených bytostí a v jednom od neznámé ženy. „Že mně někdo chtěl podpálit záda. Něká paní“ (Tadeáš, 6). Nebezpečí se vztahovalo v osmi případech k samotnému snícímu a ve dvou zároveň ke členům jeho rodiny. V jednom snu byl ohrožen někdo neznámý.

**Držení někoho, omezování svobody, pronásledování.** Toto téma se ve vyprávěných snech objevilo osmkrát. Děti a další rodinní příslušníci v nich byli pronásledováni, uneseni zvířaty nebo drženi nadpřirozenými bytostmi. „Babička měla v Praze ty pavučiny, tak já sem se do jedny zamotala, potom se mně to přilepilo na záda, já jsem se chtěla vodlepit, ale vyletěla nějaká ruka, která mě furt ještě honila“ (Gabriela, 6). Výskyt agresivních snů se mezi chlapci a děvčaty významně neliší.

Kromě nočních můr s prvky agrese se u dětí objevují sny, kdy dojde k selhání ve škole (3 případy) nebo si s nimi ostatní děti nechtějí hrát. Ve snu se objevuje také strach ze ztráty matky v podobě jejího umírání, ztracení nebo ignorování dítěte. „Byl jako takovej konec světa a máma pak upadla, byla tam láva a pak tam byla hora a ta nešla roztýct. Mámě to jakoby uklouzlo a já ji tam musel chytat. Ona říkala jako, ať ji pustím, tak jsem ji holt musel pustit... no a ona se pustila sama se mi zdálo“ (Jan, 8). Pouze ve dvou snech se vyskytly magické úkony, jako je čarování.

Celkem 11 dětí (31 %) uvedlo, že je nenapadá důvod, proč se jim ošklivý sen zdál. Šest dětí (17 %) si se snem pojí nedávné zážitky: „Protože den předtím jsme byli v cirkuse“ (Laura, 8). Dalších pět participantů (14 %) uvedlo, že jejich noční můra má spojitost s filmem, který viděly v televizi. „Protože se koukám na televizi večer a to je strašidelný, o dinosauru, a tak se mně zdá celý sen“ (Sára, 8). Tři děti (9 %) z výzkumného souboru si svoje noční můry spojují s nemocí, horečkou a celkovým vyčerpáním. „Zdávaj se mi, když mám horečku, nebo když mám nějakou velkou věc, jako třeba, že jsem nestih úkoly, tak jsem z toho úplně vyřízenej někdy a tak se mě zdaj z toho ty sny a tak“ (Jan, 8). Dvě děti (6 %) přisuzují děj těchto snů myšlenkám, které mají před spaním.

Pokud děti uvedly prostředí, ve kterém se sen odehrával, byla to ve 14 snech známá místa, vnitřní i vnější prostory. Další sny se odehrávaly v tmavých místech, jako jsou jeskyně, zvířecí tlama nebo pyramida. Tato dějiště byla popisována jako ošklivá, beze světla, v některých případech doplněna dalšími objekty podtrhujícími atmosféru, jako jsou pavučiny. V přírodě bylo lokalizováno 7 snů. Ve třech snech se děj odehrával v zoo, v jednom v cirkuse.

Celkem v 31 snech (62 %) zmínili účastníci sebe samotné jako aktéry snu. Dále se hojně vyskytovala zvířata, a to buď ve skupině, nebo samostatně. Ve zlých snech se objevovali živočichové jako vlci, medvědi, pavouci nebo hadi. I zde se samozřejmě vyskytují rodičovské postavy, převažuje matka. Další příbuzní se objevili ve 13 snech a to ponejvíce sourozenci a prarodiče. V dalších snech se objevovali cizí lidé či spolužáci snícího. V devíti snech se objevily nadpřirozené bytosti, jako je čarodějnice, oživlá kostra či mumie.

