

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů

Daydreaming and frustration tolerance in adolescents



Bakalářská diplomová práce

Autor:

Tereza Záhorská

Vedoucí práce:

PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

Olomouc

2016

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny důležité podklady a literaturu.

V.....dne.....

Podpis.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala za vedení práce PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové, její cenné rady a vstřícný přístup. Poděkování patří také PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D. za připomínky v rámci přípravy výzkumu. Dále děkuji všem respondentům za to, že byli ochotni účastnit se jeho realizace.

Obsah

Úvod	5
Teoretická část	6
1. Denní snění	7
1.1. Vývoj přístupu k dennímu snění	8
1.2. Vymezení denního snění	9
1.3. Účel denního snění	12
1.4. Témata denního snění	14
1.5. Faktory ovlivňující denní snění	15
1.6. Patologie a psychoterapie v souvislosti s denním sněním	18
2. Frustrace a frustrační tolerance	19
2.1. Frustrace a denní sny	21
3. Adolescence	22
3.1. Denní snění u adolescentů	24
3.2. Frustrační tolerance u adolescentů	26
Výzkumná část	27
4. Výzkumný problém	28
4.1. Výzkumné otázky	29
5. Typ výzkumu	30
6. Metody výzkumu	31
7. Metody zpracování a analýza dat	32
7.1. Etické aspekty výzkumu	33
8. Charakteristika výzkumného souboru	34
8.1. Průběh sběru dat	34
9. Výsledky	36
9.1. Co rozumění adolescenti pod pojmem denní snění?	36
9.2. Jaké jsou nejčastější témata denních snů u adolescentů?	38
9.3. Ve kterých situacích adolescenti nejvíce sní?	46
9.4. Jaké jsou vnímána pozitiva a negativa denního snění u adolescentů?	49
9.5. Existuje rozdíl mezi druhem emocí vyvolávanými denními sny bez agresivních prvků a druhem emocí vyvolávanými denními sny s agresivními prvky?	51
9.6. Jaké faktory agrese se objevují v denních snech adolescentů?	53

9.7. Existuje souvislost mezi faktory agrese v denním snění a v testu PFT?.....	55
10. Diskuze	57
11. Závěry	64
Souhrn.....	66
Seznam použitých zdrojů a literatury.....	69
Seznam příloh	72

Úvod

Na rozdíl od snů, které se lidem zdají ve spánku, jsou denní sny kontrolovatelné a ovladatelné, možná právě z tohoto důvodu je lidé oproti nočním snům považují za cosi intimního a nejsou příliš zvyklí o nich mluvit. Někteří jedinci se nad svým denním sněním téměř nepozastaví a jiní se naopak uzavírají do vlastních světů. Světů, ve kterých ani nevnímají čas, protože čas v tomto případě není důležitý. Mohou totiž být, kým chtějí, s kým chtějí, kdekoliv a kdykoliv. Toto popisuje citát J. K. Rowling, která v jedné ze svých knih píše: „Nestačí pouze prodlévat ve snách a zapomenout žít“. S jiným denním sněním než tím, které prožíváme my, se můžeme setkat právě například v literární či filmové tvorbě, kde je možné často najít až zdlouhavé pasáže popisující denní snění hrdinů.

Téma této bakalářské práce s názvem *Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů* bylo zvoleno převážně z mého osobního zájmu o tuto problematiku.

Následující text se skládá ze dvou částí, teoretické a výzkumné. Teoretická část pojednává o pojmech a přibližuje čtenáři možné přístupy k dennímu snění. Souběžně se zabývá také problematikou frustrační tolerance, tato dvě témata mezi sebou propojuje a dává do souvislosti s obdobím adolescence. Druhá část bakalářské práce v sobě zahrnuje praktickou, tedy výzkumnou část. Jelikož jsou obsahy denních snů u každého jedince odlišné, zabývá se tato práce zmapováním obsahů denních snů u skupiny adolescentů. Dalším cílem je zjištění možné souvislosti mezi denními sny a frustrační tolerancí.

Teoretická část

1. Denní snění

V rámci výzkumu denního snění vzniklo na poli psychologie značné množství definic, které se snaží o vysvětlení tohoto pojmu. V této práci jsou uvedeny ty nejobecnější a následně popsány způsoby, kterými se definice různí v souvislosti s možnými přístupy k této problematice. Nejzákladnější a nejméně rozporuplnou definicí se zdá být chápání denního snění jako spontánního proudu fantazií a myšlenek v bdělém stavu (Hartl & Hartlová, 2015).

Denní snění lze definovat jako přesun pozornosti „*od běžných tělesných a mentálních aktivit, které jsou odezvou na podněty z vnější reality, k vnitřnímu psychickému světu. Někteří psychologové považují denní snění za hraniční mentální stav mezi bděním a spánkem, za subjektivně evokované změny stavu vědomí pramenící převážně z vnitřních zdrojů*“ (Sternberg, 2001, in Plháková, 2013, 175). Denní snění taktéž jako změnu pozornosti popisuje Singer (1966) který uvádí, že se jedná o stav, kdy naše mysl odbíhá od aktuálně probíhajících činností, ať už fyzických nebo duševních, za účelem uspokojení vnitřního podnětu či stimulu. Tyto vnitřní procesy jsou v podstatě živé představy (z ang. the mind's eye), čímž označuje sekvenci událostí, vzpomínek a uměle vytvořených obrazů budoucích událostí, které se mohou lišit pravděpodobností jejich naplnění.

Vznik fantazií a denních snů se odehrává na úrovni mozku, a to především v mozkové kůře. Díky spojení neuronů a neuronových shluků dochází pravděpodobně k posunu v šíření mozkové aktivizace. Denní snění je podloženo mohutnějším nebo rychlejším šířením této neuronální aktivace. Aktivace mozkové kůry, typická pro bdělost, může vést k produkci myšlenek, představ, denního snění a příležitostně i snů a snům podobného materiálu, avšak oproti bdělému soustředěnému myšlení je aktivace širší a volnější. Zároveň je během soustředěného bdělého myšlení neuronová síť omezená tak, aby se chovala téměř jako přímočarý typ sítě, kdežto při snění a částečně i při imaginaci a denním snění, funguje většinou jako auto-asociativní síť (Hartmann, 2013).

1.1. Vývoj přístupu k dennímu snění

Přístup k dennímu snění prošel stejně jako jeho výzkumy dlouholetým vývojem. Například v 18. století pokládali lékaři denní snění za známku šílenství a ještě v první polovině 20. století radili učitelé rodičům, aby svým dětem v denním snění bránili, protože by se z něho mohla vyvinout vážnější duševní porucha (Hartl & Hartlová, 2015).

Freud popsal denní snění v roce 1908 v díle „Básník a vytváření fantazií“. Domníval se, že většina lidí během svého života vytváří fantazie, což vnímal jako dlouhodobě přehlíženou a nedocenenou skutečnost. Mimo jiné tvrdil, že denní sny nikdy nevytváří šťastný člověk, jen člověk neuspokojený. Tato neuspokojená přání jsou tedy hybnými silami fantazií a každá jednotlivá fantazie představuje jeho splnění, korekci neuspokojivé skutečnosti. Přání jsou dle něj rozdílná podle pohlaví, charakteru a osobnosti, avšak je možné je rozdělit do dvou hlavních skupin. První skupinu tvoří ctižádostivá přání, která slouží k povýšení dané osobnosti, druhou skupinou jsou přání erotická. Na druhou stranu chápal denní snění jako projev nezralosti a v případě, že se fantazie stanou příliš mocnými, i jako příznak neurózy či psychózy. Fantazie byly totiž také nejbližšími duševními předstupni těch symptomů nemocí, na které si pacienti stěžovali (Freud, 1999).

Na myšlenky Sigmunda Freuda dále navazuje psychoanalytické pojetí, které zdůrazňuje, že všechny představy vychází z potlačených tužeb jedince (Singer, 1966), přičemž denní sny umožňují člověku vyjádřit a zvládat tyto tužby vztahující se převážně k sexualitě či nepřátelství. V opačném případě by vyvolávaly pocit viny či úzkost (Plhánková, 2013).

1.2. Vymezení denního snění

V následujícím textu jsou uvedeny pojmy, které jsou dennímu snění blízké a bývají za něj často zaměňovány. Pokud je však denní snění považováno za součást fungování naší psychiky, mělo by být chápáno ve spojitosti s jejími dalšími procesy. Toto propojení popisuje Ernest Hartmann (2013), který vnímá denní snění jako část kontinua, společně se soustředěným bdělým myšlením na jednom konci a sněním na druhém, kdy se vzájemně tyto části propojují a ovlivňují. Toto spojení je nejvíce patrné z Obrázku 1.



Obrázek 1: Kontinuum mezi soustředěnou bdělostí a sněním.

Denní sny jsou založené převážně na vizuálních vjemech a oproti bdělému, soustředěnému myšlení je v nich mnohem více obrazů a pocitů. Z tohoto pohledu tudíž připomínají více sny než soustředěné myšlení, kterým může být například řešení matematického problému (Hartmann, 2013).

Podobnost denního snění a snů byla také potvrzena výzkumem Kunzendorfa et al. (1999-2000), kterého se zúčastnilo 330 vysokoškolských studentů. Tito studenti byli (v bdělém stavu) ve třídě požádáni, aby zapsali jejich (1) nedávný sen, (2) nedávný denní sen, (3) denní sen, který vytvořili během pěti minut a (4) denní sen, který vznikl taktéž ve třídě pod vlivem silnější emoce. Denní sen pod vlivem emoce byl posuzovateli vyhodnocen za téměř stejně obrazný jako nedávné sny studentů. Denní sny nám tedy mohou někdy připadat stejně bizarní, jako sny noční, zvláště pod vlivem emoce. Tento jev byl popsán v souvislosti s propustností hranic. Se zmiňovaným kontinuem duševního fungování je těsně spojené kontinuum osobnosti sahající od velmi pevných až po velmi tenké hranice. Lidé s tenkými hranicemi si lépe pamatují sny, jejich sny jsou emocionálně komplexnější a také tráví více času denním sněním a na snové hranici kontinua (Hartmann, 2013).

Pokud bychom se měli zaměřit na rozdíly mezi denním sněním a sněním, sny bývají popisovány v průměru volnější a živější. Často se mezi podstatný rozdíl uvádí prožívaná reálnost a nekontrolovatelnost snu (s výjimkou lucidních snů, kdy si snící člověk uvědomuje, že spí), avšak někteří respondenti Hartmannova výzkumu popisovali denní sny a fantazie, jako stejně reálné a v některých případech i stejně děsivé a neodklonitelné. V tomto pojetí můžeme hovořit o tzv. denních můrách. Jedinci, kteří mají denní můry, nebo reálné a velmi živé prožívání denních snů popisují návrat do reality podobně, jako se popisuje pocit probuzení ze snu (Hartmann, 2013).

Při popisu denních snů se vlastně setkáváme s popisem představ. **Představy** jsou určitou reprodukcí či rekonstrukcí vnímaného a mohou být různě kombinovány v nové útvary, které již pak nejsou mentálním obrazem skutečnosti, nýbrž specifickou mentální strukturou. Poskytují také materiál tvořivosti (Nakonečný, 1995). *„Každá činnost zaměřená na určitý výsledný produkt je spojena s představivostí, avšak jen tvůrčí činnost, snažící se podat něco nového, originálního, je spojena s fantazií. Proto se fantazie spojuje především s uměleckou, ale i s technickou a jinou činností, pokud je jejím cílem přinést něco nového“* (Nakonečný, 1995, 205).

Slovo **fantazie** pochází z řeckého phantasma (resp. phasma) znamenajícího zjev či obraz. Český ekvivalent reprezentuje slovo obrazotvornost, avšak někdy se jako synonymum používá i zmiňovaná představivost. Dle W. Wundta se jedná o myšlení v obrazech, vytváření představ na základě dřívějšího vnímání či obměňování minulé zkušenosti, život obohacuje, ale také vede k únikům z reality (Hartl & Hartlová, 2010).

Je velmi obtížné vést ostřejší hranice mezi představami, fantaziemi a denním sněním. Fantazie je oblastí představ člověka nesouhlasná s objektivním světem. Obecně lze říci, že fantazie je zvláštním druhem představivosti, je to dispozice a proces. Odlišit lze teprve jejich produkty, totiž představy a fantazie, a to ve smyslu zde naznačeném, totiž že fantazie produkuje něco nového, co současně překračuje hranice skutečnosti, a stává se tak něčím neskutečným (pohádkové a mytické bytosti), nebo ve smyslu své fyzické realizace skutečným, tedy originální skutečnosti (umělecká tvorba, vynález apod.). Představy naproti tomu reprodukují vnímané (Nakonečný, 1995). Představy i fantazie by se daly označit za součásti denního snění.

Singer (1966) rozeznává dva druhy tohoto fenoménu: 1. spontánní vnitřní monology a 2. opakované fantazie na určité téma. Sám ale uvádí, že nelze vést ostré hranice mezi sněním jako představováním a sněním jako fantazií.

V literatuře se také často můžeme setkat s pojmem **putování nebo toulání mysli** (z ang. mind wandering). V dnešní době je tento termín kognitivními psychology nejvíce užívaným přímo pro denní snění. Na druhou stranu se objevují autoři, kteří tyto dva pojmy nevnímají jako synonyma. Podstatný rozdíl mezi denním sněním a putováním mysli je popisován v zacílení našich představ, tedy že putování mysli spočívá v sekvencích jednoduchých asociativně spojených příhod. Probíhá bez jakéhokoli zásahu do představ a jedinec je v podstatě pouze v roli pozorovatele řady myšlenek, které vstupují do proudu vědomí vzhledem k asociativním a podobným pasivním silám. Posloupnost těchto představ tedy může být více nahodilá. Dále se nejedná o jednotné a ucelené segmenty proudu vědomí, kdežto u denního snění ano, to je zcela cílené a dobrovolně vyvolávané (Dorsch, 2014).

Singer (1975) rozlišuje tři styly denního snění. Pozitivně konstruktivní denní snění, které je charakteristické hravými, živými, přání naplňujícími představami a plánovacími popřípadě kreativními myšlenkami. Dále dysforické denní snění, které se spojuje obzvláště s vinou, strachem, selháním a zahrnuje obsesivní a znepokojivé představy. Třetím stylem je slabá kontrola pozornosti, charakteristická neschopností soustředit se na vlastní probíhající myšlenky ani na vnější úkoly.

1.3. Účel denního snění

Zmíněné Singerovy tři styly denního snění se odráží ve třech hlavních směrech výzkumu, které přikládají dennímu snění určitou funkci. První z nich, který považuje denní snění jako adaptivní a prospěšné, druhý, který se soustředí na vztah mezi sněním, ruminací a náladou, a třetí, který považuje denní snění za kognitivní poruchu vztahující se k slabé kontrole pozornosti (Mooneyham & Schooler, 2013 in McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Účel denního snění je popisován jako prostor pro přehrávání minulých situací a prostor pro nácvik budoucího chování (Hartl & Hartlová, 2015). Z hlediska vlivu se dá denní snění rozdělit na pozitivní a negativní. Mezi pozitivní aspekty denního snění můžeme zařadit to, že jedinci pomáhá „*najít úlevu od všední či neutěšené životní reality. Pomáhá také zvládnout nebo vydržet obtížné situace*“ (Plháková, 2013, 176).

Může tedy fungovat například jako druh relaxace či kompenzace. V případě kompenzace si lidé mohou v představách prožít to, co by normálně nemohli, a zároveň řešit problémy. Denní snění, jak už bylo zmíněno, přináší originální nápady, optimalizuje plány dalších aktivit a přináší hřejivé pocity (Plháková, 2013). Schooler et al (2011, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) uvádí, že pozitivně konstruktivní denní snění obsahuje čtyři adaptivní funkce: *Plánování* (future planning), které narůstá v období sebereflexe a je potlačováno dysforickou náladou, *Tvořivost* – obzvláště při procesu inkubace problému a při jeho řešení. *Střídání informačních kanálů* (z ang. attentional cycling), které umožňuje jedinci střídat různé informační kanály k řešení osobně významných a pracovních cílů. *Dishabituace* (odvyknutí), které usnadňuje proces učení poskytováním krátkých přestávek v průběhu zaměřené pozornosti na daný úkol.

Někteří odborníci tvrdí, že denní snění nemá žádnou praktickou či pozitivní hodnotu z toho důvodu, že znesnadňuje řešení každodenních problémů. Tento únik od reality a následné uzavírání se do vlastního světa může vést až ke schizoidní poruše osobnosti (Plháková, 2013). Patologie u denních snů je dále popsána v kapitole 1.6. Denní snění je tedy možno chápat také jako copingovou strategii, která může sloužit současně jako obranný mechanismus. V únikové fantazii je však obsažen prvek derealizace, popření reality, neboť to, co je, má být nahrazeno v představách něčím jiným; proto je tu přítomen i prvek kompenzace (Nakonečný, 1995). „*Jako únikový mechanismus je fantazie silně podněcována zejména obtížnými a nesnesitelnými životními situacemi, umožňuje vytvářet*

imaginární svět, scénář šťastného života, ale jen za předpokladu, že je spojena s nadějí, s perspektivou jeho dosažení, neboť jinak může, v konfrontaci s bezvýhodnou realitou, prohlubovat pocit bezmocnosti při návratu ke skutečnosti (Nakonečný, 1995, 144). Často tedy představuje způsob obrany „já“ proti frustracím běžného života (Sillamy, 2001).

Někteří autoři chápou denní snění (či putování mysli) v negativním slova smyslu zejména z toho důvodu, že se naše mysl dostává mimo naši vědomou kontrolu. Není pochyb, že značná část denního snění vzniká bez našeho vnitřního souhlasu či uvědomění, nicméně v některých případech se vynořuje, díky tomu, že je vědomou volbou člověka. Tedy za účelem odtržení od vnějšího světa a záměrem věnovat se vnitřnímu proudu myšlenek plnou pozorností s vědomím vlastní volby (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Zatímco každý může být schopný takového volního denního snění, schopnost libovolně přepínat mezi vnitřními a vnějšími proudy vědomí může být u některých osob vyvinutá více než u jiných. V tomto ohledu lze uvažovat nad osobnostními rysy, které vstupují do hry. Je logické, že osoby s pozitivním a konstruktivním denním sněním, respektive ti, kteří jsou nejvíce otevření vůči zkušenosti a považují denní snění za pozitivní zkušenost, budou pravděpodobněji využívat tuto duševní činnost. Naproti tomu osoby, které prožívají denní snění jako nepříjemné a obsahy jejich snů budou spíše dysforické s pocity viny, strachu či selhání, budou pravděpodobně této možnosti využívat méně. Tuto skupinu tvoří zejména jedinci, kteří vykazují vysokou míru neuroticismu a slabou kontrolu pozornosti spojenou s nízkými skóry svědomitosti v dotazníku NEO Big Five autorů Costa & McRae (1994), přičemž mají problémy soustředit se jak na vnitřní, tak na vnější informační obsahy (Zhiyan & Singer, 1997).

Je také pravděpodobné, že schopnost účastnit se volního denního snění společně se schopností přepínat mezi různými proudy vědomí, může být ovlivněna tréninkem, jelikož samotné rozhodnutí odpojit se od vnějších požadavků směrem k vnitřním myšlenkám a zároveň jim věnovat plnou pozornost nepochybně vyžaduje určitou dávku dovedností. Tato dovednost může být narušena v různých okamžicích tohoto procesu, který začíná vědomým rozhodnutím, odpojení se od proudu vědomí a přesunu pozornosti z vnějšího na vnitřní proud vědomí. Čím více tento proces jedinec podstupuje, tím je jeho realizace pravděpodobně snazší (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

1.4. Témata denního snění

Hartl & Hartlová (2015) uvádí, že obsahem denních snů bývá to, co stojí na vrcholu hodnotové orientace člověka a čeho momentálně nemůže dosáhnout, současně také i to co má šanci získat, a to co jej v nejbližší době čeká. V denním snění se mohou objevovat pozitivní i negativní představy, a díky tomu může mít následně pozitivní či negativní vliv na člověka.

Jerome S. Singer (1966) na příkladu svého výzkumu z roku 1961 uvádí rozdělení nejčastějších témat denních snů. Výzkumu se zúčastnilo 240 respondentů ve věku 19–50 let s alespoň středoškolským vzděláním. Vysoko frekventované byly představy týkající se **plánování budoucích činností**. Dle výzkumů jsou plánovací denní sny obecně nejčastější. Tento typ představ se vždy odráží od současné situace a vztahuje se k bližší či vzdálenější budoucnosti. Plánovací představy jsou dvojího typu, může se jednat například o plánování prázdnin či o hloubavé představy typu „co udělám, když zdědím milion dolarů“. Časté jsou také představy týkající se **mezilidských vztahů**, stejně tak představy týkající se **bezprostředních obav**. U velmi vysokého podílu respondentů se objevovala témata zahrnující **sexuální uspokojení, altruistické jednání a neobvyklé úspěchy**. Ne úplně ojedinělá byla témata týkající se **netradičních obav** (například vražda či úmrtí člena rodiny), **hrdinských a spasilských fantazií** a fantazií týkající se **homosexuálního uspokojení**. Jedním z výsledků tohoto výzkumu bylo zjištění, že denní snění nelze srovnávat výhradně s představami týkajícími se splnění přání, jak doposud někteří autoři předpokládali.

Často zmiňovány byly ve výzkumech i **cílevědomé představy**, které například Freud (1999) považoval za zcela nejčastější u mužů a **sexuální představy** u žen. Objevují se také až **úzkostné představy**, například představa vlastního pohřbu, kterou však Plháková (2013) dává do spojitosti s převážně těžším depresivním stavem.

