

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

DENNÍ SNĚNÍ V SOUVISLOSTI
S PROSOCIÁLNÍM CHOVÁNÍM
A EMPATIÍ

DAYDREAMING IN RELATION TO PROSOCIAL
BEHAVIOR AND EMPATHY



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Václav Hušák**
Vedoucí práce: **PhDr. Olga Pechová, Ph.D.**

Olomouc

2024

Rád bych poděkoval své vedoucí diplomové práce, paní doktorce O. Pechové za veškerou podporu a odborné rady. Zároveň bych rád poděkoval panu doktoru D. Dostálovi za konzultace ohledně statistických metod a zpracování dat. Zvláštní poděkování náleží panu profesoru J. S. Antrobusovi, který byl tak laskavý, že mi poskytl souhlas s překladem dotazníků SIPI a IPI a také panu doktoru L. M. Giambrovi, který mě instruoval k překladu škály DFFS. Zároveň bych rád poděkoval panu profesoru G. Carlovi za instrukce ohledně dotazníku PTM-R a panu profesoru D. Marcusson-Clavertzovi za poskytnutí SIPI a manuálu SIPI v angličtině. V poslední řadě bych rád poděkoval panu doktoru M. Charvátovi za povolení k použití dotazníku ESS-R

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Denní snění v souvislosti s prosociálním chováním a empatií“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 2. 4. 2024

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	7
	TEORETICKÉ UKOTVENÍ	8
1	Denní snění	9
1.1	Základní vymezení fenoménu denního snění	9
1.2	Základní modely denního snění.....	10
1.3	Denní sny a noční sny.....	11
1.4	Historie výzkumů denního snění	12
1.5	Denní snění z pohledu neuropsychologie.....	13
1.6	Denní snění v rámci vývoje.....	14
1.7	Utilita denních snů.....	15
1.7.1	Cognitive processing	15
1.7.2	Episodic hypotesis	15
1.7.3	Denní snění a kreativita	16
1.7.4	Exploitation and exploration hypotesis	16
1.8	Maladaptivní denní snění.	17
1.9	Denní snění, emoce a osobnost	18
2	Prosociální chování	19
2.1	Definice prosociálního chování	19
2.2	Formy prosociálního chování	20
2.3	Základní modely prosociálního chování	22
2.3.1	Normativní teorie prosociálního chování.	22
2.3.2	Teorie sociální výměny (sociální transakce).....	22
2.3.3	Teorie vycházející z biologie a přirozeného výběru	23
2.3.4	Empatie coby motivátor prosociálního chování	24
2.3.5	Vina a prosociální chování	25
2.4	Osobnost a prosociální chování.....	26
2.5	Morálka.....	26
2.6	Prosociální chování v rámci ontogeneze	28
2.6.1	Základní modely ontogeneze prosociálního chování	28
2.6.2	Vliv pečující osoby.....	29
2.7	Vnější a vnitřní faktory ovlivňující prosociální chování	30
2.7.1	Vnitřní faktory.....	30
2.7.2	Vnější faktory prosociálního chování.....	31
2.8	Dobrovolnická činnost.....	32

3	Empatie	35
	3.1 Empatie – základní definice	35
	3.2 Druhy empatického vnímání	36
	3.2.1 Vztah mezi kognitivní a emocionální empatií.....	37
	3.3 Neurologický základ empatie	37
	3.4 Empatie v rámci ontogeneze.....	38
4	Souvislost mezi denním sněním, prosociálním chováním a empatií.....	40
	4.1 Denní snění v rámci sociálních aktivit a prosociálního chování	40
	4.2 Spojitosti mezi empatií a denním sněním.....	41
	4.3 Spojitosti mezi empatií a prosociálním chováním.....	41
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	43
5	Výzkumný problém a cíle práce	44
	5.1 Výzkumný problém	44
	5.2 Cíl studie a výzkumné otázky.....	45
	5.3 Typy proměnných a volba statistického zpracování	46
6	Typ výzkumu a použité metody	48
	6.1 Testové metody	48
	6.2 Short Imaginal Process Inventory (SIPI).....	48
	6.3 Škála frekvence denního snění (DDFS)	49
	6.4 Dotazník Prosociální denního snění	50
	6.5 Prosocial Tendencies Measure – Revisited (PTM-R)	50
	6.6 Škála emocionální empatie (ESS-R)	52
	6.7 Překlad a ověření funkčnosti použitých metod	53
	6.7.1 IFFP	54
	6.7.2 SIPI.....	54
	6.7.3 Dotazník prosociálního obsahu denního snění.....	55
7	Sběr dat a výzkumný soubor.....	57
	7.1 Výzkumný soubor a sběr dat	57
	7.2 Výzkumná etika.....	58
8	Práce s daty a její výsledky	59
	8.1 Úprava dat a kontrola podmínek pro mnohonásobnou regresi.....	59
	8.2 Výsledky mnohonásobné regresní analýzy	60
	8.2.1 Anonymní prosociální tendence.....	61
	8.2.2 Veřejné prosociální tendence	61
	8.2.3 Prosociální tendence v krizových situacích.....	62
	8.2.4 Emocionální prosociální tendence.....	62
	8.2.5 Kompliantní prosociální tendence.....	63
	8.2.6 Altruistické prosociální tendence	64
	8.2.7 Emocionální Empatie	64
	8.3 Pozoruhodné vztahy zjištěné nad rámec naší studie.....	65

9	Diskuze	66
10	Závěr.....	71
11	Souhrn.....	73
	LITERATURA.....	77
	PŘÍLOHY.....	87

ÚVOD

S denním sněním se pravděpodobně setkala většina z nás. Například během jízdy vlakem, když hledíme z okna. Nebo na zdlouhavé a poněkud nudné schůzce. Zpočátku se snažíme vnímat podněty z našeho okolí, ale protože nejsou nijak zvlášť zajímavé, postupně se naše pozornost začne vědomě nebo mimovolně, soustředit na vnitřní proud myšlenek, obrazů, vzpomínek a představ. Někdy jsou všední a reflektují naše aktuální stavy, práci a zájmy. Jindy jsou velmi propracované, vtělují naše strachy a touhy a jsou natolik fantaskní, že si nezadají s nočními sny REM spánkové fáze.

Tento fenomén je v psychologii znám převážně pod termínem denní snění. Ačkoliv by se mohlo zdát, že se jedná o nepodstatný kognitivní jev, studie z různých zemí a rozdílných kultur se shodují v tom, že denním sněním vyplníme cca 30–50 % naší vyšší kognitivní aktivity v bdělém stavu (Killingsworth & Gilbert, 2010).

To nás přirozeně přivádí k otázce: Jakou úlohu denní snění zastává v životě člověka? Víme, že náš mozek v bdělém stavu konzumuje značné množství zdrojů (Orel, 2015). Pokud podstatná část těchto zdrojů je investována do denního snění, jakou funkci plní? Slouží k emoční regulaci, plánování, zábavě, nebo se jedná o myšlenkovou obdobu bílého šumu?

Vzhledem k těmto faktům a otázkám se především v posledních padesát, šedesát let, dostalo dennímu snění relativně mnoho pozornosti a byly vyvinuty dotazníkové metody pro jeho měření. V průběhu posledních padesáti let se podařilo uspokojivě zmapovat druhy denního snění, stejně jako jeho vliv na mnohé kognitivní funkce. Nicméně, co se týče provázanosti mezi denním sněním a reálným chováním, jsou naše znalosti stále ještě neúplné, přičemž vztahu mezi denním sněním, prosociálním chováním a přidruženými kognitivními procesy jako je empatie, se dostává pozornosti až v posledních deseti letech. V rámci naší studie jsme se rozhodli prozkoumat vztah mezi denním sněním, prosociálním chováním a empatií. Pokusíme se potvrdit předchozí výzkumy, které tvrdí, že mezi těmito třemi jevy existuje souvislost.

TEORETICKÉ UKOTVENÍ

1 DENNÍ SNĚNÍ

V této úvodní kapitole se blíže seznámíme s fenoménem denního snění. Vymezíme si základní pojmy a definici, podíváme se na historii a kriticky posoudíme současné teorie a modely. Zároveň se podíváme, jakou dle současných výzkumů hraje denní snění úlohu v rámci naší kognice, emocí a chování.

1.1 Základní vymezení fenoménu denního snění

Denní snění můžeme stručně definovat jako mentální proces, který je nezávislý na vnějších stimulech (Stawarczyk et al., 2012). Filler & Giambra (1973) pak definují denní snění jako odklon naší pozornosti od okolních podnětů k našemu vnitřnímu proudu vědomí. Podobně Jerome Singer (1971) definuje denní snění jako odklon pozornosti od okolního „reálného světa“ k našemu vnitřnímu proudu myšlenek, pocitů a vzpomínek, přičemž dodává, že v rámci denního snění mají fantazijní představy a vzpomínky kvantitativní převahu nad jinými formami denního snění, jako například vnitřním dialogem. Propracovanost a živost těchto představ je značně individuální. Od jednoduchých a nejasných obrysů až po velmi jasné a propracované detailní představy nebo fantazijní konstrukty. Tyto obsahy mohou být naprosto všední. Úvahy během ranní směny v továrně nad tím, čemu bychom se v rámci naší profese mohli věnovat v budoucnu, lze zařadit mezi denní sny stejně, jako představy o magickém dobrodružství. Rozdíly jsou dány především věkem, zkušeností a kognitivními schopnostmi snícího, například úrovní vizuomotorické inteligence (Singer, 1961). Je třeba mít na paměti, že výše uvedené definice, ač stále obecně přijímané, se mohou v budoucnu ještě změnit. Poslední studie naznačují, že denní snění není tolik nezávislé na aktuálním děním, jak se dříve myslelo. Zdá se, že zhruba z jedné třetiny je obsah denního snění ovlivněn, ne-li přímo definován naší aktuální činností. Ovšem v odpovědi na otázku, zdali a do jaké míry obsah denního snění ovlivňuje naše chování se jednotlivé studie různí (Kieran et al., 2018).

Pochopitelně se objevily i novější koncepty denního snění. Určitou prominenci si získal **mind-wandering**, tedy doslova *toulající se myšlenky*. V odborné literatuře jsou někdy tyto jevy zaměňovány coby synonyma. Tento jev je definován jako odbíhání myšlenkami od momentálních povinností a zároveň nevnímání ostatních možných podnětů v okolí, přičemž

z hlediska pracovního výkonu i celkové metakognice a pozornosti, se jedná o nežádoucí jev (Stawarczyk et al., 2012).

Vzhledem k této definici nebylo překvapení, když McMillan et al. (2013) označili práci Stawarczykova týmu a navazující studie mnoha dalších autorů, za rozšíření Singerova konceptu denního snění, přesněji řečeno faktoru Slabá kontrola pozornosti, kterou mimo jiné zachycuje námi použitá SIPI metoda. Musíme však připustit, že v současnosti byla mind-wandering věnována značná pozornost, mnohem větší než ostatním aspektům denního snění, zejména díky jeho spojení se špatnou pracovní výkonností (McVay & Kane, 2010). V rámci naší studie chápeme mind-wandering jako synonymum k slabé kontrole pozornosti.

Na závěr je třeba rozlišit mezi denním sněním a představivostí (alt. fantazií). Fantazii chápeme jako kapacitu naší mysli vytvářet, jak cílenou imaginaci, tak i denní sny. Naopak denní sny jsou spíše proces. Mohou mít jakoukoliv podobu, od všedních představ po barvitě příběhy. Klíčové je, že nesouvisí s aktuálním děním kolem nás. Na druhou stranu naše představivost má nepochybně vliv na barvitost a přesvědčivost našich denních snů, zejména pokud jde o pozitivně konstruktivní denní sny (Yadan et al., 2022).