### Kreslené sny

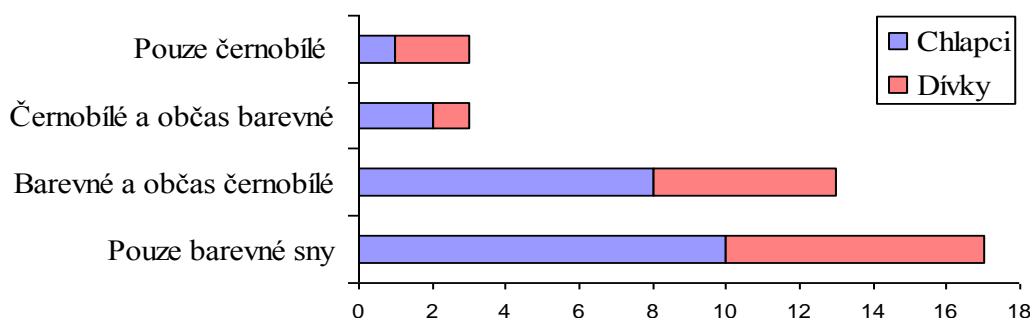
Z výsledků vyplývá, že s kreslenými sny má zkušenost polovina dotazovaných dětí, a to bez statisticky signifikantního rozdílu mezi chlapci a dívkami. V šesti případech (17,6 %) děti vypovídaly, že ony samy byly ve snu také kreslené. Tato transformace v kreslenou postavu byla někdy zároveň proměnou v jinou bytost. Ve dvou případech se dítě přeměnilo v kreslené zvíře, v dalších v postavu z počítačové hry nebo dospělého člověka. V ostatních snech děti zůstaly ve své vlastní podobě a byly aktivními aktéry snu zapojujícími se do děje, nikoliv pouhými pozorovateli televize. Celkově se kreslené sny dětem líbí; důvod jejich vzniku připisují sledování pohádek s podobnou tematikou. „Kreslené sny, někdy jo. To když jdu spát po pohádce ... a to chodím pořád“ (Matěj, 6).

### Barevné a černobílé sny

Podle výsledků naší studie se dětem zdá nejvíce barevných snů, ale mají zkušenosti i se sny černobílými. Často také vědí, které ze zapamatovaných snů byly barevné a které ne. „No v tom pravěku to bylo jenom pětibarevný... , fialová, lidská, černá, šedá a modrá. A jinak se mi zdají ty barevný. Jinak ta teta, ta byla černobílá“ (Štěpán, 8). Četnosti výskytu barevných a černobílých snů jsou uvedeny v grafu 1.

Některé děti uváděly, že vědí, kdy se jim zdají barevné sny a kdy černobílé. „Ve strašidelnejch se mi zdá, že je to ve světlech, takovejch oranžovejch, třeba, jak je v mostech, tak v takovym světle se mi zdají strašidelný. Když se mi zdají normální, tak jsou barevný. A někdy jsou strašidelný černobílý“ (Jan, 8). Jedna dívka vyzorovala, že se jí takové sny zdají vždy, když se přes den dívá na staré černobílé filmy.

**Graf 1: Zkušenosti s chromatičností snů**





### Genderové rozdíly v obsahu snů mladšího školního věku

Z výsledků vyplývá, že určité rodové rozdíly existují především v obsahu hezkých snů, konkrétně ve způsobu hry a ve snových objektech, jako jsou hračky. Chlapci si stejně jako v běžném životě hrají s auty a vrtulníky, děvčata s panenkami Barbie. V žádném snu se nestalo, že by se dítěti zdálo o hře, která by byla typická pro opačné pohlaví.

U chlapců a dívek se dále objevil rozdíl ve výskytu snových animálních postav. Z celkového počtu 14 dívek se 12 zdá alespoň jeden sen, ve kterém figurovalo jedno či více zvířat (bereme v potaz všechny sny bez rozlišení zlých a dobrých). U chlapců nebyl počet vyprávění snů se zvířaty tak vysoký. Testem chí kvadrát s užitím Yatesovy korekce byl potvrzen statisticky signifikantní rozdíl ve výskytu animálních postav v chlapeckých a dívčích snech, a to na hladině 0,05 (viz tab. 2).

Další rozdíl mezi chlapeckými a dívčími sny jsme zaznamenali v celkovém počtu ženských postav. U dívek se vyskytují signifikantně častěji (na hladině 0,05). V dívčích snech vystupovalo 31 ženských postav, v chlapeckých pouze 19 (viz tabulka 3)

**Tabulka 2: Rozdíl ve výskytu animálních postav u chlapců a dívek, vypočítaný testem chí kvadrát s Yatesovou korekcí**

|                | Výskyt animálních postav |    |        | Vypočítaná hodnota | Porovnávaná hodnota | p           |
|----------------|--------------------------|----|--------|--------------------|---------------------|-------------|
|                | Ano                      | Ne | Celkem | $\chi^2$           | $\chi^2$ 0,05 (1)   |             |
| <b>Chlapci</b> | 9                        | 12 | 21     | <b>4,767</b>       | 3,84                | <b>0,05</b> |
| <b>Dívky</b>   | 12                       | 2  | 14     |                    |                     |             |
| <b>Celkem</b>  | 21                       | 14 | 35     |                    |                     |             |