Setkáváme se také s **narcistickými denními sny**, které mají za cíl podpořit sebehodnocení jedince. Dle Singera (1966) denní snění obsahuje často témata poukazující na narcistické tendence, ve kterých snící vystupuje jako hrdina, zbožňovaný a uctíváný jedinec. Pokud je to muž, tak jako silák a krasavec, idol žen, obdivovaný a milovaný, jedinec s nevšedními schopnostmi atd.

Zvláštním případem jsou tzv. **vypůjčené fantazie** (z ang. borrowed fantasies), fantazie vytvářené na základě identifikací s hrdiny románů, filmů, rockové hudby atp. (Nakonečný, 1995). Téma **hádek a agrese**, které se také vyskytují v denních snech je podrobněji popsáno v kapitole 2.1.

28%	sláva, moc, uplatnění, úspěch, peníze, bohatství
25%	pozdější domov, rodina, manželství, děti
21%	budoucí životní uplatnění
19%	povolání (cíle)
18%	cestování
11%	sexualita
6%	fantastika
5%	dobrodružství, zážitky
2%	životní komfort

Obrázek 2: Nejčastěji se objevující témata v denních snech dle Singera (Nakonečný, 1995)

1.5. Faktory ovlivňující denní snění

Nakonečný (1995, 203) udává, že „*snění je univerzální jev, sní všichni lidé, neboť všichni mají důvody k nějaké korekci reality a k jejímu doplnění, liší se jen mírou svého snění a mírou, s níž usilují o jeho realizaci*“. Tato kapitola se zabývá faktory, díky kterým je denní snění u každého jedince individuálně rozdílné.

Častost

Co se týče frekvence denního snění, výsledky výzkumů ukazují, že během života sní občas každý z nás, avšak frekvence, míra i rituály s ním spojené se u každého člověka různí. Singerovým výzkumem (1966), kterého se zúčastnilo 240 respondentů ve věku 19 – 50 let, bylo zjištěno, že 96% respondentů sní každý den. Jejich denní sny měly podobu poměrně jasných obrazů lidí, předmětů nebo událostí. Hartl & Hartlová (2015) uvádí, že doba, kterou jedinec stráví denním sněním, se běžně nalézá v rozmezí nejméně hodiny a půl až dvou hodin denně. Například Kripke & Sonnenschein v roce 1987 zjistili, že se denní sny vynořují v cyklických intervalech, jejichž délka kolísá mezi 72 a 120 minutami (in Plháková, 2013). Na základě některých odhadů zabírá konkrétně celých 50 % našeho probdělého času (McMillan, Kaufman, Singer, 2013).

Situace

Předpokládá se, že k dennímu snění nebo k úmyslným fantaziím člověk dochází za relativně podobných podmínek, jako k nočnímu snění, to znamená v situacích, kdy je o samotě, a jsou minimalizovány vnější rušivé situace. Je pravděpodobné, že před tím, než jde spát a leží v posteli, se začne zabývat denním sněním nebo vnitřním monologem. Z toho vyplývá, že výraznější psychická aktivita, rychleji se měnící nebo intenzivní vnější stimuly potlačují citlivost na vnitřní procesy, zatímco poměrně monotónní vnější podmínky zvyšují kvalitu vnitřních kognitivních aktivit. Z výzkumů Jerome L. Singera vyplývá, že se denní snění objevuje nejméně často ráno po probuzení, při jídle a během sexuální aktivity (Singer, 1966).

Pohlaví

Rozdíly mezi denním sněním u mužů a žen popisoval již Freud (1999), který tvrdil, jak už bylo zmíněno, že ženy mají převážně jen erotické denní snění, kdežto mužské denní sny jsou orientované především na dosažení úspěchu, tedy ctižádostivé představy. I když dodává, že i do představy týkající se úspěchu se připlete představa ohledně nějaké ženy. Rozdíly mezi sněním u mužů a žen popsal díky jednomu ze svých výzkumů také Singer (1966). Studie byla provedena na více než 500 osobách a byl nalezen významný rozdíl ve frekvenci snů i v tématech, které se objevovaly. Například u žen byl daleko zřetelnější zájem o módu a vlastní tělo, námět mezilidských vztahů, častěji uváděly fantazie na téma viny a pečovatelské tendence. Muži naopak zmiňovaly představy ohledně sportu, fyzického výkonu nebo již zmiňované hrdinství, sex a agrese. Bylo zjištěno, že „*muži si více představují své skutečné zážitky, zatímco ženy se více zaměřují na fiktivní situace. Muži se ve svých představách vidí mnohem aktivnější a průraznější, než ve skutečnosti jsou*“ (Hartl & Hartlová, 548).

Vzdělání, inteligence a socioekonomický status

Singer (1966) udává, že inteligence má vztah k frekvenci denních snů (například vývojově opožděné osoby mají více představ). Vztah mezi denním sněním a nejvyšším dosaženým vzděláním či socioekonomickým statutem nebyl Singerovým výzkumem prokázán. Zjistil však, že mladí černoši s nízkým vzděláním a nízkým socioekonomickým statutem si ve svých představách stavějí neobvykle vysoké cíle, což v konfrontaci se skutečnými možnostmi vede k frustracím a následnému rozčarování či rozhořčení. Z jeho výzkumu vyplývá značný rozdíl mezi denními sny u jedinců žijících na venkově a ve městě. Největší

frekvence denních snů je vykazována lidmi ve velkých městech, lidé žijících na periferiích města uváděli naopak četnost denního snění nejnižší.

Emoce

Bylo prokázáno, že emoce mají výrazný vliv na vnímání. Studie naznačují, že depresivní stavy mohou způsobit, že svět „vypadá šedě“, naproti tomu někdo prožívající silné pocity štěstí, může svět „vidět růžově“. Tento vliv je tím více zřejmý, čím je emoce silnější, patrně se projevuje nejvíce právě při denním snění a na konci zmíněného kontinua a v případě tenkých mentálních hranic (Hartmann, 2011).

Rodinné prostředí

Bylo zjištěno, že identifikace s matkou má větší vliv na sklon k fantaziím a dennímu snění. Ženy, které sní málokdy, mají silnější vazbu na otce (Singer, 1966).

Narkotika a alkohol

Studenti, kteří užívali marihuanu, nevykazovali větší sklon ke snění než ti, kteří ji neužívali. Kdežto studenti, u kterých bylo časté pití alkoholu, vykazovali snění spojené s pocity viny a nepřátelství. Lidé, kteří se svým sněním zaměřovali na dosahování úspěchů a na budoucnost, se méně oddávali užívání narkotik (Singer, 1966).

Zhiyan & Singer (1997) v rámci výzkumu denního snění a osobnosti na základě dotazníku NEO Big Five zjistili, že se jednotlivé druhy denního snění vztahují k rozdílným faktorům, konkrétně pozitivně konstruktivní denní snění k otevřenosti vůči zkušenosti, která odráží zvědavost, citlivost a zkoumání myšlenek a pocitů. U denního snění spojeného se slabou kontrolou pozornosti byla zjištěna negativní souvislost s faktorem svědomitosti, zatímco u denního snění spojeného s vinou, strachem a obavami byl nalezen pozitivní vztah s neuroticismem.

1.6. Patologie a psychoterapie v souvislosti s denním sněním

Sillamy (2010) tvrdí, že jedinec se během denního snění odvrací od vnějšího světa, o němž si uchovává jen neurčité vědomí, a nechává se unášet sérií představ a myšlenek podléhajících spíše emočním motivacím než logice. Snění považuje jako normální úkaz v pubertě, kdy má význam anticipace budoucí reality. U dětí a dospělých je to někdy neurotický příznak, útěk od skutečnosti, avšak záleží na konstituci snění a na vnějších podmínkách. Denní snění tak v některých případech může být považováno za projev narušené duševní rovnováhy. Například ve spojení s únikem od reality, distancováním se od sociálních kontaktů a uzavíráním se do vlastního světa fantazie, se jedná o jeden ze symptomů schizoidní poruchy osobnosti (MKN-10, 2014).

Fantazie mohou být také považovány za příznak vážné nepřizpůsobivosti nebo zmíněných schizoidních tendencí, v tomto případě jsou bludy pravděpodobně blíže k dennímu snění, než je halucinace. A to zejména z toho důvodu, že nejčastější halucinace jsou sluchové zkušenosti, což je v ostrém kontrastu vzhledem k denním snům, které jsou převážně vizuální. Nebezpečí vážné patologie denního snění vyplývá z nadměrného a obranného využití fantazie, spočívá nejen v sociálním stažení se a následným selháním v rozvíjení sociálních dovedností, ale také v extrémních případech vypracováním koncepce sociálních situací, které se neodehrály v reálném životě. Může také docházet ke zdánlivě nedobrovolnému opakování určité scény či představy, kdy jedinec není schopen „vypnout“. V tomto pojetí můžeme mluvit o obsesivních myšlenkách (Singer, 1966).

Využití denního snění v psychoterapii

Řízené denní snění jako psychoterapeutickou techniku vytvořil R. Desoille v roce 1938. Metoda spočívá ve vedení jedince k tomu, aby si silou své imaginace vybavoval fantazie, které se následně interpretují a integrují do jeho vědomého života. Pacient sedí v relaxačním křesle nebo leží na pohovce se zavřenýma očima v polotemné místnosti. Jakmile dosáhne stavu blízkého usínání, terapeut jej požádá, aby se pohyboval v prostoru, který si představil. Obecně se pozoruje, že s pohybem vzhůru jsou spojeny příjemné pocity a zářivé obrazy, zatímco sestup dolů vyvolává tíseň a úzkost. Pacient popisuje své představy a je dále veden terapeutem. Po každé seanci upřesňuje své prožitky a pocity, a v rozhovoru s terapeutem analyzuje různé aspekty svých imaginativních prezentací, a tím dospívá k poznání svých vnitřních konfliktů a skrytých zdrojů. Tato psychoterapie je indikována u neurotických stavů (Sillamy, 2001).

2. Frustrace a frustrační tolerance

Termín frustrace pochází z latinského slova *frustratio*, které se do češtiny překládá jako zmarnění. Frustrace vzniká v případě, že se cílenému chování individua postaví do cesty překážka – stresor, díky kterému je znemožněno dosažení cíle jeho snažení. Od situace frustrace je nutné odlišit intrapsychický stav frustrace, který je důsledkem frustrující situace a jehož podstatou je tedy nedosažení cíle (stav neuspokojení dle Freuda), a frustrované chování, tedy behaviorální reakci na situaci frustrace (Nakonečný, 1995).

„Frustrace může pocházet z chybění nebo nedostatku předmětu (například nedostatek potravy), nebo z překážky na cestě k uspokojení“ (Sillamy, 2001, 62). Potíže mohou vycházet buď z vnějšího či z vnitřního prostředí, v případě, že závisejí na jedinci.

První ucelenou teorii frustrace vytvořili John Dollard a Neal E. Miller. Podle Plhákové (2006) se teorii frustrace pokoušeli vysvětlit tak, že brali v úvahu základní psychoanalytické principy i teorie učení, přičemž v roce 1939 vydali dílo „Frustrace a agrese“, ve kterém tento nový koncept vysvětlili. Výchozím bodem jejich teorie bylo přijetí předpokladu, že agrese je vždy následkem frustrace. Samotnou frustraci definovali jako stav, který vzniká, brání-li dosažení cíle či uspokojení potřeby nějaká překážka. Následně formulovali frustračně-agresivní hypotézu, která zněla: *„Výskyt agrese vždy předpokládá existenci frustrace, a naopak, existence frustrace vždy vede k určité formě agrese“* (Miller, 1941, 1, in Plháková, 2006, 164).

Čermák (1999) chápe frustraci totožným způsobem, tedy jako překážku zabraňující člověku v dosažení cíle, a dodává, že frustrace je stále nejčastěji považována za důvod agrese. Agresi tedy podle něj vždy předchází nějaký druh frustrace. Tuto teorii však dále rozšiřuje a převádí možný vztah frustrace, agrese a emocí do jednoduchého vzorce. V tomto vzorci popisuje frustraci, která v člověku vyvolává negativní emoci, tedy nejčastěji hněv, jenž následně vede k agresivnímu jednání s cílem frustraci překonat. Samotný agresivní akt potom může vyvolat další negativní emoci, kterou je úzkost, a ta se může stát zdrojem další agrese. Teoreticky tak tímto způsobem vzniká kruh. Nepřátelství a následná reakce může být zaměřena vůči překážce, přesunuta na zastupující objekt nebo obrácena proti vlastní osobě (Sillamy, 2001).

Americký sociální psycholog Saul Rosenzweig se již ve třicátých letech dvacátého století věnoval tématu frustrace. V roce 1945 poprvé uveřejnil projektivní metodu s názvem

Rosenzweigův obrázkový frustrační test (Rosenzweig Picture-Frustration Study), který byl použit v rámci výzkumné části této práce, a zavedl pojem frustrační tolerance, který vyjadřuje interindividuálně a intraindividuálně odlišnou způsobilost jedince odolávat frustrující situaci jako frustrujícímu vlivu. Některé vnější příčiny tedy nemusí vyvolat stav frustrace díky vysoké frustrační toleranci jedince (Švancara, 2003). Tato schopnost je závislá na konstituci ve výchově, ovlivněna životními zkušenostmi a emocionální podporou (Hartl & Hartlová, 2015). Podle S. Rosenzweiga „*nastává frustrace pokaždé, když se organismus setká s více či méně nepřekonatelnou překážkou na cestě k ukojení jakékoli potřeby. Podnětovou situaci, která představuje překážku, lze nazvat zátěží a odpovídající tíseň jedince může být pojímána jako zvyšování napětí*“ (Svoboda, 1999, 180). Rosenzweig rozlišuje dva druhy frustrace, primární a sekundární. Primární frustrace je charakterizována napětím a subjektivní nespokojeností, která je způsobena nepřítomností výsledné situace, nutné k uklidnění. Sekundární frustrace navíc obsahuje prožívání překážek a nesnází, které se vynořily na cestě k uspokojení aktuální potřeby (Svoboda, 1999). Rosenzweig dále udává tři typy situací, v nichž může docházet k frustraci: 1. strádání (chybí nutné prostředky k dosažení cíle), 2. ztráta (deprivace), 3. konflikty (Švancara, 2003). Reakci na frustraci je podle Rosenzweiga vždy agrese, kterou hodnotí z hlediska dvou úhlů pohledu. Prvním je typ agrese a druhým směr agrese.

Z hlediska typu agrese Rosenzweig (1978) rozlišuje: převládání překážky, kdy je frustrace pouze zdůrazňována (obstacle-dominance O-D), obrana sebe či vlastního chování, kdy jsou akcentovány sebeobrané mechanismy a tendence (ego (etho)-defense E-D), přetrvání potřeby a zdůrazňována potřeba řešení frustrujícího problému (need-persistence N-P). Z hlediska směru agrese Rosenzweig (1978) rozlišuje agresi, která je směřována na okolí a tedy je příčina frustrace hledána v druhých osobách (extraggression), dále agresi, která je zaměřena na vlastní osobu a příčinu hledá jedinec u sebe (intraggression) a agresi, která je převedena ve snahu o přenesení se přes frustraci, či vyhnutí se agresi, kdy je frustrace označována jako nedůležitá a příčina se spatřuje v nevyhnutelných okolnostech (imaggression) (in Svoboda, 1999, in Švancara, 2003).

2.1. Frustrace a denní sny

Podstatným znakem snění je projekce přání a zároveň očekávání splnění tohoto přání. Obsah snění v tomto případě naplňuje touha a současně představa toho, čím by člověk chtěl být, v tomto smyslu jde často o kompenzaci toho, čím aktuálně je, tedy i možné frustrující situace (Nakonečný, 1995).

Podle Shafera & Shobena (1956) je denní snění imaginární reprezentace uspokojení, kterého nebylo dosaženo v reálné zkušenosti. V tomto pojetí hraje denní snění dvojí roli. První z nich je, že přímo uspokojuje základní motivy. Druhá je role kompenzací za to, co bylo jedinci překaženo, nebo za to, čeho z nějakého důvodu nebylo dosaženo. Fantazijní produkce může přinášet uspokojení pouze dočasné a pouze u některých frustrovaných potřeb. Hlad může člověk uspokojovat ve fantazii jen po omezenou dobu, kdežto fantaziemi ohledně pomsty se může zabývat celá léta, sexuální fantazie mohou člověka, který svůj erotický život plně nevyužívá, provázet po celý život (in Nakonečný, 1995). Je tedy prokázáno, že denní snění mohou způsobit mimo jiné i právě zmiňované frustrace, avšak ty mohou vyvolat jiné reakce (například přímo uváděnou agresi).

Denními sny jako způsobem zvládnání frustrace se zabýval již Freud, který popisoval neuspokojeného člověka, v tomto pojetí vlastně jako frustrovaného. Kompenzační stránka je u nich tedy docela zřejmá, na druhou stranu mohou denní sny také frustraci zvyšovat a následně vést k agresi. Toto vyhocení popisuje Čermák (1999, 35) „*Spojením s představami či myšlenkami (touha po pomstě, apriorní postoj, že určitý typ lidí zasluhuje, aby se s nimi jednalo agresivně, apod.), které jsou situací provokace vygenerované, se vytváří stav zvýšeného hněvu či zlosti vedoucí přímo k růstu agrese.*“

Jak uvádí Švancara (2003), vzniklou situaci frustrace lze řešit několika možnými způsoby, a to submisivně, v případě, že je jedinec neschopný k akci, aktivně překonáním překážky, obejitím překážky, hledáním náhradního cíle a stažením se ze situace (fyzicky nebo ve fantazii). Ve fantazii se tedy jedná řečně o orientaci na únik z frustrující situace.

Jelikož má denní snění kompenzační funkci, lze očekávat, že se budou vyskytovat agresivní představy u lidí, kteří by v reálném světě agresivně nejednali. Zároveň může denní snění vést k zvyšování agrese, je možné tedy očekávat, že denní snění bude obsahovat agresivní představy týkající se právě zmíněné touhy po pomstě atp.

3. Adolescence

Dospívání-adolescence je specifická životní etapa probíhající v období od 10 do 20 let, jedná se tedy o přechod mezi dětstvím a dospělostí. V této době dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: psychické, sociální i somatické (Vágnerová, 2014). „*Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity*“ (Vágnerová, 2014, 367). Dospívání lze rozdělit na dvě fáze, a to na fázi rané adolescence (10-15 let) a pozdní adolescence (15-20 let). V období rané adolescence dochází k největším tělesným změnám spojených s pohlavním dozríváním. Taktéž se mění způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, a to i o věcech, které reálně neexistují (denní snění). Dochází ke změnám emočního prožívání, zejména v důsledku hormonálních proměn, v tomto období se pubescent začíná osamostatňovat a není tolik vázán na rodiče, značný význam mají přátelství, vrstevníci, první lásky a experimentace s partnerskými vztahy. Jedním z vývojových úkolů v tomto období je dosažení nové přijatelné pozice ve světě v oblasti výkonu a sociální akceptace, tím i potvrzení jistoty. Pozdní adolescence je biologicky vymezena pohlavním dozráním a je především dobou komplexnějších psychosociálních proměn. Vymezuje se sociální identita a dochází k hledání a rozvoji vlastní identity, jedinec si ujasňuje, čeho by v životě chtěl dosáhnout (Vágnerová, 2014). V rámci této práce jsou zmíněny především ty změny vývoje, které by s největší pravděpodobností mohly ovlivňovat denní snění či frustraci u této skupiny.

Typická pro adolescenty je emoční nestabilita, časté a nápadné proměny nálad, zejména ve směru k negativnímu, impulzivita jednání, nepředvídatelnost reakcí a postojů, toto provází obtíže při koncentraci, s čímž souvisí časté zhoršení školního prospěchu. Navíc se přidává zvýšená unavitelnost, která se střídá s apatičností a krátkými fázemi vystupňované aktivity. Mnozí dospívající jakoby nerozuměli těmto svým projevům, a tak úzkostlivě pozorují své niterní stavy a stále více přemýšlejí o svých vnitřních konfliktech. Utíkají do svého soukromého citového světa nebo do vystupňovaného denního snění, které je odvádí ještě dále od reality (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Již zmíněné vytváření pojetí vlastní identity bývá leckdy obtížné. V této fázi „*nabývá na důležitosti představa sebe sama, která může mít podobu obtížně uskutečnitelného ideálu.*“

Rozpor mezi ideálem a skutečností se stává zdrojem mnoha frustrací, ale na druhé straně stimuluje úsilí, které by mohlo vést k jeho přiblížení“ (Vágnerová, 2014, 457).

Dívčí a chlapecké sebepojetí se liší z hlediska přijatelnosti agresivity, kdy je toto chování u chlapců více tolerováno. Vyšší četnost agresivních projevů souvisí s tím, že nejsou společností odmítány a jsou biologicky podmíněné nárůstem hladiny testosteronu, který posiluje potřebu vyhledávat vzrušení, chovat se dominantně a asertivně, respektive až agresivně. Dívky nemohou svou agresi v takové míře navenek projevit, jelikož je to považováno za sociálně nepřijatelné, tudíž tyto tendence ani nepovažují za žádoucí součást svého sebepojetí. Tím pádem má dívčí agresivita tlumenější a skrytější podobu (Vágnerová, 2014).

V počátcích dospívání a partnerských vztahů jsou typické platonické lásky nebo platonická zamilovanost. Zamilovanost je stav, v němž převládá potřeba blízkosti jedince, který však bývá idealizován a stylizován, často jsou do něj projektována přání a představy. Z valné části se proto odehrává ve fantazii a mnohem méně v realitě. Adolescent tímto způsobem dokáže bezproblémově ve fantazii saturovat jeho potřebu partnerského vztahu v takové podobě, v jaké si ji vysnil. Nedochozí tedy ke konfrontaci s realitou, která může být frustrující v případě, že by neodpovídala představám (Vágnerová, 2014).