1.2 Základní modely denního snění

Jedním z prvních, kdo se pokusili smysluplně zkonstruovat model denního snění je bezpochyby Jerome Singer (1961), který stanovil, že denní snění je de facto specifický druh chování, u kterého můžeme měřit velké množství dimenzí, například intenzitu, míru výskytu, obsah či vliv denního snění na naše psychické prožívání. Samozřejmě existují i jiné přístupy, nicméně vzhledem k tomu, že jsme v naší studii použili Singerovy metody, seznámíme se nejdříve s jeho základním rozdělením denního snění.

Singer (1961) rozlišil tři styly denních snů.

- **Positivně konstruktivní denní snění (positive constructive daydreaming)** – proud představ a myšlenek, které naplňují snícího příjemnými pocity, slouží k jeho zábavě, nebo se mohou podílet na kreativním procesu, případně v plánování budoucích akcí a cílů v pozitivním duchu. Podle některých odborníků mohou hrát i významnou roli v učení, například když hráč tenisu, poté co byl svědkem utkání, si znovu může ve své fantazii přehrávat jednotlivé pohyby (Říčan, 2013). Samozřejmě můžeme namítnout, že v tomto případě se jedná o imaginaci. Těmto rozporům se budeme věnovat v dalších kapitolách. Csikszentmihalyi (2015) pak považuje Positivně

konstruktivní denní snění jako jednu z účinných strategií, jak strukturalizovat vlastní mysl a vyhnout se tak nepříjemnému stavu, který nazývá myšlenkovou entropií. Zároveň považuje tento typ snění za užitečný copingový mechanismus.

- **Úzkostné denní snění (Guilty disphoric daydreaming)** – jedná se o denní sny, které v nás vyvolávají úzkost nebo obavy. Mají tendenci být více zaměřeny na úspěch nebo selhání. Zároveň se v nich často vyskytují nepřátelské obrazy nebo strach ze selhání či ohrožení.
- **Slabá kontrola pozornosti (Poor attentional control)** – Tento typ denního snění je charakteristický pro jedince, kteří se snadno začnou nudit a jejich pozornost se velmi jednoduše přesune od aktuálního dění do říše fantazie. Při tomto stavu se objevují spíše krátké sny bez jasné struktury.

Poslední výzkumy potvrzují existenci těchto tří specifických stylů, zároveň však přináší mírně odlišný pohled na celé dělení. Positivně konstruktivní denní snění a Úzkostné denní snění popisují vnitřní obsah denních snů, zatímco Slabá kontrola pozornosti spíše vypovídá o našem sklonu sklouznout k dennímu snění během denních činností, avšak už nepopisuje kvalitu a druh těchto snů (Callard et al., 2013).

Dalším modelem je **spontánní myšlení**. Autoři tohoto modelu rozdělují naše myšlenky na základě volní kontroly. V takovémto schématu by nejméně kontrolované byly naše sny, nejvíce pak aktivní imaginace, zatímco denní sny by byly čímsi mezi, s nejasnými hranicemi a přesahy. Svěbytnou kategorii by pak tvořili patologické jevy, jako jsou ruminace a obsedantní představy (Fox & Christoff, 2018).

Nicméně v rámci naší studie vycházíme především z modelu L. Singera (1975), zejména proto, že jeho definice fenoménu denního snění je většinou obecně přijímána.

1.3 Denní sny a noční sny

Pravděpodobně první otázka, která nás napadne, je vztah mezi denními a nočními sny. Některé studie naznačují, že existuje statisticky významná korelace mezi frekvencí a intenzitou nočních a denních snů (Singer, 1961). Také existuje pozoruhodná korelace mezi styly denního snění a nočními sny (Starker, 1974). Starker & Hasendfelt (1976) během své studie zjistili silnou korelaci mezi Úzkostným denním sněním, Špatnou kontrolou pozornosti a poruchami spánku. Naopak Positivně konstruktivní denní snění, jak se zdá, s problémovým spánkem nesouvisí. Dalším příkladem této provázanosti může být korelace mezi obsahem

denního snění a frekvencí nočních můr. Jedinci, kteří často trpí nočními můrami, mívají pozitivnější denní snění s bizarnějším obsahem a tělesnými pocity, oproti běžné populaci (Carr et al., 2016). Jinými slovy, oba tyto jevy jsou navzájem provázané.

1.4 Historie výzkumů denního snění

Spontánní myšlenkové procesy obecně leží z určité části mimo naši volní kontrolu. To mohl být v minulosti důvod, proč byla inspirace, sny, ve své noční i denní formě a vize, připisovány vnějším zdrojům, múzám nebo bohům. I samotné slovo inspirace se vyvinulo ze sousloví vdechnout (myšlenku). Konec devatenáctého století se pak nesl ve znamení zkoumání těchto jevů. Některým jevům se dostalo značné pozornosti, například noční sny hrály v rámci psychoanalýzy významnou roli, stejně tak i inspirace, změněné stavy vědomí a další jevy, byly zevrubně zkoumány (Kieran & Kalina 2018).

Nicméně pohled na denní snění byl do určité míry rozpolcený. Denní snění bylo některými autory považováno za neškodnou zábavu, nebo za zdroj inspirace, jiní ho vnímaly jako zbytečný, nebo dokonce nebezpečný fenomén. Jedním z prvních odborníků, který se zabýval denním sněním, Sigmunda Freud (1908), se k němu stavěl spíše negativně. Vnímал denní snění jako projev psychopatologických procesů, zejména neuroticismu a také jako „náhražku“ reálných tužeb. Podobné názory se nakonec v první polovině 20. století uchytily jako mainstream, zejména mezi psychoanalytiky. Definice denního snění, a také hypotézy o jeho původu se lišily, nicméně se soudilo, že se jedná spíše o nežádoucí jev, který může být známkou patologie. Domníváme se, že jedním z možných důvodů takovéto nedůvěry byla (kromě zdánlivé „neplodnosti“ denního snění) určitá zdánlivá příbuznost mezi denním sněním a schizofrenií. V obou případech nemocný do určité míry žije ve svém vlastním světě. Samozřejmě v případě denního snění si je plně vědom, že se jedná o fantazii. (Plháková, 2004).

V průběhu šedesátých a sedmdesátých let nastala změna zejména díky práci J.L. Singera (1975), který navrhl první dělení stylů denního snění a zároveň sestavil první metody pro měření denních snů IPI a později zkrácenou verzi SIPI, kterou jsme v naší studii použili i my. Singer se svými spolupracovníky poukázal na existenci tří základních stylů denního snění s tím, že zatímco převahu Guilty disphoric a Poor attention control stylů lze vnímat negativně (či spíše jako potenciální projev patologie), Constructive daydreaming je ve skrze pozitivní jev, který by měl být podporován (McMillan et al., 2013).

Nicméně i přes to všechno přetrvává mezi výzkumníky smíšený přístup k tomuto fenoménu. Denní snění je zkoumáno z hlediska kreativity, pracovní výkonnosti i well-being. Někteří psychologové zastávají Singerův pohled, jiní jsou spíše skeptičtí. Například studie Killingswortha & Gilberta (2010) která je pozoruhodná svým obrovským rozsahem pěti tisíc respondentů naznačuje, že denní snění neslouží pouze jako únik při prožívaném smutku, nýbrž že může být jeho původcem. V poslední době se výzkum zaměřuje především na dvě oblasti. Denní snění v souvislosti s ostatními spontánními kognitivními jevy a pak především na Maladaptivní denní snění, coby nově definovanou psychickou poruchu.

1.5 Denní snění z pohledu neuropsychologie

Existují relativně dobré důvody se domnívat, že denní snění úzce souvisí s **Default-mode-network**, mozkovými centry, které jsou excitovány, pokud odpočíváme, či se nevěnujeme konkrétní činnosti, případně je daná činnost zautomatizovaná, a naopak jsou inhibované, pokud se soustředíme na naše vnější okolí či nové, neznámé jevy, které vyžadují naši plnou pozornost (Raichle et al., 2001).

Default mode network hypotéza vychází z tohoto objevu a předpokládá, že denní snění je v určitém ohledu vedlejším produktem tohoto odpočinkového stavu. Jedná se tedy o jev podobný našim nočním snům (Wamsley & Stickgold, 2010). Singerův (1961) výzkum by tuto možnost podporoval.

Z toho pak vychází stimulus – oriented thought (SOT) hypotéza, podle které tyto centra svou aktivitou udržují náš mozek připravený reagovat na případné nové podněty. V takovém případě bychom mohli naše denní snění označit v duchu počítačové analogie za „spořič obrazovky“ (Gilbert et al., 2007). **SOT** hypotéza by tak mohla poukázat na adaptivní úlohu denního snění.

Jiní neuropsychologové ovšem tvrdí, že denní snění je spíše pouze myšlenkový balast, při nejlepším jen vedlejší produkt zpracovávání nových podnětů a vzpomínek. (Mason et al., 2007). Nicméně při bližším pohledu můžeme konstatovat, že se obě možnosti nevyklučují. Pokud se vrátíme k Singerově modelu, zjistíme, že se v rámci něj počítá jak se smysluplným sněním, tak i s tím, co můžeme označit jako balast nebo rozptýlení.

1.6 Denní snění v rámci vývoje

Jerome Singer (1975) se domnívá, že denní snění hraje klíčovou roli v rámci dětství i adolescence v tom smyslu, že se jedná o zvnitřní dětské hry. Dětská hra nepochybně patří mezi důležité mechanismy vývoje. Piaget (in Nicolopoulou, 1993) rozdělil hru dle dětského vývoje na senzomotorickou, symbolickou a hru s pravidly. V rámci symbolické hry a hry s pravidly nabývá denní snění na významu. Čím méně je hračka designovaná, tím více dostává dětská fantazie prostoru. Pokud dítě takovéto hračky vyhledává a dává jim přednost před hračkami s jasnou podobou, může to být indikátor bohaté fantazie.

Zhruba od 4 let jsme schopni pozorovat, že mezi dětmi existují rozdíly v rámci fantazijní bohatosti hry a také, zdali si hrají samy nebo s kamarády. Denní snění se mísí se samomluvou, děti si vytvářejí imaginární kamarády. Piaget se domníval, že od osmi let dochází jak k útlumu spontánní hry, tak k útlumu denního snění. Naopak Singer (1975) je toho názoru, že přechod z fantazijního světa do reálného, je velmi pozvolný, přičemž jak jsme si ukázali dříve, samotná schopnost snít se neztrácí. Zatímco děti mezi 8–12 rokem preferují spíše dobrodružné představy a s nimi adekvátní popkulturní produkci, v pubertálním věku začínají dominovat romantické představy a sny se sociálním kontextem. Dle Singera se jedná o přirozené pokračování hry, která nyní probíhá skrytě pomocí denního snění. Další velmi významnou úlohu hrají sexuální fantazie, které většinou odráží vlastní sexuální zájmy jednotlivce a pokud se nejedná o jedince se specifickým fetišem, nebo sexualitou, odráží svou náplní kulturní normy a představy (Knafo & Jaffe, 1984).

V průběhu adolescence barvitost a nápaditost denních snů klesá. Stále více jsou ovlivňovány vnějším obsahem. Můžeme spekulovat, zdali fantasy a sci-fi žánr a moderní literární a filmová tvorba s propracovaným světem neslouží v tomto období jako určitá podpora, či náhražka vytrácející se dětské fantazie.

Dospělý jedinec dle Singera nemá na fantaskní denní snění čas, a ačkoliv se stále jedná o významný kognitivní fenomén, často reflektuje aktuální tužby, činnosti a zaměření. Zároveň však platí, že „hravý obsah“ zůstává alespoň v malém procentu zachován. Přesto oproti adolescentní populaci, starší dospělí mnohem více dávají přednost myšlení zaměřeném na konkrétní činnost a mnohem méně se oddávají svévolnému dennímu snění (Moran et al., 2021). Výskyt sexuálních fantazií variuje na základě celkového sexuálního ladění jedince a jeho vitality, nicméně zejména u žen se postupem času snižuje (Purifoy et al., 1992).