**Tabulka 3: Rozdíl ve výskytu ženských postav u chlapců a dívek (chí kvadrát)**

|                | Výskyt ženských postav |     |        | Vypočítaná hodnota | Porovnávaná hodnota | p           |
|----------------|------------------------|-----|--------|--------------------|---------------------|-------------|
|                | Ano                    | Ne  | Celkem | $\chi^2$           | $\chi^2$ 0,05 (1)   |             |
| <b>Chlapci</b> | 19                     | 117 | 136    | <b>5,23</b>        | 3,84                | <b>0,05</b> |
| <b>Dívky</b>   | 31                     | 92  | 123    |                    |                     |             |
| <b>Celkem</b>  | 50                     | 209 | 259    |                    |                     |             |

## Opakující se snová témata

U dětí, které vyprávěly více než dva sny, jsme zjišťovali, zda existují mezi jednotlivými sny spojitosti. Větší počet snů vyprávělo 23 dětí, z toho u 18 se vyskytl opakující se motiv. Kromě opakování stejných postav ve více snech (matka) se objevovaly i stejné motivy v rámci snění jednoho dítěte. U některých dětí se opakovaně vyskytovaly postavy známé z televize nebo počítačových her. U jiného chlapce se ve třech snech objevil stejný motiv – zavržení matkou. V jednom snu ho matka nechala ve škole propadnout, v dalším po něm házela pomeranče a slupky od banánů a v jiném ho vyhnala ven na mráz.

## Diskuze

Empirický výzkum snů vždy naráží na četná metodologická úskalí, se kterými jsme zápasili i v našem výzkumu. Všechny děti, se kterými byl veden rozhovor, pocházejí z jedné základní školy. Nejsou tedy reprezentativním vzorkem dané populace, ačkoli splňovaly předem daná kritéria účasti ve výzkumu. Dále je možné, že výsledky ovlivnilo prostředí, ve kterém byly rozhovory vedeny. Prvních 9 rozhovorů proběhlo ve sborovně učitelů, která se skládala ze třech volně průchozích místností. Ve vedlejší místnosti přitom seděli učitelé a hovořili spolu. Toto autoritativní prostředí mohlo na děti působit. Další rozhovory byly vedeny ve volné učebně, která je zřízena pro vyučování pracovních činností.

Vyprávění snu by pravděpodobně vypadala jinak, kdyby od prožití snu neuběhla velká časová latence. Na druhé straně se díky delšímu časovému odstupu můžeme dozvědět, jaké atributy snu dítě považuje za natolik podstatné, že mu utkvějí v paměti.

Některé z otázek mohly být pro děti složité. Přestože většina z nich na ně odpovídala přiléhavě, našly se i děti, které jim nejdříve nerozuměly. Jako nejproblematictější se z tohoto hlediska jeví otázka: „Proč si myslíš, že se ti ten sen zdál?“, a to přesto, že Lucie Kráčmarová její znění při přípravě výzkumu diskutovala s osmiletým dítětem. Pravděpodobným důvodem je vyšší nárok této otázky na kognitivní vyspělost dítěte.

Výsledky výzkumu nasvědčují tomu, že se ve snech dětí mladšího školního věku vyskytují jistá obecná témata, která korespondují se závěry předchozích studií. Podobně jako v Colaceho (2006) a Foulkesově (1999) studii převládají u dětí z českého výzkumného souboru běžné a realistické sny, ve kterých si hrají se sourozenci či spolužáky nebo jdou na výlet s rodiči. Toto realistické vyznění snu vcelku odpovídá tomu, že se děti mladšího školního věku nacházejí v období střízlivého realismu, který se projevuje i v dětské kresbě (viz např. Langmeier, Krejčířová, 2006).

V dětských snech se však často vyskytovala také fantastická témata, včetně interakcí s kreslenými postavami nebo transformace v oblíbené hrdiny. Obdobné náměty se objevovaly ve výzkumu Colaceho (2006). V některých chlapeckých snech jsme zaznamenali stejný motiv jako v mnoha českých pohádkách: Chlapec se stává hrdinou tím, že někoho připraví o život a zachrání tím lid (princ zabije draka a zachraňuje princeznu). Podobně snící děti příležitostně někoho musí ve snové scéně zabít a zachránit tak ostatní. Např. jeden chlapec zabil Gargamela a zachránil celé šmoulí městečko. I v dívčích snech je tento motiv pozorovatelný. Jedna dívka byla v roli princezny, když na střeše pozorovala svého otce zabíjejícího hady, kteří ji ohrožovali a před kterými ji tak zachránil. Tato zjištění lze částečně vysvětlit ztotožněním dětí s různými pohádkovými či filmovými hrdiny, ale mohou se do nich promítat i hlubší psychické pohnutky. Podle Erika Eriksona (2002) je největším vývojovým rizikem v období mladšího školního věku vznik

