

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Téma: Obsahová analýza snů u českých studentek

Title: Dream Content Analysis in Czech Female Students

Bc. Miroslav Šubrt

Studijní obor: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Radovan Hrubý

V Praze

2016

Obsah

Úvod.....	5
Historické přístupy ke snění a snové realitě.....	8
Stará Čína.....	8
Upanišády a indická filosofie.....	8
Starý Egypt.....	9
Starověký přední východ.....	9
Rabínský judaismus.....	10
Staré Řecko.....	11
Arábie a islám.....	12
Staří severané.....	13
Přístupy hlavních psychologických škol ke snění.....	15
Sny z hlediska psychoanalýzy.....	15
Sny z hlediska analytická psychologie.....	18
Sny z hlediska individuální psychologie.....	20
Sny z hlediska daseinsanalýzy.....	21
Sny a gestalt terapie.....	22
Kognitivní teorie snění Calvina S. Halla.....	23
Neurokognitivní teorie Williama Domhoffa.....	24
Integrativní přístup.....	25
Kvantitativní výzkum snů.....	26
Základní principy analýzy snového obsahu.....	26
Výhody a nevýhody obsahové analýzy ve výzkumu snů.....	26
Konstrukce a typologie škál.....	28
Snové manuály a jejich použití.....	29
Otázka reliability.....	29
Otázka validity.....	30
Statistická analýza dat.....	31
Dosavadní výsledky výzkumu.....	32
Referenční vzorek – studenti z USA, Clevelandu.....	32
Studie z Richmondu.....	34
Studie ze Salem College.....	34

Studie z Berkeley.....	35
Studie afroameričanů z USA.....	35
Studie z Nizozemska.....	36
Studie ze Švýcarska.....	37
Studie z New Yorku.....	37
Studie z Íránu.....	38
Německá studie.....	40
Empirická část.....	41
Cíle výzkumu.....	41
Užité metody.....	41
Postup.....	43
Účastníci.....	44
Výsledky.....	44
Hlavní část analýzy.....	44
Korelační analýza.....	50
Shrnutí.....	51
Příklady snů.....	52
Diskuze.....	55
Závěr.....	59
Seznam použité literatury.....	60

Úvod

Předmětem této práce je studium nočních snů jako duševního fenoménu. Definice snu a snění je věc složitá a přístupů k ní může být velmi mnoho (snad jako u každého komplikovanějšího mentálního fenoménu). Hart a Hartlová (2000) ve svém slovníku psychologických pojmů poskytují nejprve kratší, obecnou definici, tedy že jde o „*představivost vyskytující se během spánku*“, která je spojena s rychlými pohyby očí (REM), přičemž sny „*obsahují denní rezidua, útržky zážitků z bdění*“, jejich dramatičnost vzrůstá v ranních hodinách a u žen je ovlivňují menstruační cykly. Dále již uvádějí spíše specifičtější pohled psychoanalýzy (o kterém bude řeč později v teoretické části) a zmiňují též fyziologicky zaměřený model, podle kterého se během spánku „čistí“ neuronální sítě, přičemž sen je pouze nedůležitý vedlejší produkt tohoto procesu. Pokud i základní přehledový slovník nepodává jasnou zprávu o tom, zda sny pro člověka hrají vůbec nějakou roli, je pochopitelné, že některé výzkumníky jejich studium může spíše odrazovat a jiné, mezi které se řadím i já, přitáhne, neboť bádání v této oblasti je spojené s určitou záhadností. Povšimněme si ale už samotného tvrzení, že sny obsahují „*denní rezidua, útržky zážitků z bdění*“. Neobsahuje snad už takové tvrzení implicitní předpoklad, že sny jsou něco odvozeného, útržkovitého? Když jsem pročetl sny, které jsem sebral od mých spolužaček za účelem jejich statistického zpracování, neměl jsem dojem, že by šlo jen o útržky, nýbrž se mi zdálo, že v jejich snech jakoby byla rozvolněna běžná pravidla uspořádání času a prostoru a dohromady byly dány mentální fenomény, které byly pro snící nějak významné, a to především emočně.

Jako kdyby během spánku člověk sestupoval do jiného, niterného světa vlastní existence, ze kterého se pak zdárně navracel, přinášeje si zkušenosti obsahující obrazy lidí, zvířat, věcí v mnohdy podivuhodných situacích a prostředích. To, co je během bdělého dne nemožné, je během spánku přijatelné, a často nad tím snící ani nežasne. Odkud se sny berou? Co znamenají? Starověké národy si sen a jeho obsahy vysvětlovaly různě¹. V našem kulturním okruhu je obzvláště známý starozákonní „faraonův sen“ vyložený Josefem Egyptským. Jeho výklad byl založen na přesvědčení, že sen obsahoval určité obrazy

¹ Populárnější formou o snech a historii přístupů k nim píše např. Černoušek (1988).

zastupující jiné skutečnosti, tedy šlo o symbolický výklad snů, který přetrvává v populárních snářích a moderních psychologických přístupech dodnes. Přístup ke snění však ani v současné době není jednotný, jak jsme měli možnost vidět už na výše podané slovníkové definici. Neurologický výzkum sice částečně odhalil fyziologii spánku a aktivaci různých mozkových center během snění (viz např. Reiser, 2001), ale dosud nepokročil na takovou úroveň, aby mohl postihnout fenomén snění v celé jeho komplexnosti. Výzkum snů tedy pokračuje dodnes a stále je toto téma považováno za významné, i když se zdá, že v jiných západních zemích je mu věnováno poněkud více pozornosti než u nás (Plháková, 2013).

Tato práce si klade za cíl ve své teoretické části seznámit čtenáře s historickými a současnými přístupy ke snění. Základní otázkou, kterou teoretická část naplňuje, je: *Jaké přístupy ke snové realitě a k významu snů byly uznávány dávnými civilizacemi a jak ke snům přistupují moderní psychologové?* Čtenář tedy bude postupně seznámen s přístupy ke snu u několika starších civilizací a posléze s přístupy základních psychologických škol zabývajících se sny. To je vhodné pro pochopení toho, z jakých různých hledisek a východisek je možné ke snům přistupovat, a čtenář se bude moci společně se mnou hlouběji a více kriticky zamyslet nad prezentovanými výsledky v empirické části. Na závěr teoretické části je pak vysvětlen kvantitativní, statistický přístup ke studiu snů za pomoci hodnocení obsahu snů pomocí škál a kategorií a jsou prezentovány dosavadní výsledky výzkumů užívajícího metodu použitou v mé studii.

Tato studie je prezentována následně ve druhé části práce. Výzkumem snů jsem se zabýval i v mé bakalářské práci (Šubrt, 2014). Byť jsem byl na počátku mého bádání nakloněn spíše kvalitativnímu výzkumu snů, v dostupné literatuře jsem nenašel žádný výzkum používající kvalitativní metody k jejich analýze. Vzhledem k množství různých kontextů, ve kterých se snění odehrává, jejichž postřehnutí kvalitativní analýzou by nejspíš bylo velmi náročné, jsem se rozhodl přikročit ke kvantitativní metodě, která byla již mnohými vědci aplikována, a to k obsahové analýze snů, kterou vyvinul v 50. letech tohoto století Hall a Van de Castle (Domhoff, 1996). Tato metoda dovolila statisticky porovnávat výskyt prvků snů u jednotlivých lidí a celých skupin, a tak přispěla k objektivnějšímu vědeckému zkoumání snů. Nejde přitom jen o kvantifikaci pro ni samu: cílem je na základě kvantitativní metodologie poznat, zda má snový život nějaká pravidla, případně zda snové obsahy můžeme dát do souvislosti s jinými skutečnostmi, o co se snažily již starověké národy.

Zatímco výzkum v mé bakalářské práci byl kazuistického charakteru, zde prezentovaný výzkum předkládá výsledky, které by mohly být při budoucí replikaci zobecnitelné na větší populační okruh: Konkrétně se ptám, do jaké míry se blíží obsah snů u amerických studentek obsahu snů u studentek českých. Doufám, že touto prací podpořím zájem o výzkum snů v České republice, přičemž mé výsledky se mohou stát jedním z referenčních bodů pro další zdejší výzkumy.

Historické přístupy ke snění a snové realitě

V mnoha starověkých a středověkých civilizacích měl výklad snů významné místo a sny byly typicky spojovány s určitými fenomény. Stejně tak na mnoha místech po celou historii existovaly určité osoby, které se výkladem snů zabývaly.

Stará Čína

Ve staré Číně (Maršálek in Starý a Hrdlička, 2008) se výkladem snů zabývali rituální hodnostáři nebo šamani. Kniha Zhouské obřady vydaná na konci doby válčících států (cca 250 př.n.l.) rozlišuje například „noční můry“, které byly spojeny se špatnými záležitostmi, které snícího postihly, pak též „sny z přemýšlení“, které byly spojeny se starostmi a obavami a „šťastné sny“ spojené s nějakou radostnou událostí. Zde jasně vidíme předpoklad spojitosti obsahu snů s prožíváním za bdělého života. V 6. století před naším letopočtem byla v Číně rozšířená představa, že sny přinášejí předkové nebo nižší božstva, nebo se v nich dokonce zjevují a přinášejí dobrodiní nebo škodu. Sny též mohly předpovídat různorodé události jako například narození potomka. Číňanům byl pravděpodobně již od 1000 př.n.l. znám symbolický výklad snů, který byl zařazen do širokého kontextu dalších věšebných metod a etických představ. Při výkladu se užívalo kosmologických představ o jin a jang nebo pěti prvcích, jazykových analogií, homonym, asociací spojených s objekty ve snu, převedení významu snu v opak a dalších způsobů. Noční můry byly dokonce pokládány za samostatné entity. Zajímavá je též představa starých Číňanů, že sen, který si nezapamatujeme, nemá pro život žádný význam.

Upanišády a indická filosofie

Sen byl i významným tématem v **indických upanišádách** (Prcín in Starý a Hrdlička, 2008), kde je snění vykresleno jako užití tvořivých schopností člověka, vytváření vlastních světů v nicotě spánku. Snění je chápáno jako stav na půli cesty mezi emanací světa a spočíváním v prazákladu. Spánek zde je dokonce vnímán jako spojení individuální duše – átmanu s kolektivní duší – bráhmanem. Mudrc Pippála o spánku se sny tvrdí: „*Tehdy ve spánku zakouší onen bůh [tj. mysl] velikost. Vidí znovu, cokoliv bylo spatřeno, slyší opět slyšené, zakouší znovu a znovu, co bylo zažito na různých místech a stranách. Spatřené i nespatřené, slyšené i neslyšené, zažité i nezažité, skutečné i neskutečné. Jsa vším, vidí vše.*“ (cit. dle Prcín in Starý a Hrdlička, 2008, s. 59) Mudrci si též velice všímali bezesného

hlubokého spánku a vedli spolu mnoho polemik o jeho významu – zda je to stav blažený, nebo naopak stav plný nevědomosti.

Starý Egypt

Ve starém **Egyptě** (Landgráfová in Starý a Hrdlička, 2008) byl spánek pojímán jako přechodná oblast mezi tímto a oním světem – ke snícím přicházeli mrtví a bohové, kteří na něj mohli působit svojí mocí. V době Střední říše byl sen chápán jako neplánovaná, mimovolní akce, která je krátká, nedůvěryhodná. Mezi životem člověka a snem vnímali staří Egyptané analogii v tom, že oboje je pomíjivé v kontrastu k říši věčnosti. Panovníci (Nová říše) měli pak údajně to privilegium, že se jim ve snech zjevovali bohové a vyjadřovali jim podporu, popřípadě předvíдали jejich vládu. Běžnému lidu se pak ve snech zjevovala Hathor – je zachována zpráva o tom, jak jednomu úředníkovi předpověděla dlouhý a šťastný život. Mnoho zpráv o nočních mŕáčích se nám nedochovalo, protože Egyptané věřili v tvořivou moc slova, a tak o nich nemluvili. Za jejich zdroj byli považováni zemřelí a démoni (např. incubus). V Pozdní době se těšily oblibě tajemné sny s potřebou výkladu, pro který se používaly knihy, v nichž byly snové obrazy a jejich výklady zaznamenány. Zajímavé je, že podle starých Egyptanů měly různé skupiny osob různé sny, které potřebovaly jiné výkladové klíče – a to se týkalo i mužů a žen. Interpretace snů byla založena na slovních hříčkách, mýtech a dalších specifických aspektech doby. Například „plachtit se po proudu“ znamená život jdoucí opačně, a to proto, že na Nilu se plachtilo proti proudu. O přesném používání snářů a toho, kdo je používal, však mnoho nevíme.

Starověký přední východ

Na starověkém **Předním východě** (Antalík in Starý a Hrdlička, 2008) mezi Mezopotámci, Syřany a Izraelci byl sen chápán jako posvátné poselství. Sen byl schopen vyvolávat posvátnou bázeň a zároveň člověka vyčerpával. Sny byly pro obyvatele Předního východu prostředkem k poznávání věcí skrytých jak v minulosti, přítomnosti, tak budoucnosti. Sny sesílal vždy určitý bůh – Mamu, Sigsig, Anzagar, Dangan'Il nebo Hospodin. Věštění ze snů bylo hojně rozšířeno, měli ho na starosti institucionalizovaní odborníci a pravděpodobně i laici. Vyškolení věštcí v Mezopotámii po provedení určitých rituálů mohli před spánkem žádat boha o pomoc ve svém snu, což je forma tzv. inkubace. Co se týče výkladu snů, existovali specializovaní vykladači. V Mezopotámii a Sýrii měli

vykladači k dispozici rozsáhlá učená kompendia, sny podle nich jsou předzvěstí určité události - výklad se zakládal na logických slovních hříčkách, pravém opaku snového obrazu a důsledcích viděného (např. když bude člověku ve snu podáváno pivo, přijde o paměť). Existovaly však i sny, které nepotřebovaly výklad – ty prý sesílala božstva představitelům sociálních skupin a přislíbvala v nich ochranu.

Rabínský judaismus

V **rabínském judaismu** (Sládek in Starý a Hrdlička, 2008) byl spánek roven smrti. Duše odchází od těla, a to je ponecháno napospas různorodým vlivům. Podle Sládka (in Starý a Hrdlička, 2008) Maimonides tvrdil, že spánek je dobou ohrožení zlými duchy, například těmi, kteří mají sexuální povahu. Snová aktivita má podle Maimonida sídlo v části duše zvané imaginativní – ta je za spánku činná společně s vyživovací částí – činnosti těchto částí duše nemůže člověk zabránit, a proto za ně není ani morálně zodpovědný. Určité typy snů podle Maimonida jsou jednou z forem prorocství – jako emanace sestupují od Boha.

V rabínském judaismu je též rozšířena představa, že spravedlivým je ve snech ukazována čistá pravda, kdežto pro průměrného člověka bývá sen pouhým trápením ducha. Rabíni mohli od Boha dostávat ve snech náboženské předpisy a rady, jeden z nich (Ja'akov ha-Levi z Marvége) dokonce napsal celou knihu tzv. respons, ve kterých pokládá otázky nebesům, a ony odpovídají. V tomto kulturního okruhu byla též známa inkubace, kdy po odříkání určitých formulí a vykonání určitých rituálů ve snech rabínům údajně odpovídali přímo andělé – a to nepokrytě, bez jinotajů. Sny však mohly být též vyvolány nekromancii, přičemž se v nich komunikovalo se zemřelými. To však bylo striktně zapovězeno. Snový zdroj ale nebyl vždy chápán jako jistý – snová výpověď, byť by pocházela od Boha, obsahuje jak pravdu, tak lež, nikdy se nenaplní zcela. Hlavně sny od démonů jsou celé prolhané. Ve snech však mohou vystupovat i zesnulí učenci. V chasidské literatuře přicházelo skrz vidění neblahého osudu nebožtíka ve snu ponaučení o správnosti určitých náboženských předpisů. Zajímavým psychologickým faktem je, že snové obsahy měly pro Židy velice často podobu psaného textu. Z Babylonského talmudu pochází onen velice známý citát „Nevyložený sen je jako zapečetěný dopis,“ který dokládá důležitost výkladu snů pro Židy. Výkladem snů se zabývali právě rabínské učenci, kteří na výklad aplikovali midrašické hermeneutické metody. Rozšířená byla též představa, že všechny sny následují svůj výklad – síla snu tedy pramení především ze síly myšlenky, zakotvení snu

je provedeno jeho výkladem. Podle Zoharu je znalost snového obsahu podmínkou jeho naplnění – zapomeneme-li sen, zapomenou ho i v nebesích – s podobnou představou jsme se setkali i u Číňanů (Sládek in Starý a Hrdlička, 2008).

Staré Řecko

Ve **starém Řecku** (Mikeš in Starý a Hrdlička, 2008) se vedl spor o to, jakou hodnotu snu připsat. V dílech Homéra je sen považován za vzkaz seslaný poslem nějakého boha. Řeč tohoto posla navádí k nějakému jednání nebo změně postoje. Tato osoba, která ke snícím přichází, má objektivní status – je na snícím nezávislá, ale její podstata je duchovní, pohybuje se jako kouř. V Illiadě Homér přirovnává pronásledování Hektora Achillem ke snu, v němž jeden utíká a nemůže uniknout a druhý pronásleduje a nemůže dostihnout. V Odyssee se zase Penelopě zdá sen, ve kterém na dvůr Odysseova domu přilétne orel, který zadává dvacet zde nacházejících se hus. Zajímavé je, že přímo ve snu orel sen interpretuje: On sám je prý Odysseus a husy jsou „nezvaní ženiši“. Nicméně i přes tyto „informační“ funkce je sen vnímán i jako cosi negativního, co narušuje poklidný bezesný spánek. A co víc: sen, stejně tak jako může nést pravdivé poselství, může i klamat – a na to je třeba dát pozor.

Po Homérově době se vyobrazení snů v řecké literatuře různilo: Lyrikové nepopisují sny obsahující negativní emoce, a naopak v tragédiích je sen něčím, co je spojeno se smrtí a podsvětím. Sen je často vnímán jako něco nestálého, prchavého. Pindaros (cca 522–446 př. n. l.) tvrdí, že „*ve snách často ukazuje nám [naše duše] blízcí se rozhodnutí věci radostných i věci trudných*“ (cit. dle Mikeš in Starý a Hrdlička 2008, s. 163). Posun ve vnímání snu můžeme vidět v tom, že v 5. století př. n. l. již byl sen vnímán i jako něco, co se „zdá“, nikoliv čistě jako vnější entita. Věštění spojené se sny bylo v Řecku spjata především s inkubací, tedy Asklépiovým kultem, který přetrvával pravděpodobně celé tisíciletí od 5. stol. př. n. l. do 5. stol. n. l.. Šlo o to, že nemocní navštěvovali určité svatyně, ve kterých se uložili ke spánku a čekali na léčivý sen z působení boha Asklépia. V pozdějších dobách bůh ve snu prý dokonce předepisoval medikamenty a způsob léčby. V hippokratovském korpusu se ale rozlišují nejen sny božské (ukazující budoucnost), ale i vcelku prosté sny obsahující znaky tělesného stavu (přinášející informace o blížících se a probíhajících nemocích). Duše, která během spánku není zaneprázdněna vjemy ze smyslů, vnímá sama sebe – tedy i stavy těla, které jsou odrazem poměru čtyř tělesných šťáv. Sny na základě těchto představ měly pro lékaře diagnostický význam – např. kvetoucí

stromy znamenaly dobré zdraví. V podobném duchu se nese i Aristotelův spis „O snech“ a „O věštění ze snů“. Sny jsou pro něj produktem vnímací schopnosti, ale také fantazie. Ve spánku se dřívější smyslové vjemy objevují tak, že jsou nošeny tokem krve k smyslovému centru člověka – srdci. Doxa – schopnost soudu – je ve spánku neúčinná, a proto jsou tyto vjemy považovány za pravdivé. Sny podle Aristotela nejsou božského původu – pokud zjevují budoucnost, tak to díky tomu, že samy mohou být příčinami jednání, mohou budoucí okolnosti předpovídat nebo mohou být způsobeny rezonancí vycházející z okolních předmětů. Zdravotní diagnóza ze snů je možná, neboť snové vjemy vznikají z pocitů, které nejsou pro svou slabost během dne vnímány. Platon se naopak domnívá, že kvalita snu závisí na očistění duše a na části duše, která je právě nejaktivnější (žádostivá/vznětlivá, nebo rozumová). Tvrdí, že „*sen může znamenat prázdnotu vidinu, ale i zásadní tušení silnější skutečnosti*“ (cit. dle Mikeš in Starý a Hrdlička 2008, s. 167; Černoušek, 1988).