Úspěšnost ve škole přestává být cílem, pubescenti vynakládají větší úsilí pouze tehdy, když jsou přesvědčeni o smyslu takového jednání. Neučí se proto, aby obohatili svoje znalosti nebo dovednosti, ale chápou školu jako významnou pro svou budoucnost. Pokud jsou tedy ochotni pracovat, tak proto, aby dosáhli konkrétního, osobně významného cíle, např. přijetí na vybraný obor. Dospívající jsou také kritičtější k požadavkům učitelů i školním normám (Vágnerová, 2014). S přístupem ke škole souvisí také budoucí volba povolání, která je před začátkem dospívání jen předmětem fantazie, neváže se na vlastní schopnosti jedince ani na požadavky práce, rozhodující je tedy přání a volba povolání je často spíše hrou. Kolem 11 let dítě začíná srovnávat tyto své přání se skutečnostmi a bere v potaz i své schopnosti. Před ukončením základní školy začíná řešit volbu povolání či další studium, které by mělo k této volbě směřovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Velice zásadní jsou pro adolescenty i změny myšlení, které jsou více popsány v následující kapitole.

3.1. Denní snění u adolescentů

Jeden z podstatných rozdílů ovlivňujících frekvenci i téma denních snů je věk. V průběhu života se mění naše názory, cíle a tím pádem vývojem prochází i naše snění. V této kapitole je popsáno denní snění od dětského věku až po stáří se zaměřením na adolescenty, jakožto specifickou skupinu.

U dětí se převážně nesetkáváme s denním sněním nýbrž s hrou, ve které si dítě stejně tímto způsobem vytváří svůj svět. Avšak rozlišuje jej od skutečnosti a velmi dobře opírá objekty a okolnosti imaginace o hmatatelné a viditelné věci skutečného světa. Nic jiného než tato opora již hraní dítěte od vytváření fantazií neodlišuje. Dospívající, místo aby si hrál, začíná vytvářet fantazie, vytváří tedy to, co nazýváme denními sny. Na rozdíl od hry je denní snění méně snadno pozorovatelné. Dalším velkým rozdílem mezi hrou a denním sněním je, že dospívající či dospělý se za své fantazie stydí a považuje je za velmi intimní. Může se díky tomu stát, že se proto pokládá za jediného, kdo si takové fantazie vytváří, a o všeobecném rozšíření docela podobných představ jiných lidí nic netuší (Freud, 1999).

Stejně tak propojení hry a denního snění vnímá Singer (1973). Podle něj jsou imaginativní procesy, jako je denní snění, úzce spojeny se symbolickou hrou, přičemž s postupujícím věkem této hry ubývá. Nicméně předpokládá, že tento typ hry se stává internalizovaný v průběhu preadolescence ve formě denních snů. Denní snění poté plní funkci podobně jako symbolická hra v mladších vývojových fázích a slouží k rozvoji dovednosti řešit problémy. Singer dále uvádí několik faktorů, které u dětí obvykle zvyšují frekvenci výskytu denního snění. Jsou jimi vlastní soukromí, dostupnost literatury a přítomnost dospělé osoby, které dítě v tomto ohledu podporuje, a v neposlední řadě kulturní prostředí, které fantazijní představy a s nimi související činnosti akceptuje. V tomto ohledu jsou tyto faktory spojovány s nadanými dětmi.

Ve studii Henderson, Gold & McCord (1982) byly zjišťovány dva intelektuální styly denní snění a zvědavost u jednotlivých osob a mezi skupinami nadaných (N=307) a průměrných žáků (N=192) ve věku 10-16 let. V období, kdy se nadané děti ve svém vývoji přibližují do stádia formálních operací, ve kterém se jejich myšlení stává více abstraktním, Henderson očekával, že budou vykazovat vyšší míru denního snění než průměrné děti. Kromě toho, že jsou nadané děti zřejmě více podporovány v zapojení fantazie, považoval za pravděpodobné, že u této skupiny dětí bude denní snění častější a bude vyvolávat více pozitivních reakcí. Dle Vidlera (in Henderson, Gold & McCord, 1982) je podobně jako

denní snění i zvědavost styl, kterým se dítě charakteristicky zapojuje do prostředí, a který má určitou roli ve vývoji schopnosti řešit problémy. Zvědavosti se daří v prostředí, které poskytuje nové objekty a nápady a je rovněž podporováno dospělými. U nadaných dětí se zdá být očekávané, že se vyskytují v prostředí domova a školy, které tuto stimulaci a podporu v objevování poskytují. Předpokládal tedy, že nadané děti budou vykazovat vyšší míru zvědavosti než průměrné děti, a že jejich zvědavost bude s věkem narůstat.

Bylo zjištěno, že denní sny zahrnující vinu, strach a selhání se snižují s narůstajícím věkem a míra zvědavosti u průměrných dětí klesá. Zvědavost a pozitivně konstruktivní denní snění se zvyšuje s věkem u nadaných dětí. V neposlední řadě bylo zjištěno, že jsou nadané děti zvědavější a jejich denní sny nejsou tolik spojeny s obsahy viny, strachu a selhání. Zároveň bylo ale zjištěno, že nadané nebo průměrné dítě, které je vysoce zvědavé, nemusí být „snílek“ a naopak. Jeden ze zjištěných vývojových trendů byl pokles denního snění s věkem obsahující viny, strach a selhání jak u nadaných tak průměrných žáků. Toto zjištění je konzistentní s výzkumem Taylora et al (in Henderson, Gold & McCord, 1982), který zjistil rozdíl u tohoto faktoru mezi vysokoškolskými a středoškolskými studenty, kdy vysokoškolští studenti uváděli signifikantně méně viny a strachu ve svých denních snech. Tento pokles může souviset s rostoucí kognitivní schopností myslet a schopností redukovat vinu rychleji na základě chování směřující k její nápravě nebo díky racionalizaci. Fakt, že nadané děti vykazovaly nižší skóre u faktoru viny, strachu a selhání než u průměrných dětí může naznačovat, že nadané děti jsou v tomto procesu vyspělejší. Častému snění v raném dětství odpovídá později rozvoj uměleckých schopností. Také literárně a umělecky nadaní mladí lidé mají bohatší představivost (Henderson, Gold & McCord, 1982).

V období adolescence dochází k rozvoji hypotetického myšlení, což u dospívajícího často mívá charakter úvah o budoucnosti, může jít tedy o předvídání či plánování budoucích událostí, které by mohly nastat. V momentě, kdy si jedinec začne představovat svoje možnosti a perspektivy, vzniká potřeba seberealizace, která se rozšiřuje z přítomnosti na budoucnost a už není zaměřena jen na aktuální úspěch a uplatnění (Vágnerová, 2014). „*Snění může v takových případech vést až k odtržení od reality, které může být u mladistvých spojeno s útekem z domova a pokusy o uskutečnění denních snů*“ (Nakonečný, 1995, 203).

Podle O. Tumlrize (1927, in Nakonečný, 1995) sní mladí muži v první řadě o slávě, moci a uplatnění, zatímco dívky o pozdějším manželství, rodině, domácnosti a dětech.

To odpovídá rozdílům v rolích a budoucímu uplatnění, což se s dobou příliš nemění. Za charakteristický věk snění je pokládáno právě dospívání a adolescence, avšak plánovací představy provázejí člověka celý život.

Singera (1966) udává, že se maximální počet denních snů objevuje ve věku 18-29 let a následně se jejich frekvence snižuje. Jako jeden z možných důvodů uvádí, že v období adolescence a pozdního dospívání jsou lidé plni plánů a možností, kdežto ve středním věku se dostávají do ustálenějších kolejí, co se týče kariéry a rodiny, tudíž se sníží počet představ týkajících se vzdálené budoucnosti na současné a blízké situace. Ve stáří se vyskytuje převážně vzpomínání než snění. Avšak například Giambra (1997) ve svém výzkumu (N=1100) zjistil, že orientace na minulé události je u všech věkových skupin téměř stejná.

3.2. Frustrační tolerance u adolescentů

V životě člověka dochází často ke vzniku překážek zejména při uspokojování sekundárních potřeb. K těmto potřebám, jejichž uspokojení může být znemožněno v řadě každodenních situací, patří například potřeba společenské prestiže, postavení mezi vrstevníky, potřeba uplatnění a uznání (Švancara, 2003). Zejména v adolescenci, kdy se upevňuje sebepojetí, jak už bylo zmíněno v předešlé kapitole, bývá jedinec zvýšeně vnímavý k narušení těchto potřeb.

Ve výzkumech S. Rozenzweiga (1944, in Nakonečný, 1995) bylo zjištěno, že děti mají obecně nižší frustrační toleranci, tj. podléhají snáze důsledkům frustrace než dospělí. Nižší frustrační toleranci u dospívajících popisuje také Vágnerová (2014), která udává, že objevující se přecitlivělost a proměnlivost nálad adolescentů přispívá ke vzniku konfliktů.

Výzkumná část

4. Výzkumný problém

Existují lidé, kteří považují denní sny za něco automatického, že je někdy díky každodennímu shonu ani nenapadne se nad nimi pozastavit či jim věnovat větší pozornost. Na druhou stranu jsou však lidé, kteří se zabývají denním sněním pravidelně, rozvíjí své představy nebo se uzavírají do svých vlastních světů. Denním sněním se zabýval převážně J. L. Singer, který provedl řadu studií, avšak výzkumy zabývající se touto tematikou v České republice prozatím chybí. Z tohoto důvodu se ve výzkumné části této práce zaměřuji na obecné zmapování témat objevujících se v denních snech, jejich případnou přínosností pro adolescenty a vlivem na jejich prožívání. Dále sleduji možnou souvislost denního snění a frustrační tolerance, a to zejména z toho důvodu, že denní snění je považováno za jeden ze způsobů zvládnání frustrace. Jelikož je frustrace spojována nejčastěji s agresí (teorie frustrace-agrese), zabývám se ve výzkumné části vztahem mezi představami souvisejícími s agresí, které se objevují v denních snech, a frustrací, kterou měří Rosenzweigův obrázkový frustrační test. Tato práce se zaměřuje na denní snění v období adolescence, jelikož jedinci v tomto vývojovém období bývají náchylnější k frustraci a frustrujícím situacím.

Cíl výzkumu je tedy:

- Definování pojmu denní snění adolescenty
- Zmapování témat denních snů, které se objevují u adolescentů, se zaměřením na agresivní představy
- Prozkoumání situací, ve kterých adolescenti nejvíce sní
- Prozkoumání vlivu, přínosnosti a funkce denního snění pro adolescenty
- Ověření možné souvislosti mezi agresivními denními sny a faktory agrese měřené Rosenzweigovým frustračním testem

4.1. Výzkumné otázky

VO1. Co rozumění adolescenti pod pojmem denní snění?

VO2. Jaké jsou nejčastější témata denních snů u adolescentů?

VO3. Ve kterých situacích adolescenti nejvíce sní?

VO4. Jaké jsou vnímána pozitiva a negativa denního snění u adolescentů?

VO5. Existuje rozdíl mezi druhem emocí vyvolávanými denními sny bez agresivních prvků a druhem emocí vyvolávanými denními sny s agresivními prvky?

VO6. Jaké faktory agrese se objevují v denních snech adolescentů?

VO7. Existuje souvislost mezi faktory agrese v denním snění a v testu PFT?

5. Typ výzkumu

V rámci této práce byl použit smíšený typ výzkumu, jednalo se tedy o kvalitativní i kvantitativní zpracování dat. Kvalitativní výzkumná část byla provedena prostřednictvím polostrukturovaných interview s adolescenty na téma denní snění. Tento typ výzkumu byl vybrán zejména z důvodu celkové povahy výzkumného záměru i cílové skupiny. Kvalitativní výzkum se vzhledem k této problematice jeví jako vhodnější, jelikož využívá principu jedinečnosti, neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky. Je využíván pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů vnitřní i vnější reality (Miovský, 2006).

Kvantitativní výzkumná část se týkala vyhodnocení Rozenzweigova obrázkového frustračního testu (PFT), a to prostřednictvím korelací mezi hrubými skóry jednotlivých škál testu PFT a četností výskytu jednotlivých typů denních snů u participantů realizované studie.

6. Metody výzkumu

Metodou získávání dat byly zvoleny **polostrukturované interview**, tedy moderované rozhovory, a to zejména z toho důvodu, že polostrukturované interview kombinuje výhody strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru. Na základě konzultací s vedoucí práce a kolegyněmi, které taktéž zkoumaly denní snění, byly při přípravě interview vytvořeny schémata otázek, na které byli probandi dotazováni. Tyto schémata kolegyně také použily v rámci svých bakalářských pracích. Následně bylo možné zaměňování jejich pořadí a kladení doplňujících otázek, což umožnilo individuálně přizpůsobovat interview jednotlivým účastníkům výzkumu. Při polostrukturovaném rozhovoru bylo používáno následné inquiry, dotazování, zpřesnění a vysvětlení odpovědí účastníka tedy toho, jak dotyčný danou výpověď myslí. Tímto způsobem se také ověřilo, zda byla odpověď správně pochopena a následně interpretována (Miovský, 2006). Rozhovory a byly po celou dobu nahrávány a probíhaly do doby saturace dat, čili do doby, než se již neobjevovala nová témata.

Následně respondenti obdrželi k vyplnění **Rosenzweigův test frustrační tolerance (PFT)** určený pro adolescenty, přeložený a revidovaný Davidem Čápem (2010), který souhlasil s využitím jeho verze testu. Jedná se o projektivní metodu, která slouží ke zmapování pravděpodobných forem chování v zátěžových situacích v běžném životě, testuje tedy probandovu reakci na frustrující situaci. (Podrobněji v kapitole 2.) Celý test se skládá z osmistranného sešitu, jehož první strana obsahuje název testu, základní informace o participantovi k vyplnění a instrukci. Následujících šest stran obsahuje celkem 24 obrázků komiksového charakteru, na nichž jsou vždy minimálně dvě osoby. Postava vlevo informuje postavu vpravo o způsobované frustraci nebo tuto osobu přímo frustruje, text sdělení je uveden v textovém poli nad „hovořící“ postavou. Postava vpravo má na danou frustraci reagovat a do prázdného textového pole nad ní vpisuje proband svou odpověď. Mechanismus projekce předpokládá, že se proband vědomě či nevědomě identifikuje s frustrovanou postavou ve všech podnětových situacích a promítá do odpovědí svou jedinečnou reaktivitu (Čáp, 2010).

7. Metody zpracování a analýza dat

Další fází výzkumu následovala práce se získanými daty. Všechny audiozáznamy byly provedením transkripce převedeny do textové podoby a následně vloženy do programu NVivo 7, kde došlo k vytvoření specifických kódů a definování, co vše zahrnují. Tyto kódy byly vytvořeny na základě rozhovorů a studia literatury a týkaly se témat denních snů, emocí, které se u adolescentů objevovaly v souvislosti s denním snem, ale i formálních charakteristik (individuální definice denního snění, kdy je denní sen napadá atp.). Následně proběhlo kódování rozhovorů, to znamená, že ke každé představě byl přiřazen vždy minimálně jeden určitý kód. Poté byly srovnány a propojovány části textu, ke kterým se přiřadil stejný kód, a tímto způsobem vytvořeny hlavní kategorie denních snů (například kategorie denní snění o aktivitě obsahovala kódy týkající se cestování a sportu.) Jedná se o metodu vytváření trsů, která slouží k seskupení a propojení určitých výroků do skupin. Tyto trsy (skupiny) vznikají na základě vzájemného překryvu mezi identifikovanými složkami. Vznikají tak obecnější kategorie. Jejich zařazení do trsů je asociováno se specifickými opakujícími se znaky, určitou souvislostí mezi nimi (Mioviský, 2006). Využita byla také metoda zachycení vzorců („gestaltů“), jejím základním principem je vyhledávání určitého opakujícího se vzorce a metoda prostého výčtu, která je na hranici mezi kvalitativním a kvantitativním typem výzkumu při sledování četnosti výskytu různých druhů představ (v tomto případě převážně těch ve spojitosti s agresí).

Následně byla data vyhodnocována kvantitativně s využitím výpovědí a testů 22 respondentů (jelikož 2 respondenti neudávali žádné představy s agresivními prvky). Nejprve se jednalo o vyhodnocení výsledků Rozenzweigova obrázkového frustračního testu. Poslední strana testu PFT je určena examinátorovi a týká se kompletního vyhodnocení. Toto vyhodnocení obsahuje tabulku pro signování odpovědí, každou odpověď je možné hodnotit z hlediska typu agrese a směru agrese (které byly popsány v teoretické části této práce). Kombinací těchto dvou pohledů, které obsahují celkem šest kategorií (typ agrese O-D, E-D, N-P a směr agrese E-A, I-A, M-A) vzniká devět **faktorů**, přičemž vždy minimálně jeden byl zapsán u každé respondentovy odpovědi (faktory agrese jsou dále popsány v rámci výzkumné otázky 9.6.) Následně byly u každého respondenta sečtením jednotlivých faktorů vypočítány jejich hrubé skóry a zapsány do pravé horní tabulky. Tyto výsledky vypovídají o tom, kolikrát daný respondent odpověděl stylem, který popisuje přidělený faktor. Z jednotlivých výsledků respondentů se k vyhodnocení využily právě tabulky četností faktorů agrese. Rosenzweigův test používá dále také

výpočtů S-E vzorců, tendencí a převodu na populační normy, které však nebyly využity v rámci této práce.

Faktory agrese v denních snech se skórovaly totožným způsobem jako v testu PFT, tedy dle výskytu jednotlivých faktorů agrese a stejně tak se následně kódovaly v programu NVivo 7. U jednotlivých respondentů byly u každého faktoru sečteny jejich četnosti, tedy kolikrát se tento faktor objevil v představách respondenta. Četnosti faktorů u jednotlivých respondentů jak pro denní snění, tak pro test PFT byly vloženy do tabulky v programu Microsoft Office Excel 2010, načež se provedla nezbytná úprava pro jejich další použití v programu STATISTICA 12 cz, ve kterém byly realizovány statistické výpočty.

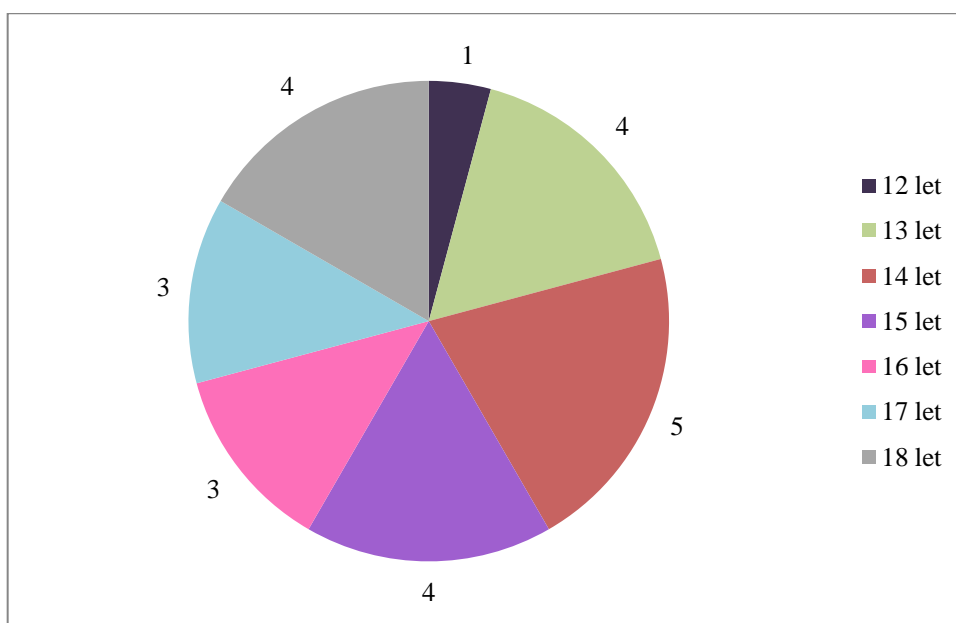
V důsledku povahy dat a jejich nerovnoměrného rozložení byly vybrány pro zpracování neparametrické metody, jelikož neppracují s parametry rozložení základního souboru ani s parametry výběrů a nepotřebují předpoklad o konkrétním typu rozdělení. Pro měření korelací byl použit Spearmanův koeficient pořadové korelace, který se značí písmenem „R“ a ukazuje vztah mezi měřenými hodnotami. Nabývá hodnot v rozmezí od -1 až + 1, kdy -1 znamená úplnou negativní závislost a hodnota +1 značí úplnou pozitivní závislost. Výsledek 0 znamená, že mezi měřenými veličinami vztah neexistuje (Reiterová, 2008). V některých následujících kapitolách byla také použita popisná statistika, zejména v grafech znázorňující četnosti výskytu daného jevu, při charakterizování výzkumného souboru, obecných výsledků a ve výzkumné otázce zjišťující souvislost faktoru agrese v denních snech a testu PFT. Konkrétně se jednalo o aritmetický průměr, směrodatnou odchylku, minimální a maximální naměřenou hodnotu.

7.1. Etické aspekty výzkumu

Účast respondentů byla dobrovolná, respondenti byli seznámeni s účelem výzkumu a informováni o anonymitě. V následujícím textu jsou jednotliví účastníci výzkumu označeni z důvodů zachování anonymity čísly. Respondenti obdrželi informované souhlasy, které podepsali jejich zákonní zástupci, přičemž všichni zúčastnění byli seznámeni o informacích týkajících se výzkumu. V průběhu interview byl pořizován audiozáznam, přičemž účastníci byli o této skutečnosti informováni a souhlasili s tím, že nahrávka rozhovoru bude sloužit pouze k výzkumným účelům a nebude poskytnuta třetí osobě. Za účast nebyla nabízena žádná odměna, avšak byl poskytnut e-mailový kontakt v případě zájmu o individuální výsledky či celkové výsledky výzkumu. Tuto možnost následně využili dva účastníci výzkumu.

8. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnili studenti Gymnázia Hladnov v Ostravě, tedy všeobecného výběrového gymnázia. Převážná většina studentů byla na čtyřletém studijním programu, mladší účastníci výzkumu na šestiletém. Výběrový soubor byl tvořen 24 účastníky, z nichž bylo 11 mužů a 13 žen ve věkovém rozmezí 12-19 let. Podrobnější informace o věkovém rozložení souboru znázorňuje Graf 1. Průměrný věk celého souboru byl 15,2 let ($SD=1,86$), největší věkové zastoupení ve výzkumu bylo 14 letými (21 %).



Graf 1: Věkové rozložení výběrového souboru

8.1. Průběh sběru dat

Sběr dat probíhal během dubna a září 2015. Výběr respondentů byl realizován nepravděpodobností metodou, jelikož v kvalitativním výzkumu se při výběru výzkumného souboru pravidlo znáhodnění uplatňuje pouze v omezené míře či vůbec (Miovský, 2006). Byl využit záměrný výběr přes instituci, kterým bylo zmiňované gymnázium, jež umožnilo realizaci výzkumu a poskytlo prostory, ve kterých byl výzkum realizován (školní studovna). Současně byla také použita metoda samovýběru, kdy bylo účastníkům nabízeno zapojení do výzkumu a následně již bylo na jejich zvážení, jestli tak učiní či nikoli. Rozhovory s participanty probíhaly místo jejich vyučovacích hodin.

Před zahájením výzkumu byla provedena pilotní studie za účasti 5 respondentů, díky které došlo ke zmapování základních témat objevujících se v denních snech adolescentů. Z těchto témat se následně vytvořily okruhy otázek, které se zařadily do struktury rozhovorů. Z tohoto důvodu nebyly odpovědi jejich zahrnuty do výsledných dat, bylo však ověřeno, že navržené metody přináší očekávanou kvalitu. Tímto způsobem tedy vznikly okruhy otázek, které byly pokládány účastníkům ve striktně daném pořadí u prvních otázek, kdy respondenti asociovali na téma denní snění a následně se témata rozhovorů proměňovala dle individuálních reakcí respondenta. Doba interview byla přibližně okolo 30-40 minut a doba vyplnění testu PFT 15-20 minut.

9. Výsledky

Během kvalitativní části výzkumu bylo sesbíráno celkem 214 denních snů. Průměrný počet spontánně vybavených denních snů během jednoho rozhovoru byl 5,17, následně při dotazování byl průměrný počet denních snů vyvolaných otázkou 3,78. Počet denních snů jednoho respondenta byl tedy v průměru 8,95. Dále jsou výsledky pro přehlednost řazeny dle výzkumných otázek.

9.1. Co rozumění adolescenti pod pojmem denní snění?

Na začátku rozhovorů byli respondenti dotazováni, co si představí pod pojmem denní snění. Tato otázka byla zařazena zejména z důvodů ujasnění si problematiky, kterou se interview zabýval, avšak tyto výpovědi mohou být přínosné pro pochopení obecného mínění o denním snění. Přehledné výsledky jsou zahrnuty v rámci Grafu 2.

Více než třetina respondentů (9) uvedla, že denní snění považuje za jakési odpoutání od reality, při kterém nevnímají okolní svět.

„Jenom přemýšlím a nevnímám prakticky to, co musím, to co bych měl vnímat, jakože realitu. A představuju si, že dělám něco jiného, co v tu chvíli nedělám nebo si představuju nějakou činnost, sebe v nějaké jiné pozici, ve které nejsem, nebo sebe v jiném čase, ve kterém nejsem“ (Participant č. 1, 16 let).

Často popisované byly také přímo představy o budoucnosti (4), které jsou nepochybně důležitou součástí denního snění.

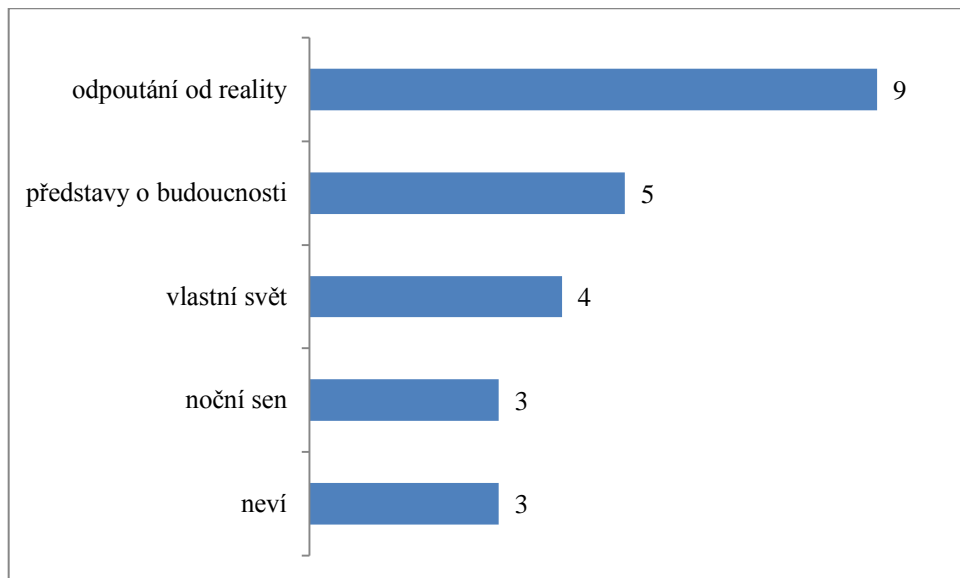
„No nevím, dejme tomu nějaké věci, které chceme, aby se splnily nebo aby nám dali cestu. Nebo prostě něco aby nás to posunulo dál. Já si vlastně nejvíc představuju to, co bych chtěl dělat v budoucnu nebo i dneska“ (Participant č. 15, 15 let).

Čtyři respondenti popisovali denní snění jako svůj vlastní, téměř fantazijní svět.

„Pro mě je to takový jiný svět, možná jiný život, který prožívám přes den. Ne ta realita“ (Participantka č. 5, 18 let).

„Asi bych si představila chvíle, kdy v podstatě bdíme, ale vidíme ten svět okolo tak nějak jinak, představujeme si nějaké situace nebo cokoli, kdy přímo nejsme v tomto světě, ale přesto v něm jakoby jsme“ (Participantka č. 7, 16 let).

Dále se respondenti (3) domnívali, že denní snění je jiný pojem pro sny, které máme v noci nebo vůbec nevěděli, čeho se rozhovor může týkat. (3)



Graf 2: Vnímání pojmu denního snění adolescenty

Po ujasnění si problematiky a definice denního snění byli účastníci výzkumu dotazováni na frekvenci denních snů, přičemž 5 respondentů uvedlo, že mají pouze nahodilé představy, které se neopakují, a 11 uvedlo, že mají opakující se představy. Následně se 13 respondentů označilo za snílky, 2 za „nesnílky“, ostatní (9) udávali, že záleží na typu představ, například, co se týče plánování budoucnosti, se považovali za snílky, v jiných ohledech nikoli.

9.2. Jaké jsou nejčastější témata denních snů u adolescentů?

V rámci této výzkumné otázky byla zjišťována nejčastěji se objevující témata v denních snech adolescentů. Opětovaně byly udávány plánovací denní sny, následně o lásce a sexuální představy, týkající se agrese, o slávě a úspěchu, úzkostné fantazie, s nadpřirozenými prvky, inspirované knihou, filmem nebo hrou, týkající se rozvíjení snů nočních, denní sny typu „co by bylo kdyby“, obsahující narcistické prvky, o cestování, zaměřené na způsoby hledání řešení problému, obsahující prosociální chování, s manipulací a zadostiučiněním, o sportu, týkající se tvůrčí činnosti a ostatní ne tak časté denní sny. Jejich četnosti jsou znázorněny v Grafu 3 a v následujícím textu podrobněji vysvětleny jejich obsahy.

Plánovací denní snění (70)

Denní sny ohledně plánování lze rozdělit na blízkou (35) a vzdálenou budoucnost (35), přičemž u obou těchto typů se vyskytovaly převážně pozitivní pocity s výjimkou denních snů, které se týkaly školy. Do denních snů orientovaných na blízkou budoucnost byly zařazeny představy ohledně každodenního plánování (např. volného času, prázdnin atd.). Denní sny zaměřené na dalekou budoucnost se týkaly šťastného budoucího života respondentů.

„Třeba co bych chtěl dělat odpoledne a večer, taky si ve škole představuju, že až dorazím domů, tak si lehnu do postele a budu se dívat na televizi. Pak že zajdu s klukama do obchodáku nebo s holkama někam. Prostě co bude odpoledne, že půjdem nakoupit nějaké dárky nebo na jídlo, do kina a tak. Z toho mám radost, protože když si představuju, že večer půjdeme s klukama do kina, tak nás to bude bavit“ (Participant č. 22, 14 let).

„Nebo ještě moje budoucnost, třeba co se týče školy a co budu dělat za povolání a tak. Třeba, že odmaturuju, půjdu na VŠ do Prahy nebo do Brna na nějakou právnickou nebo lékařskou. A mám strašně bujnou představivost, že to všechno zvládnou a budu mít dobré povolání, šťastnou rodinu. A samé takové pozitivní věci, i když je to trošku naivní, třeba, že to bude i s jedním konkrétním chlapcem, který se mi líbí.“ (Participantka č. 14, 17 let).

Denní snění o lásce a sexuální představy (50)

Mezi denním sněním u chlapců a dívek byl znatelný rozdíl právě v představách sexuálních a o lásce. Denní sny o lásce byly typické pro ženy, které v 10 denních snech popisovaly představy, ve kterých si vytvářely obraz ideálního muže, kdy si představovaly i možné seznámení s ním, či společný život s někým, kdo se jim líbí. Muži tyto denní sny zmiňovali pouze v 5 případech, oproti tomu ale častěji než ženy popisovali sexuální představy (9x), kdežto ženy pouze 3x.

„A když vidím nějakou holku úplně poprvé, tak si představuju, že bych s ní šel ven a více jí poznal. A pak už budoucnost, co bych s ní naplánoval, jaké bych dal jména dětem. Záleží, jestli tu osobu poznám více, to je pro mě důležitější“ (Participant č. 15, 15 let).

„Jo, třeba, že bych nějakou holku někam pozval. Třeba, kdybych byl trochu starší, tak bych jí pozval do restaurace a pak bych ji zavezl na hezké místo. Autem, protože my máme autosalony, auto Heller. Tak by ji vzal na to hezké místo, pak bysme se začli bavit, pak bych ji objal, líbal a tak, a tak.“ (Participant č. 22, 14 let).

Menší počet sexuálních představ udávanými dívkami mohl být způsoben studem, podobně se k tomu vyjadřovala i participantka č. 23. (14 let)

„Holky ze třídy ti ty sexuální představy asi nechtěly moc říkat, protože je mají takové naivní. Jakože to bude hrozná romantika, že budou všude růže a kytky a že to bude bolet poprvé.“

Denní sny týkající se agrese (43)

Do této kategorie byly zařazeny denní sny s vyloženě agresivními prvky (verbální a fyzické agrese) i více fantazijní představy, ve kterých byla obsažena agrese (boj s drakem). Faktory agrese, které se v denních snech vyskytovaly, jsou popsány v rámci kapitoly 9.6.

„Pak mě ještě docela zajímá 2. světová válka. Tak si představuju, jaké by to třeba bylo, kdyby celá moje rodina skončila v nějakém táboře. A já jsem jediný, kdo zbyl a snažím se proti tomu nějak bojovat, proti tomu režimu. Snažím se nějak podpořit ty ostatní, kteří ještě žijou. Jo a asi že svrhnu ten režim, konec to má vždycky dobrý. Asi by to bylo strašné, ale zase by mě naplňovalo zachraňovat a dělat něco pro ostatní“ (Participant č. 19, 15 let).

Denní snění o slávě a úspěchu (40)

Tento druh denních snů byl nejčastěji zmiňován také v rámci plánovacího denního snění. V denních snech, které se týkaly slávy a úspěchu se vyskytovala velká touha po uznání obecně u cizích lidí, ale například u rodičů respondentů.

„Já si představuju, že třeba jednou budu vystudovaná a že mě lidi budou uznávat. A bud', že bych byla třeba nějaká slavná, známá osobnost, že bych dělala třeba nějakou práci, se kterou by souviselo i cestování. Třeba jaké to je být slavný, jako Rihanna nebo tak. Mně by zajímalo, jaký to je pocit, tak se hrozně snažím si to představit, to musí být nesoukromý život, ale ten pocit, že se postaví na to podium a teď před ní tisíce lidí a chtějí jí slyšet. To by se mi líbilo a ten úspěch obecně u cizích lidí. Nebo druhá věc, která zase souvisí s tím, co bych chtěla dělat v životě, je to, že bych třeba studovala nějaké tři výšky, a že bych po tom měla takové vědomosti, že by ti lidi kolem mě věděli, že jsem vážně chytrá a že mi to vážně jde.“ (Participantka č. 16, 15 let).

Úzkostné fantazie (34)

Úzkostné denní sny obsahovaly převážně představy o vlastní smrti či o smrti někoho blízkého, dále představy o tom, co je po smrti nebo například jaké by bylo probudit se v rakvi. Obavné představy byly často zmiňovány ve spojitosti se sledováním zpráv, což je podrobněji popsáno v rámci kapitoly 9.3, tedy situací, kdy adolescenti sní.

„Někdy si představuju, jaké to bude, když bude nějaká apokalypsa. Já se totiž strašně bojím konce světa. Probíhá to tak, že sedím doma s rodinou nebo naopak sedím doma sama, rodina je někde daleko a já vím, že přijde ten konec a já nejsem s nimi. Tak se je snažím najít, ale mám z toho úplně takové deprese a strach. Ani ne tak z toho, že by to tady skončilo, ale že bych nemohla být s mými nejbližšími a ani se k nim nemohla dostat. Nebo že bych umřela, ne úplně hned, ale zabil by mě nějaký kámen padající z nebe. Nejdřív totiž začne padat z nebe popílek, to jsem viděla v nějakém hororu, pak zrudne obloha a začnou padat ty kameny, všechno se začne třepat, vybuchovat a říjí se budovy.“ (Participantka č. 12, 14 let).

„Strašně často v HMD jsem se bála těch lidí, co tam byli kolem mě. Třeba když nevypadali zrovna dobře, tak jsem si představovala, že vstanou a začnou se se mnou bavit, otravovat mě nebo něco chtít. Tak to bylo takové hodně časté a dost mě to ovlivnilo jednu dobu.“ (Participantka č. 9, 18 let).

Denní sny s nadpřirozenými prvky (20)

Nadpřirozené schopnosti v denních snech se týkaly buďto velice fantazijních dovedností (čtení myšlenek) nebo získání nějaké dovednost, po které touží (například naučit se mluvit všemi světovými jazyky po lusknutí prstů).

„Třeba jsem si představoval, že by bylo super umět létat. Mě se líbí, že bych viděl perspektivu a ty krajiny, takže bych si asi jen tak poletoval. Nejlepší by bylo, kdybych uměl létat jenom já, protože bych mohl někoho vzít s sebou a ukázat mu, jaké to je.“ (Participant č. 10, 17 let).

Inspirace knihou, filmem nebo hrou (17)

Tyto denní sny se velmi často pojily s předchozí kategorií. Respondenti si představovali buď situaci, že pouze žijí ve světě inspirovaném knihou, filmem či hrou nebo se přímo ztotožňovali s původním hlavním hrdinou.

„Možná ne že bych byl nějakou tou postavou, ale zasadil bych sám sebe do toho světa. Příklad třeba Harryho Pottera s tím, že bych si představoval sebe jako člověka, co chodí do těch Bradavic a žije tam v tom světě. Představuju si, že přijde ten dopis a že se dostanu do Bradavic a žiju tam úplně obyčejným Bradavickým způsobem života, že bych se tam učil ty kouzla, famfrpál a tak. Že to nemá nic společného s tím příběhem Harryho Pottera.“ (Participant č. 1, 16 let).

Rozvíjení nočních snů (15)

Část respondentů uvedla, že během dne rozvíjí své noční sny, například v případě náhlého probuzení si přes den domýšlí možný zbylý průběh snu. Tyto denní sny se týkaly také toho, jak by se respondent zachoval, kdyby reálně nastala snová situace. Jedna respondentka dokonce zmiňovala definici denního snění jako rozvíjení nočních snů.

„Jednou se mi zdál sen, že jsem byla u nás doma v paneláku a všechno zavalila voda, a to jsem si pak i párkrát představovala, co by se stalo, kdyby všude bylo moře a co bych dělala, kdybych byla v tom bytě. Asi bych hledala svého pejska a pak bych hledala ostatní lidi (rodinu), pak by jsme až něco udělali.“ (Participantka č. 11, 18 let).

Co by bylo kdyby (14)

Kategorie, do které byly zařazeny denní sny respondentů, kteří si představovali, že by jejich život vypadal úplně jinak (narodili by se v jiné zemi, od mala měli nějaký koníček, kdyby se v nějakém důležitém momentě v životě rozhodli jinak, atp.) nebo typ představ podobný následujícímu příkladu.

„Pak si představuju, že vynaleznou nějaký let do vesmíru a že tam budeme jezdit jako na dovolenou. Že by mohly být takové ty vznášející auta a co všechno by mohli vědci vymyslet. A že letím do toho vesmíru s mojí nejlepší kamarádkou a možná ještě s nějakýma kamarádkama ze třídy, a nebo, že by jsme tam jeli na školní výlet do vesmíru celá třída. Ještě hodně přemýšlím o přírodě. Třeba co je hluboko v moři si představuju, že tam je plno neobjevených organismů a živočichů, že ani nevíme. Třeba si představuju, že zapnu zprávy, kde bude nějaký takový nový převratný objev.“ (Participantka č. 21, 14 let).

Denní snění s narcistickými prvky (13)

V těchto denních snech se objevoval obdiv a závist u ostatních, nejčastěji u vrstevníků respondentů. Jedinci v těchto představách vystupovali jako bezchybní a lepší než ostatní (jednalo se například o představy typu, kdyby změnili něco na svém vzhledu, stali se modelkami/modely, vystupovali se smyšlenou kapelou apod.), občas se objevoval i sekundární užitek, a to získání většího množství obdivovatelů/obdivovatelek.

„Jednu dobu jsem byla strašně blázen do Lamborghini. Joo, jak v těch filmech vždycky vystoupí a teď jim vlajou ty vlasy. Já si představuju vždycky závist ostatních, třeba někteří lidi, které nemám moc ráda. Třeba jedna holka z bývalé školy, ona byla taková princezna.“ (Participantka č. 17, 13 let).

Denní snění o cestování (11)

Kategorie denní sny o cestování zahrnovala představy týkající se plánů ohledně cestování o prázdninách, života v jiných zemích, ale také například procestování celého světa. Často byla zmiňována ve spojitosti s plánováním či úspěchem.

„Pak vlastně ještě představy co se týče modelingu, protože jsem vyhrála jednu světovou soutěž, tam jsem byla třetí a oni si mě z té zahraniční agentury vybrali, že mě chtěou posílat do zahraničí fotit. Představuju si, jak jsem v Číně, i tu místnost, kde bych třeba týden fotila a pak bych měla ty přehlídky, podívala se i po té Číně a procestovala bych celý svět, to mě na tom nejvíce láká.“ (Participantka č. 14, 17 let).

Denní sny zaměřené na způsoby hledání řešení problému (11)

Tyto představy byly zmiňovány v 8 případech ve spojitosti se školou, podobně jako uvedený příklad participanta č. 13. Dále kupříkladu v komunikaci s přáteli.

„No, to si představuju, jak třeba dobře napsat písemku nebo si vymyslím, jak bych se učil/neučil. Tak si třeba představuju, jak by to hezky šlo, kdyby mě bavilo to učení nebo jak bych to dokázal slušně obejít.“ (Participant č. 13, 14 let).

Prosociální chování v denním snění (10)

Tato kategorie obsahovala denní sny týkající se přátelství (6) a sebeobětování (3).

„No, já závodně jezdím na koni, takže moje sny jsou vždycky, že budu úplně dobrá a tak si představuju, že půjdu na Vyšší jezdeckou školu, ale to bych musela být hodně dobrá i s kamarádkou tak fantazírujeme, co bude, že spolu půjdem na tu školu, budem tam spolu trávit čas a navzájem si pomáhat.“ (Participantka č. 17, 13 let).

„Nejčastěji si představuju, že jsem na strnulém kopci, někde v Afganistánu, ve skupince asi 20 lidí. No ten kopec začne každou chvíli dobývat nějaký nepřítel. Na kopec letí vrtulník s kapacitou 19 osob a samozřejmě tam zůstanu já. Není to nic moc, ale někdo to udělat musí.“ (Participant č. 4, 18 let).

Manipulace a zadostiučinění (6)

V tomto případě se jednalo převážně o denní sny, ve kterých se objevovala postava člověka, se kterým měli participanti výzkumu konflikt a který si následně měl uvědomit například po smrti, onemocnění či nenadálém úspěchu dotyčného, že chyba byla na jeho straně.

„Třeba hodně často přemýšlím nad tím, jaká hudba mi bude hrát na pohřbu. Já to mám vymyšlené. Teda nevím, co bude kdo říkat, jakože ať klidně nějakí lidi odejdou, ale vím, že chci, aby tam hrála jedna konkrétní skladba. Často když mě někdo třeba naštvne nebo když mě třeba hrozně potěší, prostě když se stane něco nového, tak přemýšlím nad tím, jak by ti lidi reagovali, kdybych umřela. Jestli by se třeba něco změnilo nebo nezměnilo. Třeba, kdyby mě někdo naštvál a já bych umřela, tak jestli by mu to nakonec bylo líto. A to nesouvisí s tím, když mám nějaké depky nebo že na mě nikomu nezáleží. To je něco jiného, tohle je fakt, když nemám co řešit.“ (Participantka č. 9, 18 let).