V pozdní dospělosti může „vitalita“ denního snění také sloužit jako jeden z prediktorů vývoje Alzheimerova onemocnění. Vzhledem k tomu, že denní snění je závislé mimo jiné na schopnosti vybavit si spontánně naše prožitky, tak úbytek denních snů může signalizovat zvýšené riziko rozvoje Alzheimerovy demence (Niedźwieńska & Kvavilashvili, 2018).

1.7 Utilita denních snů

Jak už bylo řečeno výše, denní sny představují značnou část našich vědomých kognitivních procesů, přičemž jak jsme si řekli v úvodu, jedná se o nákladnou činnost, která stojí tělo živiny a kyslík. Naskytá se tedy důležitá otázka. Zastává denní snění v rámci naší kognice užitečnou či dokonce významnou úlohu, nebo se jedná o vedlejší produkt jiných procesů? Odpověď může ležet v několika následujících hypotézách.

1.7.1 Cognitive processing

Tato hypotéza předpokládá, že denní sny zejména u dětí hrají významnou úlohu v rámci hry a potažmo pak v učení a přípravě na budoucí úlohy ve světě dospělých. Denní snění se objevuje souběžně s dětskou hrou a může nám tak sloužit jako manifestace kognitivního vývoje dítěte. Dítě začíná zapojovat svou fantazii do hry zhruba od dvou let (Maynard & Arnett, 2012). Podle Singera (1976) pak už od čtyř let můžeme začít u dětí rozlišovat jednotlivé styly denního snění. Zároveň pro nás denní sny mohou být cenným zdrojem informací. Sám autor tuto skutečnost demonstruje na chlapci, který popisuje svůj oblíbený denní sen, ve kterém je se svým otcem na palubě velrybářské lodi a společně pronásledují Moby Dicka, který zabil chlapcovu matku a sestru. Podle autora jsou tyto představy odrazem chlapcovy pohnuté minulosti, stejně jako způsobem, jak se se svou ztrátou vyrovnává.

1.7.2 Episodic hypotesis

S default hypotézou souvisí úzce Episodic efficienci hypotéza. Některé studie v minulosti naznačují, že během spánku dochází ke konsolidaci myšlenek, s tím že sny jsou buď jakýmsi vedlejším produktem (Born & Wilhelm, 2012), anebo se přímo podílí na konsolidaci dlouhodobé paměti (Cipolli, 1995).

Na druhou stranu je třeba zmínit pozoruhodnou studii Delaney et al. (2010), která experimentálně demonstrovala, že obsah denního snění má také vliv na naši paměť. Platí zde přímo úměrná korelace mezi obsahem denního snění, respektive jeho fantastičností a zapomínání na reálné události. Například v rámci nedávných studií bylo prokázáno, že dobrovolníci si pamatují právě zažité události hůře, když sní o dovolené v zahraničí, než když sní o dovolené doma, na známém místě. I když tato studie uspokojivě vysvětluje, proč denní snění patří mezi klasické ego obranné mechanismy, v rámci, kterých je považováno za nezralou formu obrany (Reeve, 2009), stojí v přímém kontrastu s Eficiencí hypotéza. Nepochybně se jedná o další pole pro budoucí výzkum, který by ale byl nad rámec této práce.

1.7.3 Denní snění a kreativita

Další oblast, kde můžeme sledovat vliv denního snění, respektive stylů snění, je nepochybně kreativita. Kreativitu, velice stručně řečeno, definujeme obvykle jako proces, kdy jsou již existující znalosti přetvořeny v něco originálního. Samotný kreativní proces se skládá z přípravy, inkubace, iluminace a verifikace (Žák, 2004). Vztah mezi kreativitou a denním sněním můžeme označit za komplexní. Agnoli et al. (2018) uvádí, že vědomé denní snění (mind-wandering), které dle definice koresponduje se Singerovým konstruktivním denním sněním, může mít na kreativitu pozitivní vliv. Naproti tomu spontánní denní snění pouze rozptyluje naši pozornost, a tedy narušuje kreativní proces i originalitu výsledné práce. Podobné výsledky naznačuje i studie LI, Yadan et al. (2022). Podle výzkumu jejího týmu má konstruktivní forma denního snění pozitivní vliv na tvorbu nových nápadů a myšlenek, zatímco úzkostná forma nemá na kreativitu žádný vliv. V rámci neurologického výzkumu můžeme pozorovat, že některé druhy denního snění a kreativita aktivuje stejná mozková centra. Pokud vytrénujeme adekvátní umělou inteligenci na funkčních neurálních spojů, můžeme na základě funkčních neurálních spojů zodpovědných za denní snění poměrně spolehlivě předvídat kreativitu a naopak (Sun et al., 2022).

1.7.4 Exploitation and exploration hypothesis

V rámci otázky kreativity v návaznosti na neuropsychologický výzkum vznikla hypotéza explorativního versus exploitativeho kognitivního procesu. V rámci neuropsychologie se setkáváme s hypotézou sériového myšlení. Myšlenky a nápady v rámci našeho kreativního procesu, které přijdou později, jsou často lepší než ty, které nás napadnou jako první (Beaty & Silvia, 2012) Sériové myšlení může být vysvětleno dvěma kognitivními

modely. Při řešení problému se můžeme zaměřit na problém samotný a využít (exploatovat) naši pracovní paměť hledat konkrétní řešení. V takovém případě je jisté, že využijeme konkrétní nápad, nebo vzpomínku a pravděpodobně zdárně dokončíme úkol. Na druhou stranu můžeme minout jiné, mnohem lepší varianty. Druhou možností je nechat naši mysl toulat, snít, a přitom náhodně tvořit („objevovat“) myšlenky, představy a nalézat mezi nimi různá spojení. První zmíněný myšlenkový proces, exploativní, je vědomý a cílený, naopak druhý, explorativní na naši vůli nutně nezávisí (což ale neznamená, že není usměřován jak vnějšími, tak vnitřními podněty), přičemž popis je téměř totožný s denním sněním. V rámci teorie jsou oba typy myšlení protikladné, nicméně k efektivnímu řešení problémů jsou zapotřebí oba. Obvykle v rámci myšlenkového procesu náš mozek mezi jednotlivými styly přepíná, obvykle v závislosti na náročnosti právě řešeného úkolu (Fox & Christoff, 2018).

1.8 Maladaptivní denní snění.

Ačkoliv otázka maladaptivního denního snění se přímo netýká tématu naší studie, jedná se o nejnovější vývoj v rámci výzkumů denního snění, a proto je na místě se o této problematice ve stručnosti zmínit.

Maladaptivní denní snění (dále MD) můžeme definovat jako excesivní denní snění které, podobně jako například prokrastinace nebo nelátková závislost, narušuje akademickou činnost, snižuje pracovní výkon, ohrožuje vztahy a v extrémních případech vede téměř k praktickému odříznutí jedince od vnější reality. Zvláštností MD je, že se v něm vyskytují všechny tři styly denního snění, jak je definoval Singer. Vysoce propracované sny, které navozují příjemné pocity a intimitu, sexuální fantazie, idealizované představy ale i násilí, či úspěch (Somer, 2003). Pacienti s tímto problémem popisují své denní sny spíše jako film, či počítačovou hru, která neustále běží v jejich mysli. V jejím rámci interagují s fantazijními postavami a dosahují úspěchů, kterých se jim v reálném světě nedostává. Oproti bujnému, stále však zdravému dennímu snění, se maladaptivní forma odlišuje i svou návykovostí. Někteří autoři dokonce popisují MD jako specifickou formu nelátkové závislosti, která je zákeřná především proto, že klient má neustálý přístup k „droze“ a je fyzicky nemožné jí odstranit (Somer et al., 2017).

Nejedná se o projev autismu, neboť ačkoliv jedinci s MD mohou prožívat úzkost ze společnosti, jsou schopni normální společenské interakce. Zároveň zatímco autistické fantazie jsou rigidní a spíše dílem zvyku, MD fantazie jsou velmi propracované. Oproti schizoidní poruše osobnosti je zase MD výlučně centralizováno kolem denních snů, přičemž

samotný stav je pro jeho nositele často egodystonní a stále může toužit po společnosti. V tomto ohledu je však třeba podotknout, že vycházíme ze zkušeností relativně velké online komunity, která dala MD jméno a na jejíž potřebu psychologové a psychiatři nyní reagují (Schimmenti & Somer, 2019). Je tedy třeba brát v zřetel fakt, že se stále jedná o experimentální diagnózu, která existuje teprve cca 20 let a je v tomto ohledu nutno uskutečnit další výzkum, který by lépe zmapoval celou problematiku.

1.9 Denní snění, emoce a osobnost

Pokud zhodnotíme Singerův model denního snění v rámci Big Five modelu osobnosti, nejspíše nás nepřekvapí, že Openness pozitivně koreluje s konstruktivním denním sněním, zatímco guilty-disphoric denního snění koreluje pozitivně se škálou neuroticismu (v tomto ohledu je také pozoruhodná pozitivní korelace mezi neuroticismem a aversivními nočními sny (Aumann et al., 2012). Zajímavá je i negativní korelace mezi poor attention control a svědomitostí. Korelace je ve všech případech středně silná, takže je otázkou, nakolik můžeme tyto informace využít v rámci psychologie osobnosti (Zhiyan & Singer, 1997).

Emoce hrají v rámci denního snění významnou roli. Zhruba dvě třetiny všech denních snů jsou spojené s nějakým výrazným pocitem, či jsou tímto pocitem spuštěny. Naše emoce se odráží v našich denních snech a udávají tón, případně se v nich objevují v symbolické podobě a podle některých výzkumníků se v tomto ohledu mohou přiblížit symbolickému významu skutečných snů (Hartmann et al., 2003).

V takovém případě je třeba si položit otázku, zdali se denní snění zpětně nepodílí na modifikaci a regulaci našich emocí.

Určitou náповědu nám podává studie Westa & Somera (2020), kteří se pokusili dokázat, že maladaptivní forma denního snění nemusí být nutně maladaptivní. Jejich studie naznačuje, že jedinci s takto živou fantazií vykazují vyšší úroveň emocionální empatie. Toto zjištění je v souladu se starším výzkumem potvrzujícím, že bujná fantazie (ovšem měřená pomocí IPI) pozitivně koreluje s emocionální empatií. Nicméně co se týče samotného obsahu denních snů, které by v nás mohly vyvolat empatické city a pohnutky, tak pro tento vztah zatím chybí důkazy (Rabinowitz & Heinhorn, 1985).

2 PROSOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ

Prosociální chování je nepochybně jedním z významných faktorů, které utvářejí lidská společenství a stmelují je dohromady. Není proto nijak překvapivé, že je tomuto druhu chování věnována velká pozornost. V následujících kapitolách si představíme podrobně toto chování, ukážeme si možné moderátory, seznámíme se s motivačními faktory a zároveň si představíme základní experimenty na toto téma. V závěru pak nastíníme současný výzkum vztahů mezi prosociálním chováním a denním sněním v zahraničí.

2.1 Definice prosociálního chování

Prosociální chování můžeme zjednodušeně definovat jako dobrovolnou pomoc ostatním v rámci skupiny cíleným zlepšením jejich well-beingu buď z krátkodobého, nebo z dlouhodobého hlediska. Uvedená definice ale nezahrnuje pomáhající profese jako jsou lékaři, učitelé nebo psychologové. Pro tento druh činností, je vzhledem k jejich kultuře, komplexnosti a specifických druhů motivace, použit širší pojem pomáhající chování, který je prosociálnímu chování nadřazen (Slaměník & Výrost, 2008). I když jsme do našeho výzkumu zahrnuly pro zajímavost a hlubší pochopení problému i otázky na pomáhající chování, budeme s tímto pojmem pracovat odděleně.