Můžeme se domnívat, že po celou Řeckou historii byl populární výklad snů jakožto symbolů, který můžeme doložit od 5. stol. př. n. l., přičemž nejznámějším a nejranějším snářem je ten Artemidorův. Artemidóros se snažil ukázat, že výklad může být vědou a podpořit mínění, že sen má význam (čimž se vyhraňoval proti epikurejcům, kteří to odmítali). Rozlišuje sny, které jsou pouhým odrazem stavu ducha (*enypnion*) a ty, které přímo ukazují věci budoucí, nebo jsou alegorické, a tedy potřebují výklad (*oneiros*). Stanoví pak řadu pravidel výkladu, ptá se, zda prvky snu korespondují s osobností snícího, a při výkladu se též zajímal o kulturní a zeměpisný kontext. V jeho podání je výklad odkrýváním složitých analogií (Mikeš in Starý a Hrdlička 2008; Černoušek, 1988).

Arábie a islám

V **Arábii** (Ostřanský in Starý a Hrdlička, 2008) v prvních stoletích po narození proroka Mohammada byl výklad snů vnímán jako velmi vážená vědecká disciplína příslušející intelektuální elitě, neboť Muhammad sám byl vykladačem snů a jeho život mnoho snů provázelo. Prorok vykládal sny svým druhům a pobízel je, aby oni sami mu své sny vykládali. Schopnosti vykládat sny údajně příslušely i mnohým Prorokovým známým. Arabský výklad snů je z velké části i dědictvím tradice civilizací předního východu. Například snář již zmíněného Artemidóra z Efesu měl na středověký islámský výklad snů značný vliv. Sen v islámské tradici často ohlašuje nějakou budoucí událost (např. příchod proroka, nástup a pád panovníka, předpověď invaze). Ibn Sírín je jméno údajného autora

nejvydávanějšího arabského snáře, jehož součástí je teoretická rozprava nad snem a jeho výkladem a lexikon významů snových symbolů (např. „*kdo ve snu vidí, že zemřel a poté ožil, ve skutečnosti zhřeší a pak se dá na pokání*“, {cit. dle Ostřanský in Starý a Hrdlička, 2008, s. 137}). V lidových představách dobré sny přináší anděl, kdežto ty zlé džin. Sny se nevztahují jen k budoucnosti, ale též k minulosti (vysvětlení toho, co se stalo) a přítomnosti (fyziologické sny odrážející stav organismu a psychiky spáče).

Též jako u Egypťanů panovala mezi muslimy představa, že sny žen a mužů jsou odlišné². Ve snech vystupují určité osoby, jejichž slova mají být vždy brána za pravdivá – mrtví, děti, zvířata a samozřejmě svaté bytosti, mezi které se řadí Prorok. Naopak některé sny mohou přicházet přímo od ďábla. Se spánkem a sny jsou v islámu spojeny mnohé rituály a modlitby, například v případě probuzení z noční můry se doporučuje recitovat Verš trůnu. Vykladač snů by měl být moudrý a bohabojný, bez nároků na odměnu a světskou slávu, musí být diskrétní, mít široké tradiční vzdělání a schopnosti analýzy, dedukce a generalizace. I mnozí arabští vykladači snů byli přesvědčeni, že sny mohou poukazovat na opak obrazů v nich obsažených. Jeden symbol může mít pro různé lidi různé významy v souladu s osobností snícího a kontextem. Např. pomeranč ve snu vládce znamená, že získá nové město, kdežto pro těhotnou ženu značí, že se jí narodí dcera. Arabové byli též velmi otevření erotice a tomu odpovídá i mnoho příkladů erotických snů uváděných v jejich snářích. Arabský filosof Al-Kindí předpokládá, že vyspělost duše se odráží ve vyspělosti snů: člověk nízký má sny nevypovídající a zmatené, člověk spirituálně na výši vidí do budoucnosti. Představivost lidské duše po dobu spánku je pro něj zprostředkujícím elementem při vnímání věčných idejí božského intelektu (Ostřanský in Starý a Hrdlička, 2008).

Starí severané

U **starých severanů** (Starý in Starý a Hrdlička, 2008) sen často předchází nějaké významné události. Sny prostupují celou staroseverskou literaturu, například celá Sága o Gíslim Súrssonovi je provázena sny hlavního hrdiny, ve kterých se zjevuje více či méně skryté proroctví budoucích událostí. Představa, že sen pramení z psychického/fyzického podnětu se u severanů prakticky nevyskytuje. Sen však nesesílají bohové, ale ti snění sami podléhají. Ve snech se mohou zjevovat muži, ženy, nespokojení mrtví, legendární hrdinové a mnohé numinózní bytosti, ať už pozitivního či negativního charakteru. Zajímavá je i postava nazývaná „fylgja“, která ve snech ztělesňuje lidskou vůli ve zvířecí podobě,

² Což ostatně potvrzuje i současný statistický výzkum snů!

dávající najevo záměry svým chováním. Sny jsou chápány jako něco patřícího k lidské přirozenosti (dochovala se řada návodů, jak léčit absenci snů), ale zároveň jako něco neblahého, co obírá snícího o spánek (probouzí ho). Sny ve vikingské době jsou často plné strachu a osamění, výjimku tvoří sen předpovídající slávu potomka ve formě vidění bujně rostoucího stromu/rostliny. Výklad snů neměli na starosti specialisté – snící se obracel na jakéhokoliv moudrého muže. Specifické motivy ve snech byly vykládány na základě slovních hříček, nebo na podkladě kulturního kontextu.

Přístupy hlavních psychologických škol ke snění

Sny z hlediska psychoanalýzy

Prvním v psychologii významným propagátorem vědeckého výzkumu snů byl **Sigmund Freud** (1856–1939), rakouský neurolog a zakladatel psychoanalýzy. Propracoval dřívější spekulace o existenci nevědomého psychického života do své koncepce topografického modelu psychiky, která se podle něj skládá z **nevědomí**, **předvědomí** a **vědomí**, přičemž vědomí obsahuje vše aktuálně plně uvědomované, předvědomí vše potenciálně uvědomované a nevědomí vše potlačené, vytěsněné a skryté. Později postuloval tzv. strukturální model psychiky, ve kterém rozlišil složky osobnosti **id**, **ego** a **superego**. Id je zde spojeno s pudovými hnutími, ego s vědomým vyrovnáváním se s požadavky reality a superego je intrapsychickou autoritou vycházející z rodičovské autority a jeho součástí je i svědomí. V lidské psyché se tak podle Freuda střetává několik protikladných sil, a proto se Freudův přístup řadí mezi směry **psychodynamické** (z řec. dynamis – síla). Prioritní úlohu přitom má pud sexuální, pro nějž Freud určil pojem **libido**. Libido je manifestací principu slasti, životní energií, která se realizuje ve stádiích psychosociálního vývoje prostřednictvím různých tělesných orgánů (úst, konečníku, pohlavních orgánů). Tato energie je však socializačním procesem z části blokována, a může tak docházet k vytěsnění pudových přání nebo sublimaci³ (Drapela, 2003; Široký 2001).

Ve své práci *Výklad snů*, kterou vydal roku 1899 (tedy v poměrně raném období své práce), Freud představuje svoji vizi snu, který je důsledkem **snové práce**. Hlavní funkcí snění je **chránit spánek**, který je ohrožován jak vnějšími podněty (zimou, zvuky apod.), tak vnitřními podněty (pudovými hnutími a podrážděním orgánů). Freud z příkladů dětských snů vyvozuje, že sen je v základě **přání splňující**. U dětí podle něj není dosud dostatečně vyvinuté superego, a tak se jejich přání zobrazují nepokrytě (za bdění mu nebyla splněna touha projet se loďkou po jezeře, a tak se dítěti o tom následující noc zdá). U dospělých však dochází k tomu, že zobrazení opravdových přání by bylo ohrožující a nepřipustné, a tak **snový cenzor** přání kamufluje, a vytváří tak **manifestní (zjevný) obsah**, který pravou podstatu přání vyjadřuje zastřeně. Může přitom jít i o velmi složitý a barvitý děj. Za manifestním snovým obsahem se skrývá **latentní (skrytý) obsah** (snové myšlenky), ke kterému se můžeme dostat metodou volných asociací (předkládání nápadů) na předložený manifestní materiál. Tak dostaneme velké množství materiálu, který se

³ Sublimace je zvolení takové strategie realizace sexuálního pudu, která není společností sankcionována.

vztahuje k myšlenkám, emocím a vzpomínkám bdělého života. Sen tedy odpovídá rébusu, který se skládá ze zdánlivě nesouvislých absurdních znaků. Pokud však za jednotlivé znaky dosadíme správné slabiky, začne rébus dávat smysl (Freud, 2005).

Se snovými myšlenkami snová práce vykonává řadu mechanismů. **Práce zhušťovací** spočívá v manifestaci obsahu, který se ve snových myšlenkách překrývá (na základě nějaké podobnosti). Tak mohou vznikat například tzv. *souhrnné osoby* složené z jiných osob, které spojuje nějaký společný znak. Podobné smíšeniny mohou být vytvořeny i z předmětů nebo míst. **Snový přesun** zbavuje jinak důležité psychické prvky intenzity a v manifestním obsahu snu naopak vyzdvihuje prvky méně psychicky hodnotné, avšak mnohonásobně predeterminované ve snových myšlenkách. Tak se stává, že psychický důraz se ze závažného snového prvku přesouvá na nezávažný. To je logické, když si uvědomíme, že sen se podle Freuda snaží zakrýt nepřipustná pudová přání, a tak převádí pozornost na podřadnosti. K mechanismům snové práce Freud řadí i **druhotné zpracování**, které probíhá při vybavování nočních snů či jejich vyprávění. Při tom dochází k dalším úpravám snového obsahu, aby byl pro snícího méně ohrožující. Zde jde však už o vědomý a sekundární proces, který může vnést do původního chaotického snu logiku, kauzalitu a časovou souvislost (Freud, 2005).

Freud (2005) dále tvrdí, že sen neobsahuje žádné logické myšlení tak, jak ho známe za bdění, ale **logickou souvislost** líčí jako **současnost** – pokud ukáže dva prvky blízko sebe, jsou blízko i ve snových myšlenkách. **Podobnost** a shodu zobrazuje sloučením v jednotu. **Příčinnost** je zobrazována dvěma sny, z nichž hlavní věta je zastoupena snem více rozvedeným. Freud se domnívá, „že „ne“ **pro sen neexistuje**. ... *sen si také dovoluje znázorňovat jakýkoliv prvek protikladem jeho přání, takže zprvu o žádném prvku, který je schopen protikladu, nevíme, zda je ve snových myšlenkách obsažen kladně nebo záporně*“ (Freud, 2005, s. 195).

Podle Freuda jsou sny jsou sny „naprosto **egoistické**“ (Freud, 2005, s. 197) – to znamená, že všechny osoby ve snu mohou být nějak vztaženy k já snícího (musí zákonitě souviset se snovými myšlenkami, které jsou egoistické).

Neměli bychom opomenout **zdroje snu**: Mezi ně Freud neřadil jen tělesné zdroje (fyzická nepohoda), zážitky právě uplynulého dne (denní zbytky), ale také nejranější vzpomínky z dětství a **infantilní přání**. Zabýval se i typickými sny: Sen ze zubního podnětu spojoval se sexualitou (na základě inverze spodní poloviny těla za horní), sen o nahotě s touhou po obnažení. Kastrační úzkost se podle něj ve snech mužů objevuje v podobě ztráty nebo zničení věci či části vlastního těla. Známa je i jeho ochota vidět ve snových obrazech zástupce pohlavních orgánů: „*Všechny do délky se táhnoucí předměty, hole, kmeny stromů [...] zastupují mužské pohlavní ústrojí. Ženskému pohlavnímu ústrojí odpovídají krabice, bedny, skříně, [...]*“ (Freud, 2005, s. 215).

Pokud jde o výklad, Freud nedával svým pacientům příliš prostoru k tomu, aby sami docházeli k pochopení významu manifestního obsahu. Spíše, jak se zdá, jim předkládal své interpretace založené na talentu k vidění souvislostí. Analytik byl v pojetí rané psychoanalýzy odborník, lékař, který vlastnil potřebné dovednosti k tomu, aby mohl být proveden zákrok v zájmu zdraví pacienta.

Někteří psychoanalytici ve 20. letech začali na sny pohlížet poněkud rozdílně skrz prizma strukturálního modelu psychiky, se kterým v tuto dobu Freud přišel (výše zmíněné id, ego a superego). Předpokládali, že během bdělého stavu jsou výkonné funkce ega schopny udržet mezi jednotlivými částmi psychiky rovnováhu – ne tak ale během spánku, kdy je ego oslabeno a odpojeno od vnějšího světa, takže pudy mají větší šanci se prosadit (Plháková, 2013). Například podle **Leona Altmana** bývají jednotlivé psychické struktury ve snu reprezentovány různě: **Id** zastupují různá sexuální či agresivní přání a fantazie. **Jáské funkce** se pokouší udržet ve snu řád a logiku, modifikují vyjádření pudových impulsů, aby jejich uspokojení bylo společensky přijatelné. **Superego** se pak ve sny projevuje skrz témata viny, lítosti a potrestání za snahu uspokojit zakázaná infantilní přání (Altman, 1975).

Soudobá psychoanalýza se při práci se sny opírá především o dílo **Wilfreda Ruprechta Biona** (1897–1979), který zásadně přepracoval Freudovo dílo. Bion zavedl termín **alfa funkce** označující soubor mentálních operací, které společně transformují syrové sensorické imprese (tzv. *beta elementy*) do prvků zkušenosti (*alfa elementů*), jež lze využít při vědomé i nevědomé aktivitě. Alfa elementy lze reflektovat jako mentální fenomény,

zatímco beta elementy existují v mysli jako izolované prvky, jež nelze využít při tvorbě významů⁴. Spící člověk má podle Biona emocionální zážitky, ten přetvoří v alfa elementy a díky tomu je schopen mít snové myšlenky – jednodušeji řečeno, emočním zážitkům je během snění přiřazován význam. Sny jsou tak jakýmsi „symptodem mentálního zažívání“, zpracovávají „ne strávené zážitky“. Podvědomé zpracování emočních zážitků se objevuje nejen během spánku, ale také za bdění simultánně s vědomým myšlením. Zdravý člověk je podle Biona schopen rozlišovat to, zda zrovna sní nebo bdí, protože mezi jeho vědomím a nevědomím existuje tzv. **kontaktní bariéra** (Schneider, 2010; Plháková, 2013).

Sny z hlediska analytické psychologie

Zakladatel analytické psychologie, švýcarský psychiatr **Carl Gustav Jung** (1875–1961), byl Freudovým spolupracovníkem a posléze konkurentem. Nevědomí je pro Junga to, co si člověk neuvědomuje. Je to oblast, která se může dynamicky zmenšovat či zvětšovat, stejně tak jako oblast vědomá. Hranice mezi těmito dvěma složkami psychiky tedy není pevně dána. Naše nevědomí je podle Junga skladištěm relikvů z minulosti (fylogeneze i ontogeneze). Nacházejí se v něm individuální zisky (paměť) nebo produkty instinktivních procesů, zapomenuté, potlačené nebo tvořivé obsahy. Mimo to jsou v něm ale i obsahy patřící ke vzoru, který je vlastní celému lidstvu – tuto část Jung nazývá **kolektivní nevědomí** a kolektivní vzory **archetypy**. Jedním z centrálních pojmů analytické psychologie je **komplex**. Je to shluk asociací, který má traumatický nebo citový charakter. Komplexy si svojí tenzí vytvářejí malou osobnost samy o sobě, tudíž se ve snech mohou zjevovat v personifikované formě (stejně jako během schizofrenie). Sny jsou pro Junga objektivním zdrojem informací při psychoterapeutické léčbě. Nic nezakrývají, v jejich pozadí není žádný latentní obsah – jenom jejich jazyku dostatečně nerozumíme. Tyto obsahy, přicházející k nám během snění, často **kompenzují** přesvědčení nebo snažení bdělého (vědomého) života. Psýché je tedy seberegulující systém v důsledku této **kompenzatorní vazby** mezi vědomím a nevědomím (Jung, 1993).

Sny jsou pro Junga prostředkem léčení neuróz, k čemuž přispívá **asimilace snových obrazů do vědomí**. Sen podle Junga popisuje vnitřní realitu snícího, ale vědomí popírá, že

⁴ Bion soudil, že prvotní zážitky dítěte mají povahu beta elementů, které matka na základě svých životních zkušeností „kontejnuje“ – transformuje na alfa elementy. Pokud rodiče reagují neadekvátně na dětské prožitky (například potom, co dítě spadne na zem mu matka ještě napláca), tak dítěti neumožní vytvořit si díky jejich vzoru vlastní vnitřní schopnost „kontejnovat“. Pokud se dítě nenaučí „kontejnovat“, dochází k narušení symbolických funkcí – takové selhání alfa funkce má za následek nemožnost snění, a proto je narušen spánek (Plháková, 2013).

je to skutečně pravda, nebo to připouští jen s odporem. Obsahuje nejen etiologii (původ psychické nemoci), ale i prognózu (její budoucí vývoj). Jung zdůrazňuje, že během analýzy není důležité to, zda významu snu rozumí lékař, ale to, zda rozumí pacient. „*Porozumění by mělo být mnohem spíše dorozuměním, shodou, která je plodem společné úvahy,*“ (Jung, 1997, s. 140) říká. Jung též poukázal na nezbytnost přistupovat ke snům co možná nejméně zaujatě. Lékař by se měl umět zříci všech teoretických východisek a měl by být ochotný v každém jednotlivém případě znovu objevit teorii snu. Poukazuje přitom na zajímavou skutečnost, že sny napodobují příslušný technický či teoretický žargon lékaře. „... *zdá se dokonce, jako by nevědomí měla určitý sklon zadusit lékaře ve smyčce jeho vlastní teorie,*“ (Jung, 1997, s. 142) dodává k tomuto problému.

Proniknutí k významu snu je především záležitostí pečlivého zjištění kontextu, tedy pečlivé vysvětlení **asociačních spojení**, která se kolem snového obrazu objektivně vyskytují. Asociace snu jsou přitom bdělému myšlení obvykle úplně cizí, nicméně sen je výslednicí předchozího psychického obsahu a má v aktuální procesu svůj smysl a účel – a Jung se domnívá, že struktura a účel snu podléhají těm samým zákonům jako jakýkoliv jiný psychický výtvar. Zdůrazňuje, že bez znalosti vědomé situace se sen nedá vyložit ani s přibližnou jistotou. „*Sen totiž není vůbec událost, která by byla zcela odříznutá od denního života a jeho rázu. Pokud se tak jeví, pak je to jen naše nepochopení, je to naše subjektivní iluze. Ve skutečnosti existuje mezi vědomím a snem přísný kauzální vztah a v jejich vzájemném chování je nejjemnější souhra*“ (Jung, 1997, s. 150). Poté, co získáme metodou omezených volných asociací na snové obrazy dostatečný materiál, můžeme zahájit společně se snícím interpretaci. Sen můžeme vykládat jednak na **rovině subjektu** – kdy všechny postavy ve snu pojmáme jako personifikované rysy snícího – a jednak na **rovině objektu**, kdy vztah zobrazený ve snu vnímáme jako zobrazení vztahu s konkrétní osobou. Druhé Jung doporučuje, pokud se ve snu objevují člověku blízké a známé osoby (Jung, 1997). Význam při analýze přikládá i snovým sériím, ve kterých se podle něj kompenzační akty sdružují do určitého plánu. Série snů se tak podobá plánovaným stupňům v probíhajícím vývojovém procesu a tento pochod Jung nazval **individuálním procesem** (Jung, 1997).