Denní sny o sportu (7)

Denní sny o sportu byly často udávány ve spojení s již zmiňovaným úspěchem, přičemž v rámci kolektivních sportů byl udáván úspěch celé skupiny. Dva respondenti uváděli také představy, ve kterých dlouhodobě vynikali v nějakém sportu, aniž by jej někdy provozovali.

„Představuju, že by se mi podařilo dosáhnout nějakých úspěchů v házené, že bych se tím začal živit. My jak jsem v reprezentaci a moc netrénujeme, tak se nám moc nedaří. Tak si představuju, že by se nám podařilo vyhrát nějaký turnaj i mojí zásluhou.“ (Participant č. 10, 17 let).

Denní sny týkající se tvůrčí činnosti (4)

Tento typ denních snů je objevoval u dvou participantek výzkumu, které se věnují převážně tvůrčímu psaní.

„Když se jdu třeba projít, já totiž občas píšu, tak mě napadají takové věci, které ani nechci zapisovat, takže si skládám v hlavě básničky a pořád si říkám, že to nebudu zapisovat, protože by to potom už zmizelo. To moje snění se vlastně hodně často týká umění, na které nemám čas, i když bych mohla, kdybych se donutila a vykašlala se třeba na školu. Nebo si představuju, že bych nakreslila nějaký obraz.“ (Participantka č. 9, 18 let).

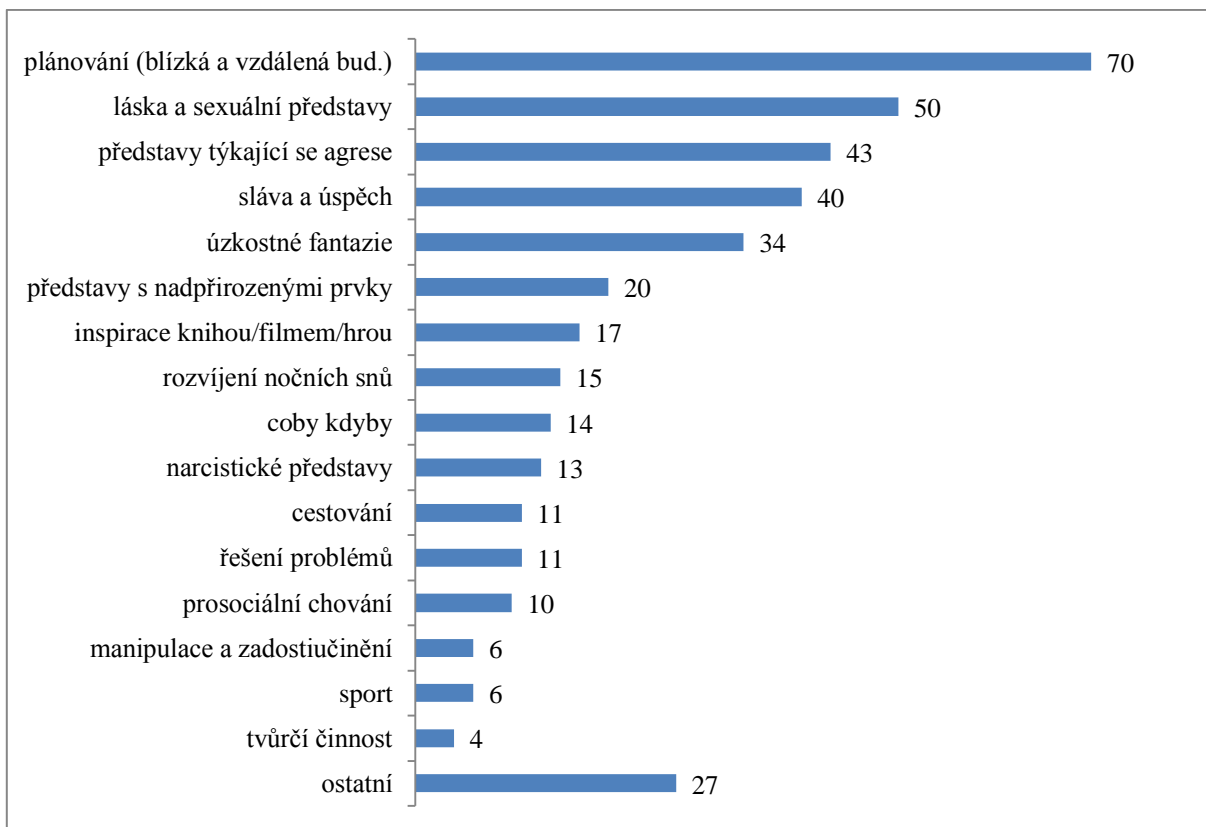
Ostatní denní sny (27)

Kódem ostatní byly například označeny téměř veškeré denní sny participantky č. 7 (16 let), která popisovala velice dlouhé a detailní příběhy, které si představuje a které ovlivňují i její fungování během dne. Při otázce, jaké pocity se u představy objevují, odpovídala takto:

„No, tak ty pocity jsou spjaté s tím, co se tam děje. Když je tam nějaká smutná scéna, tak zrovna nemám nejlepší náladu z toho, co se tam děje, ale samozřejmě to podporuju a nechám to jít dál, a někdy jsou ty vtipné scénky, když někdo zuří a já z toho mám srandu, tak samozřejmě mám pak lepší den, třeba se směju na všechny okolo“.

Následně tak byly označeny fantazie, které vycházeli z osobního zájmu participantů, typu další ukázky.

„Třeba teď máme dějepis, tak si představuju, jaké to bylo v té době a že to muselo být strašně jiné. Že teď to máme lehčí všechno. Představuju si, že ty žiju v té době a že musím třeba každý den 5km pro vodu, abychom měli aspoň vodu. A pak třeba odpoledne musíme všichni na pole pracovat až do večera a první jídlo je pak třeba až večere. A třeba že takhle žije celá moje rodina.“ (Participant č. 19, 15 let).



Graf 3: Témata objevující se v denních snech adolescentů a jejich četnosti

9.3. Ve kterých situacích adolescenti nejvíce sní?

U každé dílčí představy byli účastníci výzkumu dotazováni, ve kterých situacích se u nich daný denní sen objevuje. Nejčastější situace jsou pro přehlednost znázorněny v příloženém Grafu 4. Respondenty bylo nejvíce uváděno, že se jejich denní sny objevují **ve škole** (28x), nebo v situacích, **kdy pocítují nudu** (18x), přičemž obě tyto situace byly často zmiňovány společně. Lze tedy předpokládat, že sní ve škole, aby zmírnili pocit nudy.

„To je asi proto, že se ve škole nudím, že mě to nebaví, a je to jedna z věcí, které můžu dělat. Objevuje se to většinou, když člověk nemá co dělat, když se nudí a přemejšlí a hloubá. Když přemýšlí čím dál víc do sebe a furt se to rozšiřuje. A přemýšlí o různých věcech, úplně detailně o věcech, který by ho normálně nenapadly.“ (Participant č. 1, 16 let).

Ve spojitosti se školou se objevovaly také představy související s agresivitou.

„Více méně hlavně ve škole, protože člověka to občas nebaví a tak si začne plánovat co dál a vymýšlet blbosti. Někteří profesori tady jsou docela mimo. Třeba když je nějaká určitá nespravedlivost, tak si představuju, že bych tomu profesorovi řekl, fakt na plnou hubu, co si o tom myslím. Jenže to si člověk reálně nemůže dovolit, kvůli tomu, že to je autorita.“ (Participant č. 10, 17 let).

Denní sny se také (17x) objevovaly **při poslechu hudby**.

„Třeba když poslouchám hudbu, tak jsem myšlenkama úplně jinde.“ (Participantka č. 9, 18 let).

„To je i podle toho jaká hudba mi hraje. Třeba, i když jdu do školy a mám pomalou smutnou hudbu, tak to jsou negativnější věci. Když je to rychlé, tak si představuju, že bych někoho seřval.“ (Participant č. 4, 18 let).

Zmiňovány byly také denní sny **ihned v reakci na nějakou událost** (13x). Například jedna respondentka udávala, že při každém vjemu, který slyší, si rovnou něco vizuálně představí. Dále se jednalo o přímé reakce na rozhovory s vrstevníky, rodiči či události, které vnímali jako podstatné **atp**.

„Možná když se bavím s někým starším. Protože pracuju v jednom obchodě jako pokladní, a tam je takové to rozdělení kartiček, podle toho, jak ten člověk podniká. Když vidím

někoho se zlatou kartičkou, tak si představím, co asi dělají a pak přemýšlím nad sebou.“
(Participantka č. 11, 18 let).

13x bylo zmíněno denní snění **před spaním**, přičemž respondenti uváděli také příklady denních snů, které vznikly **při procházce či chůzi** (11x).

„Já moc nevnímám ten svět okolo. Třeba jdu a prostě si myslím svoje a najednou jsem na druhé straně té ulice a říkám si, že už bych se měla zastavit“ (Participantka č. 7, 16 let).

Při špatné náladě (10x). Respondenti uváděli, že se jim při špatné náladě objevují jak negativní denní (5x), tak pozitivní (5x) denní sny, pozitivní však zcela cíleně vyvolané, za účelem rozveselení.

„Když se chci rozveselit, tak si představím nějakou úplně jinou situaci, jako je třeba tohle. Třeba na to myslím, sedím a jen se směju, ostatní nechápu a divně se na mě dívají.“
(Participantka č. 12, 14 let).

„To mě napadalo, když jsem byla unavená, nervózní a prostě když jsem byla smutná a nebavilo mě to třeba ve škole.“ (Participantka č. 9, 18 let).

Nejrůznější představy se také vynořovaly v **prostředcích Městské hromadné dopravy** (8x). Byly zmíněny také představy (7x), které se objevovaly převážně **ráno**, přičemž byly nejčastěji ve spojitosti s plánováním či rozvíjením nočních snů.

„Ještě si představuju, co bych dělala odpoledne, jakože třeba kafe s kamarádkama. Nad tím přemýšlím hlavně ráno, jestli si zajdu na kávu nebo na dýmku a tak.“ (Participantka č. 14, 17 let).

„Jo, hlavně ráno. Když mám čas třeba o víkendu, tak si lehnu, jenom ležím a snažím se ten noční sen nějak dosnit a nějak si to domyslet.“ (Participant č. 2, 16 let).

Participantů udávali denní sny **při relaxaci** (7x), zejména když si potřebují v hlavě všechno uspořádat, ujasnit si, co vlastně chtějí, a mít čas pro sebe.

„A když jsem doma sama, protože já často bývám sama. Tak ležím a přemýšlím o tom, taková relaxace.“ (Participantka č. 5, 18 let).

Uváděny byly příklady denních snů, **během učení** (6x), případně **za účelem prokrastinace**.

„Většinou, když člověk má něco dělat. Taková trochu forma prokrastinace.“ (Participant č. 18, 15 let).

Respondenti zmiňovali také denní sny, které se objevovaly **při četbě či sledování filmu** (6x) nebo bezprostředně po ukončení této činnosti.

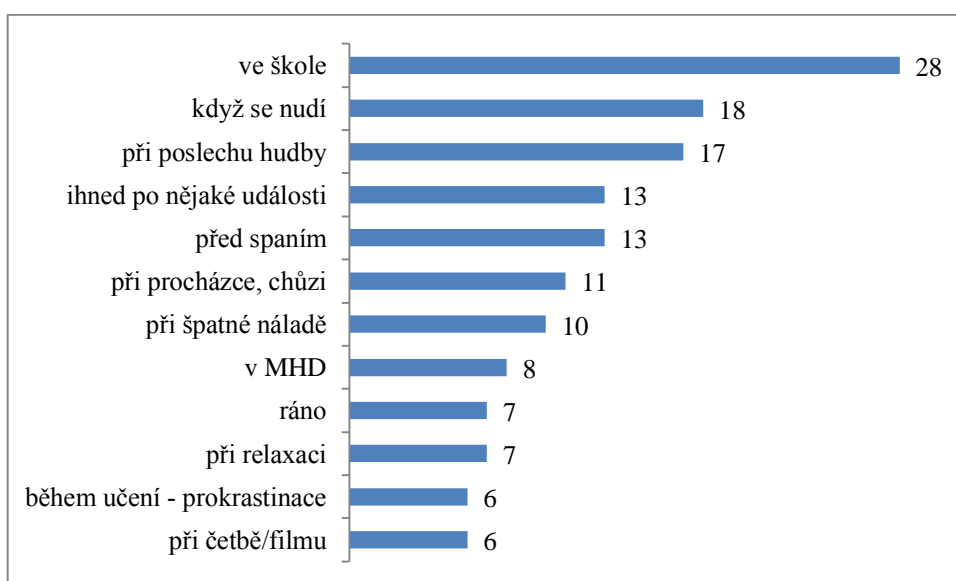
Ostatní situace (50) byly převážně individuální výpovědi typu „když se koukám z okna“, „při sportu“, „téměř pořád“ atp.

„To mě napadá asi, když mám před nějakým turnajem nebo když ho přímo hraju.“ (Participant č. 15, 15 let).

Mimo jiné byly zmíněny například denní sny, které se objevovaly během sledování zpráv a byly pojaty velice úzkostlivě. (4x)

„Nebo když se ve zprávách něco co se stalo, tak si říkám, co by bylo, kdyby se to stalo někomu. Třeba když letí teta na dovolenou letadlem, tak aby s ní nespadlo.“ (Participantka č. 3, 17 let).

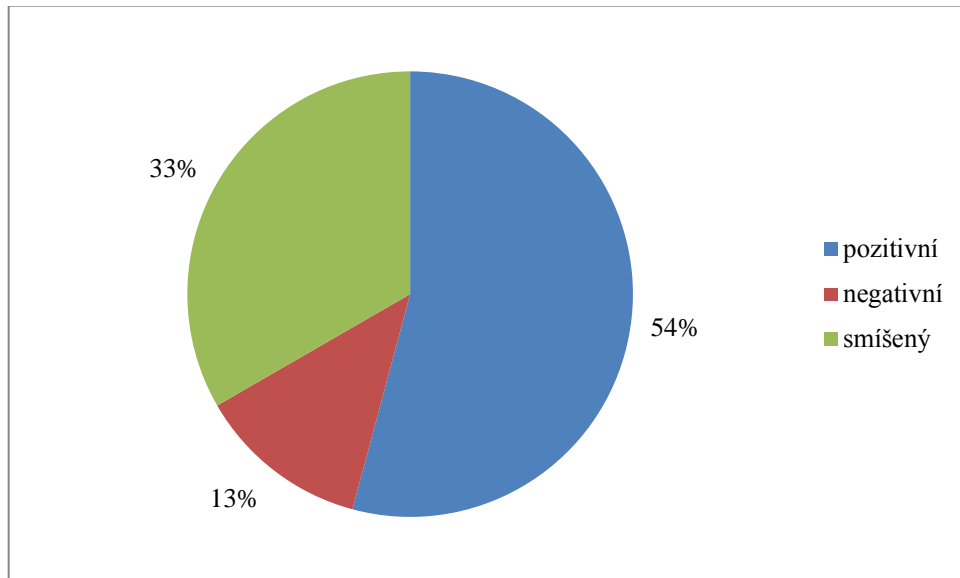
„Jo to je taky často, asi hlavně, když se dívám na zprávy, tam toho je dost negativního. Když vidím cizí neštěstí, tak se zamyslím nad mojím a říkám si, co by bylo, kdyby se to stalo mě nebo mojí rodině. Takže ne automaticky. Nejvíce asi autohavárie, kamion nabourá do auta a nikdo nepřežije... My nejezdíme často, ale třeba 3x za rok jezdíme přes celé Slovensko autem.“ (Participantka č. 11, 18 let).



Graf 4: Typy situací, při kterých se účastníci věnují dennímu snění a jejich četnosti

9.4. Jaké jsou vnímána pozitiva a negativa denního snění u adolescentů?

Respondenti byli dotazováni, jakým vlivem na ně působí denní snění. Pozitivně denní snění vnímalo 13 respondentů, spíše negativně 3 a 8 zmiňovalo kladné i záporné stránky.



Graf 5: Vnímání denního snění adolescenty

Jako **pozitivní** aspekt denního snění byla respondenty nejčastěji uváděna funkce vnitřní motivace, tedy že jsou prostřednictvím denních snů směřováni ke svým cílům. Další často zmiňovaný důvod byl ten, že si snaží představovat převážně pozitivní věci, tudíž například při špatné náladě je to může rozveselit, jak již bylo zmíněno. Respondenti dodávali, že denní snění k životu prostě patří a bez něj by to nešlo.

„Pozitivní. Protože to je něco, čeho se můžeme držet. A můžeme si uvědomit, proč třeba dělat věci, abychom k tomu mohli dospět a abychom šli za tím svým cílem.“ (Participantka č. 16, 15 let).

„Pozitivní, já to mám jako nějakou vnitřní motivaci. Myslím, že když o něčem sníme, tak k tomu směřujem.“ (Participant č. 2, 16 let).

Negativní vliv byl popisován třemi respondenty ve smyslu odvádění pozornosti od důležitých věcí.

„Já se třeba někdy zamyslím zrovna, když mám dávat pozor a pak nedávám. Ve škole se mi to stává občas. Negativní, protože z toho jsou pak zajímavé průšvihy, když vypadnu.“ (Participant č. 1, 16 let).

Respondent uváděli **kladné i záporné stránky** denního snění dle situace a rozpoložení v jakém se aktuálně nachází a také podle typu denního snu.

„No to záleží, nad čím zrovna přemýšlím, když to jsou negativní věci, tak negativní, když pozitivní, tak...ale zase je to dobré na uvědomění třeba toho, co jsem udělal dobře, co špatně a co bych mohl udělat v budoucnu. Asi to pomáhá při rozhodování.“ (Participant č. 4, 18 let).

„Záleží, jaký to má na mě vliv. Když to tak přeháním a strašně moc sním třeba o lásce, tak si představuju až příliš všechno do detailů a v té realitě to nenacházím. To je trochu problém si myslím, ale jinak pozitivní.“ (Participantka č. 5, 18 let).

Přínosnost a funkce denního snění

Díky předchozí otázce a následně spontánně i během rozhovoru se objevovaly výpovědi ohledně individuální přínosnosti denního snění, kterým byla již zmiňovaná **funkce motivační** a možné **rozveselení**. Dále bylo zjištěno, že denní snění **pomáhá při rozhodování**, tedy že si respondenti představují všechny možné způsoby řešení a následně i možné důsledky a **přináší inspiraci**.

„Protože mi to dává různé nápady a občas přijdu na něco úplně na nějaký nápad. Který kdybych ho normálně chtěl vymýšlet, tak na něho nepříjdu. A ten potom třeba můžu uskutečnit.“ (Participant č. 1, 16 let).

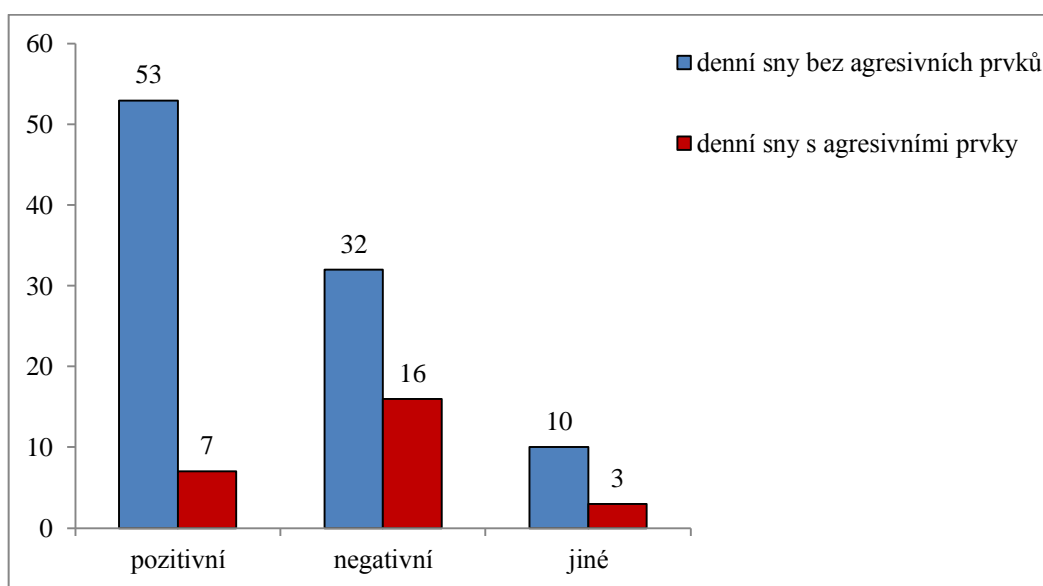
Jak už bylo naznačeno v teoretické části této práce, denní snění má také **funkci kompenzační**, tedy že si adolescenti představují to, čeho se jim v realitě nedostává. Zmiňována byla také funkce **vybití vzteku**, denní sny ve spojitosti s agresí jsou popsány dále.

„Třeba když se mi něco nedaří třeba, že dostanu špatnou známku, tak si představím, že budu hrozně chytrý, třeba doktor a zase to přejdu.“ (Participant č. 20, 13 let).

„Nedávno jsem docela často snila o novém pokoji, tak jsem si představovala, jak bych si mohla zařídit nový pokoj a jak bych taťku přemluvila, aby mi udělal nový pokoj. Bylo to takové fajn, že jsem si představila, že jsem v novém pokoji a že si tam můžu i učit a mám tam svůj klid. To jsem si představovala, když jsem se třeba hádala s rodičema.“ (Participantka č. 21, 14 let).