Prosociální chování bývá v některých odborných pracích dále směřováno s altruismem, případně jsou oba pojmy vnímány jako synonyma. Jindy je naopak na altruismus nahlíženo jako na specifický podtyp prosociálního chování. Rozpor ve většině případů tkví především v širší pojmu a také v motivačních mechanismech. Autoři, kteří mezi oběma pojmy rozlišují, uvádí, že prosociální chování je velmi široký pojem zahrnující dobrovolnictví, některé činy v rámci pomáhající profese, případně nárazovité skutky, ke kterým jsme motivováni skrze naši empatii, nebo s vidinou ocenění, případně také proto, abychom se vyhnuli nějaké formě trestu. Altruismus pak tvoří samostatnou kategorii v rámci prosociálního chování, kdy pomáháme ostatním bez nároku na odměnu, většinou v souladu s naším vnitřním morálním přesvědčením (Slaměník & Výrost, 2008).

V rámci našeho výzkumu jsme přistoupili na toto rozlišení a altruismus bereme pouze coby subtyp prosociálního chování, respektive jako jeden z faktorů prosociálních tendencí

jednotlivce. Domníváme se, že tento přístup je užitečnější a validnější vzhledem k různorodosti prosociálního chování a také rozdílných motivací, které nastíníme dále.

2.2 Formy prosociálního chování

Prosociální chování může nabývat různých podob. Jednotliví autoři ve svých studiích používají různá vymezení. Různé typy prosociálního chování můžeme rozlišovat na základě toho, zdali popisují chování jako takové, nebo zdali berou do úvahy i motivaci. První druh typologie nám nepochybně dovoluje snadno a rychle popsat prosociální chování jako globální jev a odlišit ho od jiných druhů chování. Klasickým příkladem je práce Zahna–Waxlera (Zahn-Waxler et al., 1979, citováno v Mlčák 2010), který rozlišuje typologii pěti druhů pomoci, které si můžeme demonstrovat na příkladu jedince který pomůže staré seniorce:

- Fyzická pomoc – přímá fyzická nonverbální výpomoc druhé osobě. *Pomáhající vezme seniorce těžkou tašku a doprovodí ji domů.*
- Fyzická služba – nonverbální chování, které přináší druhé osobě užitek, aniž by se na něm podílela. *Pomáhající poseká seniorce trávník.*
- Sdílení – sdílení materiálních hodnot. *Pomáhající poskytne seniorce jablka ze své zahrady, aniž by nutně očekával protislужbu.*
- Verbální pomoc – poskytnutí informací, které pomohou dotyčné osobě dosáhnout cíle. *Pomáhající poradí seniorce, jak se dostane na nádraží.*
- Verbální podpora – slovní vyjádření zájmu druhé osobě. *Pomáhající slovně podpoří seniorku ve chvíli, kdy jí byla učiněna křivda.*

Problémem takovýchto globálních vymezení je, že nám neumožňují dobře vysvětlit nebo predikovat výskyt prosociálního chování, protože často opomíjí kontext a motivaci prosociálního chování. Pouze nám sdělují že daná osoba se do určité míry chová obecně prosociálně. I když jsme se výše uvedeným rozdělením řídili při tvorbě dotazníku prosociálního denního snění, který měl zjistit, zdali se v rámci denního snění respondentů vyskytují sny s prosociálním obsahem, v rámci našeho zkoumání reálného prosociálního chování přidrželi typologie G. Carla & B. A. Randala (2002), autorů námi použitého dotazníku prosociálního chování PTM-R, kteří místo prosociálního chování používají pojmu prosociální tendence. Tento konstrukt zahrnuje jak prosociální chování, tak i motivaci

a určitou osobnostní predispozici jednat tímto způsobem. Díky tomu můžeme nejen dané chování popisovat, ale zároveň predikovat.

Carl & Randal (2002) rozlišují šest typů prosociálních tendencí.

- Altruistické prosociální tendence – v souladu s obecnou definicí altruismu tento termín zahrnuje dobrovolné poskytnutí pomoci, které je motivované čistě zájmem o blaho druhé osoby, internalizovanými morálními normami, případně soucitem (jak si ale ukážeme ve výzkumné části, nemusí tomu tak nutně být). Toto chování může být i ztrátové, nebo přímo zničující pro pomáhajícího, protože jádro jeho motivace leží v druhém člověku. *Pomáhající zaplatí dluh chudé seniorky, přičemž k tomuto činu je motivován především svou náboženskou výchovou.*
- Odpovídání na požadavek (Compliance) – pomáhající reaguje na verbální či nonverbální požádání o pomoc. Tento druh prosociálního chování se ve společnosti vyskytuje často, přičemž převažuje zejména u dětí. Je možné, že četnost výskytu převažuje nad ostatními formami prosociálního chování. *Seniorka požádá pomáhajícího ve vlaku, zdali by jí nesundal těžkou tašku.*
- Emocionální prosociální tendence – tendence pomáhat ostatním v emočně vypjatých situacích. Tyto situace sice mohou vyvolávat u mnohých lidí stres či vzrušení, u jedinců se silně vyvinutou empatií však vzbuzují soucit, nepříjemné emoční pnutí, které je motivuje k řešení dané situace a zmírnění utrpení. *Pomáhající se setká se seniorkou bezdomovkyní, která žebře. Pohmut jejím osudem jí daruje patřičnou částku.*
- Veřejné prosociální tendence – prosociální chování, které se objevuje za přítomnosti publika. Potřeba získat uznání, pochvalu, případně je chování motivováno konformitou, nebo strachem z odsouzení. Svou roli mohou hrát i sebeprezentace vlastní osoby. *Pomáhající chce udělat dobrý dojem na svou partnerku, takže před jejíma očima pomůže seniorce.*
- Anonymní prosociální tendence – pomáhání nepřímo, případně tak, aniž by se recipient pomoci dozvěděl, kdo mu pomohl. Motivací bývá vnitřní prožitek štěstí z vykonání dobrého skutku. Příklad: *Pomáhající daruje peníze charitativní organizaci, která pomáhá seniorům.*
- Krizové prosociální tendence – jedná se o emergentní chování, které se projevuje v krizových situacích. *Seniorka dostane infarkt, nicméně pomáhající je schopen zachovat klidnou hlavu a včas přivolá pomoc.*

2.3 Základní modely prosociálního chování

Tak jako nesoulad v definici, stále ještě postrádáme jednotnou teorii prosociálního chování. Nicméně během 20. a na začátku 21. století bylo představeno několik slibných modelů, které si nyní velmi stručně představíme.

2.3.1 Normativní teorie prosociálního chování.

Mezi normativní teorie spadají všechny modely vycházející z předpokladu, že prosociální chování je řízeno sociálními, nebo internalizovanými normami. Osobní postoje, očekávání, kultura, tradice, příběhy a náboženství, tak jako sociální konsenzus určují, zdali se v konkrétním případě zachováme prosociálně či nikoliv. Mezi významné normy můžeme zařadit například normu sociální reciprocity, podle které bychom měli pomáhat na oplátku těm, kdo nám pomohou a naopak, nepomáhat těm, kteří nás v nouzi ignorovali, nebo nás podvedli. Norma sociální spravedlnosti pak předpokládá, že lidé se pokouší zachovat určitou rovnováhu mezi investicemi do sociálních vztahů a náklady. Pokud tedy cítí, že jsou nějakým způsobem podhodnoceni, budou investovat do prosociálního chování méně a naopak. Norma sociální odpovědnosti pak motivuje k pomoci lidem, kteří jsou na pomáhajícím nějakým způsobem závislí (Mlčák, 2010). Pravděpodobně nejvýznamnější je pak norma sociální spravedlnosti, která velmi silně koreluje s hypotézou spravedlivého světa. Lerner (1980) se domnívá, že při poskytování pomoci se řídíme tím, zdali si recipient může za svůj osud sám, nebo zdali ho potkala smůla. V prvním případě pak mají lidé tendenci neposkytnout pomoc. Toto rozhodování je však dle Lerner od začátku zkruseno onou hypotézou spravedlivého světa, podle které dostáváme, co si zasloužíme. Například, pokud se někdo stane bezdomovcem, pak máme tendenci se domnívat, že si svou situaci zavinil vlastní leností a o opaku nás přesvědčí pouze očividné důkazy, například předcházející živelná katastrofa, ve které dotyčný přišel o svůj majetek.

2.3.2 Teorie sociální výměny (sociální transakce)

Samotný název je poněkud zavádějící, spíše se jedná o skupinu teorií, které se pokouší vysvětlit sociální jevy. Každá z těchto teorií považuje za jádro sociálních jevů transakci mezi dvěma či více lidmi. Transakce se řídí principem reciprocity, přičemž ostatní vnější a vnitřní vlivy, například vzájemná rodinná příbuznost, jsou pouze moderátory transakce. (Cropanzano et al., 2017).

Pokud aplikujeme tento přístup na prosociální chování, pak předpokládáme, že pomáháme ostatním, protože instinktivně očekáváme, že v budoucnu pomohou oni nám. Zároveň pokud se rozhodujeme ohledně případné pomoci, porovnáváme náklady takovéto „investice“, rizika a případnou návratnost našeho činu. Náklady je obvykle myšlen čas, případně hmotné statky. Ziskem může být, kromě již zmíněné reciprocity, také prestiž, upevnění vztahů, nebo i emoce (pomáhám ostatním, protože se díky tomu cítím dobře) a chování, které tyto emoce facilituje (například projevení vděku) (Lawler & Thye 2006).

2.3.3 Teorie vycházející z biologie a přirozeného výběru

Evoluční psychologie je v současnosti značně kritizována pro špatnou falzifikovatelnost svých hypotéz. Navíc se některé teorie opírají o konstrukty jako memplex, které jsou jen obtížně prokazatelné (Gannon, 2002). Na druhou stranu, ale nabízí pozoruhodný způsob, jak vysvětlit prosociální chování. Prosociální chování se může jevit paradoxní v souvislosti s přirozeným výběrem, který je řízen přežitím a reprodukcí. Je poměrně nákladné z hlediska investovaných zdrojů, a následné zisky nejsou na první pohled příliš velké, zejména v případě altruismu, který teoreticky zisky přímo vylučuje. Je dokonce možné, že se jedná o vedlejší produkt jiného typu chování nebo myšlení. Nicméně tato možnost je jen velmi málo prozkoumaná, a tudíž silně spekulativní. Současné studie doposud zkoumaly adaptivní funkce a zdá se, že prosociální chování může zvýšit individuální fitness jednotlivce, díky několika principům, které Barclay & Van Vugt (2015) ilustrují na příkladu úspěšného lovce, který se vrátil ke své tlupě s kořistí:

- Princip reciprocity – lovec sdílí svou kořist, protože očekává, že mu bude obdarovaný zavázán a v budoucnu mu pomůže. Pokud se tak nestane, bude na obdarovaného pohlíženo s nedůvěrou.
- Kin selection – lovec sdílí svou kořist s příbuznými v rámci skupiny. Díky tomu zvýší šanci pro přenos svých genů a přirozený výběr tak bude toto chování preferovat.
- Costly signalig – lovec sdílí svou kořist, protože mu jde o prestiž. Dává tím najevo svou sílu a ochotu sdílet a starat se, což je důležité při péči o potomstvo.
- Vedlejší produkt evoluce – lovec sdílí svou kořist jednoduše proto, že přirozený výběr preferuje toto chování. Například skupina, v rámci níž se všichni chovají prosociálně, má větší šanci na přežití, případně její členové jsou schopni snáze zvýšit fitness svého potomstva.