Obsahy snů jsou dle analytické psychologie také ovlivněny přenosovou a protiprenosovou situací, která v analytickém vztahu vzniká. Pacientovo nevědomí není čistý objekt, ale reaguje v rámci vztahu, který se od začátku vytváří mezi analytikem a jeho pacientem (Dieckmann. 2004).

Sny z hlediska individuální psychologie

Pro **Alfreda Adlera** (1999), který žil v letech 1870 až 1937, je snový život součástí celku stejně jako život bdělý, jeho chápání snů je tedy postaveno na stejných základech jako chápání ostatních součástí duše. Sny podle něj závisí na našich **individuálních cílech**, přičemž sen je součástí životního stylu a objevuje se v něm prototyp⁵. Například pacientce, jejímž životním cílem je unikání od problémů, se bude zdát, že padá do hlubin, přičemž takový sen pro ni, podle Adlera, má funkci varování „Nechod' dál, budeš poražena“ – ten samý sen se stejným poselstvím se zdá málo odhodlanému studentovi připravujícímu se na zkoušku. Naopak dobře se učící studentka neužívající vytáček, bude před zkouškou snít o úspěšném výstupu na horu. Lidem, kteří sami omezují svoje vlastní možnosti tak, že postoupí jen do určitého bodu, se pak podle Adlera často zdá, že je někdo pronásleduje. A jelikož představitivost a fantazie jsou také projevem všeobecného **životního stylu**, podle Adlera sen, který si člověk sám vymyslí, poslouží úplně dobře jako sen noční.

Smyslem snu je podle Adlera připravit cestu k určitému **cíli dokonalosti**. Sny společně s vlastnostmi a činy jedné osoby představují nástroje, které mají najít tento určující cíl – může třeba jít o to stát se středem pozornosti, ovládat druhé nebo unikat. Adler tvrdí, že *„výběr představ, vzpomínek a obrazů napovídá mnoho o směru, jímž se pohybuje psychika. Ukazuje nám tendenci snícího, takže si můžeme představit cíl, o nějž usiluje“* (Adler, 1999, s. 86). Záhadnost snu a jeho neobjasněnost je pouze vystupňování míry nelogičnosti vlastní reakce duše na životní problémy. Jakmile však sen spojíme podle Adlera s běžným životem, ztrácí svoji záhadnost – stane se projevem stejných postojů, stejnou směsí skutečnosti a emoce.

Sny byly vnímány prorocky, protože snící si ve snu nacvičuje svoji vytouženou roli a připravuje se na to, aby se uskutečnila. Naprostá prorocká schopnost snů je ale podle Adlera pouze pověrou. Tak jako málokdo je schopný reflektovat to, kam svým jednáním směřuje, tak je málokdo schopný reflektovat význam svých snů. Adler předpokládá, že člověk si může vytvořit fantazii, aby sám sebe oklamal a docílil tak žádoucí emoce.

Adler metafory a přirovnání považuje za **sebeklamy** – tak jako řečník používá těchto prostředků, aby nevhodným příměrem obalamutil posluchače. *„Jde o umělecký způsob opájení sama sebe,“* tvrdí Adler (1999, s. 88). Ve chvíli, kdy se člověk soustředí na činy a logiku, chce se potýkat s problémy, pak se člověku sny přestanou zdát. Opakovaný sen podle Adlera vyjadřuje zřetelněji než jiné životní styl, tedy cíl dokonalosti dané osoby.

⁵ Prototyp je jádrové nastavení osobnosti směrem k cíli, která se podle Adlera tvoří v raném dětství.

Sny z hlediska daseinsanalýzy

Daseinsanalýza (též existenciální analýza) je převážně evropský psychologický směr, jehož představitelé se pokusili aplikovat myšlenky německého filosofa Martina Heideggera na oblast psychoterapie. V psychoterapeutické praxi se orientuje podle tzv. **existenciálů**, což jsou základní osy lidského **bytí ve světě** (*dasein*). Řadí se k nim *prostorovost, časovost, tělesnost, rozpoložení (vyladěnost), spolubytí, dějinnost a smrtelnost*. V oblasti psychoterapie si vytyčuje cíl dosáhnout stálé otevřenosti lidských bytostí vůči různým možnostem jejich existence (Plháková, 2013).

Medard Boss (1903–1990), průkopník práce se sny v daseinsanalytické praxi, se ve své knize *Včera v noci se mi zdálo* ostře vymezuje proti všem dřívějším přístupům k výkladu snů. Boss (1994) tvrdí, že Freudova teorie nemůže obstát seriózní vědecké kritice a že v prokazatelně existujících fenoménech snového dění není nic, co by naznačovalo existenci snové práce, nebo potvrdilo tamější přítomnost infantilních přání. Jungovy spekulace jsou podle Medarda Bosse stejně neodůvodněné jako spekulace Freudovy. Proti nim staví i vědecký výzkum snů následujících desetiletí, který prokázal, že většina snů vykazuje nepříjemně laděný obsah, což podle něj popírá Freudovu představu o tom, že sen splňuje přání. Dále zastává myšlenku, že většina snů pojednává o věcech všedního dne, což by naopak hovořilo proti Jungově přesvědčení, že ve snech se objevují kompenzace vědomého života.

Připomíná slova Husserla, který vyzývá, aby se bádání vrátilo *zpět k věcem samým* – není tedy pro něj přípustné, abychom žili pod diktaturou psychologických pojmů a teorií. Nelze se jen spokojit s genetickým vysvětlením obsahu snů, měli bychom si víc všimnout snu takového, jaký je: Analytici by měli zůstat u snových obsahů a brát je za něco, co samo sebe zpodobňuje. Samy v sobě snové obrazy totiž soustřeďují celou bohatou náplň významovostí a odkazovacích souvislostí. Boss v knize *Včera v noci se mi zdálo* jako příklad uvádí rozbor snového obrazu psa. Ten podle něj odkazuje na oblast mimolidské živé přírody, je živou bytostí, více než rostlina, víc než kámen; zvíře domestikované, závislé na pánovi. Jeho bytí je redukováno na jednu jedinou vztahovou možnost vůči tomu, co se ho nějak dotýká. Obraz psa v sobě skrývá nesvobodnou, strnulou, instinktivní zaujatost, tato zaujatost je obdobná tomu, když člověka zcela pohltí něco, s čím se setkává. Zvířata jako celek pak ve snových obrazech jsou důkazem nesvobodných vztahů s věčným i lidským okolím, jsou přitom bytostně připoutána k zemi, kdežto člověk se vůči nim vymezuje svojí svobodou. I když se může na první pohled zdát, že jde o výklad symbolický, Medard Boss

ho jako takový nechápe, nýbrž zdůrazňuje, že jde o **nahlédnutí samotné podstaty fenoménu** „pes“. Lidem takové nahlížení přijde vzdálené jednoduše proto, že ztratili možnost rozumět tomu, co je nejvlastnější daností, které se nám ukazují (Boss, 1994).

Otázky, které pak můžeme ke snům pokládat jsou: Vůči čemu je snový svět osoby otevřen, vůči čemu uzavřen? Jakým způsobem se osoba vztahuje k tomu, co se jí ukazuje v otevřenosti jejího snícího světa? Pod vlivem jakého vyladění se chová tak a ne jinak? Další otázky, které jsme oprávněni položit vzhledem k objevení se psa ve snu, jsou:

„Nejste jako probuzený za první schopen mnohem jasněji vidět, že teď můžete poznat i něco z nesvobodné, jakoby psí propadlosti tomu, s čím se lze setkat, která jako jistá lidská možnost chování náleží i k vašemu vlastnímu existování, a již jste tedy i vy sám?“
„Nemůžete teď v bdělém stavu, analogické panické strachové chování, jaké jste ve snu zažili vůči psovi z vnějšího světa, u sebe předvídat také vůči svým vlastním, podobně jako u zvířat nesvobodným, životním možnostem?“ (Boss, 1994, s.27).

Obecnou otázkou pro přístup ke snům v daseinsanalytické praxi by tedy mohlo být: Pro jaké porozumění a jakým daností je ve svém okamžitém snovém stavu otevřeno existování určité osoby (Boss, 1994)?

Co je tedy hlavním úkolem daseinsanalytického terapeuta? Přivést klienta k tomu, aby setrval u jednotlivých snových fenoménů a uvědomil si jejich význam tak, jak se samy ukazují (Plhánková, 2013).

Montenegro (2015) reflektuje, že současné psychodynamické metody zvětšují svůj důraz na manifestní obsah snů a přibližují se k metodám fenomenologickým tím, že ve snech vidí přímější spojitosti s bdělým životem. Poukazuje na postoj Jenningse (dle Montenegro, 2015), který tvrdí, že i samotný fenomenologický rozbor může směřovat k práci s reprezentacemi druhého řádu – analytik by se tedy měl zaměřit na přímý, evidentní význam a měl by dát prostor klientovi, aby si sám vybral, jaké z možných vysvětlení si zvolí.

Sny a gestalt terapie

Zakladatele gestalt terapie, **Fredericka Perlse** (1893–1970) silně ovlivnila Jungova analytická psychologie a byl vyškolen v psychoanalýze, i když se od ní ve své terapeutické koncepci kriticky distancoval. Gestalt terapie si klade za cíl dosáhnout integrity osobnosti, která byla narušena např. tím, že se plně ztotožníme s nějakou společenskou rolí a zanedbáme své psychické i tělesné potřeby nebo si ze strachu z odmítnutí blízkými lidmi

sami diktujeme různá omezení (Plháková 2013). Při zvládnání mnoha potíží a poruch může podle Perlse pomoc práce se sny, která je podle něj *královskou cestou k integraci osobnosti* (Perls, 1992).

Gestalt terapie považuje složky snu za **projekci** různých složek osobnosti snícího včetně těch, které z různých důvodů odmítá a nepřijímá. Ty často jsou ve snu prezentovány různými monstry, nebezpečnými zvířaty, neživými předměty apod. Cílem terapie je pomoci lidem ztotožnit se s těmito promítnutými a odmítnutými částmi sebe samých. Sen může znázorňovat nejdůležitější témata nebo osoby ze života snícího, takže se lze zaměřit na zkvalitnění jeho kontaktu s těmito postavami. Sen můžeme vnímat jako **retroflexi**, při níž jedinec komunikuje sám se sebou (Plháková 2013).

V terapii a skupinových výcvicích se používá **vyprávění snu v přítomném čase**, což je v souladu s orientací gestalt terapie na „tady a teď“. Tento postup má snícímu usnadnit znovuprožití jeho snu. Dalším krokem bývá postupné **ztotožnění** se s jednotlivými částmi snu. Identifikace s monstry, zvířaty nebo věcmi bývá někdy obtížná, ale i tak bývá gestalt terapie podporována. Vycházejí z předpokladu, že podaří-li se přijmout odmítané části sebe samého, pak ztrácejí svou hrozivost. Akceptace odmítaného je pak zdrojem psychické energie, nových prožitků a možností. Neúplný nebo přerušovaný sen je možné **rozvinout**, případně **dokončit** v představě či aktivním přehrávání. Soudobá gestalt terapie užívá i méně aktivní metody, jako popis či kreslení jednotlivých částí snu, přehrávání pomocí loutek, rozhovor s terapeutem. Důsledně se však vyhýbá jakýmkoliv interpretacím snových představ. Práce se sny je především východiskem pro nový zážitek, bez vztahu k minulosti i budoucnosti. Je příležitostí k nevšednímu setkání se sebou samým (Joyce & Sills, 2014; Plháková, 2003).

Kognitivní teorie snění Calvina S. Halla

Nejstarší kognitivní teorii snění navrhl v 50. letech psycholog, který se též podílel na vytvoření statistické analýzy využitě v této práci, **Calvin S. Hall** (1909–1985). Hall považuje snění za poznávací proces. Sen definuje jako sekvenci převážně vizuálních představ prožívaných ve spánku. Za podstatu myšlení předpokládá vytváření nových pojmů a idejí. Snění je pak podle něj myšlení probíhající ve spánku, jehož výsledkem jsou snové představy, které jsou znázorněny „ztělesněním myšlenek“. Kognitivní procesy a poznatky jsou prostřednictvím vizuálních či jiných představ transformovány do podoby, v níž je lze vnímat a také sdělovat. Interpretace snů je **překlad** obrazných snových koncepcí

do verbální podoby. Konečným cílem tohoto procesu není podle Halla porozumět snu, ale pochopit snícího (Plháková, 2013).

Hall dále předpokládá, že pojmy reprezentované ve snu spadají do jedné z následujících kategorií: a) sebepojetí, b) pojetí druhých lidí, c) koncepce světa, d) koncepce impulzů, zákazů a trestů nebo e) koncepce konfliktů. Různorodé pojmy jsou organizovány do systémů, které působí jako antecedenty chování. Sny přitom poskytují excelentní materiál pro svou analýzu, protože znázorňují nevědomé a prototypické pojmy (Plháková, 2013).

Neurokognitivní teorie Williama Domhoffa

Americký psycholog **William Domhoff** (*1936) se pokusil o syntézu výsledků výzkumu psychoanalytika Marka Solmse, Davida Foulkese a Hallovy a Van de Castleovy analýzy snových obsahů. Domhoff pokládá sny za vývojovou a kognitivní entitu, která je projevem zrání a aktivace nervových sítí ve strukturách koncového mozku. Jeho model nepředpokládá u snů žádný účel či funkci, ale považuje je na základě současných důkazů spíše za vedlejší produkt dvou velkých evolučních adaptací – spánku a vědomí (Domhoff, 2003, s. 6). Schopnost snít podle něj závisí na normálním fungování relativně specifických nervových sítí lokalizovaných zejména v limbických a paralimbických mozkových strukturách. Domhoff tvrdí, že při formování snů se uplatňují dva hlavní principy. Prvním z nich je **hypotéza kontinuity**, kterou zformoval v 70. letech Hall. Ta předpokládá existenci určitých souvislostí mezi citovými prožitky a zájmy daného jedince v bdělém stavu a obsahem jeho snů. Tento pohled podle něj potvrzují i výsledky analýzy snů využívající Hallův a Van de Castelův systém užitý i v této práci. Z jeho použití vyplynulo, že snové obsahy zahrnují podobné postavy, nepříjemnosti, sociální interakce, záporné emoce a témata, jakými se jedinec zabývá i v bdělém stavu. K vytváření snů dále přispívá **princip opakování** dřívějších intenzivních emočních zkušeností. Jeho neurologickým základem by podle Domhoffa mohl být „emocionální mozek“ zmapovaný LeDouxem, v němž jsou uchovávány zejména negativní citové zážitky z různých etap života, které se opakovaně promítají do obsahu snů včetně nočních můr provázejících posttraumatickou stresovou poruchu. Nejvýznamnější roli přitom hraje *system strachu* lokalizovaný mimo jiné v amygdale (Domhoff, 2003, Plháková, 2013).

Integrativní přístup

Eudell-Simmons a Hilsenroth (2007) ve svém článku navrhuji integrativní model práce se sny v psychoterapii, který si vypůjčuje jednotlivé prvky z ostatních psychologických škol. Poukazují na to, že funkce a účel užívání snů v terapii je v rámci mnoha škol popsán podobně. Pokud se pokusíme pochopit a využívat co nejvíc teorií, může být naše klinická práce významně obohacena a práce se sny tak může být užita u co největšího množství klientů.

K tomu, abychom celistvě interpretovali sen jako takový, potřebujeme integrovat klinické a neklinické teorie, několik terapeutických technik a používat kombinaci terminologie z různých směrů. Autoři přicházejí s konceptem „*snového příběhu*“, který zahrnuje vzpomínku na sen, vyprávění snu, související afekt, intelektuální a afektivní asociace spojující sen s bdělým prožíváním, ale také prožitek spojený s oznamováním snu v terapii nebo jeho zápisem do snového deníku. Tento koncept tak spojuje důraz na prožívání „tady a teď“ přinesený fenomenologickými směry, tématické spojení s bdělým životem, které zdůrazňují současné kognitivní a psychodynamické přístupy, zabývá se jazykovými prostředky, které užívá snící k oznámení snu, a zároveň neopomíná ani afektivní a pudové pozadí, na které poukazují fyziologické a psychoanalytické přístupy.

Co se týče významu snů, integrativní model má za to, že sny obsahují reprezentace významných skutečností za bdění, které mohou obsahovat důležité minulé nebo současné životní stresory, intenzivní afektivní odpovědi, zkrslené kognitivní procesy, opakující se mezilidské konflikty a pocity týkající se self. Všechny tyto reprezentace nejsou náhodné, a tak v klinické práci mohou posloužit jako zdroj informací.

Zájem o obsah snů nám může poskytnout vhled, uvědomění nebo porozumění, které může usnadňovat proces změny v oblasti interpersonální, intrapersonální, kognitivní nebo behaviorální. Zkoumání snového příběhu nám také může pomoci udělat si představu o typických obranných/copingových mechanismech snícího, o jeho strategiích řešení problémů a o současné úrovni úspěchu v těchto oblastech.

Kvantitativní výzkum snů

Základní principy analýzy snového obsahu

V následující kapitole vycházím především z článku *Dream content analysis: Basic principles* od Michaela Schredla, který vyšel v roce 2010 v časopise *International Journal of Dream Research*. Schredl se v něm snaží shrnout obecné poznatky z výzkumů snů užívajících analýzu snového obsahu, která je využita i v rámci této práce a je v současné době jednou ze základních metod výzkumu snů. Má tu výhodu, že naplňuje standardní kritéria vědy, jako je možnost replikace jinou skupinou vědců, ohodnocení validity a reliability a umožňuje omezit vliv zaujetí výzkumníka.

Výhody a nevýhody obsahové analýzy ve výzkumu snů

Schredl (2010) udává příklad použití obsahové analýzy: Klinický psycholog požádá svého kolegu výzkumníka, aby mu potvrdil jeho předpoklad, že depresivní pacienti mají ve svých snech více zážitků odmítání. Aby výzkumník tuto hypotézu mohl otestovat, ve spolupráci s klinickým pracovníkem vytvoří škálu, která měří právě míru odmítání snícího ve snu. Dalším krokem je sebrat data od dvou skupin – experimentální (depresivních pacientů) a kontrolní (skupiny stejného věku a pohlaví, avšak bez depresivních příznaků) – snové zápisy, které jsou přepsány na počítači, jsou pak promíchány a jejich obsahy jsou posuzovány v rámci „škály odmítání“ nezávislými soudci. Statistickou analýzou pak můžeme zjistit, jestli je statisticky významný rozdíl mezi sny depresivních pacientů a sny lidí z kontrolní skupiny v záležitosti „odmítání“.

Výše zmíněný příklad poukazuje na to, že hlavním cílem analýzy obsahu je, že konkrétní aspekty slovního materiálu musí být kvantifikovány, aby mohla být vykonána kvantitativní analýza. Statistické testy pak poslouží tomu rozlišit výsledky, které jsou dány pouhou náhodou a výsledky, které vypovídají o „reálných“ odlišnostech mezi skupinami. Není však možné rozlišit tyto dvě skupiny přesně a absolutně, ale pouze za předpokladu určité pravděpodobnosti statistické chyby.

Aplikace analýzy snového obsahu může být různorodá: Lze provádět porovnávání skupin, analýzy snových sérií u jednoho člověka nebo vytvářet korelační studie mezi obsahy snů a proměnnými bdělého života (jako například osobnostními dimenzemi). Výhody analýzy snového obsahu jsou též vidět z příkladu uvedeného výše: Za prvé výzkumník vyvine snahu k tomu vytvořit explicitní pravidla, na základě kterých budou

snové sekvence skórovány jako „odmítnutí“. Toto dovolí následně replikovat studii s novými daty a potvrdit nebo vyvrátit její výsledky. Za druhé aplikace takových škál dovoluje odhadnout kvalitu měření. Za třetí výzkumník jasně zaznamená, jaké snové záznamy byly analyzovány, charakteristiky vzorku a metody analýzy dat (používaná je například metoda „posledního snu“ užitá i v této práci, snové deníky a sny získané v laboratoři). Na druhou stranu analýza obsahu má i své nedostatky: Aplikováním omezených kódovacích kategorií dochází ke ztrátě informací a jedinečnost snů jednotlivých osob je opomíjena. Další problém, který rozebereme později, je validita snových zápisů.

