

A 1.	Ráno si jen těžko vzpomínáte na to, co se vám zdálo	6	3	1
B 2.	Ve snu vás neustále někdo pronásleduje	6	3	1
C 3.	Zdá se vám, že aktivně sportujete a závodíte	6	3	1
D 4.	Ve snu zažijete, jak někdo umírá či zemře	6	3	1
E 5.	Létáváte ve svých snech anebo se vznášíte	6	3	1
A 6.	Stojíte jako obžalovaný před soudem, ale nevíte, jaký byl rozsudek	6	3	1
B 7.	Každý sen je plný strašidel	6	3	1
C 8.	Lezete ve snu na vysoké budovy a na hory	6	3	1
D 9.	Zdá se vám o požárech	6	3	1
E 10.	Tancujete, jezdíte na koni, necháte se nosit	6	3	1
A 11.	Zdá se vám o učitelích, soudcích, vladařích	6	3	1
B 12.	Jste svědkem velmi nebezpečných situací	6	3	1
C 13.	Pokoušíte se odstranit nepřekonatelné překážky	6	3	1
D 14.	Zdá se vám o rozepřích, soubojích	6	3	1
E 15.	Jste ve vodě, plavete někam	6	3	1
A 16.	Býváte ve snu nazí, stydíte se	6	3	1
B 17.	Někdo vás ponižuje, ubližuje vám	6	3	1
C 18.	Řídíte auto, letadlo nebo loď	6	3	1
D 19.	Zdá se vám, že někoho týráte	6	3	1
E 20.	Ve vašich snech se vyskytují dlouhé a špičaté předměty	6	3	1
A 21.	Vypadávají vám vlasy, ztrácíte zuby?	6	3	1
B 22.	Přicházíte pozdě, začnete práci a nemůžete ji dokončit	6	3	1
C 23.	Neustále ve snu něco děláte, jste pořád v pohybu	6	3	1
D 24.	Loučíte se s někým	6	3	1
E 25.	Míváte vzrušující zážitky	6	3	1
A 26.	Často ve snu pláčete	6	3	1
B 27.	Zdá se vám o nebezpečných zvířatech	6	3	1
C 28.	Vidíte celé lesy, jezera, moře, louky	6	3	1
D 29.	Zdá se vám o lupičích, o pronásledování	6	3	1
E 30.	Vidíte ve snu kabelky, nádoby, studně	6	3	1
A 31.	Děláte ve snu věci, za které se pak stydíte	6	3	1
B 32.	Zdá se vám, že potřebujete utíkat a nemůžete se ani hnout	6	3	1
C 33.	Bojujete o něco a máte úspěch	6	3	1
D 34.	Míváte barevné, pestré sny	6	3	1
E 35.	Získáváte ve snu dar, výhru	6	3	1
A 36.	Zdá se vám jen o obyčejných věcech	6	3	1
B 37.	Zdá se vám, že jste něco ztratili, něco marně hledáte	6	3	1
C 38.	Jste ve snu silní, nepřemožitelní	6	3	1
D 39.	Zdá se vám o krvi, zabitých zvířatech	6	3	1
E 40.	Ve snu se setkáváte se sympatickými partnery	6	3	1

Ukol č. 8: Dotazník snů

Před sebou máte seznam 40 nejčastějších snových námětů a dějů souvisejících se sny. Odpovídejte rychle, bez velkého přemýšlení, ale podle toho, jak často se vám příslušný snový obsah objevuje. Interpretaci výsledků najdete o dvě stránky dále. (6 = často, 1 = nikdy)

Klíč k úkolu č. 8: Dotazník snů

Sečtete bodové skóry pro jednotlivá písmena. Dotazník je koncipován tak, že zjišťuje podle výskytu snů určité kategorie, jaké potřeby u člověka dominují.

Sny skupiny A ukazují na stav **úsilí o dokonalost**. Bodový skór asi do 24 bodů naznačuje, že zkoumané osobě příliš o vlastní dokonalost nejde. Vnímá se jako chybučící a je v tomto směru tolerantní k sobě i k druhým. Skór blízký uvedené hranici už indikuje občasné pokusy o redukci chyb. Skór 25 a výše – a to tím více, čím se blíží horní hranici 48 bodů, naznačuje, že osobnost má vnitřní nároky dokonalosti, klade nároky na sebe i na druhé.

Sny skupiny B jsou výrazem **touhy po jistotě a bezpečí**. Do 25 tato touha není člověku vlastní, čím více bodů nad 25, tím více je vnímavý na ohrožení, o kterém si myslí, že na něj „číhá na každém kroku“.

Sny skupiny C identifikují **touhu po úspěchu**. Opět platí, že do 25 bodů jde o lidi spokojené s tím, co mají, resp. radují se z dobrých výsledků, ale příliš o ně neusilují. Čím více se skór blíží 48 bodům, tím více je člověk ctížádostivý, tím urputněji touží po prvenství.

Sny skupiny D vyjadřují **touhu po moci**. Do 25 bodů jde o lidi skromné nebo neusilující o to, aby je někdo poslouchal. Čím více nad 25 bodů, tím více sílí potřeba druhé věst, rozkazovat, udávat tón. U lidí, kteří pro vedení nemají předpoklady, může jít o kompenzaci pocitu méněcennosti.

Sny skupiny E naznačují oblasti **potřeby být milován**. Nižší skóry ukazují na realisticky založené lidi, kteří se bez projevů lásky a něhy dovedou obejít, aniž by strádali. Čím více bodů nad 25, tím jsou pro nás projevy lásky a něhy žádoucíjší.