pocitu méněcennosti, kterým mohou chlapci i děvčátka čelit fantaziemi o hrdinských činech nebo o mocných ochráncích, jež se hypoteticky promítají i do jejich snů (viz sen o otci, zabíjejícím hady). Výskyt „hodných“ a „zlých“ zvířat ve snu by zase mohl souviset s aktuálním sebepojetím dítěte. Lze spekulovat o tom, že děti promítají své pocity nejistoty, provinění či nepřijetí do medvědů, vlků a hadů, zatímco jejich touhu po štěstí by v hezkých snech mohli znázorňovat poníci, koloušci a domácí mazlíčci.

V souladu s Foulkesovými výzkumy (1999) se potvrdilo, že u dětí mladšího školního věku dochází k přechodu od statického obrazu k dějové linii a snové vize se stávají kinematickými. Poměrně rozvinutá je u dětí tohoto věku i reprezentace já ve snu. Sen není statickým fenoménem, děti se v něm pohybují z místa na místo. Mezi postavami také dominují rodinní příslušníci a zvířecí postavy. Ve většině případů ve snu aktivně vystupuje sám snící. Pouze jeden chlapec uvedl, že je nejčastěji pozorovatelem snového děje. V našem výzkumu o sobě 62,7 % dětí hovoří jako o hlavním aktérovi snu, což je srovnatelné se 60 % ve studii Colaceho (2006). Naše výsledky jsou srovnatelné také se závěry Murise a jeho spolupracovníků (2000), kteří zjistili, že se výskyt děsivých snů mezi chlapci a dívkami neliší (týká se dětí od 7 do 9 let věku). Obsahem snů v tomto výzkumu bylo nejčastěji to, že je snící unesen, zraněn, usmrčen; vyskytovala se v nich imaginární stvoření a divoká zvířata. Vzhledem ke značné shodě našich zjištění s výsledky zahraničních výzkumů lze předpokládat, že se na formování dětských snů u nás podílejí podobné faktory, jako v zemích západního světa.

Zdá se také, že sny mohou být splněním dětských přání, což koresponduje s klasickou Freudovou teorií. Některé děti uváděly, že se jim zdá o hračce, kterou viděly nedlouho před snem ve výloze a moc by si ji přály. Sdělovaly také, že se jim sen líbil, protože v něm měly vytouženou věc, nebo mohly dělat něco, co v běžném životě postrádají. Příkladem může být dívka, která se během rozhovoru zmínila o tom, že si s ní matka nehraje a nemá na ni čas. Ve snu si s ní ale maminka hrála a měla na ni dostatek času.

Celkem 5 dětí uvedlo, že si nevybavují žádný špatný sen, ačkoli věděly, že se jim zdají a na hezké sny si vzpomněly bez problémů. Můžeme tedy uvažovat o tom, že se i v říší dětských snů uplatňuje obranný mechanismus vytěsnění.

Ve zlých snech se vyskytoval otec méně často než matka, a to o polovinu. V souladu s Hallovou hypotézou kontinuity lze tento jev vysvětlit tím, že (vzhledem k časté rozvodovosti) se otec v mnoha rodinách příliš nevyskytuje, takže přestává být pro dítě psychologicky významnou postavou. Dalším důvodem by mohl být strach dítěte ze ztráty matky a z toho vyplývající její častější zobrazování ve zlých snech: matka se v nich nejčastěji vyskytuje v nebezpečí a dítě se o ni bojí. Lze také uvažovat o poněkud nejisté vazbě dítěte k této rodičovské postavě, která se promítá do jeho snů.

Dětská vyprávění se většinou týkala těch snů, od kterých uběhla delší časová latence, nikoliv tedy posledního snu, který se jim zdál. Sny, které děti vybíraly, pro ně pravděpodobně byly subjektivně důležité. Výsledky by mohly vypadat jinak, pokud bychom se v naší studii zaměřili na poslední sny a zjišťovali je ve spánkové laboratoři nebo v domácím prostředí bezprostředně po jejich proběhnutí.

V budoucích výzkumech, které se budou věnovat tomuto tématu, by bylo dobré zkombinovat více výzkumných metod. Zajímavé by bylo sledovat osobnostní charakteristiky dítěte, jeho aktuální problémy, strachy, úzkosti a jejich vliv na dětské snění, který by mohl být pozorovatelný v sérii snů. Chlapec, kterého matka ve snech opakovaně zavrhuje, může mít pouze strach, že by taková situace mohla nastat, může mít pocit, že mu není věnován dostatek pozornosti, ačkoli je vztah s matkou v pořádku. Na druhou stranu může sen nekrytě poodhalovat skutečný stav věci, vzhledem k častému realistickému vyznění snů dětí mladšího školního věku.