Výhoda formulování specifické hypotézy snižuje celkové náklady na výzkum a zvyšuje statistickou sílu, protože člověk nemusí aplikovat korekce pro mnohonásobné statistické testování. (Schredl poukazuje na to, že pokud se aplikuje celý manuál vyvinutý Hallem a Van de Castlem, tj. 300 subškál, může dojít k nalezení několika významných zjištění pod hranicí $p = 0,05$, které se ale objeví na základě náhody. S tímto problémem se dá vyrovnat tak [Domhoff, Schneider, 2015], že se buď zvolí větší vzorek respondentů, čímž se sníží p , nebo je aplikována Benjamini-Hochbergova metoda pro jednotlivá p^6 .) Následuje zvolení existující škály, nebo vytvoření škály vlastní – u té je nutné vypočítat korelaci (reliabilitu) mezi jednotlivými hodnotiteli, aby byla posouzena kvalita škály. Mělo by být dobře zdokumentováno, jak sny byly získány, protože typ snového zápisu může mít velký efekt na výsledek. Například sny získané v laboratoři jsou méně emocionální než sny ze snových deníků a poslední sny respondentů. Každá metoda má své výhody a nevýhody a její zvolení závisí na studii. Snové zápisy se obvykle převádějí do tištěného textu, aby bylo zajištěno „slepé hodnocení“. Nepodstatné informace („snil jsem o mém strýci, který žije vedle v ulici od...“) jsou ze záznamů vypuštěny, aby nerozptylovaly. Statistická analýza dat poté musí být vykonána velmi poctivě, aby se předešlo problémům spojeným se statistickou závislostí (závislými pozorováními) nebo mnohonásobným testováním. Při interpretaci výsledků je nezbytné zamyslet se nad validitou užitých škál. Ukázalo se, že například posuzování emocí na základě Hallovy a Van de Castlovy škály (Domhoff, 1996) vykazuje větší podíl negativních emocí oproti globálním sebesuzovacím škálám.

6 Výsledkem užití Benjamini-Hochbergovy metody je, že je více pravděpodobné, že odmítneme nulovou hypotézu, která je skutečně nepravdivá. Tato metoda funguje i tehdy, když jednotlivá testování jsou mezi sebou pozitivně korelovaná.

Konstrukce a typologie škál

Existuje mnoho různých škál pro analýzu snového obsahu, nabízí se tedy otázka, zda je nezbytné dále vyvíjet nové škály. Schredl (2010) poukazuje na studie, které jednak vytvořené škály obhajují, jednak odkazují na nízkou reliabilitu mnohých z nich. Jednoduchý recept, jak sestavit funkční škálu přitom neexistuje. Hall a Van de Castle postupovali tak, že četli tisíce snových zápisů a z opakujících se prvků pak odvodili škály. Schredl (2010) poukazuje na to, že pokud máme hypotézu, měli bychom nejdřív vytvořit škálu a až poté číst snové zápisy, abychom škálu nevytvořili zaujatě na míru námi nalezeným obsahům ve snových zápisech. Kategorie užívané pro škály musí být formulovány co nejvíce přesně a srozumitelně, metodologickým cílem je dosáhnout co nejvyšší shody mezi nezávislými hodnotiteli. Měli bychom mít ale na mysli, že vždycky existují „šedá místa“ nepokrytá škálami a speciální případy, které nemohou být škálou podchyceny. Při posuzování výsledků pak musíme mít na paměti, že různé škály jsou konstruovány různě a v mnohých prvcích arbitrárně a že výsledky nemusí vyjadřovat to, co na první pohled znamenají. Poté, co jsou škály vyvinuty, dva nebo více posuzovatelů ohodnotí několik snových zápisů a vypočítají se koeficienty reliability mezi hodnotiteli. Pokud jsou koeficienty nízké, subjektivní zkušenosti posuzovatelů příliš ovlivňují výstupy.

Pro měření snových charakteristik byly vyvinuty 3 typy škál. Klasické škály obsahové analýzy byly definovány v kódovacím systému Halla a Van de Castla jako nominální (například množství objevení se agrese a určitých osob ve snu). Tito autoři dále rozlišili empirické škály a teoretické škály. Empirické škály byly vytvořeny na základě opakujících se prvků při čtení velkého množství snu. Teoretické škály byly odvozeny z nějaké teorie, jejím příkladem je „kastrovní úzkost“. Dalším typem škál jsou škály globální, které dovolují ohodnocení celého snu vzhledem k určité charakteristice. Využívají se například při měření negativních emocí, kdy škála zahrnuje 4 body (žádné, mírné, středně velké {“moderate“}, silné). Tyto škály jsou příhodné, protože v systému Halla a Van de Castla se objevení každé emoce kóduje jen jednou bez ohledu na její intenzitu. Bylo by v takovém případě chybou se domnívat, že tři lehká podráždění se rovnají vážné emocionální zátěži. Vzhledem k těmto problémům se považují v určitých případech za vhodnější škály ordinální, případně jednodušší škály, které hodnotí přítomnost/nepřítomnost nějakého elementu ve snu. Další možností je předložit škálu na hodnocení snu samotnému snícímu. To je výhodné obzvláště v případě prvků, které snící z různých důvodů v zápisech vynechává, jako jsou právě

emoce. Tyto škály mají také větší validitu než škály aplikované externím posuzovatelem. Další možností je zeptat se snícího, zda se snové elementy objevily i v jeho myšlenkách během dne.

Snové manuály a jejich použití

Ke kódování snů se užívají snové manuály. Termín snové manuály je užíván pro sbírky nebo systémy analyticko-obsahových škál, které jsou zaměřeny na celistvé měření snových zkušeností nebo přinejmenším hlavních snových charakteristik. V podstatě byly vyvinuty a často aplikovány 2 systémy: Nejrozšířenější systém Halla a Van de Castela (Domhoff, 1996), který je užit i ve výzkumu publikovaném v této práci, a systém Schredla, který oproti prvnímu zmíněnému systému obsahuje i globální hodnotící škály a je komponován modulárně. Mimo to existují systémy měřící specifické aspekty snů: úzkost a agresi, latentní struktury, vztahové vzorce a emoce a systémy pro speciální populace, například děti. Kódovací systém Halla a Van de Castla byl vyvíjen v průběhu 20 let a zahrnuje autorovu zkušenost s více než 10 000 zápisy snů. Mimo tři teoretické škály „závist penisu“, „kastrovní úzkost“ a „kastrovní přání“ se manuál pokouší přenést škály pro celou řadu empirických snových zkušeností. Systém zahrnuje osm hlavních kategorií, které jsou rozděleny na subškály s téměř 300 různými kódovacími možnostmi. Pokud se ve snu objeví osoba, je zakódováno její pohlaví, věk, zda je snícímu známá a dále její identita. Co se týče interakcí, kóduje se, zda snové já interakci samo vyvolává, směřuje směrem k němu, nebo jde o reciprokou interakci (blíže viz Příloha 1). Schredlův manuál naopak obsahuje několik škál, které jsou obecně aplikovatelné, a několik dalších využitelných pro specifické potřeby. Schredl (2010) svůj kódovací systém považuje za výhodný, protože je jasný a snadno aplikovatelný. Obsahuje tyto základní škály: „délka snu“, „realismus/bizarnost“, „počet snových osob“, „verbální interakce“, „agrese“ a škálu věnovanou pozitivním a negativním emocím. Výhoda tohoto typu hodnocení je, že je možné snadno vypracovat nové škály a že shoda mezi posuzovateli je většinou dostačující.

Otázka reliability

Jaká je validita a reliability takového snového výzkumu? Procedura k získání koeficientů reliability je zde velmi jednoduchá – jak již bylo řečeno výše, jde o míru shody mezi dvěma nezávislými posuzovateli. Hall a Van de Castle (dle Domhoff, 1996) při zkoumání reliability vlastního systému došli k 93% shodě v případě posuzování přítomnosti postav a 76% shodě v hodnocení vlastností postav. Koeficienty sociální interakce vykázaly

menší shodu (54% u agresí, 61% pro přátelské interakce, 63% pro emoce). To poukazuje na fakt, že i sami autoři systému, který je formulován maximálně srozumitelně, nemusí dojít stejných výsledků. V následujících studiích (např. u Kramer & Roth dle Schredl, 2010) shoda kodérů na jednotlivých aspektech snů přesáhla 90%, klasifikace emocí korespondovala od 93% do 98%. Nevýhoda koeficientu shody je taková, že velká čísla v něm budou dosažena v případech, kdy se měřené charakteristiky objevují zřídka. V takovém případě Schredl doporučuje užití Cohenovy kappy.

Pro ordinální škály se využívá výpočet Spearmanovy hodnoty korelace mezi hodnotiteli. Například Hauri a další (1967, dle Schredl, 2010) došli u 17 různých škál k hodnotám mezi 0,59 až 0,69. Lepších výsledků bylo dosaženo snížením kategorií u škál ze 7 na 5. Při zkoumání korelací u Schredrova manuálu se došlo k závěru, že nejméně se posuzující shodují na škále „realismu/bizarnosti“ (zde se ukázalo, že to bylo dáno odlišným kulturním zázemím jednoho z posuzovatelů). Dobrých výsledků bylo naopak dosaženo u globálních nominálních škál věnovaných agresí a verbálním interakcím. Schredl (2010) doporučuje, aby posuzovatelé vzájemně kódování trénovali a vyvedli ho do dostatečné preciznosti, zároveň však přiznává, že je potřeba dalších výzkumů zkoumajících vliv společného trénování.

Otázka validity

Problém s validitou nemůže být vyřešen tak lehce jako ten s reliabilitou. Mnoho hodnotících systémů se spoléhá na tzv. „*face validity*“, tzn., že výzkumník jednoduše „vidí“, že škála měří to, pro co byla zkonstruována. Pokud snící přímo píše o tom, že prožívá „strach“, „nenávisť“ apod., je přirozené předpokládat, že tomu tak ve snu opravdu bylo. Ale co když snící pouze píše „*Uviděl jsem obludu, a tak jsem začal utíkat, co mi síly stačily.*“ Můžeme hypotetizovat, že snící cítil strach, ale to není explicitně řečeno v záznamu. Hlavní problém v oblasti validity tedy je, že různé snové záznamy méně nebo více do detailů reflektují konkrétní snovou zkušenost. Překvapivě málo studií bylo vykonáno, aby ohodnotilo míru shody mezi posouzením samotného snícího a externího pozorovatele. Poměrně nízkých výsledků bylo dosaženo u škál věnujících se zapojení snícího do děje a těch posuzujících úzkost a agresivitu (kolem $r=0,3$). Co se týče emocí, problémem bývá, že sny se posuzují jako celek v bipolárních škálách, ale některé sny obsahují jak pozitivní, tak negativní emoce. Dalším otázníkem je, zda snové ego v určitých situacích zažívá ty samé emoce, jaké by prožívalo i během bdění.

Co se týče kódování podle manuálu Halla a Van de Castla, ale i ordinárních škál, vyšlo najevo, že jejich užití externími hodnotiteli je často spojeno s celkovým podhodnocením přítomnosti emocí, a to obzvláště těch pozitivních. Korelace mezi hodnocením snícího a hodnocením externích posuzovatelů však byla dostatečná (Schredl & Doll, 1998 dle Schredl, 2010). Dále se ukázalo, že snící například může jinak vnímat bizarnost snu, ale nemusí uvádět některé detaily snu, jako například barvu objektů. Z toho všeho vyplývá, že obzvláště v oblasti emocí, bizarnosti, barev a sensorických dojmů je potřeba vyvinout a používat sebesposuzovací škály.

Statistická analýza dat

Jak se má postupovat při analýze dat? Prvním z problémů statistické analýzy je problém statistické nezávislosti. Pokud je od jednoho účastníka sebrán více jak jeden sen, předpokládá se, že získané údaje jsou na sobě závislé (tento problém se naštěstí netýká mojí studie, nicméně mnohých jiných ano). Možné řešení tohoto problému, které se projeví ve snížení stupňů volnosti, je vypočítání průměrů na účastníka. Tím ale ztratíme statistickou sílu. Jinou možností je použít analýzu rozptylů pro opakovaná měření. V takovém případě je nutné použít shodný počet snů od každého probanda. Ještě více sofistikované řešení je užít smíšené modely, které berou v úvahu i odlišnosti uvnitř dat od jednoho účastníka.

Další zkoumanou otázkou je stabilita, respektive variabilita snových obsahů, tedy to, jak obsah variuje od snu ke snu. Je možné, že jedna osoba jednu noc má sen zřetelný a intenzivní, druhou nevýrazný. Kramer a Roth roku 1979 (dle Schredl, 2010) analyzovaly skóry u snů z několika následujících nocí a došli ke korelaci $r=0,40$, což značí, že 16% výsledků bylo dáno stabilitou, kdežto více jak 80% je dáno nevysvětlenými faktory. Podle Schredlova výzkumu se ukázalo, že dostatečné vnitřní konzistence ($r > 0,80$) může být dosaženo, když do analýzy je zahrnuto nejméně 20 snů od účastníka. V takovém případě můžeme posuzovat korelaci s osobnostními faktory jedince.

Poslední problém, týkající se analýzy dat, je problém s délkou zápisů. Ta se projevuje jak v sumárních skórech (počítajících množství postav, událostí...), tak v globálních škálách (např. ve škále bizarnosti). Výzkumníci došli k závěru, že dělení numerických ukazatelů počtem slov může být dobrou aproximací, i když vztah mezi délkou a zmíněnými skóry a škálami není úplně lineární. Domhoff (1996) pro korekci tohoto problému v rámci systému Halla a Van de Castla užívá poměry (např. agrese na postavu) místo absolutních hodnot. Tento přístup má nevýhodu v případě, když chceme posuzovat jednotlivý sen.

Nechtěný efekt délky snových zápisů může být viděn nejvíc při porovnání dvou skupin, které se v něm výrazně liší (např. pacientů s nespavostí a těch ze zdravé kontrolní skupiny).

Dosavadní výsledky výzkumu

V následující části předložím nejzajímavější výsledky výzkumu obsahu snů, které vzešly z užívání Hallova a Van de Castlova manuálu, který byl užit i ke kódování obsahu snů v empirické části této práce.

Referenční vzorek – studenti z USA, Clevelandu

Domhoff (1996) považuje studenty vysokých škol za ideální respondenty pro výzkum snů, protože jsou nakloněni introspekci, jsou výřeční a často se zajímají o význam svých snů. Jejich vzorek dle něj sice není reprezentativní pro celou populaci daného státu, ale ve výzkumu může posloužit jako jasně definovaný bod pro další srovnávání.

V roce 1966 Hall a Van de Castle (dle Domhoff, 1996, s. 51 - 64) vykonali první studii využívající jejich kódovací systém, a to na 500 snových zápisech od 100 euro-amerických žen a na dalších zápisech o stejném počtu u mužů na Case Western Reserve University a Baldwin Wallace College v USA, Clevelandu. Jde o privátní univerzity, jejichž studenti pocházejí ze střední a vyšší socioekonomické vrstvy. Snové zápisy kratší 50 slov nebo delší 300 slov byly vyloučeny. Výsledky pak dle autorů představují „normy“ snů pro studenty vysokých škol⁷.

Ukázalo se, že jejich muži snili dvakrát tak často o jiných mužích než ženy (67% mužských postav, tedy jen 33% žen) a ženy snily podobně často o obou pohlavích (v jejich snech jsou muži zastoupeni z 48%). Muži též častěji snili o neznámých postavách (45% známých oproti 55% neznámým), přičemž se ženy naopak častěji ve svých snech setkávaly se známými postavami (58% známých oproti 42% neznámým). Ukázalo se, že muži snili častěji než ženy o neznámých cizích mužích (28% oproti 15% u žen) a ženy snily častěji o známých ženách (29% oproti 16% u mužů). Ženy také o něco častěji snily o rodinných příslušnících a známých postavách a muži častěji o neznámých postavách.

Co se týče sociálních interakcí, agrese předčila přátelské interakce u obou pohlaví. 47% mužských snů a 44% ženských obsahovalo alespoň jednu agresivní interakci. Dále 38% mužských snů obsahovalo přátelské interakce, u žen to bylo o něco více – 42%. Sexuální interakce u mužů obsahovalo 12% snových zápisů, u žen jen 4%. Muži měli oproti ženám

⁷ Výraz „normy“ budu pro zjednodušení v práci používat i nadále spolu s pojmem referenční skupina či vzorek. Vzhledem k této skupině porovnávají i další výzkumy užívající tuto metodu uvedené dále.

více fyzické agrese (50% versus 34% z veškerých typů agrese), ženy naopak zažívaly více „odmítání“. Snící byli zahrnuti v okolo 80% případů snové agrese, přitom jsou častěji obětí agrese než jejich původci.

Muži měli o něco větší poměr agresivních interakcí oproti přátelským než ženy. Dále měli více agresivních interakcí s muži a více přátelských s ženami, kdežto ženy ve snech projevovaly zhruba stejné množství přátelskosti nebo agresivity k ženám i k mužům. Ženy byly přátelské k známým mužům, ale mají více agresivních interakcí k neznámým mužům.

Pokud vydělíme absolutní číslo agrese absolutním množstvím postav, zhruba zjišťujeme, že na každou třetí postavu u mužů padá jeden agresivní skutek, kdežto u žen na každou čtvrtou. Co se týče přátelských aktů, jak ve snech mužů, tak ve snech žen se takový akt objevuje jednou na 4 osoby.

Co se týče sexuálních snů, ukázalo se, že muži oznamovali více sexuálních snů než ženy a ženy měly více sexuálních interakcí se známými postavami, kdežto muži s neznámými.

Co se týče aktivit, fyzické aktivity, mluvení a pohyby zaujímají 74% veškerých mužských a 71% ženských aktivit. Muži se ve snech účastnili o 5% více fyzických aktivit než ženy.

Úspěchy a neúspěchy nejsou příliš časté – jak u mužů, tak u žen. Nejvíce úspěchů nebo selhání se stávalo snícím samému. Co se týče „procenta úspěšnosti“, které je poměrem úspěchů snícího k součtu jeho úspěchů a neúspěchů, muži dosáhli 51% a ženy 42%.

Neštěstí se objevují zhruba v každém třetím mužském i ženském snu (obsahuje ho 36% zápisů mužů, 33% zápisů žen), přičemž šťastné události se objevují jen v 6% všech snů u žen i mužů stejně. Zajímavým ukazatelem možné psychopatologie je množství „tělesného neštěstí“ (úrazy, nemoci apod.) vzhledem ke všem nešťastným událostem – které je ve snech mužů zastoupeno z 29% a u žen z 35%.

Co se týče emocí, je překvapivé, že je lidé zmiňovali velmi málo. Ženy přitom vyjadřovaly více emocí než muži, ale typy emocí jsou zastoupeny stejně: Negativní emoce se objevovaly v 80% případů.

Jen málo snů se v tomto vzorku studentů odehrávalo zcela mimo jakékoliv prostředí. Zde je nejzajímavější genderový rozdíl v tom, že vnitřní prostředí bylo u žen zastoupeno z 61% a u mužů z 48%. I když známé prostředí je častější u mužů i u žen, u žen je známé prostředí snu pravděpodobnější (62% versus 79%).

Co se týče objektů, muži třikrát častěji sní o nástrojích jako je náradí a zbraně a ženy

častěji sní o oblečení. Speciálním indikátorem je i poměr tělesných částí týkajících se torza k ostatním anatomickým částem, který je u žen 20%, u mužů 31%.

Studie z Richmondu

Roku 1979 byla na University of Richmond vykonána studie, která se zaměřovala na výskyt emocí ve snu. Univerzita v Richmondu je z hlediska statusu studentů socioekonomicky srovnatelná s univerzitou původního vzorku. Tyto snové zápisy (celkem 263 zápisů od 53 mužů a 340 od 69 žen) byly poté kódovány pomocí manuálu Halla a Van de Castla a porovnány s normami (dle Domhoff, 1996).