Memetická teorie – teorie představená Richardem Dawkinsem (2016) počítá s tím, že některé informace a idey v rámci kultury, se mohou chovat podobně jako biologické geny. Motivují své nositele, aby je šířili a replikovali. V tomto případě by lovce donutila k prosociálnímu chování kultura kmene.

Tyto teorie podporuje mimo jiné i výskyt recipročního prosociálního chování u jiných zvířat. Klasickým příkladem mohou být netopýři vampýři, kteří běžně sdílí vysátou krev mezi sebou. Důvodem pro toto chování může být skutečnost, že sání krve je značně nejistý způsob získávání obživy a úspěšní lovci si tímto způsobem zajišťují, že se s nimi v kolonii ostatní podělí, až sami neuspějí. Pokud uvážíme, že krev je pro upířího netopýra jediným zdrojem vody a potravy, je rozvoj recipročního chování v kolonii logický. Co je však pozoruhodné je fakt, že formy tohoto chování jdou i za rámec potravy, například když se jednotliví netopýři navzájem čistí (Wilkinson, 1988). Zmiňujeme tento příklad abychom demonstrovaly, že nejen inteligentní zvířata jako sloni nebo šimpanzi, ale i zvířata s relativně malými kognitivními schopnostmi mohou být dotlačena vlivem situace (prostředí a život ve skupině) k některým formám prosociálního chování.

Ačkoliv je v současnosti evoluční psychologie kritizována kvůli nevyvratitelnosti mnohých tvrzení, zdá se, že v tomto ohledu nám poskytuje cenný pohled na některé vlivy, které utvářely naše prosociální chování. Některé jevy, jako například parochiální altruismus, v rámci, kterého jedinci určité skupiny, mají tendenci omlouvat a chránit své členy více než cizince za tytéž prohřešky, nahrávají některým hypotézám evoluční psychologie (Bernhard et al., 2006).

2.3.4 Empatie coby motivátor prosociálního chování

Empatie coby hlavní motivátor k prosociálnímu chování figuruje v několika teoriích a blíže si tento jev přiblížíme ve třetí kapitole. Prozatím si vystačíme se stručnou definicí empatie coby schopnosti zrcadlit emoce druhého člověka a zároveň prožívat příjemné pocity nebo naopak distress na základě pozorovaného utrpení (Batson et al., 1978). Vzhledem k těmto vlastnostem empatie vzniklo několik hypotéz ohledně jejího vztahu s prosociálním chováním.

Poměrně slibný model v tomto ohledu nabízí **Empathy-altruism hypotéza**, která předpokládá, že empatie je sice prvotním spouštěčem prosociálního jednání, nicméně hlavním cílem takového chování je altruistická starost o blaho druhé osoby. (Batson et al., 2002).

Alternativou k tomuto modelu je naopak **Empathy-joy hypotéza**, která upozorňuje na skutečnost, že empatie nám umožňuje prožívat příjemné emoce recipientů naší pomoci. V takovém případě by tyto příjemné prožitky mohly být samy o sobě motivátorem pro pomoc druhým lidem v nouzi. Zároveň tato teorie zpochybňuje existenci čistého altruismu s tím, že altruističtí jedinci ve skutečnosti sledují příjemné psychické stavy, které jim empatie zprostředkovává skrze pomoc. (Batson et al., 1991)

Nesmíme rovněž zapomínat, že díky empatii jsme schopni zrcadlit i negativní emoce, například když jsme svědky cizího utrpení. Tyto negativní emoce mohou vést k vnitřnímu distresu, který můžeme mimo jiné redukovat prosociálním chováním. Pomocí druhému zlepšíme jeho stav a tím pádem odstraníme zdroj distresu který prožíváme (Batson et al., 1989).

Ať už se tedy stavíme v debatě ohledně Empathy-joy a Empathy-altruism hypotézách na jakoukoliv stranu, je jisté, že empatie je jedním z primárních motivátorů prosociálního chování.

2.3.5 Vinna a prosociální chování

Pocity vinny se objevují u člověka zhruba kolem třetího roku. Zatímco dvouleté děti mají schopnost empatie a reagují na špatné chování bez rozdílu, tříleté děti už jsou schopny vztáhnout vinu za špatné chování k vlastní osobě (Vaish et al., 2016).

Pocit viny může hrát roli opravného mechanismu v rámci sociálních vazeb a společnosti. Motivuje jedince ke změně chování a nápravě případné vzniklé škody, ať už přímo či nepřímo, přičemž v obou případech se často jedná o prosociální chování. Samotná vzpomínka či strach z těchto pocitů pak pomáhají jedincům vyhnout se chování, které ohrožuje nebo poškozují vztahy. Zároveň, pokud jsou případní poškozující vztahově blízcí pachateli, pak může jedinec skrze vinu opět posílit mezilidské vazby (Estrada-Hollenbeck & Heatherton, 1998).

Profesor Bierhoff (2005) popisuje prosociální chování pomocí modelu, ve kterém coby zásadní proměnné, figurují vinna a empatie. Nejedná se o obecně přijímaný model a někteří autoři dávají důraz na jiné faktory, například na (sociální postavení). Nicméně na základě našeho předchozího výzkumu účinků žebračích strategií, jsme mimo jiné zjistili, že jak empatie, tak pocit vinny, hrají zásadní úlohu při rozhodování obdarovávajícího (Hušák, 2020).

2.4 Osobnost a prosociální chování

Prosociální osobnost můžeme definovat jako jedince, u kterého pozorujeme stabilní prosociální tendence, které nejsou zcela ovlivněny situací, nýbrž vychází z vnitřních osobnostních rysů a vlastností. O tom, zdali něco takového skutečně existuje panují mezi odbornou veřejností smíšené představy, nicméně v posledních desetiletích se opět objevuje zájem o toto téma (Mlčák, 2010).

Z hlediska klasického modelu velké pětky (Big Five) můžeme nalézt korelaci mezi prosociálním chováním a přívětivostí.

Například studie Habashiho et al. (2016) zjistila, že tento rys koreluje s emoční empatií a zároveň potenciálně může vést k vzniku nepříjemných vnitřním pocitům. Oba tyto pocity nás mohou vést k tomu, abychom pomohli osobě v nouzi. V rámci této studie je zajímavé poukázat i na pozitivní korelaci mezi těmito dvěma faktory a neuroticismem, což by mohlo teoreticky podporovat i možnost pocitu vinný, coby motivátoru. Na druhou stranu všechny korelace jsou relativně slabé. To může být důsledkem nevhodného modelu.

Model Hexaco nabízí stabilnější a přehlednější výsledky. Prosociální chování koreluje pozitivně s rysem honesty – humility. Tento faktor se skládá celkem ze čtyř sub škál. Upřímnosti, tedy ochotu chovat se čestně, spravedlnosti, vyhýbání se chamtivosti a skromnosti, tedy přesvědčení člověka o vlastní hodnotě ve vztahu s ostatními lidmi (Hilbig et al., 2014).

2.5 Morálka

Vztah mezi morálkou a prosociálním chováním je ovlivňován více faktory.

Morální rozhodování – morálka tak, jak jí zkoumal Kohlberg (1989) v rámci vývoje dítěte. Je spjaté s kognitivním vývojem a schopností činit prekonvenční morální rozhodnutí závislá na odměně a trestu, konvenční v souvislosti se sociálními normami a postkonvenční morálními rozhodnutími, která jsou založená na obecných morálních principech. Morální rozhodování ovlivňuje potenciální prosociální chování, nicméně nemusí přímo vést k jednání.

Eisenberg – Bergová (1979), která ve své studii, využívající podobnou metodologii jako Kohlberg, uvádí následující kategorie prosociální morálky:

- Obsedantní nebo magické myšlení s ohledem na autoritu – tento typ morálního uvažování je typický vyhýbáním se trestům a úctou k moci. Klíčové jsou fyzické důsledky jednání, které určují jeho dobrotu bez ohledu na lidské hodnoty a potřeby. Příklad: *Nechce se mi pomoci, ale radši pomohu, jinak se dostanu do pekla, kde se budu smažit v ohni.*
- Hedonistické uvažování – může se projevit ve čtyřech formách: Pragmatické s orientací na vlastní zisk (*Nedám almužnu, protože nemám peněz na zbytky.*), Přímá reciprocita (*Vzhledem k tomu, že mi v minulosti půjčil kolo, nyní mu půjčím knihu.*), Afektivní vztah (*Pomohu druhému, protože když ho vidím trpět, vyvolává to ve mně nepříjemné pocity, které chci redukovat.*) a Hédonistický pragmatismus se sociálně přijatelnou racionalizací (*Nepomohu protože když nyní budu šetřit, tak jednoho dne třeba půjdu na vysokou a pak budu moci pomáhat více lidem.*)
- Pragmatismus (nehedonický) – lidé s tímto typem uvažování se orientují na praktické stránky prosociálního chování, aniž by byli orientováni na sebe (*Pomohu, protože zvládám resuscitaci.*)
- Starost o potřeby ostatních, fyzické, nebo psychické. (*Daruji jí peníze, protože má očividně hlad a potřebuje si koupit jídlo.*)
- Orientace na lidství – dotyčná osoba by pomohla druhému, protože je to člověk.
- Uvažování založené na stereotypch – stereotypy hodný/zlý, stereotypní představy, jak by se zachoval dobrý člověk, případně pomoc na základě rolí a stereotypních představ o ostatních (pomohu ženě s batohem, protože všechny ženy jsou slabé a potřebují, aby jim muži nosili těžké věci).
- Uvažování ukotvené v empatii – vycházíme ze soucitu s druhými s tím, že jsme schopni přijmout jejich perspektivu (pomohu druhému, protože to tak cítím).
- Přechné stádium –v tomto stádiu se začíná projevovat internalizace hodnot, postojů a norem, ale pomáhající jí ještě není schopen plně vysvětlit (pomohu druhému člověku, protože to je správné).
- Silně internalizované stádium – jedinec vychází ze silně internalizovaných hodnot: (musím pomoci, protože bych zradil hodnoty, kterým věřím).

Eisenberg – Bergová dále uvádí, že tyto formy prosociálního uvažování jsou spíše určitými alternativami v rámci našeho rozhodování než stádii vývoje.

Nicméně i když morální uvažování může mít vliv na naše rozhodování ohledně pomoci druhému, samo o sobě není zárukou prosociálního chování. Hoffman (2001) se domnívá, že nikoliv samotné morální přesvědčení nebo rozhodování, ale emoce, probuzené například emoční empatií a moderované skrze naši morálku jsou základním motivátorem k akci, který tak spojuje morálku s vlastním prosociálním chováním.

2.6 Prosociální chování v rámci ontogeneze

Z hlediska vývojové psychologie nás zajímají především dvě otázky. Kdy a jak se prosociální chování objevuje? A je alespoň z části vrozené, nebo je výsledkem učení a enkulturace? V kapitole 3 si ukážeme, že děti v kojeneckém období jsou schopny neurčitých empatických reakcí. Nyní se seznámíme se základními modely ontogeneze prosociálního chování.

2.6.1 Základní modely vývoje prosociálního chování

Model R Cialdiniho (Cialdini et al., 1981, citováno v Mlčák, 2010) navrhuje celkem tři vývojové stupně prosociálního chování u dětí:

1. Presocializační stádium (0–10 let) – děti pomáhají proto, že jsou o to požádány, nebo jim je to nařízeno. Samotná pomoc pro ně nemá sama o sobě pozitivní důsledky. Spíše jsou hedonisticky orientovány na pochvalu a odměnu.
2. Stádium sociálních norem (10–15 let) – v tomto období se začíná projevovat sociálně motivované pomáhání. Děti se učí, že společnost očekává určité chování a pokud jí vyhoví, budou za to odměněny. Pomoc je tak motivována snahou získat pochvalu, ocenění, případně snahou vyhnout se sankcím.
3. Stádium internalizace norem (nad 15 let) – v tomto období se společenské normy ohledně prosociálního chování internalizují a dítě díky tomu může prožívat pocity viny a uspokojení, pokud se řídí těmito normami, aniž by k tomu nutně potřebovalo zpětnou vazbu.