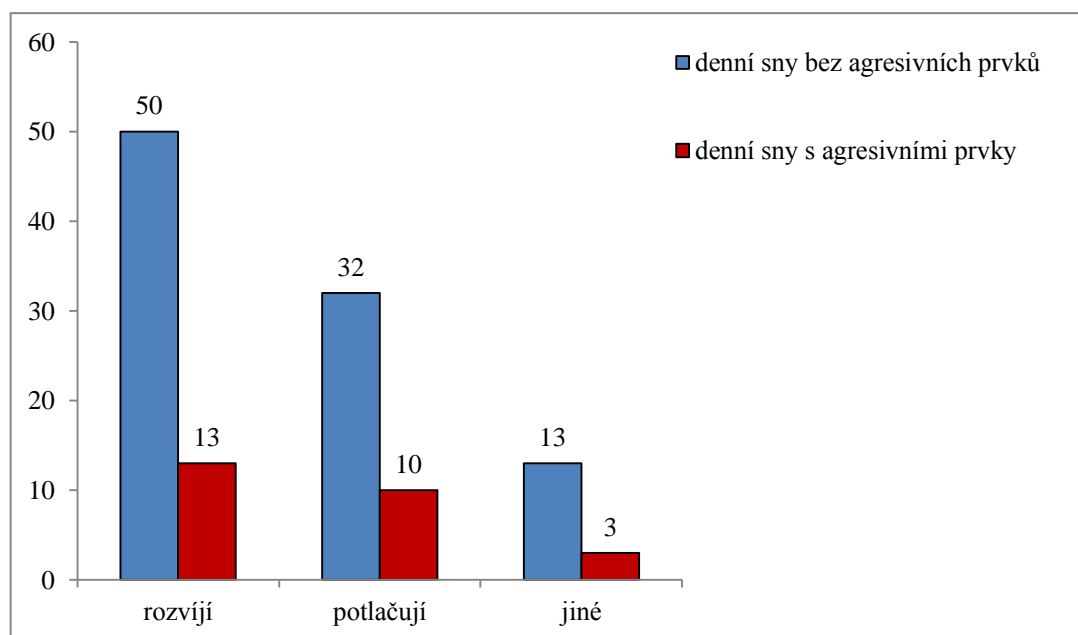
9.5. Existuje rozdíl mezi druhem emocí vyvolávanými denními sny bez agresivních prvků a druhem emocí vyvolávanými denními sny s agresivními prvky?

V rámci této výzkumné otázky byly srovnány výpovědi respondentů ohledně emocí, které se objevovaly v denních snech bez agresivních prvků a v denních snech s agresivními prvky. Dále byly stejným způsobem porovnány odpovědi na otázku, zda se daný denní sen snažili dál rozvíjet, či potlačit. Zjištěné výsledky jsou nejvíce patrné z následujících dvou přiložených grafů.



Graf 6: Četnosti výskytu pozitivních a negativních emocí v denních snech bez agresivních prvků a s agresivními prvky

V přiloženém grafu jsou vyznačeny pozitivní, negativní a jiné emoce, které se objevovaly u denních snů bez agresivních prvků (znázorněny modře) a s agresivními prvky (znázorněny červeně). Do kategorie jiné byly zařazeny smíšené pocity nebo pocity, které záležely například na rozpoložení jedince. Pozitivní i negativní emoce se tedy objevovaly, jak u denních snů bez prvků agrese, tak u denních snů s prvky agrese. Z výsledků však vyplývá, že na rozdíl od ostatních denních snů se v těch, které měly spojitosti s agresí, vyskytovaly častěji negativně vnímané emoce.



Graf 7: Rozvíjení či potlačování denních snů bez agresivních prvků a denních snů s agresivními prvky

Graf 7 znázorňuje rozvíjení či nerozvíjení denních snů bez prvků agrese (modře) a s prvky agrese (červeně). Do kategorie jiné byly zařazeny odpovědi „představuji si to a ono to přejde, nechávají představám volný průběh“ či představy, které byly chvíli rozvíjeny a následně potlačeny. Na příkladu druhého grafu můžeme vidět, že výsledky pro denní sny bez prvků agrese se téměř shodují s prožívanými emocemi, tedy že je téměř stejný počet denních snů pozitivních, negativních a denních snů rozvíjených, nerozvíjených. Avšak u denních snů s agresivními prvky nikoli.

Agresivní denní sny byly respondenty více rozvíjené, i když je považovali za negativní a přinášeli negativní emoce. Nabízí se tedy otázka, proč rozvíjet představy, které přinášejí negativní pocity. Odpověď na tuto otázku se spontánně objevila v několika interview, kdy respondenti udávali přínosnost těchto představ. Vysvětlovali, že sice prožívají negativní emoce, které však následně vedou k uklidnění a vybití agrese v denních snech a ne v reálných situacích.

„Taký někdy agresivní představy. To je takový způsob, kterým se ventiluju. Když už mě to nebaví, tak nad tím přestanu přemýšlet, ale jinak je to užitečné.“ (Participant č. 4, 18 let).

9.6. Jaké faktory agrese se objevují v denních snech adolescentů?

Tato výzkumná otázka popisuje nejčastěji se objevující faktory agrese v denních snech, které byly skórovány totožným způsobem, jako v testu PFT. Jedná se o faktory E', E, e, I', I, i, M', M, m. Použity byly výpovědi a testy 22 respondentů, jelikož 2 respondenti neudávali žádné představy s prvky agrese. Pro přehlednost jsou četnosti faktorů dále uvedeny v Grafu 8. Nejčastěji zastoupeny (46x) byly představy **extrapunitivní – E**, tedy že výčitky a nepřátelství v denních snech byly namířeny na okolí.

„To si hodně představuju, když dojde na tu hádku, tak si říkám, jak bych to ukončila jinak (agresi) a třeba i u lidí, co mi nejsou vůbec sympatičtí, třeba jsou povrchní, si představím, že bych jim něco řekla. I fyzicky ublížit, to si taky celkem představuju, když se s někým fakt hodně hádám. To už se nějakou dobu nestalo, ale když už se hádám, tak si představuju fyzické „napadení“. Ono záleží na prostředí i na náladě, hlavně na náladě, když už toho mám dost, tak těch představ je mnohem více.“ (Participantka č. 11, 18 let).

Následně se (16x) vyskytoval faktor **intropersistivní – i**, kdy se dotyčný v denních snech sám snažil o řešení frustrující situace, často z pocitu vlastní viny.

„Občas, když mám nějakou hodně těžkou situaci, něco se stane a já si uvědomím, že jsem to špatně vyřešila, tak si v hlavě přehrávám konkrétní situace a říkám si, jak jinak jsem mohla zareagovat a vyřešit je. A jaké by to bylo potom, ale většinou se na to vykašlu, protože to nemá ani cenu.“ (Participantka č. 12, 14 let).

Faktor **extrapeditivní – E'**, byl skórován (9x) v případě, že byla v denním snění pouze zdůrazňována přítomnost frustrující překážky.

„Mi se jednou zdálo v noci, že přijedou Rusové a od té doby nad tím hrozně přemýšlím. Jak tady byly hodně let zpátky, tak že se to stane zase, a že to tady pak bude úplně jiné. V té představě utíkáme všichni, já nejdřív s mamkou a pak jedu za tatškou do Švédska, protože tatka tam má bráchu. Takže jsem si představovala, že on jel do Švédska, my jsme jely někam, já nevím do Finska. Pak ale už nevidím ty moje kamarády ze školy, protože někdo třeba odjede a někdo zůstane, takže třeba nemáme kontakt na sebe, teď už to sice není takový problém, ale že bychom se prostě nevidali. Třeba s mojí nejlepší kamarádkou. To byly negativní pocity, protože jsem si představila, že bych nebyla na blízku s tatškou a byla bych třeba jenom s mamkou a nebyla bych na blízku s mýma kamarádkami.“ (Participantka č. 21, 14 let).

Stejně tak často (9x) byl zastoupen faktor **Intropunitivní – I**, přičemž výčitky, obviňování a nepřátelství v denních snech byly zaměřeny na vlastní osobu.

„Spíše si představuju, že bych to neměl udělat, že by to byla chyba, to řešit tou agresí. To samé u těch hádek, třeba když se hádám s rodičema, tak si řeknu, že rodiče mám jenom jedny a že je zbytečné se s nima hádat. A že kdyby tu nebyli, tak by mi to pak bylo líto. Pak jsem z toho smutný, že bych se s nima neměl hádat nebo se vztekat kvůli něčemu.“
(Participant č. 15, 15 let).

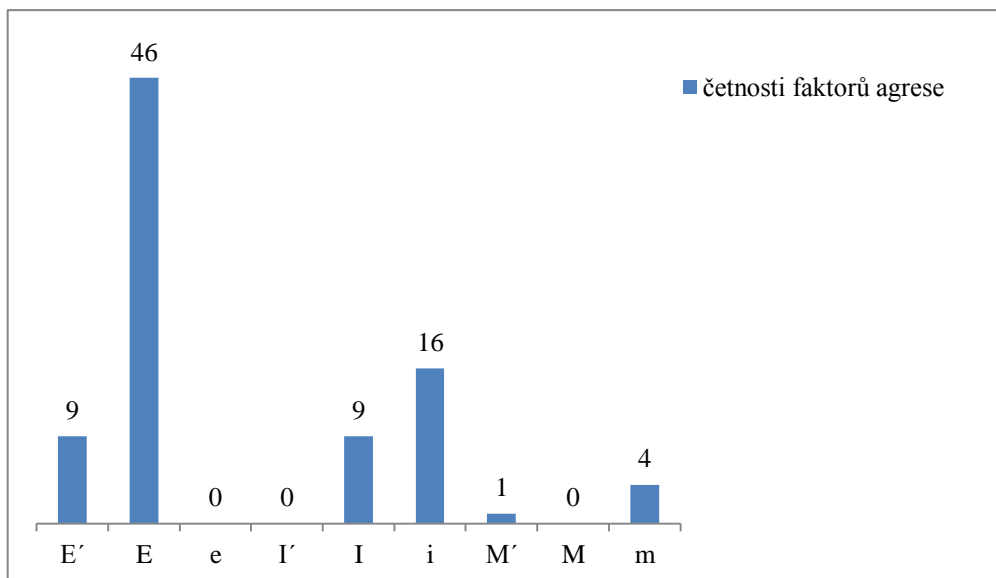
Impersistivní faktor – m, u kterého bylo typické vyjádření naděje, že čas nebo očekávané okolnosti problém vyřeší, byl zastoupen 4x. Charakteristické pro tento faktor je trpělivost a přizpůsobivost.

„Pohádal jsem se s jedním borcem a skončilo to takovou menší šarvátkou. Ano přes ten den jsem si občas představoval, jak bych mu dal co proto, kdybych byl třeba líp namotivován. Tady u toho se, ale snažím si vždycky říct, kašli na to, stejně je to k ničemu.“
(Participant č. 2, 16 let).

Jednou se objevil faktor **Impeditivní – M'**, kdy překážka ve frustrující situaci byla zmenšena tak, že byla téměř popřena její existence.

„Třeba, když po mě řve můj taťka, on třeba nikdy nezařval na moji sestru, tak já si někdy představuju, že až budu jednou pryč, tak že bude řvát i na ni, protože ona je strašná potvora s tím co dělá a já to pak všechno schytám. Já strašně ráda chodím k babičce, protože ráda jím a babička zase ráda vaří. Takže máma zase často řve, že budu tlustá, že mě nikdo nebude chtít, atd. Takže v tu chvíli si představuju, že zase půjdu k té babičce a že se tam pořádně najím, nikdo mi v tom nebude bránit a babička bude přidávat.“
(Participantka č. 17, 13 let).

Následující vyjmenované faktory agrese se v denním snění neobjevovaly. Směr **extrapersistivní – e**, tedy denní sny, ve kterých je řešení frustrující situace důrazně očekávané od někoho jiného. **Intropeditivní – I'**, kdy je frustrující překážka interpretována jako nefrustrující či nějakým způsobem prospěšná, eventuálně osoba vyjadřuje rozpaky nad tím, že se účastnila na frustraci jiné osoby. A **impunitivní – M**, v případě, že otázka viny je přehlížena, zejména frustrující osoba je zbavena jakékoliv viny a situace je považována za nevyhnutelnou.



Graf 8: Četnosti faktorů agrese objevující se v denním snění u adolescentů

Z výsledků je patrné, že agrese v denních snech je převážně směřována na okolí (extraggression), následně na vlastní osobu (intraggression). Nejméně se v denním snění vyskytuje snaha o přenesení se přes frustraci a vyhnutí se agresi (imaggression).

9.7. Existuje souvislost mezi faktory agrese v denním snění a v testu PFT?

Zjištěné faktory agrese v denních snech a následně v testu PFT byly jednotlivě u 22 respondentů převedeny do tabulky v programu Microsoft Excel a následně v programu Statistica vypočítány Spearmanovy korelace. Níže v Tabulce 1 jsou uvedeny jejich popisné statistiky.

Na základě výsledků byla zjištěna pozitivní korelace ($\rho = 0,47$ $p < 0,05$) mezi **E – extrapunitivním faktorem agrese** (tedy obviňováním, výčitkami a nepřátelstvím zaměřeným na okolí) **v denním snění a v testu PFT.**

Pozitivní korelace ($\rho = 0,44$ $p < 0,05$) mezi **i – intropersistivním faktorem** (osoba se sama snaží o řešení, často z pocitu vlastní viny) **v denním snění a testu PFT.**

Pozitivní korelace ($\rho = 0,54$ $p < 0,05$) mezi **I – intropunitivním faktorem** (výčitky, obviňování a nepřátelství jsou zaměřeny na vlastní osobu) **v denním snění a i – intropersistivním faktorem v PFT.**

Dále byla zjištěna negativní korelace ($\rho = -0,50$ $p < 0,05$) mezi **E' – extrapeditivním faktorem** (zdůraznění frustrující překážky) v denních snech a **i – intropersistivním faktorem** v testu PFT. Můžeme tedy říct, že čím vyšší byla v PFT orientace na řešení problémů z vlastní iniciativy (i), tím méně se v denním snění objevovala výrazná frustrace (E'). Taktéž byla nalezena negativní korelace ($\rho = -0,43$ $p < 0,05$) mezi **E' – extrapeditivním faktorem** v denních snech a **e – extrapersistivním faktorem** (řešení frustrující situace je důrazně očekávané od někoho jiného) v testu PFT. Lze tedy předpokládat, že snaha o řešení problémů z vlastní iniciativy (i) či očekávána ze strany druhých (e) zjištěných z výsledků testu PFT se pojí s nižší mírou výrazné frustrace (E') v denním snění. A tedy výrazná frustrace v denním snění výrazně negativně ovlivňuje orientaci na řešení problémů, ať už je ze strany jiné osoby či od nás.

	průměr	min	max	SD
E' - DS	0,41	0	3	0,73
E' - PFT	2,68	0,5	6	1,74
E - DS	2,1	0	13	2,72
E - PFT	7,43	1,5	16,5	3,82
e - DS	0	0	0	0
e - PFT	3	0,5	5	1,29
I' - DS	0	0	0	0
I' - PFT	1,05	0	2	0,74
I - DS	0,41	0	2	0,59
I - PFT	2,5	0	5	1,37
i - DS	0,73	0	3	0,77
i - PFT	2,07	0	6	1,55
M' - DS	0,05	0	1	0,21
M' - PFT	0,59	0	2	0,68
M - DS	0	0	0	0
M - PFT	2,73	0	6,5	1,53
m - DS	1,18	0	1	0,39
m - PFT	0,98	0	2	0,81

Tabulka 1: Průměr, minimální a maximální naměřená hodnota, směrodatná odchylka pro faktory agrese v denních snech (DS) a v Rosenzweigově obrázkovém frustračním testu (PFT)

10. Diskuze

Hlavním cílem této práce bylo zmapování témat objevujících se v denních snech adolescentů a nalezení možné souvislosti mezi denním sněním a frustrační tolerancí u skupiny dospívajících. K tomuto účelu byly využity polostrukturované interview a Rosenzweigův obrázkový frustrační test (PFT). V rámci této kapitoly jsou uvedena možná rizika zkreslení výsledků a následná diskuze výsledků.

Jedním z faktorů, který mohl ovlivnit výsledky, byla ostýchavost participantů výzkumu, která je zcela pochopitelná, jelikož mnoho lidí považuje denní snění za velmi osobní téma, o kterém skoro nikdy s nikým nemluvili. Jak tvrdil již Freud (1999), může se díky tomu stát, že se participanté považovali za jediného, kdo si takové fantazie vytváří, tudíž mohli mít tendenci své odpovědi nějakým způsobem cenzurovat. Dalším možným zkreslením výsledků mohlo být nerovnoměrné rozložení věkového vzorku respondentů či výběr gymnaziálních studentů a dobrovolnost jejich přihlášení do výzkumu. Myšlení a prožívání jedince je natolik specifické, že ho nemůže pochopit nikdo lépe než jedinec sám. To naznačuje i obtížnost popisu denních snů, které zřejmě nikdy nemůžou být popsány tak přesně, aby si je dokázal druhý člověk představit stejným způsobem.

Participanté byli v rámci kvalitativní části výzkumu dotazováni, co si představí pod pojmem denní snění, přičemž více než třetina z nich uvedla, že denní snění považuje za odpoutání od reality, během kterého nevnímají okolní svět. Tato tvrzení souhlasí s definicí Singera (1966), která označuje denní snění jako stav, kdy naše mysl odbíhá od aktuálně probíhajících činností, ať už fyzických nebo duševních, za účelem uspokojení vnitřního podnětu či stimulu. Při definování denního snění byly také uváděny přímo představy o budoucnosti, které jsou nepochybně důležitou součástí denního snění. Co se týče obsahů a témat denních snů, byly adolescenty nejčastěji zmiňovány právě plánovací denní sny. Toto zjištění je v souladu s výzkumy Singera (1966), McMillana, Kaufmana & Singera (2013) a dalších, kteří tyto představy označují také za nejvíce frekventované a narůstající převážně období sebereflexe, které je završeno právě v dospívání. Toto zjištění potvrzuje i Vágnerová (2014), která tvrdí, že v období adolescence dochází k rozvoji hypotetického myšlení, což u dospívajícího často vede k úvahám o budoucnosti, může se tedy jednat o předvídaní či plánování budoucích událostí, které by mohly nastat. Singer (1966) dále uvádí, že v období adolescence a pozdního dospívání jsou lidé plni plánů a možností, tudíž je u nich denní snění a zvláště plánovací denní sny více frekventované než v jiných

vývojových obdobích. Respondenti udávali, že jim tento typ snění pomáhá uvědomit si, čeho v životě chtějí dosáhnout, kam směřovat. Plháková (2013) uvádí, že typické denní sny člověka nepodněcují k žádné akci a ani se neobjevují u žádné aktivity. S tímto se zdají být v kontrastu zjištění této studie, jelikož respondenti zmiňovali mimo jiné i motivační roli a aktivační účinky denních snů, v několika případech se dokonce objevovaly přímo při sportovních aktivitách.

Někteří respondenti popisovali denní snění také jako svůj vlastní, fantazijní svět. Ve spojitosti s touto definicí se objevovaly představy s nadpřirozenými prvky a denní sny inspirované knihou, filmem nebo hrou, přičemž obě tyto kategorie se často prolínaly. Nadpřirozené schopnosti v denních snech se týkaly buďto velice fantazijních dovedností (čtení myšlenek) nebo získání nějaké dovednosti, po které respondenti toužili (například naučit se mluvit všemi světovými jazyky po lusknutí prstů). Nakonečný (1995) tyto představy označuje jako tzv. vypůjčené fantazie (z ang. borrowed fantasies), fantazie vytvářené na základě identifikací s hrdiny románů, filmů atp. Avšak mezi těmito představami udávanými probandy výzkumu bylo možné rozlišit dva typy, a to, že adolescenti v denních snech pouze žijí ve světě inspirovaném knihou, filmem či hrou nebo se přímo ztotožňují s původním hlavním hrdinou.

Dále se respondenti domnívali, že denní snění je jiný pojem pro sny, které se člověku zdají ve spánku. Během popisu témat denního snění často (v 15 výpovědích) zmiňovali právě možnost rozvíjení těchto snů. Díky tomu vznikla zcela nově a spontánně vytvořená kategorie. Část respondentů uvedla, že během dne rozvíjí své noční sny, například v případě náhlého probuzení si přes den domýšlí možný zbylý průběh snu. Tyto denní sny se týkaly také toho, jak by se respondent zachoval v případě, že by reálně nastala snová situace. Co se týče vzájemné souvislosti denních a nočních snů, zjištěné údaje by mohly potvrzovat v teoretické části zmiňované propojení kontinua E. Hartmanna (2013). Kontinuum mezi bděním, denními sny a sny tedy může fungovat i v opačném směru, než jaký popisuje Ernest Hartmann. Dle získaných výsledků se jedinci může zdát sen, který si pak prostřednictvím denního snění dál rozvíjí a na příkladu kontinua může dojít tedy opačným směrem až do fáze bdění. Pro lepší pochopení tohoto propojení je uveden následující příklad. Objevit se mohou například noční sny, jež jsou zaměřeny na řešení problémů, které se vyskytují nejčastěji u kreativních jedinců. Těmito sny se zabývali například Schredl a Erlacher (2007), kteří zkoumali efekt snů na tvořivost a následně pak vytvořili rozdělení tvůrčích snů spadajících do čtyř kategorií, jedním z nich jsou právě sny,

reprezentující možné řešení problémů či sny řešící problém. Pokud by se nám tedy zdál sen, přinášející náhled na řešení problémů, můžeme si během dne možné způsoby řešení či jeho dopady představovat v rámci denního snění a následně v soustředěném bdělém myšlení i realizovat, využijeme tedy všechny stupně kontinua popsané Hartmannem. Kontinuum potvrzuje částečně i výzkum (Vogelsang, Anold, Schormann, Wübbelmann & Schredl, 2016) týkající se hudební aktivity a hudebních snů u muzikantů, taktéž v případě jejich tvůrčí činnosti. U účastníků výzkumu, kteří uvedli procento snů, které přinášely nové hudební nápady, byla zjištěna vyšší statistická tendence skládání hudby v bdělém stavu. Můžeme tedy předpokládat, že jejich hudební sny dále rozvíjeli v rámci denního snění v rámci přípravy na realizaci nápadů.