Ukázalo se, že pokud se porovnaly oba vzorky z hlediska genderových rozdílů, studenti a studentky z Richmondu dopadly ve většině ukazatelů shodně nebo s malou, byť statisticky signifikantní, odchylkou. Například Richmondští studenti častěji zmiňovali známé osoby ve svých snech. Dále vykazovali menší množství přátelskosti, přátelskosti k mužům a neznámým postavám. Také menší procento jejich snů obsahovalo sexuální akty a zmínky o oblečení. Richmondské ženy také měly nižší procento celkové přátelskosti a také méně zmiňovaly oblečení. Celkově tedy ze všech 40 porovnávaných výsledků, vykazovalo pouze 9 statisticky signifikantní rozdíly.

Významným zjištěním je, že genderové rozdíly (případně shodné výsledky) zjištěné původní studií byly beze zbytku potvrzeny i v této studii. Hall (dle Domhoff, 1996, s. 69) tyto výsledky interpretuje tak, že buď se za 30 let nezměnila „lidská podstata“, nebo 30 let je krátká doba k tomu, aby se sociální změny manifestovaly i ve snech, případně že změny v Americké společnosti neměly vliv na obsah snů.

Studie ze Salem College

Salem College je malá, privátní univerzita jen pro ženy v Severní Karolíně. Zde roku 1987 Linda Dudley (dle Domhoff, 1996, s. 69) posbírala od 12 žen celkem 141 snových zápisů.

Procento mužů/žen ve snech žen ze Salemu bylo 46/54 (v normách 48/52). Procento známých charakterů bylo 65 (kdežto normy udávají 58%). Procento vnitřního prostředí bylo 60 (téměř shodné s normami, které udávají 61%).

Zajímavé výsledky vydaly ukazatelé sociální interakce. Na rozdíl od referenční skupiny neměly ženy ze Salemu zvýšenou agresi vůči mužům oproti ženám, ale byly agresivní vůči ženám a mužům stejnou měrou. Salemské ženy měly ve snech větší množství přátelských interakcí s ženami (21% oproti 14% v normách), i když míra jejich přátelských interakcí

s muži zůstala větší než se ženami (27% oproti 24% v normách). Tyto fakta mohou hovořit pro to, že prostředí, kde jsou samé ženy, ovlivnilo sny žen ve prospěch větší přátelskosti k ženám a menšímu množství agrese k mužům.

Dudley studii zopakovala v roce 1990 s mladšími studentkami (dle Domhoff, 1996, s. 70). Ukázalo se, že tyto ženy měly stejně zvýšenou přátelskost vůči ženám, ale nižší agrese vůči mužům nebyla tak patrná. Autorka spekulovala, že to mohlo být proto, že nebyly v Salem Collage tak dlouho jako první vzorek.

Studie z Berkeley

První studii snů na větší veřejné univerzitě vykonal Toney v letech 1990 – 1991 (dle Domhoff, 1996, s. 70-72) na nejznámějším kampusu v Kalifornii v Berkeley. Vzorek obsahoval 100 z 220 žen navštěvujících vyšší stupeň studia psychologie, které se studie účastnily dobrovolně a bez odměny. Bylo získáno celkem 500 zápisů snů. Průměrný věk respondentek byl 21 let, byly svobodné a pocházely ze střední třídy.

Výsledky ve všech 24 porovnáních týkajících se charakterů, prostředí, přátelskosti a sexuality nevykázaly ani jednu statisticky signifikantní odchylku od referenční skupiny. Co se týče emocí a agresivity, objevily se výsledky, které mohou být interpretovány jako důkaz větší asertivnosti a otevřenosti těchto žen: V jejich snech bylo více emocí, s větší pravděpodobností mohly být obětmi jiných ženských postav a častěji byly agresory.

V rámci tohoto vzorku byly jak ženy s euro-americkým, tak asijským původem. Ženy s asijským původem se s větší pravděpodobností ve snech nacházely v neznámých prostředích, méně často jednaly agresivně a častěji byly objekty agresivních aktů ze strany mužů s neasijským původem.

Studie afroameričanů z USA

Roku 1967 Stephan Gornik (dle Domhoff, 1996, s. 73-76) z Crane Community College v Chicagu sebral snové záznamy od 12 afroamerických mužů (celkem 101) a 25 afroamerických žen (celkem 233) ve věku od 18 do 29 let. Záznamy pak analyzoval Hall pro všechny kategorie z manuálu, který vytvořil s Van de Castlem, vyjma prostředí, aktivit a deskriptivních elementů.

Mezi oběma skupinami nebyly rozdíly v kategorii objektů, emocí, neštěstí a štěstí, úspěchu a neúspěchu, počtu sexuálních snů nebo množství snů týkajících se jídla či pití. Rozdíly nebyly zaznamenány ani v případě celkového podílu agrese a přátelskosti u mužů.

Kde se tedy našly rozdíly? Procento muži/ženy bylo u mužů více ve prospěch žen –

a to o 13% navíc oproti euro-americkým mužům. Muži též měli ve snech více známých postav (66% oproti 45% u euro-američanů). Ve snech měli více rodinných příslušníků a známých (30% oproti 12%), měli zhruba o polovinu méně agresivních interakcí s ženami a o něco málo větší fyzickou agresi vůči všem kategoriím postav. Co se týče žen, ty ve snech měly, podobně jako muži, o 10% více známých postav a oproti euroamerickým ženám měly o 13% větší proporcii fyzické agrese vůči ostatním jejím druhům.

Nejvíce do očí bijícím faktem ale je, že afro-americké ženy byly celkově jak více přátelské, tak více agresivní. Projevovaly celkově větší přátelskost (měly více přátelských aktů na charakter oproti euro-američankám), měly více přátelskosti směrem k mužům i ženám než euro-američanky a nápodobně měly více přátelských interakcí – a to v detailu jak vůči ženám, tak vůči mužům.

Autoři studie tvrdí, že o těchto výsledcích nelze s jistotou říct, že jsou dány rozdíly mezi kulturami nebo osobnostními charakteristikami respondentů, ale jako jednu z hypotéz můžeme mít, že významnost žen a rodinných příslušníků ve snech afro-amerických žen i mužů je vyšší, dále pak, že v sociálních interakcích je u afro-amerických mužů a žen menší rozdíl. Co se týče rozdílů mezi pohlavími, většina kategorií je srovnatelná, do očí bijící je ale to, že afro-američtí muži a ženy sní vyrovnaně o zástupcích obou pohlaví (53/47 u mužů, 54/46 u žen). Muži též vykazovali velmi vysoké procento známých postav (66% oproti 45%). Afro-americké ženy zase mají ve snech více agrese (dokonce o něco více než muži), a to i vůči sobě jako ženám navzájem. Tyto výsledky vybízejí k dalšímu zkoumání rozdílů mezi euro-američany a afro-američany a kladou před nás otázky možných genderových rozdílů u jedinců z obou skupin.

Studie z Nizozemska

Tři výzkumníci z Nizozemska (Waterman, de Jong, & Magdelijns dle Domhoff, 1996, s. 100-101) se pokusili využít postup Halla a Van de Castla u Nizozemců. Pokusili se zjistit, zda „orientace sexuální role“ (tj. její maskulinita-femininita) má větší vliv na obsah snů než samotné pohlaví. Autoři došli k závěru, že ne, přičemž jejich výsledky byly podobné původním normám Halla a Van de Castla.

Jedinci zařazení ve výzkumu, byli studenti psychologického předmětu na univerzitě v Amsterdamu (34 žen 32 mužů ve věku 19 až 31 let), každý z nich přispěl pěti sny, což celkově dávalo 330 snových zápisů. Zápisy byly kódovány pro agresi a přátelskost. Podobně jako u norem Halla a Van de Castla, se ve vzorku ukázalo více agrese než

přátelskosti jak u mužské, tak ženské populace a agresivity oproti přátelskosti bylo jako v původním vzorku více u mužů.

Američané a Nizozemci také měli podobné výsledky v tom, že ženy byly v jejich snech častěji obětmi agrese (měly větší tzv. „procento viktimizace“) než muži. Zajímavý výsledek spojený se sledováním „femininity-maskulinity“ byl, že nejvíce femininí ženy byly ve snech častěji obětmi násilí než ženy nejvíce maskulinní.

Nejzajímavějším rozdílem je daleko nižší procento fyzické agrese jak pro muže, tak pro ženy (muži 32% oproti 50% v normách, ženy 14% oproti 34% v normách). Zde je možno spekulovat, zda množství násilí ve snech neodpovídá i celkové násilnosti kultury USA a naopak mírnosti kultury Nizozemské. Je ale třeba výsledek potvrdit dalšími studiemi.

Studie ze Švýcarska

Inge Strauch a Barbara Maier (dle Domhoff, 1996, s. 101) během 60. let ve švýcarské spánkové laboratoři sbíraly snové zápisy. Získaly celkem 500 zápisů snů od 26 žen (66% zápisů) a od 18 mužů (34% zápisů) ve věku 19 až 35 let.

Snové zápisy byly kódovány pro prostředí, postavy a sociální interakce, byly také kódovány pro realismus, reference ke každodennímu životu a reference k odpočinkovým aktivitám (dle kódovacího systému autorek).

Především bylo zjištěno minimum rozdílů v kategoriích prostředí a objektů: Švýcarské ženy jsou ve výsledcích podobné americkým, akorát mají vyšší procento mužských a neznámých postav a švýcarští muži mají podobné výsledky jako američtí, akorát mají vyšší procento vnitřního prostředí (o 10% více).

Rozdíly mezi vzorkem z USA a vzorkem ze Švýcarska je velký v kategoriích agresivity a přátelskosti. Menší procento švýcarských snů obsahuje minimálně jednu agresi, což je obzvláště patrné u mužů (Švýcarsko: 23% versus USA 47%)⁸. Ještě zajímavější může být, že ve snech sebraných ve Švýcarsku je menší množství fyzické agrese (u žen o 11% méně, u mužů o 21% méně než u vzorku z USA). 29% fyzické agrese u švýcarských mužů je také blízko 32% u mužů Nizozemských.

Studie z New Yorku

V roce 2009 publikovali výsledky výzkumu užívajícího Hallův a Van de Castlův kódovací systém další výzkumníci, a to Raymond E. Rainville a Lorenda L. Rush ze Státní

⁸ Výsledky ale musí být interpretovány obezřetně, protože jde o sny získané v laboratoři, které obvykle vykazují nižší množství agresivity.

univerzity v New Yorku. Sebrali od studentů celkem 2,400 snů. Sny byly získány tak, že studenti předmětu zaměřeného na spánek a sny byli vždy na začátku přednášky požádáni o sepsání svých snů. Mezi léty 1997 a 2007 tak vzniklo 80 snových deníků, do nichž autoři vybrali jen sny delší 50 slov. Sny kódovali i pro další ukazatele sociální interakce, které Hallův a Van de Castlův manuál nezahrnuje.

Výsledky ukázaly statisticky významné rozdíly jak mezi muži a ženami daného vzorku, tak mezi tímto vzorkem a normami. Ukázalo se, že rozdíly mezi muži a ženami byly významně menší než u původního vzorku. Sny mužů z této studie obsahovaly více ženských postav (o 9%) a relativně k ženám vykazovali méně snah a úspěchů než muži v normativním vzorku. Jejich ženy vykazovaly relativně k jejich mužům více sexuality, více fyzické agrese a více úspěchů snícího, než v původní normativní studii. Autoři tyto výsledky dávají do souvislosti s kulturními změnami, které se v americké společnosti udály od 60. let, především s feminismem. Autoři také ze svých dat vyvozují, že pro studenty a studentky hraje ve snech partnerské sblížení, sex a reprodukce daleko významnější roli než u původního vzorku.

Studie z Íránu

Studie Mazandaraniho, Aguilar-Vafaie a Domhoffa (2013) zkoumala snové charakteristiky studentů Teheránské univerzity. Výzkumu se zúčastnilo 103 žen a 115 mužů, studentů různých oborů, průměrného věku zhruba 22 let (v Íránu tvoří 64,2% populace mladí lidé pod 30). Sny byly sbírány formulářem žádajícím uvedení posledního snu, který si respondenti/ky pamatují⁹.

Íránští muži a ženy při porovnání s těmi z USA uváděli větší procento známých lidí a členů rodiny (vždy $h > +0,20$, $p < 0,01$). K tomu Íránci a Íránky ve svých snech mají o něco málo více imaginárních a mrtvých postav ($p < 0,05$). Co se týče sociální interakce, množství agrese vůči ženám je u Íránských mužů menší než u Američanů. Muži z Íránu jsou oproti mužům z USA také ve snech častěji iniciátory přátelských interakcí (o 18% více, $h = +0,36$, $p < 0,05$), zažívají více přátelství k ženám (o 17%) a udávají o 13% méně negativních emocí ($p < 0,01$, $h = -0,32$). Vzhledem k Američanům méně jejich snů obsahuje sex (3%, $h = -0,32$, $p < 0,01$), ale zmiňují více nepříjemných tělesných zkušeností (o 23% více, $h = +0,46$, $p < 0,01$) a ve více snech zažívají štěstí (ve 13%, $h = +0,24$, $p < 0,05$). Ve snech Íránských žen je zase oproti americkým ženám méně známého prostředí (o 22%, $h = -0,46$, $p < 0,01$) a méně jejich snů obsahuje agresi (30%, $h = -0,30$, $p < 0,01$).

⁹ Tedy stejným formulářem, jaký jsem použil ve svém výzkumu, jen převedeným do farsí.

Genderové odlišnosti mezi íránskými muži a ženami ve většině případů kopírují odlišnosti nalezené v USA: Íránské ženy ve snech vídají více členů rodiny a známých osob než jejich mužské protějšky. Íránští muži též vykazují oproti ženám vyšší stupeň agresivních interakcí na snovou postavu. Jak Íránci, tak Íránky zažívají ve svých snech více přátelských interakcí s osobami druhého pohlaví, než s osobami vlastního pohlaví. Íránští muži vzhledem k ženám vykazovali ve snech více venkovního prostředí, úspěchů a zážitků štěstí, stejně jako více snů s nejméně jednou agresí.

Z obecného pohledu nálezy této studie jsou v mnohém podobné americké normě. Například zastoupení mužů/žen je ve snech lidí z Íránu přibližně shodné s americkou normou. Také výsledky týkající se agrese naznačují vysokou podobnost mezi americkou a íránskou kulturou. Více rodinných příslušníků a známých lidí ve snech lidí z Íránu je naopak rozdíl, který se dle autorů ukázal i ve snech u lidí z Indie a Japonska (viz Domhoff, 1996). To může být podle autorů studie dáno rozdílným přístupem k formování self mezi západními a východními kulturami. Východní kultury zdůrazňují zapojené self, které je závislé na druhých, zatímco západní kultury naopak kladou důraz na self nezávislé a „zapouzdřené“¹⁰. Ženy nemají na veřejnosti sexuálně stimulovat muže makeupem – intimita a erotika patří do domácností. Možná to je důvod, proč íránské ženy měly méně snů z venkovního prostředí (o 20% více vnitřního prostředí oproti mužům). Autoři studie tvrdí, že Íránci se méně bojí vlivů ze západu než lidé v ostatních islámských zemích, i když v posledních desetiletích probíhají hluboké strukturální změny v íránské společnosti. Například gramotnost žen stoupla z 36% v roce 1976 na 80% v roce 2006, zvyšuje se věk sňatků a ženy se více účastní práce. Mužští Íránci zažívají více štěstí a pozitivních emocí než Američané, ale zároveň významně více „tělesných neštěstí/poškození“. To autoři dávají do souvislosti s tím, že v rámci socializace jsou děti nuceny potlačovat projevy svého strachu a agrese (možná se chlapci v Íránu i více bijí?, pozn. autora práce). Ženy z Íránu také udávaly statisticky významně kratší snové zápisy než muži (v euro-americké kultuře je to naopak!), což může být dáno kulturní odlišností, ale též tím, že výzkumník – sběratel snů – byl muž a pro ženy nebylo lehké se mu otevřít. Tyto výsledky, stejně jako studii celkově, by bylo dobré ověřit na větším vzorku. Studie potvrdila mezikulturní stabilitu mnohých snových charakteristik, ale též poukázala na mnohé rozdílnosti vůči studentům z USA, které byly nalezeny i u Japonců a Indů.

10 Hodnoty, normy a postoje v západních společnostech kladou důraz na vlastní nezávislost a autonomii, zatímco ve východních zemích, jako je Írán, se klade důraz na závazek k posilování harmonie a sounáležitosti skupiny. (Mazandarani, Aguilar-Vafaie & Domhoff. 2013).

Německá studie

Schredl s ostatními výzkumníky v roce 2003 publikoval výsledky studie snového obsahu německých studentů. Výzkum zahrnoval analýzu 537 snů 106 žen a 39 mužů (průměrného věku $24,2 \pm 7,3$ let). Účastníci studie měli za úkol do standardizovaného snového deníku po dobu dvou týdnů zapisovat své sny. Za každého účastníka bylo do studie zahrnuto maximálně 5 snů. Snové zápisy byly přepsány a zakódovány v náhodném pořadí externím posuzovatelem. Studie se zaměřila na genderové odlišnosti – proto bylo skórováno prostředí, snové postavy, sociální interakce (agrese, přátelství a sexualita), neštěstí a některé objekty (např. zbraně a oblečení).

Výsledky ukázaly jen velmi málo rozdílů mezi americkým a německým vzorkem. Výjimku tvořil poměr pohlaví: Německé ženy snily častěji o mužích (o 8% více, $p < 0,01$), zatímco muži snili méně o mužích (o 9% méně, $p < 0,01$), a tak genderový poměr u mužů a žen nevykázal statisticky signifikantní rozdíl (58% mužů u mužů versus 56% mužů u žen). Dále studie zjistila výchylky ve prospěch fyzické agrese u mužů (o 14% více, $h = +0,28$) a o 2% více zvířat u žen.

Ve vzorku byly prokázány také následující genderové rozdíly: Muži častěji snili o sexualitě a fyzické agresi a častěji ve svých snech jednali jako agresori než ženy. Ženy oproti mužům častěji snily o vnitřním prostředí a známých postavách. Co se týče oblečení, ženy a muži v jeho zmiňování nevykazovali signifikantní rozdíl, zatímco zbraní, byť byly zmiňovány jen velmi málo, měli ve svých snech více muži.

Autoři uzavírají, že výsledky studie potvrdili dřívější objev, že hlavní snové charakteristiky, jako znalost snových postav, frekvence a typ sociálních interakcí a typ prostředí, jsou velice stabilní mezi jednotlivými populacemi. V kontrastu ke zjištění v Nizozemsku a Švýcarsku nebylo u mužů nalezeno méně agrese. Typický genderový rozdíl v zastoupení pohlaví zde nebyl prokázán, což dle autorů studie může být dáno do souvislosti s tím, že starší studenti a studentky mají častěji než osoby v původním vzorku sexuální partnery (autoři uvádějí, že pokud partnery ze vzorku vyloučíme, dostaneme výsledky podobné původním hodnotám). Ostatní genderově odlišné výsledky byly zopakovány: Muži sní častěji o neznámých postavách, venkovním prostředí, sexualitě, fyzické agresi, zbraních a o nich samých jako agresorech oproti ženám.

Empirická část

Cíle výzkumu

Tato práce si ve své empirické části klade za cíl prezentovat výsledky obsahové analýzy snů českých studentek psychologie a porovnat je s referenčním vzorkem vysokoškolských studentů ze Spojených států amerických, jehož stabilita byla několikrát potvrzena. Pokud se ukáže velká míra shody, potvrdí to hypotézu o transkulturní podobnosti snových obsahů (Domhoff, 1996). Do mého srovnání jsem zahrnul nejen referenční skupinu amerických studentek, ale i skupina amerických studentů, což mi umožní blíže a ve větším kontextu posoudit charakter získaných dat.

Výzkum je založen na kvantitativní metodologii, ke kódování obsahu snů byl užit manuál Halla a Van de Castla (Domhoff, 1996). Tato metoda umožňuje sledovat hned několik *ukazatelů* (poměrů, procent), které lze statisticky srovnat se zvolenou referenční skupinou. Výzkumná hypotéza v této části pro jednotlivé ukazatele¹¹ zní:

Vzorek se liší v hodnotě *daného ukazatele* vzhledem k ženské referenční skupině.

Vzorek se liší v hodnotě *daného ukazatele* vzhledem k mužské referenční skupině.