Model Bar – Tala naopak počítá se šesti stádii (Bar-Tal 1982, citováno v Mlčák, 2010):

1. fáze konkrétního vyhovění – motivací k pomoci je odměna, hrozba trestu a příkaz;
2. fáze vyhovění – dětem stačí k vyhovění pouze autorita dospělého;

3. fáze vnitřní konkrétní iniciativy – v tomto stádiu jednají děti z vlastní iniciativy, ale očekávají hmatatelnou odměnu;
4. fáze normativního chování – děti už znají společenské normy a pomáhají, protože doufají v uznání;
5. fáze generalizované reciprocity – děti jsou motivovány k pomoci, protože věří, že by jim příjemce měl pomoc oplátit;
6. fáze altruistického chování – v tomto stádiu už jsou děti motivovány vlastním pocitem sebeuspokojení a pomáhají ostatním, aby si udržely vlastní sebeúctu.

Jak můžeme vidět, oba modely se shodují v převaze compliantních prosociálních tendencí v dětství, přesně v souladu se studií G. Carla & B. A. Randala (2002), přičemž postupně se k nim přidávají Veřejné prosociální tendence s tím, že Altruistické prosociální tendence se objevují jako poslední, což může být dáno tím, že se jedná o kulturní nebo náboženské konstrukty.

2.6.2 Vliv pečující osoby

Významný vliv na budoucí prosociální chování, může mít typ vztahové vazby. Podle Bowlbyho & Answorth (citováno v Bretherton, 1992) mají primáti vrozenou potřebu vyhledávat úzkou vazbu (či vztah) s pečující osobou. Vlastnosti takovéto vazby jsou pak klíčové mimo jiné pro budoucí schopnost pečovat o vlastní potomstvo, navazovat sociální vazby a celkovou psychickou stabilitu.

Děti s bezpečnou vazbou vyrůstající ve stabilní rodině budou pravděpodobně více inklinovat k prosociálním tendencím. Důvodem je důvěra, kterou si dítě vytváří v rámci této vazby k pečující osobě a která poté ovlivňuje budoucí představy, které si později udělá ohledně motivací a chování ostatních. Pokud si dítě k pečující osobě vytvořilo například nejistou vazbu, pak bude v budoucnu pohlížet na nejasné chování ostatních s větší nedůvěrou a potenciální agresí. Zároveň bezpečná vazba je spojena s lepší emoční regulací. Pokud dokážeme ovládnout své emoce, například vztek, ale i přehnanou lítost, pak dovedeme lépe a efektivněji pomáhat ostatním lidem. Jinými slovy, bezpečná vazba připravuje vhodnou půdu, ze které mohou vzklíčit prosociální tendence (Gross et al., 2017).

Svou roli může také hrát samotná péče a styl výchovy. Olinerovi studovali osobnosti lidí, kteří s nasazením vlastního života ukřývali během německé okupace hledané židy a pomáhali jim uprchnout do neutrálních zemí. Kromě specifických osobnostních vlastností

a postojů, tyto zachránce spojovala jejich výchova. Své rodiče popisovali jako dobrosrdečné, často se s nimi identifikovali a ve výchově užívali méně fyzických trestů, a naopak více induktivních (vysvětlovacích) technik, které mohly přispět k hlubšímu morálnímu vývoji a v důsledku tak i pozdějším, prosociálním tendencím (Oliner & Oliner, 1988). Je ovšem otázka, nakolik jsou tyto údaje hodnotné, vzhledem časovému odstupu od inkriminovaných událostí.

Zanedbávané děti mohou mít sklony k podvádění a obecnému nerespektování pravidel, zatímco týrané děti mají tendenci ke kriminálnímu jednání. Tendence k prosociálnímu jednání je v takovýchto případech nižší, než u běžně vychovávaných dětí (Koenig et al., 2004).

Jinak obecně můžeme konstatovat, že děti do 8–9 let mají problémy s kognitivní formou empatie, což postihuje prosociální chování. Zároveň děti mladší 9–10 let nemají schopnost personální tedy vnitřní atribuce v rámci svých činů. Před dosažením tohoto věku jsou schopny atribuovat, tedy přisuzovat příslušné charakteristiky pouze druhým osobám, a tedy si hůře uvědomují důsledky vlastních činů.

Dospívající jsou v porovnání s mladšími dětmi pro sociálnější. Oproti dětem v mladším školním věku jsou lépe schopni se podělit o své věci a darovat je. Na druhou stranu ochota pomáhat obětem agrese je paradoxně nižší než u mladší dětí (Mlčák, 2010).

2.7 Vnější a vnitřní faktory ovlivňující prosociální chování

Pro úplné pochopení prosociálního chování je třeba se zaměřit i na vnitřní a vnější faktory, které prosociální chování moderují.

2.7.1 Vnitřní faktory

Pohlaví a gender – zajímavé je podívat se na prosociální chování z hlediska genderu. Zdá se, že ženy jsou v naší kultuře považovány za nápomocnější a empatictější než muži (Eagly, 1987). Je možné, že částečně se zde promítá výchova. Studie ukazují, že chlapcům může projít o něco větší agresivita a tvrdošijnost než dívkám. Další roli hrají určité kulturní stereotypy. Ve studiích prováděných pomocí sebehodnotících dotazníků ženy opakovaně vycházely jako více empatické, nicméně výzkum, který zkoumal nonverbální a fyziologické projevy, neobjevil žádné významné rozdíly mezi pohlavími (Bierhof, 2005).

Ženy jsou také více náchylné vůči pocitům vinný. Mají tendenci více ruminovat o svých činech, a také mají tendenci cítit více vinu vůči svým blízkým, přičemž důvody provinilosti jsou většinou nevhodné chování, případně lhaní. Naopak muži se většinou cítí provinile kvůli agresivnímu chování, na druhou stranu právě toto chování je u nich více tolerováno.

Obecně se studie shodují, že ženy mají tendenci pomáhat ostatním více než muži, zároveň ale jejich motivace bývá více externalizovaná v porovnání s chlapci Bierof et al. (2005) to vysvětlují společenskými normami a sociálním tlakem, který ženám přisuzuje automaticky pečovatelskou a ochrannou roli. Zatímco od ženy se tak očekává spíše péči o kohezi skupiny a komunity, po muži je vyžadována akce a řešení problému. Příklad můžeme nalézt v bezpočtu filmů či literárních děl, kde ženy zastávají například pozice zdravotních sester nebo psychologek, zatímco muži jsou hasiči, doktoři nebo záchranáři.

Fyziologické stavy – zdali se zachováme prosociálně může záviset i na faktorech jako je jídlo nebo stres. Můžeme se odkázat k fenoménu hladového soudce, kdy se šance na podmínečné propuštění snižuje v úměrně hladovosti posuzujícího soudce. Důvodem může být fakt, že prefrontální kortex a další mozgová centra podílející se empatii (a nepřímo tak i na prosociálním chování), vyžadují relativně velké množství energie a jejich činnost se při hladovění snižuje. Na druhou stranu samotný fenomén zdá se, není tak silný, jak předpokládaly původní studie (Glöckner, 2016), přičemž hlad a stres mohou mít na naše prosociální chování, jak pozitivní, tak negativní efekt. Důvodem je, že lidé dovedou reagovat flexibilně a na samotném prosociálním chování se vždy podílí více faktorů (Faber & Häusser, 2022).

2.7.2 Vnější faktory prosociálního chování

Vliv situace – Pokud pomineme možnost, že různí lidé mají predispozice pomáhat v různých situacích, pak s tímto vlivem počítají zejména transakční modely. V případě nebezpečí hodnotíme riziko, závažnost situace, naše možnosti a rizika. Zároveň si všímáme našeho okolí. Klasickým příkladem těchto myšlenkových procesů je dnes relativně široce prozkoumaný bystander – efekt. V rámci nejednoznačných situací, případně v situaci, kdy je přítomno velké množství přihlížejících, respektive přihlížející, kteří zůstávají pasivní mohou silně zredukovat pravděpodobnost, že někdo pomůže potřebnému. Naopak malý počet případných přihlížejících, čitelnost situace, nebo případná známost oběti tuto šanci zvyšuje (Fischer et al., 2011).

Sociální status – lidská společnost je velmi často více či méně hierarchicky strukturovaná, přičemž se jedná o mezikulturní rys. Výsledky studií zkoumající tuto oblast jsou poněkud rozporuplné. Některé starší studie naznačují, že vyšší sociální status a prosociální chování spolu pozitivně koreluje (Feldman, 1968). Naopak pozdější studie Kortehe & Ayvalioglu (1981) provedená v tureckých slamech hovoří o opačném vztahu, tedy korelaci mezi nižší sociální třídou a prosociálním chováním. Samozřejmě můžeme kritizovat, že se zde projeví spíše rozdíly mezi dvěma kulturami, nicméně novější výzkum pomocí čtyř experimentů s dětmi ukázal, že děti z nižší sociální třídy prokazují vyšší míru prosociálního chování, než jejich vrstevníci z vyšších tříd (Guinote et al., 2015). To by mohlo naznačovat, že chudí lidé mají tendenci jednat prosociálně napříč kulturami. Možným vysvětlením může být fakt, že hmotná nouze vytváří více obětí, a tedy i příležitostí k prosociálnímu chování. Na druhou stranu nejnovější studie z roku 2023, která experimentálně formou ekonomických her prokázala, že to naopak lidé s vyšším sociálním statutem pomáhají častěji, protože cítí větší sociální zodpovědnost (Zheng et al., 2023). Zdá se tedy, že otázka sociálního statutu a pomoci bližním prozatím zůstává nezodpovězená.

Čas – jak jsme si ukázali, jednou ze základních proměnných, která určuje, zdali někomu pomůžeme či nikoliv, je vnímané riziko. Jedním z forem tohoto rizika je pocit zranitelnosti a jednou z forem této zranitelnosti je čas, respektive jeho (ne)dostatek.

Další faktory – Milgram (1970) postuluje pozoruhodnou hypotézu ohledně neochoty lidí pomáhat. Domnívá se, že v moderní době může být důležitým faktorem informační přetížení (informátory overload). Na základě této hypotézy lidé, kteří jsou vystaveni velkému množství informací, začínají některé z nich vypouštět ve snaze udržet si alespoň nějakou duševní rovnováhu a well being. Je možné že mezi tyto vypuštěné informace spadá i prosociální chování.

2.8 Dobrovolnická činnost

Jak už jsme naznačili, vyplatí se rozlišovat mezi plánovaným a neplánovaným sociálním chováním. Většina výzkumu dvacátého století se zaměřovala na neplánované pomáhání, které je z pochopitelných důvodů atraktivní, neboť nám pomáhá odhadnout, jak se budou lidé chovat například během živelných katastrof. Na druhou stranu plánované pomáhání často spotřebuje více zdrojů a může probíhat mnohem déle. (Clark, 1991). Jako dobrovolnictví můžeme označit specifickou formu prosociálního chování. Jedná se o relativně organizovanou, plánovanou a často dlouhodobou činnost, většinou zaštitěnou

určitou organizací. Zároveň se jedná o významnou oblast aplikace výzkumů prosociálního chování. V rámci našeho výzkumu tvoří dobrovolníci značnou část respondentů, a proto se nyní podíváme na nejdůležitější faktory, které významně ovlivňují tento druh chování.