Denní sny o slávě a úspěchu byly zmiňovány taktéž v rámci plánovacích denních snů, avšak je možné, že měli funkci kompenzace reality. Jak udává Vágnerová (2014) v momentě, kdy si dospívající začne představovat svoje možnosti a perspektivy, vzniká potřeba seberealizace, která se rozšiřuje z přítomnosti na budoucnost a už není zaměřena jen na aktuální úspěch a uplatnění. U účastníků výzkumu se v těchto denních snech vyskytovala touha po uznání obecně u cizích lidí, ale také například u rodičů respondentů. Z tohoto můžeme usuzovat, že se pravděpodobně jedná o náhradu něčeho, čeho se jim v reálném životě nedostává. To potvrzuje také výzkum Langense (2002), který zjistil, že pozitivní denní snění může signalizovat absenci pozitivních výsledků snažení, zvláště u jednotlivců s vysokou mírou strachu z neúspěchu. Tito jedinci, kteří měli opakující se pozitivní sny o dosažení osobních cílů, vykazovali zvýšenou hladinu deprese a zmatku. Strach z neúspěchu předpokládá také snížení odhodlání k získání úspěchu poté, co si jedinci představují jeho úspěšné dosažení. V případě, že byli jedinci pevně odhodláni k jeho dosažení, měli méně denních snů.

Následně se nejvíce dle četností objevovaly denní sny o lásce a sexuální představy. Denní sny o lásce byly typické pro dívky, jež v 10 denních snech popisovaly představy, ve kterých si vytvářely obraz ideálního muže, kdy si představovaly i možné seznámení s ním, či společný život. Chlapci tyto denní sny zmiňovali pouze v 5 případech, oproti tomu ale častěji než dívky popisovali sexuální představy 9x, kdežto dívky pouze 3x. Toto zjištění se zdá být částečně v kontrastu s názory Freuda (1999), který tvrdil, že sexuální představy jsou typické převážně pro ženy. Výzkumem Purifoy, Grodsky & Giambra (1992) bylo zjištěno, že frekvence sexuálních fantazií pozitivně koreluje se sexuální aktivitou, zvláště u mladých lidí. Na druhou stranu sexuální představy uspokojují sexuální

život zejména u mladších žen a slouží ke kompenzaci sexuální frustrace. Během života dochází u žen ke snížení počtu sexuálních představ. Je možné, že tento rozdíl mezi udávaným počtem sexuálních denních snů dívek a chlapců vznikl například pod vlivem zmiňovaného studu u dívek.

Úzkostné denní sny obsahovaly převážně představy o vlastní smrti či o smrti někoho blízkého, ale například i představy typu „jaké by bylo probudit se v rakvi“. Úzkostné představy se mimo jiné objevovaly například při sledování zpravodajství nebo bezprostředně po jejich skončení, což patrně souvisí i se sledovanými obsahy. Tento typ denního snění je Singerem (1975) popisován jako jeden ze tří nejhlavnějších. Popisuje jej jako dysforické denní snění, které je spojené obzvláště s vinou, strachem, selháním a je charakteristické obsesivními, znepokojivými představami. Dle Plhákové (2013) se do této kategorie řadí také představy o vlastním pohřbu, které dává do souvislosti s těžkým depresivním stavem. Jedinci si tyto situace představují, aby měli důkaz, že druhým na nich záleží. Avšak někteří adolescenti zmiňovali totožné představy v poněkud vyhrocenější formě, tedy ne za účelem uvědomění si, že je má někdo rád, ale aby si ostatní uvědomili, že je měli rádi. Tyto denní sny byly tedy zařazeny do kategorie denní sny s manipulací a zadostiučiněním.

Do kategorie denních snů typu „co by bylo kdyby“ byly zařazeny fantazie probandů, kteří si představovali, že by jejich život vypadal úplně jinak (narodili by se v jiné zemi, od mala měli nějaký koníček, v nějakém důležitém momentě v životě by rozhodli jinak, atp.) V tomto pojetí je možné uvažovat o korekci nespokojivé skutečnosti, kdežto Singer (1966) tyto představy přiřazuje k plánovací denním snům. Do této kategorie byl zařazen také typ představ „kdyby se do vesmíru lítalo na dovolenou“ apod.

Adolescenti také zmiňovali denní sny obsahující narcistické prvky, obdiv a závist u ostatních, nejčastěji u vrstevníků respondentů. Jedinci v těchto představách vystupovali jako bezchybní, lepší než ostatní, občas se objevoval i sekundární užitek, a to získání většího množství obdivovatelů/obdivovatelek. Tyto představy, jak udával Singer (1966) mají za cíl podpořit sebehodnocení jedinců, což v období adolescence a hledání se může být přínosné. V dospívání nabývá na důležitosti představa sebe sama, která může mít podobu obtížně uskutečnitelného ideálu. Rozpor mezi ideálem a skutečností se stává zdrojem mnoha frustrací (Vágnerová, 2014), které je možné řešit právě v denních snech. Je tedy možné takto kompenzovat pocit méněcennosti. Na druhou stranu například ve

výzkumu zaměřeném na narcismus a využívání fantazií (Raskin & Novacek, 1991) byl popsán účel těchto denních snů v rámci vyrovnání se se stresem u jedinců, kteří každodenní stres udávali ve vyšší míře než ostatní.

Denní sny zaměřené na způsoby hledání řešení problému byly adolescenty popisovány nejčastěji ve spojitosti se školou, a také v případech týkajících se tvůrčí činnosti. Tento typ denních snů se také dle Schoolera et al (2011, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) objevuje obzvláště při procesu inkubace problému a při jeho řešení, je považován svým vlivem za pozitivně konstruktivní. Tento způsob denního snění byl i dalšími autory popisován v rámci přínosnosti denních snů.

Na rozdíl od Plhákové (2013), která tvrdí, že denní snění je zaměřené pouze na přítomnost a budoucnost, se v rozhovorech s adolescenty objevovaly také denní sny týkající se minulosti, a to převážně v přehrávání si minulých událostí. To potvrzuje například výzkum zabývající se právě denním sněním ve vztahu k minulosti, který provedl Giambra (1997) se zaměřením na tyto všechny tři časové aspekty.

Respondenty bylo nejčastěji udáváno, že se jejich denní sny objevují ve škole nebo v situacích, kdy pociťují nudu, přičemž obě tyto situace byly často zmiňovány společně. Toto zjištění souhlasí s tvrzením Singera (1966), který tvrdí, že poměrně monotónní vnější podmínky zvyšují kvalitu vnitřních kognitivních aktivit. Lze tedy předpokládat, že sní ve škole, aby zmírnili pocit nudy. Dále zmíněny byly například denní sny při poslechu hudby, při procházce či chůzi a v prostředcích Městské hromadné dopravy, které taktéž mohou souviset s monotónními podmínkami.

Byly zmiňovány příklady denního snění, které se u respondentů objevovaly před spaním, to popisoval taktéž Singer (1966) jako nejčastější a nejpravděpodobnější. K dennímu snění nebo k úmyslným fantaziím dochází člověk v relativně podobných podmínkách, jako k nočnímu snění, to znamená v situacích, kdy je jedinec o samotě, a jsou minimalizovány vnější rušivé situace. V kontrastu se Singerovými zjištěními jsou představy, které se objevovaly převážně ráno, nejčastěji ve spojitosti s plánováním či rozvíjením nočních snů. Singer oproti tomu zjistil, že se denní snění objevuje nejméně ráno a při jídle a během sexuálních aktivit.

Další příklady denních snů byly popisovány i během učení, případně za účelem prokrastinace. To vysvětluje Schooler et al (2011, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013)

jako účelné pro střídání informačních kanálů, tedy že denní snění umožňuje jedinci střídání různých informačních kanálů k řešení osobně významných a pracovních cílů, zároveň pro dishabitaci (odvyknutí), které usnadňuje proces učení poskytováním krátkých přestávek v průběhu zaměřené pozornosti na daný úkol.

Participanty výzkumu byla také udávána další přínosnost a vliv denního snění. Nejčastěji jako pozitivní aspekt denního snění byla respondenty uváděna funkce vnitřní motivace, jak už bylo zmíněno. Dále bylo zjištěno, že denní snění pomáhá při rozhodování, tedy že si respondenti představují všechny možné způsoby řešení a následně i důsledky a přináší také inspiraci. Tyto funkce denního snění spadají pod Singerův (1975) pojem pozitivně konstruktivní denní snění, které je charakteristické hravými, živými, přání naplňujícími představami a plánovacími popřípadě kreativními myšlenkami.

Respondenti uváděli, že se jim při špatné náladě objevují jak negativní, tak pozitivní denní sny, pozitivní však zcela cíleně vyvolané, za účelem rozveselení. V tomto případě je možné tento jev považovat také za způsob kompenzace. Negativní vliv byl popisován třemi respondenty ve smyslu odvádění pozornosti od důležitých věcí. V tomto případě se jedná o třetí nejčastější typ denního snění, popisovaný Singerem (1975) slabou kontrolou pozornosti, charakteristickou neschopností soustředit se na vlastní probíhající myšlenky ani na vnější úkoly. Respondenty byly uváděny kladné i záporné stránky denního snění dle situace a rozpoložení, v jakém se aktuálně nachází, a také podle typu denního snu.

Jak už bylo naznačeno v předchozích částech této práce, denní snění má také funkci kompenzační, tedy že si adolescenti například představují to, čeho se jim v realitě nedostává. Dále bylo zmiňováno denní snění za účelem vybití vzteku. Na základě výsledků výzkumu byla tedy potvrzena přínosnost denních snů, o které někteří autoři pochybovali. Zároveň byla dokázána kompenzační funkce v denních snech, jak v denních snech bez agresivních prvků, tak v denních snech s agresivními prvky, a to i za cenu negativních pocitů.

Jedním z nejčastějších typů denních snů, byly představy obsahující právě prvky agrese. V rámci této práce byly zjišťovány faktory agrese objevující se v denních snech adolescentů. Z výsledků je patrné, že agrese v denních snech je převážně směřována na okolí (extraggression), následně na vlastní osobu (intraggression). Nejméně se vyskytuje snaha o přenesení se přes frustraci a vyhnutí se agresi (imaggression) v denním snění.

Můžeme se tedy domnívat, že tento směr agrese se objevuje převážně v reálných situacích a v představách není tolik zapotřebí.

V rámci kvantitativní části této práce byly zjištěny následné pozitivní korelace mezi E – extrapunitivním faktorem agrese v denním snění a v testu PFT. Korelace mezi i – intropersistivním faktorem v denním snění a testu PFT. Korelace mezi I – intropunitivním faktorem v denním snění a i – intropersistivním faktorem v PFT. Tyto pozitivní korelace dokazují souvislost faktoru agrese objevujícím se v denních snech a v Rosenzweigově obrázkovém frustračním testu.

Dále byla zjištěna negativní korelace mezi E' – extrapeditivním faktorem v denních snech a i – intropersistivním faktorem v testu PFT. Můžeme tedy říct, že čím vyšší byla v PFT orientace na řešení problémů z vlastní iniciativy (i), tím méně se v denním snění objevovala výrazná frustrace (E'). Taktéž byla nalezena negativní korelace mezi E' – extrapeditivním faktorem v denních snech a e – extrapersistivním faktorem v testu PFT. Lze tedy předpokládat, že snaha o řešení problémů z vlastní iniciativy (i) či očekávána ze strany druhých (e) zjištěných z výsledků testu PFT se pojí s nižší mírou výrazné frustrace (E') v denním snění. A tedy výrazná frustrace v denním snění negativně ovlivňuje orientaci na řešení problémů, ať už je ze strany jiné osoby či od nás.

Ze současných výzkumů týkajících se denního snění vyvstávají otázky ohledně dílčích témat denních snů a jejich vzájemného propojení například s určitými osobnostními charakteristikami jedinců. Tato práce může být přínosná zejména pro pochopení souvislostí mezi frustrací, která se následně promítá do denního snění.

11. Závěry

Na základě získaných výsledků pomocí polostrukturovaných interview a Rosenzweigova obrázkového frustračního testu (PFT) je možné stanovit tyto závěry:

VO1. Co rozumění adolescenti pod pojmem denní snění?

Denní snění je adolescenty vnímáno především jako odpoutání od reality, během kterého nevnímají okolní svět.

VO2. Jaké jsou nejčastější témata denních snů u adolescentů?

Nejčastěji se v denních snech adolescentů objevují plánovací denní sny, představy o lásce a sexuální představy, denní sny týkající se agrese, slávy a úspěchu, úzkostné fantazie, představy s nadpřirozenými prvky a další.

VO3. Ve kterých situacích adolescenti nejvíce sní?

Adolescenti sní nejvíce ve škole nebo situacích, kdy se nudí, přičemž oba tyto stavy byly často zmiňovány společně.

VO4. Jaké jsou vnímána pozitiva a negativa denního snění u adolescentů?

Denní snění je adolescenty považováno převážně za pozitivní. Byla prokázána přínosnost denního snění, které má u adolescentů nejčastěji funkci motivační, kompenzační, pomáhá při rozhodování a přináší inspiraci nebo rozveselení při špatné náladě. V případě negativního vlivu bylo zmiňováno odvádění pozornosti.

VO5. Existuje rozdíl mezi druhem emocí vyvolávanými denními sny bez agresivních prvků a druhem emocí vyvolávanými denními sny s agresivními prvky?

Přínosnost denního snění byla také prokázána u představ obsahujících agresivní prvky. Agresivní denní sny byly respondenty více rozvíjené, i když je považovali za negativní a přinášeli negativní emoce. Následně však vedly k uklidnění a vybití agrese v denních snech a ne v reálných situacích.

VO6. Jaké faktory agrese se objevují v denních snech adolescentů?

Nejčastěji objevující se faktory agrese v denních snech adolescentů jsou: E (extrapunitivní), i (intropersistivní), E' (extrapeditivní), I (intropunitivní), m (impersistivní), M' (impeditivní), další faktory e (extrapersistivní), I' (intropeditivní), M (impunitivní) se v denních snech neobjevovaly.

VO7. Existuje souvislost mezi faktory agrese v denním snění a v testu PFT?

Byla prokázána souvislost mezi faktory agrese E v denním snění a testu PFT, mezi faktory i v denním snění a testu PFT a dále souvislost mezi faktorem I v denním snění a faktorem i v testu PFT. Tyto pozitivní korelace dokazují souvislost faktorů agrese objevujícím se v denních snech a v Rosenzweigově obrázkovém frustračním testu.

Bylo zjištěno, že snaha o řešení problémů z vlastní iniciativy (i) či očekávána ze strany druhých (e) zjištěných z výsledků testu PFT se pojí s nižší mírou výrazné frustrace (E') v denním snění. Výrazná frustrace v denním snění výrazně negativně ovlivňuje orientaci na řešení problémů, ať už ze strany jiné osoby či ze strany jedince.

Souhrn

Tato bakalářská diplomová práce se věnuje tématu denního snění a frustrační tolerance. Denní snění je možné vysvětlit jako stav, kdy naše mysl odbíhá od aktuálně probíhajících činností, ať už fyzických nebo duševních, k vlastnímu vnitřnímu psychickému světu. Na nejobecnější rovině lze tedy denní snění definovat jako spontánní proud fantazií a myšlenek v bdělém stavu.

Za součást denního snění lze považovat představy, které jsou reprodukcí či rekonstrukcí vnímaného, a fantazie, které překračují hranice skutečnosti a vytvářejí tak něco nového, originálního (např. pohádkové a mýtické bytosti). Dalším vztažným pojmem je putování nebo toulání mysli („mind wandering“), který je v současnosti kognitivními psychology nejvíce používaným termínem a lze jej pokládat za synonymum denního snění, ačkoli jej někteří autoři chápou ve smyslu nahodilé asociace představ, kdy se jedinec stává pouhým pozorovatelem řady myšlenek, které vstupují do jeho vědomí. Denní snění je pak v tomto kontrastu považováno za cílené.

Lze rozlišit tři druhy denního snění. Pozitivně konstruktivní, charakteristické hravými, živými, přání naplňujícími představami a plánovacími popřípadě kreativními myšlenkami, které je považováno za adaptivní a prospěšné. Dále dysforické, spojené obzvláště s vinou, strachem a selháním zahrnujícím obsesivní a znepokojivé představy. Třetí druh denních snů, který je charakteristický slabou kontrolou pozornosti, respektive neschopností soustředit se na vlastní probíhající myšlenky ani na vnější úkoly, považovaný za kognitivní poruchu vztahující se k slabé kontrole pozornosti. Denní snění lze tedy v určitém ohledu pokládat za druh relaxace nebo kompenzace, kdy si jedinec v představách může prožít to, co by normálně nemohl. Dále může sloužit k řešení problémů, tvůrčí činnosti, plánování, vytváření příjemných představ popřípadě může usnadňovat proces učení poskytováním krátkých přestávek v průběhu zaměřené pozornosti na daný úkol. Nejčastější témata denního snění se týkají plánování budoucích činností, obav a úzkostných představ, mezilidských vztahů, úspěchů až po hrdinské nebo erotické fantazie. Mezi faktory, ovlivňující obsah denní snění patří například situace, ve které se jedinec nachází (škola, dopravní prostředek apod.), pohlaví, vzdělání a inteligence, socioekonomický status, aktuálně prožívané emoce, rodinné prostředí. Denní snění lze považovat také za obranný mechanismus, kterým jedinec uniká před potížemi, nebo si kompenzuje nepříjemnou realitu životních situací lepším imaginárním světem. Tento fakt se pak odráží v názorech

některých výzkumníků, kteří tvrdí, že denní snění nemá žádnou praktickou pozitivní hodnotu z důvodu, že znesnadňuje řešení každodenních problémů a únik od reality spojený uzavíráním se do vlastního světa se pak může pojít s některými onemocněními.

Dalším tématem této práce je již zmíněná frustrace, která vzniká v případě, že se cílenému chování jedince postaví do cesty překážka-stresor, díky kterému je znemožněno dosažení cíle snažení. Tato práce dále vychází z teorie frustrace-agrese, kdy je výchozím bodem této teorie přijetí předpokladu, že agrese je vždy následkem frustrace. Jelikož je možné chápat denní snění jako imaginární reprezentaci uspokojení, kterého nebylo dosaženo v reálné zkušenosti, může hrát v tomto pojetí dvojí roli. První z nich je, že přímo uspokojuje základní motivy. Druhá je role kompenzací za to, co bylo jedinci překaženo, nebo za to, čeho z nějakého důvodu nebylo dosaženo. Jelikož má tedy denní snění kompenzační funkci, lze očekávat, že se budou vyskytovat agresivní představy u lidí, kteří by v reálném světě agresivně nejednali. Zároveň může denní snění také vést k zvyšování agrese, je možné tedy očekávat, že denní snění bude obsahovat agresivní představy týkající se touhy po pomstě atp.

Dospívání-adolescence je specifická životní etapa probíhající v období od 10 do 20 let, jedná se tedy o přechod mezi dětstvím a dospělostí. Toto období je charakteristické tělesnými změnami spojenými s pohlavním dozráváním, mění se způsob myšlení, dochází ke změnám emočního prožívání, zejména v důsledku hormonálních proměn. Zejména typická je emoční nestabilita a časté a nápadné proměny nálad. V životě člověka dochází často ke vzniku překážek například při uspokojování sekundárních potřeb, kterými může být postavení mezi vrstevníky, potřeba sebeuplatnění nebo uznání a zejména v adolescenci, kdy se upevňuje sebepojetí, bývá jedinec zvýšeně vnímavý k narušení těchto potřeb. Jako jedním z možných důvodů vyšší frekvence denního snění u adolescentů mohou být také představy, ideály a možnosti, kterými jsou jedinci v tomto věku také naplněni.

Cílem výzkumné části této práce bylo prozkoumat vztah denního snění a frustrační tolerance u adolescentů. Jedním z dílčích cílů bylo zmapovat témata objevující se v denních snech, jejich případnou přínosnost pro adolescenty a vliv na prožívání. Dále byla zjišťována možná souvislost denního snění a frustrační tolerance z důvodu, že denní snění je považováno za jeden ze způsobů zvládnání frustrace. Jelikož je frustrace spojována nejčastěji s agresí (teorie frustrace agrese), zabývá se výzkumná část vztahem mezi představami souvisejícími s agresí, které se objevují v denních snech, a frustrační tolerancí,

kteřou měří Rosenzweigův obrázkový frustrační test. V této práci byl použit smíšený typ výzkumu. Užítými metodami bylo polostrukturované interview a Rosenzweigův test frustrační tolerance (PFT). Výzkumný soubor se skládal z 24 respondentů gymnázia.

Výsledky výzkumu ukázaly, že denní snění je adolescenty vnímáno především jako odputání od reality, přičemž nejčastěji sní ve škole nebo situacích, kdy se nudí, přičemž oba tyto stavy byly zmiňovány současně. Mezi nejčastějšími tématy denních snů byly plánovací představy, představy o lásce a sexuální představy, dále představy týkající se agrese, slávy a úspěchu, úzkostné fantazie a představy s nadpřirozenými prvky. Denní snění bylo adolescenty považováno převážně za pozitivní. Byla prokázána přínosnost denního snění, které má u adolescentů nejčastěji funkci motivace, kompenzace. Dále pomáhá při rozhodování a přináší inspiraci, rozveselení při špatné náladě nebo odvádění pozornosti. Přínosnost denního snění byla také prokázána u představ s obsahem agrese, kdy tyto sny byly respondenty více rozvíjené, i když je považovali za negativní s negativními emocemi. Respondenty bylo uváděno, že tyto denní sny vedly k uklidnění a vybití agrese.