Jako doplňkovou metodu k tomuto standardně používanému postupu jsem zvolil hledání korelací mezi jednotlivými snovými obsahy, což více umožní pochopit strukturu snů našich respondentek. Výzkumná hypotéza pro tuto část zní:

Množství *určitého snového obsahu* koreluje s množstvím *jiného snového obsahu*.

Vzhledem k exploračnímu charakteru studie jsem hledal korelace u pár desítek proměnných vycházejících z manuálu Halla a Van de Castla (např. agresivita, selhání, neznámé osoby, počet mužů a žen a další)¹².

Užité metody

Jak už bylo řečeno v teoretické části, Hallův a Van de Castlův kódovací systém byl postupně vytvořen prostřednictvím empirické studie tisíců snových zápisů sebraných od vysokoškolských studentů ve 40. a 50. letech 20. století. Je to nejobsažnější a nejpodrobnější systém pro studování snového obsahu, jaký byl dosud vyvinut. Systém se plně spoléhá na obsah snů, v jeho užívání tedy nehrají roli volné asociace, amplifikace, biografické údaje od snícího ani jiné metody interpretace. Zahrnuje různorodé kódovací kategorie – charaktery (postavy), sociální interakce, prostředí, aktivity vykonávané snícím

¹¹ Jednotlivé ukazatele na tomto místě nebudu vyjmenovávat, pro jejich seznam a vysvětlení viz Příloha 2.

¹² Korelační matici s proměnnými je možné si prohlédnout na přiloženém CD.

a jinými charaktery a širokou škálu objektů. Obsahuje též kódy pro emoce, úspěch a selhání, štěstí a neštěstí a další. Základním předpokladem v jádru tohoto kódovacího systému je, že frekvence, se kterou se ve snu objevují jednotlivé elementy, odhaluje starosti a zájmy snícího. To znamená, že frekvence snových obsahů je považována za indikátor jejich významnosti (Domhoff, 1996, s. 1-3).

Co se týče způsobu kódování, Domhoff (1996) poukazuje na to, že kategorie určené ke kódování snových zápisů mohou být buď „nominální“, tedy hovořící samy za sebe, nebo „hierarchické“, což znamená, že každá kategorie je bodem na obecném kontinuu (například „kontinuu agresivity“). Takové hierarchické kategorie reprezentují „váhu“ fenoménu – zda je silnější/slabší, nebo je ho více/méně ve vztahu k jiným fenoménům. Tento způsob kódování například přiřazuje nepohodlí kód „1“, zranění kód „2“ a smrti kód „4“, což implikuje, že jedna smrt se rovná čtyřem zážitků nepohodlí. Tomu Hall a Van de Castle vyhnuli tím, že jejich kategorie jsou nominální a diskrétní. Počet zaznamenané kategorie¹³ se pak seskupí, čímž vzniká celkový skór (získáme například počet agresí pro jednotlivé sny a když všechny agrese sečteme, získáme počet agresí pro celý výzkumný soubor). Jednotlivé skóry se pak použijí k vytvoření procent a poměrů, které vyjadřují určité poměry snových elementů pro celý soubor (viz Příloha 2), se kterými se dále statisticky pracuje (k jejich porovnání se používá Cohenova h-statistika vysvětlená níže).

Výsledky analýzy snů jsem porovnal s výsledky u referenčního vzorku z USA, které byly vypočítány Hallem a Van de Castlem ve Spojených státech amerických (autory pro zjednodušení nazývány jako „normy“). Tyto normy byly v roce 1966 vytvořeny na 100 euro-amerických studentkách a 100 euro-amerických studentech, z nichž všichni byli mezi 18 a 25 lety věku a každý výzkumníkům poskytl 5 svých snů. Jak už bylo uvedeno v teoretické části, původní výsledky prokázaly svoji širší platnost, když byly na University of Richmond (1979), Salem College (1987) a University of California v Berkeley (1990/91) nalezeny jen malé či statisticky nevýznamné odchylky (Domhoff, 1996, s. 51-82).

Ke sběru snů jsem použil metodu „posledního snu“, která po účastnících výzkumu žádá, aby zapsali svůj poslední sen, na který si pamatují. Tato metoda je Domhoffem (1996) považována za jednoduchou a ideální pro získávání reprezentativního množství snových zápisů (sám ji užil na Univerzitě v Santa Cruz roku 1992 a 1993). Je to přístup vyžadující sběr celkem 100 až 125 snů, přičemž od každého probanda je potřeba zápis právě jednoho,

13 Pro získání přehledu v kódovacích kategoriích odkazuji na Přílohu 1, ve které je uveden mnou zpracovaný stručný kódovací manuál – český výťah z *Appendixu A* knihy *Finding Meaning in Dreams* od Domhoffa a Halla (1996), též k dispozici na webu: <http://www2.ucsc.edu/dreams/Coding/>

posledního snu. Účastník výzkumu je nejdříve dotázán na datum, kdy se mu sen zdál a kdy a kde si na něj vzpomněl, což zdůrazňuje požadavek psát sen poslední, a nikoliv „jakýkoliv“ a zároveň umožňuje vyřadit sny starší. Formulář užívaný při tomto výzkumu, který jsem přeložil do češtiny, je k nalezení v Příloze 3 a dávám ho volně k dispozici k dalším výzkumům.

Ze statistického hlediska byl použit „t-test pro dva nezávislé poměry“¹⁴ (z-test) a Cohenova h statistika pro výpočet velikosti efektů (Cohen, 2009). Domhoff (1996) mluví o malém efektu při hodnotě $h \leq 0,2$ a vysokém při hodnotě kolem 0,4. Cohenovo h vypočítáme následující rovnicí: $h = 2(\arcsin \sqrt{p_1} - \arcsin \sqrt{p_2})$, kde p_1 a p_2 zastupují námi porovnávaná procenta. Z Cohenova h pak lze odvodit z-skóre pomocí vzorce $z = h \cdot \sqrt{\frac{N}{2}}$, kde N zastupuje velikost vzorků. Pokud se porovnávané vzorky velikostně liší, na místo N použijeme $N' = (2 \cdot n_1 \cdot n_2) : (n_1 + n_2)$. Jestliže hodnota z-skóru padne mimo interval $\{-1,96; +1,96\}$, můžeme usoudit, že rozdíl je statisticky významný na hladině $p=0,05$.

K nalezení korelací mezi kategoriemi byl použit Spearmanův korelační koeficient.

Postup

Respondentky jsem nejdříve ústně seznámil s účelem studie¹⁵. Zdůraznil jsem, že participace na výzkumu je dobrovolná a data jsou přechovávána anonymně. Studentky byly poté požádány, aby podle instrukcí napsaly svůj poslední sen na předložený záznamový list (Příloha 3). Záznamové listy byly vybírány s ohledem na zachování anonymity snových zápisů. Zhruba v 90% případů se mi navrátil dotazník se zápisem snu (zbylí respondenti vraceli prázdné listy nebo list s informací o tom, že si na žádný sen nemohou vzpomenout).

Snové zápisy jsem následně převedl na PC do textové podoby, přičemž jsem z důvodů anonymizace zaměnil jména osob. Zápisy, v nichž popis snu byl kratší 50 slov, jsem vyřadil (jako doporučuje Domhoff, 1996), vyřazovat zápisy delší 300 slov nebylo třeba, protože takové se neobjevily. Zbytek (100 snů) byl náhodně kódován následujícím způsobem: S kódováním snů mi pomáhal kolega studující tutéž katedru. Toho jsem nejdříve zaškolil do kódovacího systému a následně společné kódování prvních 30 snů sloužilo jako zácvik, kdy jsem sny kodoval jak já, tak můj kolega. Vždy po 10 zakódovaných snech následovala

¹⁴ V angličtině „test for differences between two independent proportions“.

¹⁵ V době realizace výzkumu jsem studoval na stejné katedře, nicméně naprostou většinu respondentek jsem osobně neznal.

společná reflexe zvolených kódů. Tento postup potvrdil dostatečnou reliabilitu kódovacího systému (již při prvním kódování bylo dosaženo více jak 80% shody kódů) a vedl k vyšší senzitivitě u obou kodérů. Zbylých 70 snů jsme si rozdělili ke kódování po 35 zápisech.

Pro účely této studie byly kódovány kategorie zvolené i v jiných studiích tohoto typu, konkrétně postavy, sociální interakce, úspěšnost/neúspěšnost, štěstí/neštěstí, emoční stavy, prostředí a některé objekty (tělesné části).

K statistickému zpracování výsledků byla využita tabulka programu Excel připravená Markem Schneiderem – tzv. DreamSAT, který je ke stažení online¹⁶. Pro korekci mnohočetného testování jsem použil Benjamini-Hochbergovu metodu, jejíž kompletní výsledky uvádím v Příloze 4. Jelikož druhý list tabulky DreamSAT počítá četnost jednotlivých kategorií u jednotlivých snů, využil jsem tohoto faktu k vykonání jejich korelační analýzy, ke které jsem použil program SPSS, jehož výstupem byla obsáhlá korelační matice. Do analýzy jsem zahrnul všech 100 snů, ale neinterpretovat jsem korelace kategorií s četností menší jak 15 (u kterých se sice ukázaly vyšší korelace s jinými, nejsou ale do takové míry vypovídající) a korelace kategorií, které se překrývají (například *agrese*, *ve které je zahrnut snící s veškerou agresí*).

Účastníci

Do studie byly vybrány ženy z řady studentů oboru psychologie na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, které se v době zadání dotazníků nacházely v přednáškových místnostech. Průměrný věk respondentek, jejichž sny byly použity, byl 22,3 let (směrodatná odchylka $\pm 2,3$). Zhruba 10% dotazníků dorazilo jiným způsobem (byly mi předány pár dnů po zadání dotazníku v přednáškové místnosti, nebo byly předány elektronicky).

Výsledky

Hlavní část analýzy

Výsledky mojí studie ukázaly jednak mnoho shod s původním vzorkem, ale současně jsem našel statisticky významné rozdíly. Co se týče **oblasti postav** ve snech, ve všech významných indikátorech se jejich počet přibližuje původnímu ženskému vzorku z USA. *Poměr mužů a žen* byl ve snech našich žen 53% ve prospěch mužů, což se velmi blíží 48% u amerických žen. Oproti mužskému vzorku z USA (67% mužů) zde byla prokázána statisticky významná odchylka na hladině $p=0,01$. *Procento známých osob* bylo u našich

¹⁶ K dispozici na adrese: <http://www2.ucsc.edu/dreams/DreamSAT/>

žen 62%, kdežto v normách je tento údaj 58% pro ženy a 45% pro muže. Opět byla prokázána statisticky významná odchylka na hladině $p=0,01$ vůči mužům. Naše studentky měly ve svých snech 42% *přátel*, což se opět blíží více ženské normě (37%) a statisticky významně na hladině $p=0,01$ (po korekci na hladině $p=0,05$) se tento výsledek liší od mužské normy (31%). *Procento rodinných příslušníků* u našich studentek bylo 19%, což přesně kopíruje normu z USA (též 19%). Oproti mužům (12% rodinných příslušníků) je zde statisticky signifikantní rozdíl ($p=0,01$, po korekci na hl. $p=0,05$). *Procento mrtvých a imaginárních charakterů* bylo podobně malé jako ve vzorku v USA (1% v našem vzorku, 1% u žen a 0% u mužů v USA). *Zvířat* ve snech našich žen bylo 6%, což odpovídá spíše mužským 6% v normách (oproti 4% u žen), ale rozdíl není statisticky významný.

Co se týče **sociálních interakcí**, můžeme pozorovat zajímavé rozdíly. Naše ženy měly *procento agrese/přátelskosti* 62%, tedy ve prospěch všech typů agrese, která se v jejich snech objevila oproti přátelským aktům. To se blíží mužské normě 59% a naopak statisticky významně na hladině $p=0,01$ (po korekci na hl. $p=0,05$) se odchyluje od normy ženské (51%, $h=+0,22$). U našeho vzorku vzhledem k ženám i mužům z USA nebyl vykázán statisticky významný rozdíl v poměru *agrese směřované k* oproti *agresi směřované od* snícího: Naše studentky ve snech činily agresivní akty ve 32%, což se více blíží ženské normě (33%) než mužské (40%). Forma agrese je ve 35% nefyzická, což odpovídá původnímu vzorku, kde ženy měly ve 34% případů *nefyzickou agresi* a muži v 50% případů (vzhledem k mužům prokázán statisticky významný rozdíl na hladině významnosti $p=0,01$, po korekci na hl. $p=0,05$). Co se týče směru přátelských interakcí, naše studentky jsou ve snech častěji *těmi, kdo se přátelí* – v 63% jejich přátelských interakcí jsou ty, které vykonávají přátelský akt oproti jeho přijímání. To je o více jak 10% vyšší výsledek oproti mužům i ženám z USA (zde 50% a 47%), nicméně náš výsledek se neukázal po korekci statisticky významný (původně vůči ženám statisticky významné na hl. $p=0,05$, $h=+0,33$).

Následují **poměry sociálních interakcí**, u kterých vzhledem k jejich typu není možné počítat statistické testy¹⁷. Naše ženy mají ve snech poměrně vysoké *množství agrese na postavu* 0,48 (oproti normám, kde je 0,34 u mužů a 0,24 u žen, $h=+57$). Co se týče *přátelského aktu na postavu*, zde vyšlo číslo 0,29 (oproti 0,21 u mužů a 0,22 u žen v USA). *Poměr sex na postavu* vyšel 0,03 (oproti 0,06 u mužů a 0,01 u žen v USA).

Co se týče **prostředí**, naše ženy měly ve snech 55% *vnitřního prostředí*, což je uprostřed cesty mezi výsledkem naší referenční skupiny pro muže (48%) a pro ženy (61%). Oproti USA se naše ženy méně často nacházely ve *známých prostředích*, a to v 49%

¹⁷ Sem se například řadí tzv. A/C Index, mnou přeložený jako *poměr agrese/postava*.

případů. To se na hladině významnosti $p=0,01$ ($h=-0,64$) statisticky významně liší od výsledků u žen (79%), statisticky významný rozdíl vůči mužům nebyl po korekci prokázán (původně významné na hladině $p=0,05$).

V procentech věnovaných **self-konceptu** nebylo nalezeno mnoho rozdílů: *Procento self-negativity*, které počítá podíl osoby jako oběti agresivního aktu, neštěstí či selhání oproti všem událostem (zahrnujícím tedy i úspěch, štěstí a obdarování), mají naše studentky 73%, což se statisticky významně neliší od 66% u žen a 65% u mužů v USA. Naše studentky dále mají 28% „*tělesného neštěstí*“ z celkového počtu neštěstí. To se statisticky neliší od mužských a ženských výsledků z referenční skupiny (29% a 35%). Procento negativních emocí – 80% – kopíruje normy (u mužů i u žen 80%). O něco menší mají naše ženy ve snech *procento vlastní úspěšnosti* (36%), i když tento výsledek se statisticky signifikantně neodlišuje od referenčního vzorku (zde 51% pro muže a 42% pro ženy). Co se týče *poměru zmiňování postavy/torza a anatomických částí* ke všem tělesným částem, opět zde nebyl zaznamenán statisticky signifikantní rozdíl vůči oběma referenčním skupinám (31% v našem vzorku, 20% u žen a 31% u mužů v USA).

Zajímavá jsou i čísla, která se počítají z celkového počtu zahrnutých snů. 61% snů obsahovalo *alespoň jednu agresi*. To je vůči ženské i mužské referenční skupině statisticky signifikantní rozdíl (ženy: 44%, významné na hl. $p=0,01$, po korekci na hl. $p=0,05$, $h=+0,33$; muži: 47%, významné na $p=0,05$). 53% snů obsahuje *alespoň jednu přátelskou interakci*, což je statisticky signifikantní vůči mužům (38%, $p=0,01$), vůči ženám nebyla statistická signifikance po korekci prokázána (42%, před korekcí sign. na hl. $p=0,05$, $h=+0,22$). 6% snů obsahuje *aspoň jeden sexuální akt*, což je totožné s ženskou normou (6%), přičemž mužská norma je dvojnásobná (12%). *Alespoň jedno neštěstí* obsahuje 24% našich snů, což je zhruba o 10% méně než u referenční skupiny (muži: 36%; ženy: 33%, $h=-0,21$), ale nejde o statisticky signifikantní rozdíl (i když před korekcí vůči mužům byl, a to na hl. $p=0,05$). *Alespoň jeden zážitek štěstí* tak, jak je definován v kódovacím manuálu obsahuje 6% snů, což se shoduje s normami u obou pohlaví. *Alespoň jeden úspěch* pak je zaznamenán ve 12% snů, což se opět statisticky významně neodlišuje od norem (15% u mužů, 8% u žen). *Minimálně jedno selhání* obsahuje 19% snů (vůči ženám {10%} bylo před korekcí statisticky signifikantní na $p=0,05$, $h=+0,27$; u mužů 15%). Zajímavý výsledek 29% vyšel u počtu snů s *minimálně jedním snažením*. Tento výsledek se podobá spíše výsledku u mužů (27%), oproti ženám (15%) zaznamenáváme statisticky signifikantní rozdíl ($p=0,01$, po korekci na hl. $p=0,05$, $h=+0,35$).

Co se týče **směřování agrese a přátelskosti** na základě pohlaví, došel jsem k výsledku, že pokud jde o muže, naše ženy je častěji než ženy v americkém vzorku ve snech vidají v roli agresorů (*poměr agrese/mužská postava*: 0,54 v našem vzorku oproti 0,22 v americkém vzorku), nicméně s muži mají častěji naše ženy ve snech i přátelské interakce (*poměr přátelství/mužská postava*: 0,38 oproti 0,24 v USA). Ve vztahu k ženám nebyl objeven takový rozdíl: Agrese vůči nim je o něco častější než u amerického vzorku, i když rozdíl není tak velký (*poměr agrese/ženská postava* 0,21 v našem vzorku oproti 0,14 v USA), přátelské interakce s ženami jsou pak téměř stejně časté jako u Američanek (*poměr přátelství/ženská postava* 0,16 v našem vzorku oproti 0,15 v USA).

Tabulka směřování sociálních interakcí

Naše studentky

	Agrese (A/C index)	Přátelskost (F/C index)
S muži	,54	,38
Se ženami	,21	,16

Mužská norma

	Agrese (A/C index)	Přátelskost (F/C index)
S muži	,28	,17
Se ženami	,17	,29

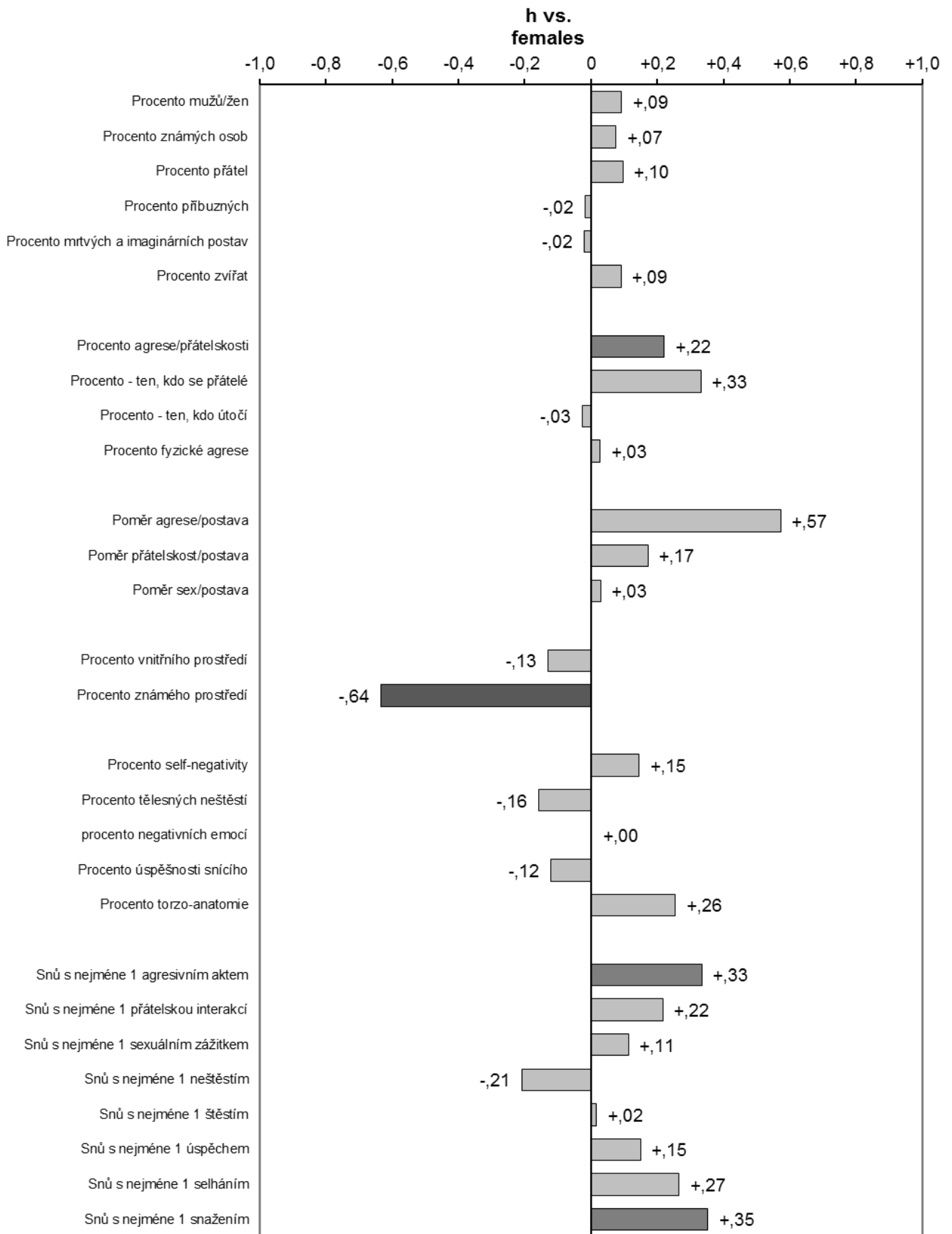
Ženská norma

	Agrese (A/C index)	Přátelskost (F/C index)
S muži	,22	,24
Se ženami	,14	,15

Tabulka 1: Tabulka prezentující poměr agrese na postavu a přátelskosti na postavu u našeho a referenčních vzorků.