Studie napříč kulturami odhalily, že zatímco spontánní a jednorázové akty prosociálního chování se objevují spíše v rurálních oblastech s nižší životní úrovní, dlouhodobé, plánované a organizované prosociální chování alias dobrovolnictví se objevuje především v městských aglomeracích, přičemž pozitivně koreluje s vyšší životní úrovní. Zároveň k němu mají více sklony obyvatelé západních a rozvinutých zemí (Aydinli et al., 2013). Příčiny tohoto rozložení mohou být různé. Svůj podíl může mít kultura, náboženství nebo média. Především ale můžeme usuzovat, že dobrovolníkem se stane člověk, který k tomu má potřebné zdroje a také je častěji konfrontován s určitou formou sociálních problémů, například s bezdomovectvím.

Důvody proč dobrovolník vůbec začne pracovat zadarmo v nějaké organizaci, se často liší od těch, proč u dané organizace setrvává. Jednou z pravděpodobných příčin motivů může být socializace, která se projevuje i v rámci jiných typů organizací (Tuetz & Bierhoff, 1996). Také lze předpokládat, že dobrovolník si postupně vytváří sociální identitu „zachránce“ či „pečovatele“, která ho motivuje k další práci. Čím déle se věnujeme dobrovolnické činnosti, tím silnější tato identita je a v některých případech může sloužit jako náhražka za jiné sociální role. Například při odchodu do důchodu může nahradit pocit hodnoty, který nám dává práce. Nepřekvapí proto, že mezi dobrovolníky můžeme nalézt nejen mnoho důchodců, a mladých lidí, kteří si budují své místo ve společnosti, ale také například nezaměstnané, nebo postižené jedince (van Ingen, & Wilson, 2017).

Pokud se bavíme o dobrovolnictví, domníváme se, že jedna otázka je obzvláště klíčová. Jaká je situace probandů psychologických experimentů? Experimenty jsou cestou, jak dokázat kauzalitu a de facto jsou jednou z nejdokonalejších vědeckých metod. Takto získaná data se podílela na vytváření mnohých paradigmat v rámci psychologie. Zároveň ale můžeme argumentovat, že účast na experimentu je prosociální chování, respektive dobrovolnická činnost, což znamená, že bude atraktivní pro specifický typ lidí. Obecně můžeme konstatovat, že účastníci experimentů mají jak větší sklony k prosociálním tendencím, tak i k osobnostním rysům a dalším faktorům, které toto chování podporují. Zároveň mají sklony k individualitě a nižší sklony k soutěživosti a poměrně často studují psychologii (van Lange et al., 2011). Je otázkou, jak tuto situaci řešit. Možnosti, které se

nabízejí je buď výzkum témat, které nejsou tímto faktem ovlivněny, nebo vytvoření takové motivaci k účasti, která by byla více neutrální, například adekvátní finanční ohodnocení.

3 EMPATIE

Jak jsme si ukázali ve druhé kapitole, empatie patří mezi jedny z významných moderátorů prosociálního chování. Z toho důvodu jsme se rozhodli obohatit naši studii i o tento fenomén. V následující kapitole se proto velmi stručně seznámíme s empatií, jejím základním vymezením a některými modely. Je však třeba mít na paměti, že empatie v naší studii tvoří pouze vedlejší téma, a proto jí nevěnujeme tolik prostoru jako prosociálnímu chování.

3.1 Empatie – základní definice

Jak už jsme zmínili v kapitole věnující se prosociálnímu chování, o empatii se často uvažuje jako o významném motivátoru a mediátoru prosociálního chování. Empatii jako takovou, můžeme definovat jako schopnost prožívat emoce ostatních lidí s tím, že v nás vzniknou kongruentní emoce (Eisenberg & Miller, 1987). Nicméně někteří autoři popisují empatii jako emoci, nikoliv jako schopnost. (Batson et al., 2002). Nicméně popisovat empatii jako emoci je značně redukcionistické, zejména proto, jak si ukážeme blíže v následujících podkapitolách, empatie má jak emocionální, tak kognitivní komponentu a jedná se tedy o multifacetový konstrukt (Slaměnik & Výrost, 2008).

I tak je třeba mít na paměti, že empatie coby koncept, je zatížen podobným nešvarem jako prosociální chování, tedy nejednotností definice. To vedlo v minulosti k četným záměnám výkladu, což následně ovlivnilo tvorbu experimentálních metod a následné výstupy a terapeutické přístupy na nich založené.

Empatie může být zaměněna za sympatii. Zatímco podle některých autorů se jedná o synonyma, či rozdílné aspekty téhož, jiní důsledně mezi oběma konstrukty rozlišují. Základní rozdíl spočívá ve skutečnosti, že empatie nám umožňuje prožívat pocity druhé osoby, zatímco sympatie nese sama o sobě pozitivní emocionální náboj, takže se o druhého člověka bojíme, nebo k němu cítíme náklonnost. Nicméně tento problém je patrný zejména v anglickém jazyce a není jisté, zdali v češtině není mezi těmito pojmy větší rozdíl (Cuff et al., 2016).

Mnohem blíže má k empatii schopnost soucitu. Toto spojení používáme téměř jako synonymum a skutečně schopnost empatie je podmínkou soucitu. Na druhou stranu někteří

autoři upozorňují, že se ve skutečnosti jedná o rozdílnou emoci vyššího řádu, směsici lítosti a sympatie (Lishner et al., 2011).

Dále může být empatie zaměněna za identifikaci se s druhou osobou. V tomto případě se však nejedná o pouhé zrcadlení a prožívání emocí druhé osoby, nýbrž o přijetí názorů, chování, nebo vystupování. Jedná se tedy opět o komplexní jev, který může být empatií moderován, rozhodně však nejde o synonyma (Davis, 1990).

3.2 Druhy empatického vnímání

V současnosti rozlišujeme dva na sobě nezávislé (z neurologického hlediska) avšak interagující systémy: kognitivní a emocionální empatii.

Kognitivní empatii můžeme velmi zjednodušeně popsat jako schopnost jedince představit si emoce, myšlenky a perspektivu druhé osoby a díky tomu se vcítit do její situace. V současnosti je tento typ empatie preferován zejména v psychoterapii, ať už se bavíme o Rogerovském přístupu nebo klasické psychoanalýze. Zároveň vzhledem k tomu, že se jedná o kognitivní náhled, naskytá se otázka, zdali a jak se lze této schopnosti naučit (Elliott et al., 2011).

Kognitivní empatie s teorií mysli (Theory of Mind), tedy schopností představit si prožívání a myšlení druhé osoby na základě dostupných informací (Dvash & Shamay-Tsoory, 2014). Pracuje s abstraktními pojmy, spíše než s emocemi. Jejím výsledkem je přemýšlení o prožitcích druhých, jejich zájmech, postojích cílech, emocích, přičemž nositel kognitivní empatie nemusí tyto emoce a myšlenky spoluprožívat a může k nim zůstat chladný (Preckel, et. all. 2018).

Emocionální empatie zahrnuje nejen schopnost rozpoznat a pochopit emoce druhých, ale také reagovat na ně s vlastními emocemi, které jsou v souladu s těmi, které druhá osoba prožívá. Jedinec s vysokou emocionální empatií může pocítit radost, smutek, strach nebo jakékoli jiné emoce společně s druhou osobou. Tyto zrcadlené emoce mohou být velmi přesné, případně mohou být rozšířené o další prožitky, případně se mohou prolínat s dalšími emocemi jako je soucit nebo distres (Mlčák, 2010).

Emocionální empatie je často považována za základní složku mezilidského porozumění a soucitu. Tato schopnost umožňuje jednotlivcům spojit se s druhými na hlubším emocionální úrovni, což může vést k posílení mezilidských vztahů a vytvoření silných emocionálních pout. Například, když vidíme někoho plakat, můžeme začít cítit

smutek a touhu po pomoci, což může vést k tomu, že se pokusíme tuto osobu potěšit nebo podpořit (Batson, Lishner & Stocks 2015).

3.2.1 Vztah mezi kognitivní a emocionální empatií

Vzhledem k tomu že v pojmu empatie stále panuje určitá neshoda, je třeba podotknout, že pojem kognitivní empatie je poněkud zavádějící. Schopnost představit si emoce druhé osoby, bez adekvátní afektivní odezvy má podle některých autorů mnohem blíže k schopnosti teorie mysli a oproti emocionální empatii využívá rozdílná mozková centra a neurální dráhy. Část jedinců s psychopatickými rysy má značně vyvinutou kognitivní empatii, což je mnohdy naprosto nezbytné, pokud chtějí úspěšně podvádět, manipulovat ostatní nebo dokonce zastávat vysoké funkce (Lockwood, 2016). Nicméně jen málo, kdo by takového jedince označil za „empatického“.

Samotné kognitivní porozumění prožitku osoby v nouzi neznamená, že se zachováme prosociálně, neboť takovéto chování vyžaduje emocionální složku jako motivátor. Je proto otázka, nakolik je označení této schopnosti „empatie“ vhodné a zdali se spíše nejedná o formu teorie mysli (Stevens & Taber, 2021).

Zároveň je ale třeba zmínit, že existují modely, které se pokouší zahrnout oba typy empatie. Emocionálně kognitivní koncepce empatie předpokládá, že oba procesy jsou úzce propojeny, přičemž kognitivní procesy zprostředkovávají informace nezbytné k emočním reakcím. Tyto emoční reakce jsou však závislé na naší interpretaci situace. Multifázové koncepce empatie naopak uznávají, že oba procesy jsou oddělené, nicméně na sebe navazují, přičemž interakce probíhá v jasně oddělených fázích (Mlčák, 2010).

3.3 Neurologický základ empatie

Standartní teorie, která nachází své využití v rámci psychologie, je hypotéza sdílených sítí (shared network hypothesis) a předpokládá, že náš mozek pro vytvoření empatie využívá stejná mozková centra, která jsou využívána pro vznik daných vjemů. Například, pokud soucítíme s někým, kdo si ublížil, náš mozek pro soucit využívá mimo jiné centrum bolesti. Tato teorie vychází přímo z hypotézy zrcadlových neuronů, tedy schopnosti mozku neurálně odrážet afektivní stavy pozorovaných lidí. Tento proces probíhá více méně automaticky, částečně podvědomě, ale může být modulován. Vztahy s trpícím, znalosti

okolností, výchova i kultura se mohou projevit jako významné moderátory naší empatické odezvy (De Vignemont & Singer, 2006).

Pokud bychom pozorovali pomocí funkční magnetické rezonance mozek člověka, který je svědkem cizího utrpení, pak bychom mohli pozorovat zvýšenou aktivitu v limbických oblastech zapojených do zpracování emocí (thalamus) a také v korových oblastech, zapojených do vnímání obličeje (fusiformní gyrus) a těla, jakož i v sítích spojených se zrcadlením jednání druhých (dolní parietální lalok). Tyto centra se podílí jak na emociální, tak i na kognitivní empatii. Nicméně emoční empatie bude pravděpodobně více stimulovat zrcadlové neurony v dolním parietálním laloku a zároveň dojde k vyššímu zapojení thalamu, senzomotorické a motorické kůry (Nummenmaa et al., 2008). To by naznačovalo, že zatímco kognitivní empatie nám dovoluje pochopit prožívání druhých lidí, emoční empatie nám dovoluje ho spoluprožít. To by také mohlo naznačovat, proč je Emociální empatie významný motivační faktor pro prosociální chování, zatímco u kognitivní empatie to nemusí platit.

V rámci neurologie můžeme zaznamenat také rozdíl mezi muži a ženami v rámci empatie. Ženy dosahují vyššího skóre v rámci sebehodnotících dotazníků, vidíme je často v určitých pomáhajících profesích, kde je tato schopnost žádána, například v rámci psychologie. Zdá se, že pro tento rozdíl existují reálné biologické podklady. Ženský mozek reaguje intenzivněji na podněty vzbuzující soucit. Můžeme vidět větší zapojení prosociální empatie i intenzivnější činnost zrcadlových neuronů. To vede k vyšší emocionální odezvě, která, může motivovat prosociální chování více než pouhá kognice. Naopak muži se více spoléhají na teorii mysli, která, jak víme nemusí vždy vést k prosociálnímu chování (Schulte-Rüther et al., 2008).