## Závěr

U dětí mladšího školního věku se objevují určitá typická snová témata. Ve snech, které se dětem líbí, jsou to nejčastěji reálné scény, ve kterých si hrají s hračkami či jinými dětmi nebo se rekreují s rodinou. Tyto sny můžeme dát do souvislosti s tím, že se dítě nachází ve věku střízlivého realismu, který se pravděpodobně projevuje i v jeho snech. V děsivých snech je častým tématem zranění snícího nebo členů jeho rodiny, objevuje se agrese, děti jsou unášeny i zabíjeny. Účastníci našeho výzkumu mají nejvíce zkušeností s barevnými sny, ale černobílé nejsou výjimkou. Polovině dětí se zdávají také kreslené sny, což nasvědčuje tomu, že dětské sny jsou ovlivněny médii. Potvrzuje to i výskyt známých televizních postav ve snech nebo transformace snících dětí ve filmové či počítačové hrdiny. Rozdílů nacházíme i ve snění dívek a chlapců, ve kterých se objevují odlišné hry, animální a femininní postavy. Žádné dítě se ve snu nezabývalo činnostmi, která by byla typická pro opačné pohlaví. Dále se ukázalo, že i v malém počtu snů vyprávěných jedním dítětem se dá vysledovat opakující se motiv, kterým mohou být obdobné postavy i situace. Snění dětí v našem souboru není statickým fenoménem: popisují v něm pohyb a sebe samotné jako aktivní účastníky. Výsledky naší studie se ve velké míře shodují se závěry zahraničních výzkumů, a to v obsahu i ve formálních charakteristikách dětských snů. V dalších studiích na podobné téma by bylo žádoucí zkombinovat rozhovor s jinými výzkumnými metodami a snový život dítěte dát do souvislosti s jeho aktuálními problémy, strachy a úzkostmi.

## Literatura

- Cohen, D. B. (1973). A comparison of genetic and social contributions to dream recall frequency. *Journal of Abnormal Psychology*, 82(2), 368-371.
- Colace, C. (2006). Children's dreaming: A study based on questionnaires completed by parents. *Sleep and Hypnosis*, 8(1), 19-32. Dostupné na WWW: [http://www.sleepandhypnosis.org/pdf/8\\_1\\_4.pdf](http://www.sleepandhypnosis.org/pdf/8_1_4.pdf)
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York, London: Plenum Press.
- Domhoff, G. W. (2011). Dreams are embodied simulations that dramatize conceptions and concerns: The continuity hypothesis in empirical, theoretical, and historical context. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 50-62. Dostupné na WWW: <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/ojs/index.php/IJoDR/article/view/9137>
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Foulkes, D. (1999). *Children's dreaming and the development of consciousness*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Freud, S. (1994). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Gedda, L., & Brenci, G. (1979). Sleep and dream characteristics in twins. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae*, 28(3), 237-239.
- Langmeier J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B., & Moulart, V. (2000). Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: Their content, developmental pattern, and origins. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 43-52.

Schredl, M., & Sartorius, H. (2006). Frequency of dream recall by children and their mothers. *Perceptual and Motor Skills*, 103(3), 657–658.

Schredl, M., & Reinhard, I. (2008). Gender differences in dream recall: a meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 17(2), 125–131. dostupné na WWW:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.2008.00626.x/full>

Weber, R. P. (1990). *Basic content analysis*. Newbury Park, CA: Sage.

### O autorkách

Lucie Kráčmarová dokončuje studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Mezi její odborné zájmy patří snění a sociální determinanty zdraví.

### Kontaktní údaje

Adresa: Katedra psychologie FF UP, Křížkovského 10, 771 80 Olomouc

E-mailová adresa: L.Kracmarova@gmail.com

Prof. PhDr. Alena Plháková, CSc. vyučuje na Katedře psychologie FF UP Olomouc obecnou psychologii, dějiny psychologie a úvod do psychoanalytických teorií. Mezi její odborné zájmy patří spánek a snění, inteligence a tvořivost a dějiny české a slovenské psychologie.

### Kontaktní údaje

Katedra psychologie FF UP, Křížkovského 10, 771 80 Olomouc

E-mailová adresa: alena.plhakova@upol.cz

---

Kráčmarová, L., & Plháková, A. (2012). Obsahová analýza dětských snů. *E-psychologie* [online], 6 (4), 1-13 [cit. vložte datum citování]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/kracmarova-plhakova.pdf>>. ISSN 1802-8853.