	Výsledek pro české studentky	Mužská norma	Ženská norma	h vs. muži	h vs. ženy	p vs. muži	p vs. ženy	Počet ve vzorku českých stud.	Počet v normě u mužů	Počet v normě u žen
Postavy										
Procento mužů/žen	53%	67%	48%	-30	+09	**000	,271	169	873	1054
Procento známých osob	62%	45%	58%	+34	+07	**000	,275	253	1108	1363
Procento přátel	42%	31%	37%	+21	+10	**002	,162	253	1108	1363
Procento příbuzných	19%	12%	19%	+19	-02	**006	,789	253	1108	1363
Procento mrtvých a imaginárních postav	01%	00%	01%	+05	-02	,414	,761	273	1180	1423
Procento zvířat	06%	06%	04%	+01	+09	,896	,169	273	1180	1423
Procenta sociální interakce										
Procento agrese/přátelskosti	62%	59%	51%	+07	+22	,405	**009	188	546	530
Procento - ten, kdo se přátelí	63%	50%	47%	+27	+33	,063	*,020	63	203	225
Procento - ten, kdo útočí	32%	40%	33%	-16	-03	,162	,832	104	253	231
Procento fyzické agrese	35%	50%	34%	-30	+03	**003	,793	131	402	337
Poměry sociální interakce										
Poměr agrese/postava	,48	,34	,24	+33	+57			273	1180	1423
Poměr přátelskost/postava	,29	,21	,22	+18	+17			273	1180	1423
Poměr sex/postava	,03	,06	,01	-09	+03			273	1180	1423
Prostředí										
Procento vnitřního prostředí	55%	48%	61%	+13	-13	,197	,188	124	586	591
Procento známého prostředí	49%	62%	79%	-26	-64	*,033	**000	88	320	306
Procenta self-konceptu										
Procento self-negativity	73%	65%	66%	+17	+15	,055	,099	150	809	865
Procento tělesných neštěstí	28%	29%	35%	-04	-16	,851	,422	29	205	206
Procento negativních emocí	81%	80%	80%	+00	+00	,992	,987	149	282	420
Procento úspěšnosti sničho	36%	51%	42%	-30	-12	,124	,558	33	141	78
Procento torzo-anatomie	31%	31%	20%	-00	+26	,987	,133	39	246	314
Sny s nejméně jedním										
agresivním aktem	61%	47%	44%	+28	+33	*,010	**002	100	500	500
přátelskou interakci	53%	38%	42%	+30	+22	**006	*,048	100	500	500
sexuálním zážitkem	06%	12%	04%	-20	+11	,068	,302	100	500	500
neštěstím	24%	36%	33%	-27	-21	*,015	,057	100	500	500
štěstím	06%	06%	06%	0	+02	1,000	,876	100	500	500
úspěchem	12%	15%	08%	-09	+15	,422	,174	100	500	500
selháním	19%	15%	10%	+10	+27	,383	*,015	100	500	500
snažením	29%	27%	15%	+04	+35	,684	**001	100	500	500
Tučně jsou vyznačeny ty hodnoty Cohenova h, které vyšly jako statisticky signifikantní i po Benjamini-Hochbergově korekci.										

Tabulka 2: Tabulka ukazuje procenta a poměry vzešlé z analýzy našeho vzorku v porovnání s mužskou a ženskou referenční skupinou z USA. Uvedené hodnoty p jsou nekorigované.



Tabulka 3: Tabulka porovnává míru Cohenova h u jednotlivých ukazatelů vůči ženskému referenčnímu vzorku z USA. Tmavší sloupce se ukázaly být statisticky významné i po Benjamini-Hochbergově korekci.

Korelační analýza

Korelační koeficienty, které dosáhly statistické významnosti a má smysl se nad nimi zamyslet, se většinou pohybují kolem $r=0,2$ až $r=0,35$ ¹⁸, což by se dalo posuzovat jako malá korelace, avšak už naznačující vztah. Uvádím je v následujícím přehledu.

Začneme u osob: S **muži** je ve snech spojená *agrese* ($r=0,321^{**}$), ale i *prátelskost* ($r=0,229^*$). Agresi, která s přítomností mužů koreluje, můžeme rozdělit do kategorií: *té, které se snící sám účastní* ($r=0,292^{**}$), *je její obětí* ($r=0,234^*$) a *je fyzického charakteru* ($r=0,231^*$). Zdá se, že čím více mužů, tím více *vnějších prostředí* ($r=0,216^*$). S muži též, hlavně z důvodu jejich spojení s agresivitou, koreluje *souhrn negativních událostí – agrese, selhání a neštěstí* ($r=0,276^{**}$). S přítomností žen naopak koreluje *souhrn pozitivních událostí – přátelskosti, úspěchů a štěstí* ($r=0,197^*$), přičemž počet žen, opět na rozdíl od mužů, koreluje s počtem *vnitřních prostředí* ($r=0,212^*$). S *neznámými osobami* koreluje počet *vnějších prostředí* ($r=0,307^{**}$) a *agrese* ($r=0,322^{**}$ všechny druhy, $r=0,265^{**}$ ta, ve které je zahrnut snící, $r=0,350^{**}$ fyzická agrese), díky níž především nacházíme korelaci s počtem *negativních událostí* ($r=0,269^{**}$). **Rodinní příslušníci** pozitivně korelují s *venkovními prostředími* ($r=0,264^{**}$) a s *neštěstími* ($r=0,217^*$), přesto však i s *pozitivními událostmi* ($r=0,219^*$). S přítomností **skupin** pak koreluje počet *venkovních prostředí* ($r=0,266^{**}$), množství *selhání* ($r=0,338^{**}$), úžeji též *selhání ve kterých figuruje snící* ($r=0,315^{**}$, s čímž souvisí i korelace se *souhrnem negativních událostí* $\{r=0,247^*\}$).

Přítomnost **agrese** koreluje se *selháním* ($r=0,217^*$, též se *selháním snícího*: $r=0,295^{**}$), ale negativně koreluje s *neštěstím* ($r=-0,298^{**}$). *Stávání se obětí agrese* koreluje se *selháními* ($r=0,274^{**}$), s *muži* ($r=0,315^{**}$), s *neznámými postavami* ($r=0,228^*$), ale též se *zážitky přátelství k mužské postavě* ($r=0,210^*$). Zajímavé je, že *agrese s mužskou postavou* koreluje s *prátelským aktem s mužskou postavou* ($r=0,203^*$). *Fyzická agrese* koreluje s *vnějším prostředím* ($r=0,253^*$). *Zážitky přátelství k mužům* korelují s *venkovním prostředím* ($r=0,205^*$) a s *pozitivními* ($r=0,303^{**}$) i *negativními* ($r=0,206^*$) *událostmi*. Jak již bylo řečeno, **neštěstí** snícího záporně koreluje s *agresí*, logicky též s dalšími druhy agrese: *té, ve které je snící zapojen* ($r=-0,229^*$) a též s *agresí, ve které snící zastává roli agresora* ($r=-0,206^*$). *Neštěstí* snícího též záporně koreluje s *vnitřními prostředími* ($r=-0,258^{**}$) a kladně s *vnějšími prostředími* ($r=0,268^{**}$). **Negativní emoce** korelují se *známým prostředím* ($r=0,242^*$). Se *zvířaty* ($N=17$) korelují *emoce* negativně ($r=-0,275^{**}$) a nebyla nalezena korelace *negativních emocí s negativními událostmi*. **Venkovní prostředí**

¹⁸ Pro přehlednost je st. významnost na hranici $p=0,05$ značena „*“, na hranici $p=0,01$ značena „**“.

koreluje s *neštěstími* ($r=0,367^{**}$) a s *přátelskými akty*: těmi, ve kterých je *snící jako iniciátor přátelského aktu* ($r=0,207^*$), a těmi, ve kterých se *nachází snící* ($r=0,197^*$). Čím víc *venkovních prostředích*, tím víc *negativních událostí* ($r=0,311^{**}$), *neštěstí, do kterých je zapojen snící* ($r=0,268^{**}$) a *fyzické agrese* ($r=0,253^*$). Čím více je **vnějších prostředí**, tím je také pravděpodobnější, že ve snu bude i víc *lidí* ($r=0,331^{**}$), což u vnitřních prostředí nebylo potvrzeno. Čím je ve snu více **neznámých prostředí**, tím v něm můžeme očekávat méně *známých prostředí* ($r=-0,535^{**}$).

Shrnutí

Celkově se ukázalo, že v mnoha ukazatelích Hallova a Van de Castlova systému, konkrétně v 21 z 25, se naše výsledky statisticky významně neodlišují od vzorku studentek ze Spojených států amerických. Shodu jsme našli především v typu a poměrech postav. Statisticky významné odchylky v oblasti těchto ukazatelů byly zaznamenány pouze od mužské skupiny.

Složitější je to s ukazateli sociální interakce, kde se ukázalo, že naše studentky vůči ženám z USA mají mírně zvýšené *procento agresivních interakcí*. Zvýšené *procento sebe jako osoby konající přátelské akty* se po korekci *p* nepotvrdil. V *procentu fyzické agrese* jsou na tom naše studentky prakticky stejně jako Američanky, stejně jako v roli v rámci *agrese, kde jsou iniciátorky* ve svých snech zhruba ve třetině případů.

Co se týče typu prostředí (vnitřní/vnější), nemůžeme rozhodnout, zda-li se náš vzorek více blíží mužské nebo ženské referenční skupině, protože je na půli cesty mezi nimi a nebyl prokázán statisticky významný rozdíl ani od jedné. Zvláštní skutečností však je výrazně menší množství *známého prostředí* ve snech našich studentek.

Co se týče indikátorů self-konceptu, nebyla nalezen žádný statisticky významný rozdíl od mužské ani ženské referenční skupiny.

Zajímavé výsledky jsme dostali v rámci ukazatelů, které hovoří o tom, kolik procent snů má zastoupeno nejméně jeden určitý prvek. Ukázalo se, že *agrese* u naší studentek je středně častější než u studentek z USA. Středně častěji se v našich snech objevuje i *snaha o úspěch*. Je možné, že tato snaha je častěji spojena se *selháním*, i když to se po korekci *p* nepotvrdilo – stejně jako se nepotvrdilo zvýšené množství *přátelských aktů*.

Co se týče směřování agrese, jsou to *muži*, kteří jsou oproti normám z USA častěji terčem agrese než *ženy*. Současně jsou však častěji též objektem přátelství, i když ne tak výrazně. Ženy jsou v tomto případě ve snech našich respondentek méně výrazné.

Pokud se podíváme na všechny korelační koeficienty, které nám vyšly, můžeme si vytvořit představu o možných variacích snů našich studentek, berme však v potaz, že korelace jsou pouze malé. *Vnitřní prostředí* se zdá být poněkud bezpečnější a klidnější – nachází se tam *ženy*, se kterými bývají spojené *pozitivní události*. Interakce s *muži*, kteří se objevují spolu s rušnějšími a s fyzickou agresí spjatými venkovními prostředími, jsou komplikovanější. Sice k některým z nich snová já našich studentek projevují přátelství, ale zároveň s nimi vstupují do agresivních interakcí. Profilu mužské postavy se blíží i *neznámé osoby*, akorát s jejich množstvím není spojen růst *přátelských interakcí*. *Rodinní příslušníci* jsou podobně ambivalentní jako muži – jednak je s jejich rostoucím množstvím spojeno více *neštěstí*, ale též můžeme od jejich přítomnosti očekávat nějaké *pozitivní události*. Ve snech, kde se objevují *skupiny*, se pak častěji objevuje *selhání*.

Zajímavé je, že *neštěstí* (tedy nepříjemná situace, kterou snící nezavinil a není to agrese) má tendenci nebýt ve snech, kde se objevuje *agrese*, a to i přesto, že *neštěstí* se děje podobně jako *agrese* více ve vnějších prostředích a dokonce je ho spíše méně s nárůstem *prostředí vnitřních*. *Agrese* je naopak spojena se *selháváním*, tedy se nezvládnutím dosažení svého cíle. Zajímavým faktem dále je, že sny mají tendenci obsahovat buď *známá*, nebo *neznámá prostředí*, nikoliv obě dvě společně.

Příklady snů

V následující sekci se pokusím uvést několik snů, které budou kazuisticky dokreslovat statistickou část, která může působit schématicky, a tak naši představu o snech obírat o jejich svébytnost. Nebudu se však pouštět do interpretací, neboť k tomu bych potřeboval znát více z kontextu života snících. Čtenář, seznámený s různými přístupy v teoretické části, se jistě u následujících snů může sám zamyslet nad jejich možným významem.

„Byla jsem se svým přítelem na semináři ve třídě, kde normálně probíhají mé univerzitní přednášky. Nerada mluvím před lidmi, když mám pocit, že bych mohla říct něco špatně. Můj přítel s tím naopak nemá problém a v této situaci chtěl hrozně moc něco přednést, k čemu si dopředu připravil podklady, ale v naprosto nevhodné chvíli. Říkala jsem mu, ať to nedělá, ale neposlechl mě a třída (lidí neznámých) se mu vysmála a já ho nebyla schopná podpořit. Bylo to velmi nepříjemné a zahanbující pro mě, těžko snáším výsměch a ve snu to vypadalo, jakoby se okolí smálo mě.“

Tento sen je jedním z mnoha snů, ve kterých figuruje přítel snící osoby¹⁹.

¹⁹ Partnerů a expartnerů se ve snech našich studentek objevilo celkem 24 (16+8), což je téměř 9% z celkového počtu postav (pozor: skupiny se kódují jako jedna postava!).

Ve snu můžeme vidět, zdá se, typickou figuru *selhání* před *skupinou* a *agresivní interakci* s *neznámými osobami*, která se děje ve *vnitřním prostředí*. Snící se svému příteli snaží pomoci (*přátelský akt*), ale on na její rady nedá (*agrese* – odmítnutí, viz Příloha 1) a skončí to výsměchem skupiny (další *agrese*). Podobnou situaci, tedy selhání za přítomnosti dalších osob spolu s *agresivní interakcí* (zamítnutím používání materiálů), ale tentokrát spolu s *neštěstím* (vytažením nevhodné otázky), ilustruje následující filosoficky laděný sen:

„Zdalo se mi, že jsem šla na zkoušku z filosofie. Byla jsem poměrně dobře připravená. Jedinou otázkou, kterou jsem jsem netušila, byla otázka číslo 9. Opravdu hodně jsem se ve snu bála a strašně dlouho jsem přemýšlela, jak se této otázce vyhnout. Když přišel čas zkoušky, vešla jsem do místnosti plné lidí, kterou jsem nepoznávala a byla jsem vyzvána k tomu, abych si vylosovala otázku. Číslo na kartě bylo 9 a text otázky zněl, zda-li je lidský život absurdní. Když jsem si otázku četla, tak nezněla normálním hlasem, ale jakoby ji někdo pouštěl z amplionu, což mě vyděsilo. Poté nám zadávající řekl, že všichni kromě mě smí používat své připravené materiály. Všichni kromě mě. Přišlo mi absurdní, že si vytáhnu jedinou otázku, kterou neumím a ještě dostanu Černého Petra, že to musím zvládnout z hlavy. Na potítku jsem nic nenapsala, jen jsem hrozně dlouho brečela. [...]“

Vztah ke zvířatům spojený s pozitivními emocemi k nim dokreslují následující úryvky: „*Našli jsme roztomilé malé kůzlátko, [...] úplně jsem ho zbožňovala,*“ nebo „*Sen se odehrával na malém ostrově [...], na větvi seděl velmi pestře zbarvený, exoticky vypadající opeřenec. [...] fascinoval mě,*“ v jiném snu zase snící vybírá králíčka: „*Potom, co ho vyndám z klece, hrozně zlobí, ale zároveň je opravdu roztomilej.*“ Setkání se zvířaty ale nebylo vždy pozitivní: „*Byla jsem v bytě [...] Byl tam had, který mě honil z pokoje do pokoje,*“ nebo „*Zdalo se mi, že jsem doma uviděla pavouka. Chytla jsem samozřejmě panický záchvat, protože je nesnáším.*“ Typická zvířata vyvolávající fobie se tak nevyhnula ani snům z našeho snového souboru!

Ambivalentní pocity (námi vyhodnocené zároveň jako nejnižší stupeň *přátelství* a *agrese*) spojené s mužem/partnerem, vyjadřuje následující sen, který se udál v rámci *vnějšího prostředí*:

„Ve snu jsem byla já a můj nový přítel, který se mnou přijel do Prahy, byli jsme venku ve Stromovce v parku na dece. A on mi říkal, že druhý den – v neděli – musí odjet dřív, že jde na pohovor do práce na Anděl. On bydlí normálně asi 100 km od Prahy a v tom snu jsem najednou měla smíšené pocity – radost, že by se sem nastěhoval a strach, že by se sem nastěhoval, že by mi vzal mou svobodu, že jsme spolu krátce a že si mě nárokuje, [...].“

Mezi sny se objevil i typický „sen ze zubního podnětu“ (Freud, 2005), pojí se v něm samotné problémy se zubem (*neštěstí*), přítomnost rodinných příslušníků a odmítnutí (*agrese*):

„Zdalo se mi o tom, že se mi kýval dolní zub. Jakoby již šel pouhým uchopením vyndat, ale stále držel. Potřebovala jsem akutně k zubaři, aby mi zub zachránil, říkala jsem to rodičům, kteří seděli na zahradě (bylo léto), ale nikdo mi nepomohl.[...]“

Téma *neštěstí* (zaspání) za přítomnosti „netečného“ *rodinného příslušníka* se objevuje i v následujícím snu, kde můžeme vidět též příklad *pozměněného prostředí* a následné pomoci ze strany *muže – přítele* snící:

„Zdalo se mi, že já a moje maminka jedeme kolem autobusového nádraží na Florenci – místo pro mě velmi nepříjemné, špinavé, plné zvláštních postav. Poté jsme se také na Florenci ubytovali v nějakém nepříliš vábném hostelu a šly spát. Pak jsem se zděšeně probudila, že už je deset a zaspaly jsme, což mámu nijak nezaskočilo, věděla jsem, že si potřebuji domů dojet pro oblečení na cestu do Brna, kam jela i máma, ale ta už měla vše s sebou, čili ji čas nijak netrápil. Pak mi došlo, že i můj přítel má jet do Brna a že asi pojedou autem, takže by mě mohl vyzvednout doma, kde bych si vzala ty věci. Volala jsem mu a domluvili jsme se na tom, že to není vůbec problém a jedeme spolu.“

Komplikované, co se týče kódování, jsou sny, ve kterých je snící na *neznámém místě*, ale zpětně tvrdí, že místo ve snu znal (kódovali jsme jako neznámé prostředí). Někdy se může stát, že poměrně častou scénu rodinných, přátelských a partnerských peripetií nahradí přímo fantastický příběh. Takové sny nám ukazují, jak je lidská mysl tvořivá i během spánku.