Nejčastěji objevující se faktory agrese (dle kódování PFT) v denních snech byly: „E“ (extrapunitivní) – agrese namířena na osobu nebo věc v okolí, „i“ (intropersistivní) – osoba se snaží o řešení, často z pocitu vlastní viny, „E“ (extrapeditivní) – zdůraznění přítomnosti frustrující překážky, „I“ (intropunitivní) – výčitky a nepřátelství je směřováno na vlastní osobu, „m“ (impersistivní) – vyjádření naděje, že čas nebo očekávané okolnosti problém vyřeší, „M“ (impeditivní) – překážka ve frustrující situaci je popřena, další faktory „e“ (extrapersistivní) – řešení frustrující situace je očekáváno od druhé osoby, „I“ (intropeditivní) – frustrující překážka je interpretována jako nefrustrující, „M“ (impunitivní) – otázka viny je přehlížena, se v denních snech neobjevovaly.

Dále byla prokázána souvislost mezi faktory agrese „E“ v denním snění a testu PFT, mezi faktory „i“ v denním snění a testu PFT a dále souvislost mezi faktorem I v denním snění a faktorem „i“ v testu PFT. Tyto pozitivní korelace dokazují souvislost faktoru agrese objevujícím se v denních snech a v Rosenzweigově obrázkově frustračním testu. Dále bylo zjištěno, že snaha o řešení problémů z vlastní iniciativy „i“ či očekávána ze strany druhých „e“ zjištěných z výsledků testu PFT se pojí s nižší mírou výrazné frustrace „E“ v denním snění. Výrazná frustrace v denním snění výrazně negativně ovlivňuje orientaci na řešení problémů, ať už ze strany jiné osoby či ze strany jedince.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Dorsch, F. (2014). Focused Daydreaming and Mind-Wandering. *Review of Philosophy and Psychology*, 6(4),791-813. doi: 10.1007/s13164-014-0221-4
- Čáp, D. (2010). *Rosenzweigův obrázkový frustrační test-příručka*. Praha: Univerzita Karlova.
- Čermák, I. (1999). *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou: Fakta.
- Freud, S. (1999). *Spisy z let 1906-1909*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Giambra, L. M. (1977). Daydreaming About the Past: The Time Setting of Spontaneous Thought Intrusions. *The Gerontologist*, 17(1),35-38. doi: 10.1093/geront/17.1.35
- Hartl, P., Hartlová H. (2015). *Psychologický slovník, třetí aktualizované vydání*. Praha: Portál.
- Hartmann, E., M. D. (2011). *Boundaries: A new way to look at the world*. CA: CIRCC EverPress.
- Hartmann, E., M. D. (2013). *Sny, podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F, Pro mente sana, s.r.o.
- Henderson, B. B., & Gold, S. R., & McCord, M. T. (1982) Daydreaming and Curiosity in Gifted and Average Children and Adolescents. *Developmental Psychology*, 18(4), 576-82. doi: 10.1037/0012-1649.18.4.576
- Kunzendorf, R., Hartmann, E., Thomas, L., Berensen, L. (1999-2000). Emotionally directing visual sensations: I. Generating images that noc-textualize emotion and become „symbolic“. *Imagination, Cognition and Personality*, 19, 269-278. Získáno 3. 3. 2016 z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&sid=f05a1c77-f1d9-47a9-ad40-5c6cb3642f7a%40sessionmgr115&hid=126&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#db=psyh&AN=2001-14321-003>
- Langens, T. A., (2002). Emotional Consequences of Positive Daydreaming: The Moderating Role of Fear of Failure. *Pers Soc Psychol Bul*, 28(12), 1725-1735. doi: 10.1177/014616702237653

- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626
- MKN-10 (2014). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů-10. revize*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál.
- Purifoy, E. F., Grodsky, A., Giambra, L. M. (1992). The Relationship of Sexual Daydreaming to Sexual Activity, Sexual Drive, and Sexual Attitudes for Women Across the Life-Span. *Archives of Sexual Behavior*, 21(4),369-385. doi:10.1007/BF01542026
- Raskin, R, Novacek, J. (1991). Narcissism and the use of fantasy. *Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 490-499. doi: 10.1002/1097-4679(199107)47:4<490::AID-CLP2270470404>3.0.CO;2-J
- Reiterová, E. (2008). *Základy psychometrie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci*.
- Schredl, M., Erlacher, D. (2007). Self-reported effects on dreams on waking-Life creativity: An empirical study. *Journal of Psychology*, 141, 35-46. Získáno 1. 3. 2016 z http://www.unil.ch/webdav/site/ln/shared/Schredl_2007.pdf?origin=publication_detail
- Sillamy, N. (2001). *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Singer, J. L. (1966). *Daydreaming. An introduction to the Experimental Study of Inner Experience*. NY: Random House.
- Singer, J. L. (1973). *The child's world of make-believe*. NY: Academic Press.

Singer, J. L. (1975) Navigating the Stream of Consciousness. Research in Daydreaming and Related Inner Experience. *American Psychologist*, 30, 727–738. doi: 10.1037/h0076928

Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál.

Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy. Studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II (prožívání, jednání)*. Brno: Psychologický ústav FFMU v Brně.

Vágnerová, M. (2014). *Vývojová psychologie, Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.

Vogelsang, L., Anold, S., Schormann, J., Wübbelmann, S., Schredl M. (2016). The Continuity Between Waking-Life Musical Activities and Music Dreams. *Dreaming*, 1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/drm0000018>

Zhiyan, T., & Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality and the Big Five personality dimensions. *Imagination, Cognition And Personality*, 16(4), 399-414. doi:10.2190/ATEH-96EV-EXYX-2ADB

Seznam příloh

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Příloha 3: Vzor informovaného souhlasu

Příloha 4: Přepis interview (příklad)

Příloha 5: Vyhodnocený protokol testu PFT

Příloha 6: Ukázka části výchozích dat

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
ZÁHORSKÁ Tereza	U Džungle 1387, Rychvald	F13727

TÉMA ČESKY:

Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů

TÉMA ANGLICKY:

Daydreaming and frustration tolerance in adolescents

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury zabývající se problematikou denního snění a frustrace. 2. Vypracování výzkumného projektu, hypotéz a výzkumných otázek, plánu výzkumu, stanovení možných rizik. Typ výzkumu: smíšený. 3. Zpracování teoretické části zaměřené na vzájemné souvislosti. 4. Metody: polostrukturované rozhovory, PFT 5. Sběr dat mezi adolescenty. 6. Statistické zpracování dat a interpretace výsledků. 7. Vypracování diskuze, závěru a souhrnu diplomové práce.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Plháková, A. (2013). Spánek a snění. Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Praha: Portál.
Nakonečný, M. (1995). Lexikon psychologie. Praha: Vodňář.
Černák, I. (1999). Lidská agrese a její souvislosti. Žďár nad Sázavou: Fakta.
Singer, J. L. (1966). Daydreaming. An introduction to the Experimental Study of Inner Experience. NY: Random House.
Hartmann, E., M. D. (2013). Sny, podstata a funkcie snivania. Trenčín: Vydavateľstvo F, Pro mente sana, s.r.o.
Vágnerová, M. (2014). Vývojová psychologie, Dětství a dospívání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
McMillan, R. L., Kaufman, S. B., Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*.
Zhiyan, T., & Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality and the Big Five personality dimensions. *Imagination, Cognition And Personality*, 16(4), 399-414. doi:10.2190/ATEH-96EV-EXYX-2ADB

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Abstrakt v českém jazyce

Název práce: Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů

Autor práce: Tereza Záhorská

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

Počet stran a znaků: 71, 127 651

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 30

Bakalářská diplomová práce je zaměřena na denní snění a frustrační toleranci u adolescentů. Hlavním cílem této práce je zmapování témat objevujících se v denních snech a nalezení možné souvislosti mezi denním sněním a frustrační tolerancí u skupiny dospívajících. K tomuto účelu byly využity polostrukturované interview a Rosenzweigův obrázkový frustrační test (PFT), jedná se o smíšený typ výzkumu, tedy kombinace kvalitativního a kvantitativního zpracování dat. Výzkumný soubor byl tvořen 24 respondenty ve věku 12-19 let. V rámci praktické části této práce byla zjištěna nejčastěji se objevující témata v denních snech a situace, ve kterých adolescenti sní nejvíce. Dále také pozitivní a negativní aspekty denního snění a jejich možná přínosnost pro adolescenty. Byla potvrzena souvislost mezi faktory agrese objevujícími se v denním snění a testu PFT.

Klíčová slova: denní snění, frustrační tolerance, adolescence

Abstrakt v anglickém jazyce

Title: Daydreaming and frustration tolerance in adolescents

Author: Tereza Záhorská

Supervisor: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

Number of pages and characters: 71, 127 651

Number of appendices: 6

Number of references: 30

This thesis is focused on day dreaming and frustration tolerance in adolescents. The aim of this research was to describe the topics of day dreams and find possible link between day dreaming and frustration tolerance in a group of adolescents. For this purpose were used semistructured interview and Rosenzweig Picture Frustration Test (PFT). It is a mixed-method research, which includes qualitative and quantitative data processing. The research sample consisted of 24 respondents aged 12-19. In this research was found most frequently occurring themes in day dreams and daily situations in which adolescents dream the most. Furthermore, it was found the positive and negative aspects of day dreams and their possible contribution for adolescents. It was confirmed relationship between the factors of aggression appearing in day dreams and PFT.

Keywords: daydreaming, frustration tolerance, adolescents

Příloha 3: Vzor informovaného souhlasu



Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, e-mail: lucie.kluzova@upol.cz

SOUHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE

Dobrý den,

jsm studentkou Univerzity Palackého oboru Psychologie. V rámci mé bakalářské práce na téma „Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů“, kterou píš pod vedením PhDr. Lucie Klůzové Kráčmarové, bude probíhat zcela anonymní výzkum prostřednictvím rozhovorů se studenty a krátkého dotazníku. Výzkum je realizován pod záštitou Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci a bude probíhat v období od 26.3 do 30. 9. 2015. V případě dotazu mě prosím kontaktujte na: tereza.zahorska@gmail.com.

Děkuji za umožnění,

Tereza Záhorská.

Souhlasím/nesouhlasím se zapojením mého syna /dcery.....do výzkumu.

Podpis zákonného zástupce:

Příloha 4: Přepis interview (příklad)

T: Co by sis představil pod pojmem denní snění?

R: To je taková ta situace, když třeba někdo nevnímá, a představuje si, co by mohlo být, co by se mohlo stát a takové věci.

T: dovysvětlení

T: Sklouzáváš k takovým představám často? Mohl by si o sobě říct, že jsi „snílek“?

R: Jo občas jo, více méně hlavně ve škole, protože člověka to občas nebaví a tak si začne plánovat co dál a vymýšlet blbosti. (smích)

T: pozitivní/negativní

R: Pozitivní.

T: Dokázal by si říct nějaký případ denního snu, který je u tebe častější a dokázal by si ho popsat?

R: Často si představuju, že by se mi podařilo dosáhnout nějakých úspěchů v házené, že bych se tím začal živit. My jak jsem v reprezentaci a moc netrénujeme, tak se nám moc nedaří, tak jako ostatním zemím. Tak si představuju, že by se nám podařilo vyhrát nějaký turnaj i mojí zásluhou.

T: Takže si představuješ úspěšné turnaje? Myslíš i na to, kdo sedí v publiku?

R: Jo a to publikum ne, spíše jen spolupráci mezi námi a vítězství.

T: V jakých situacích tě tohle napadá?

R: Třeba když se nedaří a já chci nějakou pozitivní myšlenku dostat do hlavy.

T: Takže se to snažíš spíše rozvíjet?

R: Jo. Já si myslím, že je to dobře, když člověk sní. Jako určitě to v některých situacích není dobře, když je mimo a v některých situacích se to nehodí, ale jinak je to fajn.

T: Napadá tě nějaký další denní sen, představa, fantazie?

R: Toho je občas tak hodně, že si to člověk takhle ani nevybaví. (delší pauza)

T: Mám tady napsaných pár témat, které bych s tebou prošla a ty by si mi u každé mohl říct, jestli se tě to nějakým způsobem týká nebo ne.

T: Představy které se týkají plánování a řešení problémů.

R: Jo, to má asi každý. Co budu dělat odpoledne, vařit a tak.

T: Pak že máš nějaké výjimečné schopnosti nebo vzhled?

R: Vzhled asi ne, ale třeba jsem si představoval, že by bylo super umět létat. Mi se líbí, že bych viděl perspektivu a ty krajiny.

T: Kam by si letěl?

R: Asi bych si jen tak poletoval. (smích)

T: A to by si uměl létat jenom ty nebo by lítali všichni?

R: No nejlepší by bylo, kdybych uměl létat jenom já, protože bych mohl někoho vzít s sebou a ukázat mu, jaké to je.

T: V jakých situacích tě to tak napadalo, že by si lítal?

R: Hm. Třeba když jsem byl na horách, tak jsem si vždycky říkal, že bych to chtěl vidět ještě z větší výšky.

T: Míváš třeba nějaké denní sny, ve kterých se nějakým způsobem sebeobětuješ pro druhé nebo nějaké sebelítostné?

R: To vůbec ne.

T: Téma hádky a agresivita.

R: To je asi taky docela běžné mi tak přijde. Protože někteří profesoři tady jsou docela mimo. Třeba když je nějaká určitá nespravedlivost, tak si představuju, že bych tomu profesorovi řekl, fakt na plnou hubu, co si o tom myslím. Jenže to člověk reálně nemůže si dovolit, kvůli tomu, že to je autorita. T: Takže tě to napadá nejčastěji ve škole, když se něco děje?

R: Ano, ano. A pak ještě na tréninku občas, ale to je to samé. Prostě vůči trenérovi.

T: Snažíš se tu představu dál rozvíjet nebo potlačovat?

R: Ono je to spíše, že mě to jenom napadne a pak to musím nějak utnout, protože bych stejně nic neudělal. Tak člověk musí zkousnout zuby. (debata o konkrétních učitelích, se kterými je problém)

T: Šťastná budoucnost.

R: Jo to si teš asi představuje každý, bych tak řekl. Já že to někam dotáhnu, jak ve škole, tak v osobním životě. I když mi přijde, že ta škola zas tak moc neznamená a člověk pak stejně dělá něco jiného. (debata o možných úspěších ve sportu)

T: To se snažíš spíše rozvíjet?

R: Jojo ono je to fajn odreagovačka.

T: Úzkostné fantazie.

R: Já třeba hlavně přemýšlím, co je po smrti, než že bych se jí třeba bál. Tím, že nikdo neví, co po tom je, tak se to blbě představuje. (smích) Já si myslím, že pak není vůbec nic, takže se snažím si to nic představit.

T: Jak si představuješ nic?

R: Že člověk už dál neexistuje, nemá vnímání. Nebo jako možné je všechno.

T: Kdy nejčastěji tě to napadá.

R: Na to musí být nálada. Mě hrozně zajímá oblast 51, a jestli existuje něco víc. Já si myslím, že existuje něco víc, že třeba nejsme ve vesmíru sami. Takže si třeba představuju, že vím všechny tyhle záhady, třeba jestli se fakt bylo na měsíci nebo ne a tak.

T: A to by si byl zase jediný, kdo by tohle všechno věděl?

R: No hlavní je abych to věděl já. (smích) Mi se na tom líbí to poznání. Ale možná je blbost chtít vědět úplně všechno, člověk by pak ztratil nějaký smysl. Ale některé věci by byly super vědět. Třeba když bylo 11. září, jestli to má fakt na svědomí Afganistán nebo to udělalo USA kvůli propagandě.

T: Pak tu mám, že si lidi rozvíjí sny, které se jim zdály v noci. Třeba, že si domýšlí, jak měli skončit.

R: Já mám ten problém, že sny moc nemám, nebo ho tak do půl hodiny zapomenu. Ale když už ho nějak uchovám, tak jo. Sice je to trochu zamlžené, ale občas jo.

T: Pamatuješ si nějaký konkrétní, který si takhle dál rozvíjel, nebo už si zapomněl?

R: Už asi ne.

T: Knížky/filmy

R: Když jsem byl menší, tak jsem se hodně vžíval do Eragona, jakože knížky. Takže jsem si představoval, že jsem v tom středověku a mám svého draka ochočeného.

T: A zažíval jsi stejné věci jako Eragon nebo jsi to byl jenom ty v tom světě a žil si po svém?

R: Zažíval jsem podobné věci, ale některé, které jsou tam vyřešené podle toho autora, se dají vyřešit i jinak, takže jsem si to tak přetvářel a něco nechal stejné.

T: Kdy nejčastěji si nad tím přemýšlel?

R: Já to tak mám většinou, když zrovna čtu a to dělám v MHD, když jezdím na tréninky.

T: Napadá tě ještě něco?

R: Třeba Robinson Crusoe. Tak to by bylo hrozně super. Teda super, když člověk ví, že by pak byla nějaká záchrana. (smích) Já jsem sledoval hodně, Kdo přežije, tak bych si postavil

přístřešek. (smích) A měl bych od všech klid.

T: A když sis představoval, že ztroskotáš, jaké jsi u toho měl pocity?

R: Pozitivní, negativní jenom možná v tom, kdyby byla nejistá záchrana a co by se stalo, kdybych tam musel zůstat už napořád. Jinak se dějou i horší věci. (smích)

T: A co sexuální představy?

R: Tak to taky určitě. No je třeba určitá holka, která se mi líbí, tak že bych se s ní prostě začal bavit, a tak dál, a tak dál. (smích)

T: Takže to vždycky začíná tím bavením se?

R: No jak kdy a jak kde. (smích) Třeba když je člověk opilý. I když to moc nepřemýšlí a rovnou to tak udělá. Nebo aspoň u mě to tak většinou je.

T: Snažíš se to pak dál rozvíjet nebo spíše potlačovat?

R: Asi rozvinout.

T: A v jakých situacích tě to napadá?

R: Normálně během dne, když se člověk nudí a nemá co dělat, tak třeba přemýšlí nad tímhle.

T: Napadá tě k tomu ještě něco? Třeba nějaké vysněné holky, herečky....

R: Asi ne. Jooo. Vlastně, když jsem byl trochu mladší a byl Harry Potter a Tajemná komnata, tak se mi hrozně líbila Hermiona. Emma Watson, tak to jsem si hrozně představoval, že pojedu do Anglie a prostě tam budu s ní a budeme mít spolu šťastný život. A to bylo hrozně super ta představa. Taková roztomilá. A ještě potom od nějakého dílu Lenka Láskorádová, a to bylo jen, že za ní pojedu, vyspíme se spolu a čau. (smích)

T: To znamená, že Hermionu jsi měl radši?

R: Ne, to už jsem byl jenom starší. (smích) (debaty o HP)

T: Napadá tě ještě něco, co jsme nezmínili?

R: Už nee.

**K příloze 5: Vyhodnocený protokol testu PFT je dostupný
pouze v tištěné verzi bakalářské diplomové práce**

Příloha 6: Ukázka části výchozích dat

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
E'	0	pft-E'	E	pft-E	e	pft-e	r'	pft-r'	i	pft-i	i	pft-i	M'	pft-M'	M	pft-M	m	pft-m
1	0	2	4	7,5	0	4,5	0	1	1	2	3	4	0	0	0	1	0	1
2	0	1	3	10	0	4,5	0	0	0	2	1	2,5	0	2	0	1	1	1
4	0	3,5	4	7	0	2	0	1	1	2	0	1,5	0	1	0	4	0	2
5	1	6	2	2	0	2	0	2	0	4	1	0	0	0	0	3	0	2
6	0	3	1	7	0	1	0	1	0	5	0	1	0	1	0	4	0	1
7	3	1	13	16,5	0	2,5	0	0	0	1	0	0,5	0	1	0	0	1	0,5
8	0	5,5	1	9	0	5	0	1	0	0	1	0,5	0	0	0	1	0	0
9	0	5,5	2	6,5	0	2	0	0	2	2,5	0	1,5	0	2	0	4	0	0
10	0	0,5	1	9	0	4,5	0	2	0	1,5	0	2	0	0	0	0,5	0	2
11	1	3	3	11	0	2	0	1	0	3,5	0	0,5	0	0	0	3	1	0
12	0	4	1	5,5	0	2,5	0	2	0	1	1	2	0	1	0	3,5	0	1
13	0	2,5	1	8,5	0	2	0	1	1	1	1	6	0	0	0	2	0	0
14	0	2,5	1	5	0	4,5	0	2	0	3,5	1	3,5	0	0	0	4	0	1
15	0	0,5	0	3	0	3,5	0	1	1	3	1	4,5	0	1	0	3	1	2
16	0	1,5	0	2	0	4,5	0	0,5	1	4	1	2,5	0	0,5	0	3,5	0	1,5
17	1	2	2	12	0	2,5	0	1	0	3	1	0,5	1	0	0	3,5	0	0
18	1	2	0	4	0	0,5	0	1,5	0	4	1	3	0	0	0	6,5	0	1,5
19	0	6	2	5	0	3	0	1	0	1	1	2	0	0	0	4	0	1
20	0	2,5	1	1,5	0	3	0	2	1	4	0	3,5	0	1,5	0	2,5	0	2
21	1	2	0	8,5	0	3,5	0	2	0	4	0	0,5	0	0	0	2,5	0	0
23	1	1,5	3	11	0	2	0	0	1	2	2	2,5	0	1	0	2,5	0	0
24	0	1	1	12	0	4,5	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	2

Četnosti faktorů agrese v denním snění (vyznačeny modře) a faktorů agrese v testu PFT u jednotlivých respondentů.