„Ocitla jsem se v neznámém prostředí, ale ve snu jsem měla pocit, že prostředí znám, že je to město, kde bydlím. Byly tam stromy a rozestavěné domy, ale ne hnusné staveniště, ale spíše ruiny starověkých domů (Forum Romanum). Bylo se mnou přítomno několik lidí. [Všichni jsme se] podíleli na vraždě mě neznámého člověka – zaplatili jsme totiž nájemného vraha a ten neznámého zabil a zakopal ve městě. Řešili jsme, jak budeme postupovat dále. Pocity byly hrozné, příšerné – kombinace toho, že jsme připravili někoho o život a toho, že nás chytí. Cítila jsem bezmoc, protože jsem ani nevěděla, proč jsem se do něčeho tak hrozného nechala zatáhnout.“

Mimo tyto sny se ve vzorku objevilo i několik (pro čtenáře) velmi zmatených a bizarních snů, dokonce jeden sen čistě lyrické povahy popisující. Tematika snů byla různorodá, i když často podobná (např. různé výlety, příhody se spolužáky, kolegy, partnery a rodinou). Výše zmíněné sny jsou tedy jen výběrem vzhledem k celému vzorku.

Diskuze

Výsledky práce nenaznačují, že by se naše studentky obsahem svých snů přikláněly ke kolektivistickým společnostem, ve kterých bylo zaznamenáno vysoké *procento rodinných příslušníků a známých* (jako bylo zjištěno v Íránu, Indii a Japonsku). Spíše můžeme říct, že typově obsah snů našich studentek, co se týče výskytu postav, souzní s výsledky analýz snového obsahu, které byly vykonávány ve Spojených státech amerických a jiných evropských zemích²⁰.

Rozdílem je však zvýšené množství agrese oproti přátelským interakcím (*procento agrese/přátelskosti*), které může naznačovat, že naše studentky, dle Hallova principu kontinuity, o agresivních aktech více přemýšlí, nebo vnímají svět jako celkově agresivnější/ohrožující. Alternativně, psychodynamicky můžeme tuto skutečnost vysvětlit i tak, že u studentek prosociálního oboru zaměřeného na pečování (což je zdůrazněno spojením oboru v bakalářském stupni se speciální pedagogikou), můžeme předpokládat více potlačovaných agresivních impulzů, které se ve snech vyjevují, což je ve shodě s Jungovým předpokladem o kompenzatorní funkci snu.

Agrese má (jako u žen z USA) ze 2/3 nefyzickou podobu – jde tedy o různé spílání, kritiku, odmítání apod. Neukázalo se, že by naše ženy vykazovaly menší *procento fyzické agrese* podobně jako ženy v Nizozemsku či Švýcarsku. Výrazným rozdílem je, že v rámci referenčního vzorku z USA měly ženy agresivní interakci průměrně jen s každým pátým mužem, kdežto studentky v našem vzorku s každým druhým. To je velký rozdíl související jednak s vyšší agresivitou v rámci snů našich studentek, ale také s možnými negativnějšími postoji našich studentek k mužům. Proti tomu však částečně hovoří fakt, že přátelství vůči mužským postavám je v našem vzorku dvakrát tak častější než u studentek z USA, a naše ženy tak mají přátelskou interakci více než s každým třetím mužem. Podobné závěry nám podala i korelační analýza, která ukázala korelaci mužů jak s *agresí*, tak s *přátelskými akty*. Vzájemné vztahy našich snů k mužům jsou tedy velmi ambivalentní, přičemž ženy v našem vzorku ustupují spíše do pozadí: naše studentky s nimi mají o něco málo víc *agresivních interakcí* než americké, nicméně *přátelské interakce* s nimi zůstaly víceméně shodné s americkou referenční skupinou.

Kdyby se někdo pokusil výzkum na naší katedře replikovat a vyšly by mu také vyšší čísla oproti normě u *procenta agrese/přátelskosti* (která se v mém výzkumu po korekci ukázala statisticky nesignifikantní), mohl by spekulovat, že prosociální zaměření

²⁰ V našem výzkumu ženy uváděly více mužů i zvířat podobně jako v Německu, výsledek však nebyl statisticky signifikantní. Pomohlo by výzkum učinit na větším vzorku.

respondentek může reflektovat zvýšené množství snových situací, kdy jsou v pozici toho, kdo je činitelem *přátelské interakce* vůči druhému. V tom případě bychom mohli hlouběji uvažovat o tom, jakou roli v životě našich studentek hraje služba druhým a péče o ně.

Pokud by replikace výzkumu proběhla na katedře jiného, nepříbuzného oboru či bylo do výzkumu zahrnuto více studentek z různých oborů, a přesto by se ukázalo zvýšené množství *přátelskosti*, bylo by možné uvažovat o zvýšené *přátelskosti* jako o snovém rysu, který je typický pro širší populaci českých studentek. Ještě zajímavější by však bylo pokusit se zjistit, zda by se opět objevilo zvýšené množství *agrese*, která by tak výrazně směřovala proti mužům.

Ve snovém světě našich studentek se také výrazně méně objevuje *známé prostředí*, což by mohlo odkazovat na určité pocity odcizení. Můžeme sice spekulovat o tom, že mnohé z nich jsou na univerzitě nově a setkávání se s cizími prostředími je pro ně běžná zkušenost, ale něco podobného bychom mohli očekávat i u jiných studentských populací. *Neznámé prostředí* ve snech může odkazovat i na větší tvořivost, překračování mentálních hranic, jak jsem v této práci ukázal na příkladu jednoho snu a zmiňoval jsem tuto možnost rovněž ve své bakalářské práci (Šubrt, 2014). Každopádně v tomto bodě se naše studentky blíží spíše studentkám z Íránu²¹ (majících o 8% více *známého prostředí*) a též novějším výsledkům newyorské studie (zdejší studentky mají ve snech o 12% více *známého prostředí*).

Ukázalo se také, že naše studentky jsou ve snech *snaživější* než studentky z USA, tedy jako američtí muži. Na druhou stranu se možná také častěji ve snech setkávají s vlastním *selháním*²². Jelikož větší množství *snažení* nebývá pro zahraniční studie typické, tento výsledek může hovořit pro to, že naše studentky si ve snech (a možná i v životě) kladou cíle, které vnímají jako žádoucí, ale zároveň jsou pro ně hůře dosažitelné. A nebo snad dosahují v životě mnoho a sny jim dávají najevo, že jsou též slabé a nedokonalé? Napadá mě zde otázka, nakolik tato kategorie souvisí též s imperativy superega (psychoanalýza), s introjekty z hlediska gestalt psychoterapie, nebo s určitým individuálním životním stylem dle Adlera.

Podnětné by bylo získat sny i od českých mužů a jejich obsah s obsahem snů českých žen porovnat. Byly by výsledky obou skupin podobné, nebo by došlo k projevení genderových rozdílů jako v jiných studiích? Ve své bakalářské práci (Šubrt, 2014) jsem zkoumal sny transgender muže, jehož snový profil se zřetelně blížil spíše mužskému profilu, ale zároveň se u něj objevilo mnoho rozdílů. Bylo by zajímavé zjistit, zda některé

21 I když ne v poměru vnitřního/vnějšího prostředí, který mají Íránky 70%, kdežto naše probandky jen 55%.

22 Častější selhání bylo po korekci *p* nesignifikantní, proto doporučuji budoucí replikaci tohoto výsledku.

z nich (například vyšší *procento fyzické agrese*), by se nedaly najít u populace českých mužských studentů obecně.

V mnoha studiích snového obsahu se korelační koeficienty nepoužívají a způsob, jaký jsem užil, je nový, tudíž výsledek nelze porovnat s jinými studii. Díky nim se nám ukázala především zajímavá struktura genderových vztahů: Nabízí se myšlenka, že spojitost mužů spíše s *venkovním prostředím* a žen spíše s *vnitřním prostředím* nějakým způsobem souvisí s tím, že ve výzkumech snového obsahu se pravidelně ukazuje, že mužům se zdá více o *vnějších prostředích* a ženám o *vnitřních*. Stejně tak zvýšená *fyzická agrese* je vlastní jak mužům v americkém vzorku, tak nějak souvisí s muži ve snech našich žen. Je možné, že běžné způsoby chování mužů a žen a genderové role se přímo promítají do snů.

Zajímavá je i záporná korelace mezi *neštěstími* a *agresí*: Jakoby stav, ve kterém je snící poškozován nezaviněnými skutečnostmi spíše odporoval stavu, ve kterém se objevuje cílená agrese. Možná to souvisí s dvěma stavy mysli, které se navzájem vylučují: první je přesvědčení o sobě jako pasivním trpiteli, druhý je vědomí toho, že můžu převzít iniciativu a aktivně se „vypořádat“ s problémy. S *agresí* se naopak pojí *selhání*, které je též spojeno s aktivním řešením problému. Je to pochopitelné i z toho titulu, že obě kategorie se často kódují u jedné události (např. „*Pokoušela jsem se ho zastavit, ale nepovedlo se mi to.*“). Selhání za přítomnosti skupin může zase reflektovat běžnou obavu ze „ztrapnění se“ před více lidmi, se kterou se setkává skoro každý žák a student: Ostatní často vyžadují podání nějakého výkonu, ale úspěch nikdy není zaručen.

Důležité se též zdá být zjištění, že *vnější prostředí* bývá daleko dynamičtější než *vnitřní prostředí*. Můžeme se ptát, zda to neodráží odvěkou potřebu člověka budovat si svoje bezpečné, uzavřené místo, ze kterého teprve vychází do bouřlivého, nebezpečného světa. Zajímavé je, že s *vnitřním prostorem* jsou spojeny právě *ženy*. Nejsou snad ženy nejčastěji ty osoby, které se o nás starají a poskytují nám bezpečí? Nalezená korelace mezi *ženami* a *pozitivními událostmi* jakoby hovořila sama za sebe. I když tradiční šovinistický postoj mužů je, že ženy jsou mezi sebou hašteřivé, zdá se, že agrese mezi ženami není to, co by okupovalo ženské sny (tedy aspoň sny našich studentek).

Neznámé osoby jsou ve snech často spojeny s *fyzickou agresí*, kdežto *rodina* s *neštěstími*. Spojitost *agrese* s *neznámými osobami* může odkazovat na rozšířený strach z nového – xenofobii a na její prožívání během snů. Na tomto místě je vhodné poznamenat, že v období sbírání snů se mnoho respondentek nejspíš vnitřně vyrovnávalo s příchodem uprchlíků do Evropy nebo též s atentáty radikálů v Paříži (listopad 2015) a souvisejícím

strachem z tzv. Islámského státu. *Neštěstí* v přítomnosti *rodiny* naopak mohou být spojeny s tak často opakovanými dětskými zážitky, kdy se člověku něco nepříjemného událo (onemocněl, byl ohrožen) a od rodiny očekával pomoc a omluvu. Tato vazba může souviset i s aktivací attachmentu k primárním pečujícím figurám.

To, co by se v diskuzi nemělo opomenout, je problém validity výzkumu. Vzhledem k charakteru práce nebylo zajištěno, aby sny kódovali nezávislí kodéři. S kolegou jsme oba dva věděli o tom, že jde o sny našich kolegyň, což mohlo ovlivnit naši práci. Ale i naše kolegyně mohly, byť nevědomky, upravovat a selektovat sny, které nám předávaly. Na tomto místě je tedy potřeba vyslovit doporučení pro budoucí výzkumy, aby zápisy snů hodnotili a sbírali nezávislí výzkumníci a aby kodéři předtím, než použijí mnou přeložený manuál, pečlivě nastudovali manuál původní (Domhoff, 1996). Sny, které jsem sebral, je možné také pro kontrolu výsledků ještě jednou zakódovat na vybrané kategorie. Jsem otevřen také další spolupráci s jinými výzkumníky²³. Za vhodné také považuji vykonat korelační analýzu podobného typu u podobného, případně odlišného vzorku osob – ukážou se ty samé vztahy jako v mé studii? Mají muži ve snech jiné vazby snových prvků než ženy? Nebo se zjistí, že výsledky tohoto přístupu, jsou spíše nestálé, situační či nahodilé?

To, co si proti všem pochybnostem o prezentovaném výzkumu ale troufám tvrdit je, že podpořil hypotézu, že sny v sobě ukrývají význam a že podobnosti mezi sněním různých skupin jsou nenáhodné.

23 Kontaktovat mě můžete na adrese mirek.subrt@email.cz.

Závěr

Prostřednictvím kvantitativního výzkumu snů založeného na statistické analýze snových prvků v rámci souboru sta snů od českých studentek psychologie jsem měl možnost ukázat, že naše sny se ve většině sledovaných proměnných statisticky významně neliší od snů, které byly sebrány ve Spojených státech amerických.

Našel jsem rozdíly, které i po korekci výsledků prostřednictvím metody Benjamini-Hochberga zůstaly statisticky významné, a to, že naše studentky ve snech měly mírně větší procento agresivních interakcí oproti přátelským a ve významně větším množství se jejich sny udávaly v neznámém prostředí. Naše studentky také měly oproti ženám z USA více snů, které obsahovaly alespoň jednu agresi, stejně jako měli zvýšený počet snažení o úspěch.

Korelační analýza jednotlivých kategorií zase poukázala na mnohé mírné, byť zajímavé souvislosti, například na spjatost mužů s vnějším prostředím, agresí, ale i s přátelskými akty a žen s vnitřním prostředím a pozitivními událostmi. Dále spojitost skupin se selháními a neznámých osob s agresí. Korelační analýza také odhalila vzájemný negativní vztah agrese a neštěstí, a silný negativní vztah známých a neznámých snových prostředí.

Nalezené vztahy mohou být interpretovány z mnoha různých pohledů, ať už z hlediska Hallovy kognitivistické hypotézy kontinuity bdělého myšlení a snů (kdy můžeme uvažovat o projevení genderových rolí a běžných denních emocí a myšlenek ve snech), nebo z více hlubinného hlediska (které počítá s proječováním jinak potlačovaných emocí, znovuprožíváním traumat prostřednictvím metaforického zobrazení a podobně).

Rozdíl mezi existencialistickými/fenomenologickými a pozitivistickými směry, stejně jako mezi jednotlivými psychologickými školami, se v tomto ohledu zdá spíše věcí zaujetí filosofického stanoviska, než otázkou, která by vyvracela platnost empirických poznatků.

Tato studie ukázala, že Hallův a Van de Castlův kódovací manuál a systém statistické analýzy snů lze aplikovat i v českých podmínkách a že je možné sbírat sny metodou dotazníku, který se ptá na poslední sen u většího množství lidí. Těž jsme tento kódovací systém využili k vykonání korelační analýzy, která vydala podnětné výsledky vhodné k dalšímu ověření. Přál bych si, aby se výzkum snů v České republice dále rozvíjel. Věřím, že mnoho tisíc let staré, a přesto stále živé umění výkladu snů – jak bylo ukázáno v teoretické části – má potenciál se i v dnešní době nadále rozvíjet a obohacovat – a to nejen v rámci ordinací psychoterapeutů, ale i prostřednictvím statistických metod.

Seznam použité literatury

ŠUBRT, Miroslav. *Přístupy ke snové realitě a obsah snů u transsexuálních osob*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Radovan Hrubý.

ADLER, Alfred. *Porozumění životu: úvod do individuální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2.

ALTMAN, Leon L. *The dream in psychoanalysis*. Rev. ed. New York: International Universities Press, 1975. ISBN 978-0823614318.

BOSS, Medard. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-854-2474-6.

COHEN, Jacob. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. New York: Psychology, 2009, xxi, 567 s. ISBN 978-0-8058-0283-2.

ČERNOUŠEK, Michal. *Sen a snění*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1988, 179 s. Otazník (Horizont).

DIECKMANN, Hans. *Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 205 s. Spektrum (Portál), 36. ISBN 80-7178-858-9.

DOMHOFF, G. William. *Finding meaning in dreams: a quantitative approach*. New York: Plenum Press, c1996, xiv, 356 p. ISBN 03-064-5172-7. Dostupné také z: <http://www2.ucsc.edu/dreams/Library/fmid.html>

DOMHOFF, G. William. *The scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis*. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2003, ix, 209 p. ISBN 15-579-8935-4.

DOMHOFF, G. William a Adam SCHNEIDER. Correcting for multiple comparisons in studies of dream content: A statistical addition to the Hall/Van de Castle coding system. *Dreaming*. 2015, 25(1): 59-69. DOI: 10.1037/a0038790. ISSN 1573-3351.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-717-8766-3.

EUDELL-SIMMONS, Erin M. a Mark J. HILSENROTH. The use of dreams in

psychotherapy: An integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2007, **17**(4): 330-356. DOI: 10.1037/1053-0479.17.4.330. ISSN 1573-3696.

FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. Vyd. 5., upr. Překlad Ota Friedmann. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2005, 395 s. ISBN 80-865-5916-5.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

JOYCE, Phil a Charlotte SILLS. *Skills in gestalt counselling and psychotherapy*. 3rd edition. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014. ISBN 978-144-6275-870.

JUNG, Carl Gustav. *Analytická psychologie: její teorie a praxe : Tavistocké přednášky*. Vyd. 2. Překlad Kristina Lukášová-Černá, Karel Plocek. Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1993, 205 s. ISBN 80-200-0480-7.

JUNG, Carl Gustav. *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. 2. vyd. Brno: Nakl. Tomáše Janečka, 1997, 436 s. ISBN 80-858-8014-8.

MAZANDARANI, Amir Ali, Maria E. AGUILAR-VAFAIE a G. William DOMHOFF. Content analysis of Iranian college students' dreams: Comparison with American data. *Dreaming*. 2013, **23**(3): 163-174. DOI: 10.1037/a0032352. ISSN 1573-3351. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0032352>

MONTENEGRO, Miguel. A Comparison of Freudian and Bossian Approaches to Dreams. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*. 2015, **26**(2): 313-327. ISSN 1752-5616.

PERLS, Frederick S. *Gestalt therapy verbatim*. Highland, NY: Center for Gestalt Development, 1992. ISBN 978-093-9266-166.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 258 s. ISBN 978-80-262-0365-0.

RAINVILLE, Raymond E. a Lorenda L. RUSH. A contemporary view of college-aged students' dreams. *Dreaming*. 2009, **19**(3), 152-171. DOI: 10.1037/a0017086. ISSN 1573-3351. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0017086>.

REISER, Morton. The Dream in Contemporary Psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*. 2001, **158**(3), 351-359.

SCHNEIDER, John A. From Freud's dream-work to Bion's work of dreaming: The changing conception of dreaming in psychoanalytic theory. *The International Journal of Psychoanalysis* [online]. 2010, **91**(3), 521-540 [cit. 2016-04-04]. DOI: 10.1111/j.1745-8315.2010.00263.x. ISSN 00207578. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1745-8315.2010.00263.x>

SCHREDL, Michael. Dream content analysis: Basic principles. *International Journal of Dream Research*. 2010, **3**(1): 65-73.

SCHREDL, Michael, Petra CIRIC, Angelika BISHOP, Eva GÖLITZ a Daniele BUSCHTÖNS. Content Analysis of German Students' Dreams: Comparison to American Findings. *Dreaming*. 2003, **13**(4): 237-243. DOI: 10.1023/B:DREM.0000003145.26849.37. ISSN 1573-3351.

STARÝ, Jiří a Josef HRDLIČKA. *Spánek a sny*. Praha: Herrmann & synové, 2008. ISBN 978-80-87054-12-3.

ŠIROKÝ, Hugo. *Meze a obzory psychoanalýzy*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2001, 587 s. ISBN 8072541641.