3.4 Empatie v rámci ontogeneze

Je velmi těžké určit, kdy a jak se objevila empatie v rámci lidského druhu, vzhledem k faktu, že postrádáme nezbytná data. Podobné úvahy budou pravděpodobně pouze spekulacemi. Nicméně můžeme poukázat na fakt, že schopnost empatie pravděpodobně sdílíme s dalšími inteligentními savci, kteří žijí v malých společenstvích. Klasickým příkladem mohou být empatické reakce pozorované u afrických slonů (Byrne et al., 2008). Je možné, že tato schopnost sehrála u našich předků klíčovou roli, jak během sociálního politikaření v rámci tlupy, tak i v rámci péče o potomstvo (Decety & Holvoet, 2021).

Víme, že schopnost empatie má své neurologické koreláty a některé výzkumy ukazují, že se vyvíjí prakticky od narození. To naznačuje především fenomén reaktivního pláče, tedy skutečnost, že novorozenci reagují na neklidný pláč cizího novorozence. Poslední výzkumy naznačují, že se tento jev se podílí jak na vzniku emoční regulace (Stifter & Spinrad, 2002), tak na vývoji emocionální složky empatie a později i na rozvoji prosociálního chování a altruismu (Smit, 2010). Můžeme tedy konstatovat, že se jedná o vrozenou vlastnost, která je pravděpodobně částečně podmíněna geneticky. Může být pravděpodobně dále rozvíjena nebo potlačována, zároveň se ale organicky vyvíjí v průběhu života jedince.

Co se týče jakýchkoliv kognitivních složek empatie, nelze očekávat, že se u dětí začne rozvíjet dříve, než si osvojí teorii mysli. To dává smysl, vzhledem k tomu, že dítě musí být schopno představit si fungování druhých lidí a následně je správně interpretovat (Decety & Holvoet, 2021).

Feshbach (1978) stanovila, že pro adekvátní vývoje empatie jsou zapotřebí tři složky: (1) schopnost rozeznat afektivní stavy ostatních a přiřadit jim adekvátní význam, (2) schopnost představit si perspektivu druhé osoby a (3) schopnost adekvátní emoční odezvy. Ačkoliv samotná dispozice k empatii se u jednotlivců liší, vhodná výchova může během dětství tyto predispozice rozvíjet. Zejména u empatických chlapců hraje role egalitarianismus rodičů a absence fyzických trestů (Eisenberg-Berg & Mussen, 1978) s čímž se shodují poněkud pochybné výsledky studie, kterou provedli Oliner & Oliner (1988).

4 SOUVISLOST MEZI DENNÍM SNĚNÍM, PROSOCIÁLNÍM CHOVÁNÍM A EMPATIÍ.

V následující kapitole si představíme možné souvislosti mezi denním sněním, prosociálním chováním a empatií. Zároveň se seznámí se studii, které nás inspirovaly a na které bychom rádi nepřímo navázali.

4.1 Denní snění v rámci sociálních aktivit a prosociálního chování

Jaký je tedy vztah mezi denním sněním a prosociálním chováním? A může denní snění ovlivnit nějakým způsobem naši empatii, zejména pak emocionální typ empatie?

Pokud pomineme vztah mezi denním sněním a kreativitou, což je často jeden z prediktorů úspěšnosti v rámci tvůrčích profesí, tak jsme si ukázali, že denní snění může mít obecně vliv na naše chování, ať už se jedná o plánování budoucnosti a motivaci těchto plánů dosáhnout, nebo případná modifikace sexuálního chování (i když tato konkrétní oblast je velice sporná). Také víme, že denní snění může potenciálně zastávat úlohu hry, a tedy může sloužit jako trenažer, v rámci kterého si testujeme budoucí scénáře. Poerio & Smallwood (2016) v rámci své studie postulují, že denní snění se z neurologického hlediska odehrává ve anterior temporal lobes a v posterior cingule cortex, tedy v oblastech, které řídí naše sociálně-kognitivní procesy. Jejich výzkum dále naznačuje, že denní snění může hrát adaptivní roli v rámci našich sociálních interakcí. Positivně konstruktivní snění o případných interakcích může snižovat sociální úzkost, cvičit si různé scénáře a tím zvyšovat šanci na úspěch, například během konverzace, a také pozitivně motivovat jedince, aby tyto vztahy vyhledával. Jaká je situace ohledně prosociálního chování? Určitou nápořvedou může být skutečnost, že snění o našich blízkých může sloužit jako copingový mechanismus ve chvíli, kdy jsme osamělí (Poerio et al., 2016).

Doposud nejdůležitější je ale v tomto směru studie Kearnse et al. (2021), kteří na základě svých dvou výzkumů tvrdí, že u prosociálně orientovaných jedinců můžeme pozorovat statisticky významnou vyšší frekvenci prosociálně orientovaných denních snů.

Ačkoliv v rámci laboratorního prostředí se nepodařilo prokázat kauzální vztah denní sen – adekvátní chování, autoři se domnívají, že emocionální empatie, prosociální denní sny a chování jsou významně provázány.

4.2 Spojitosti mezi empatií a denním sněním

Na kolik spolu empatie a denní snění souvisí? Logicky můžeme předpokládat spojení mezi kognitivní empatií a denním sněním. Tato úvaha má určité opodstatnění díky výzkumu Westa & Somera (2020), kteří v rámci výzkumu maladaptivního denního snění poukázali na to, že lidé s vysoce propracovanými denními sny vykazují vyšší míru empatie, minimálně vůči svým imaginárním postavám, nicméně zároveň ale hůře regulují své emoce. Kearns et al. (2021) dále ve své studii poukazují na fakt, že lidé s prosociálním obsahem denního snění vykazují vyšší míru empatie a ochotu pomáhat ostatním lidem, přičemž jejich motivace je ryze inristická.

4.3 Spojitosti mezi empatií a prosociálním chováním

Podle Decetyho & Holvoet (2021) panuje ve vztahu empatie a prosociálního chování mezi odborníky určitý zmatek, což vede ke směřování obou jevů. Jak jsme si ukázali v předchozích kapitolách, empatii můžeme považovat za emoční schopnost, nebo v případě kognitivní empatie kognitivní schopnost, zatímco prosociální chování je specifický druh chování, a to i v případě, že mluvíme o prosociálních tendencích, které sice zahrnují více faktorů, nicméně samotné chování stále hraje prim. Nicméně empatie, respektive emoční empatie, může dle některých modelů hrát v rámci prosociálního chování úlohu významného motivátoru.

Mezi nejvýznamnější proponenty vztahu mezi prosociálním chováním a empatií můžeme nepochybně zařadit Batsonovu empaticko-altruistickou hypotézu na základě které nás emoce zprostředkované skrze naši empatii motivují k (prosociální) akci. Přitom jsme motivováni buď (Batson 1991;1995 Batson et al., 1997 citováno v Výrost & Slaměník, 2008):

- egoisticky – cílem je redukce vlastního utrpení. Svědek utrpení pocítí díky empatii nepříjemné pocity jako úzkost, strach a obavy. Jeho pomoc trpícímu je motivovaná touhou zbavit se těchto nepříjemných pocitů. Tento vztah je vyjádřen v již zmíněné Empathy-joy hypotéze. Batson, i autoři empathy joy hypotézy se shodují na tom, že

vliv empatie na prosociální chování je multifacetový, takže egoistická motivace může fungovat souběžně s ostatními typy motivací (Eric et al., 2009);

- altruisticky – cílem je redukce utrpení druhého člověka. Pomáhající chce primárně pomoci, aniž by sám něco nutně získal. Empatie však může hrát roli facilitátoru. Samotný cíl je ale altruistický (Batson et al., 2002);
- kolektivně – pomoc je zaměřená na konkrétní skupinu, bez ohledu na to, zdali je pomáhající jejím členem či nikoliv;
- principiálně – pomáhající jedná na základě určitých hodnot či principů.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

V následující kapitole si představíme náš výzkumný problém, cíle našeho výzkumu a výzkumné otázky, které se pokoušíme zodpovědět.

5.1 Výzkumný problém

Jak jsme si ukázali v teoretické části naší studie, denní snění tvoří v různých formách značnou část naší kognitivní aktivity. Zároveň jsme si ukázali na příkladu Default network, že denní sny se mohou, podobně jako noční sny, podílet na integraci našich zkušeností či prožitků. Většina novějších studií na tomto poli se zaměřuje především na mind-wandering v souvislosti s pracovní výkonností. Vzhledem k tomu, že mind-wandering se překrývá významně se Singerovým stylem denního snění, který překládáme jako slabá pozornost, nemělo by nás tento směr výzkumu překvapit. Nicméně v poslední době se tento trend začíná pomalu měnit a některé studie se v posledních letech věnovaly i otázce prosociálního chování. Naším cílem je navázat na tyto studie a provést výzkum vztahů mezi denním sněním a prosociálním chováním v rámci české populace.

V rámci ontologie jsme nastínili možnost, že denní sny jsou zvnitřněním dětské hry a mohou tedy, podobně jako aktivní imaginace, sloužit pro nácvik činností a zejména mezilidských interakcí. Tato skutečnost se potvrdila ve studii Poerio & Smallwooda (2016), kteří poukázali na fakt, že za denní sny jsou zodpovědné tytéž mozková centra, která řídí i naše socio-kognitivní procesy a může tedy hrát socio-adaptivní roli, čímž potvrzují o několik desetiletí starší Singerovy domněnky, které se pro změnu opírali o roli denního snění v rámci sexuálního života a vztahů adolescentů. Pro naši studii je ovšem klíčový mladší výzkum Kearnse et al. (2021), kteří poukázali ve své studii na souvislost mezi prosociálním obsahem denních snů a prosociálním chováním. Nutno však podotknout, že se jim nepodařilo prokázat kauzalitu v laboratorních podmínkách.

Zároveň jsme zmínili default mode network hypotézu. Vzhledem k tomu, že můžeme denní snění definovat jako volný proud myšlenek nezávislý na vnějších podnětech, pak bychom mohli na základě default network hypotézy tvrdit, že denní snění je de facto základním nastavením mozku, pokud není dostatečně vytižen okolními podněty, případně

alespoň toto nastavení odráží. To by mohlo vysvětlovat vysokou prevalenci denního snění v rámci populace (Gonçalves, 2015). Přímou se tedy nabízí možnost predikovat na základě denního snění naše chování, nebo alespoň další emocionální či kognitivní funkce.

Cílem naší studie je zodpovědět výzkumnou otázku, zdali můžeme pomocí denního snění, respektive Frekvence denního snění, stylů denního snění a obsahu denního snění predikovat prosociální chování jednotlivce, případně můžeme-li pomocí těchto proměnných alespoň predikovat významné mediátory tohoto typu chování. Na základě rešerše literatury byla za tento významný mediátor zvolena Emocionální empatie, která dle některých odborníků může sloužit jako významný motivátor pro prosociální chování (Batson, Lishner & Stocks 2015) a zároveň hrála významnou roli v rámci naší zakotvené teorie v rámci výzkumů strategií žebrání (Hušák, 2020).

Zároveň tato otázka původně vzešla z úvahy, zdali denní snění může ovlivnit naše chování. Zvolili jsme si prosociální chování vzhledem k předchozí zkušenosti s touto problematikou a také vzhledem k tomu, že se jedná o téma, které je z etického hlediska nekonfliktní, oproti například agresí nebo sexuálnímu chování, stále však společensky velmi významné. Uvědomujeme si, že případný kauzální vztah je možné prokázat pouze pomocí adekvátního experimentu. Nicméně navrhované experimentální designy se ukázaly metodologicky velmi těžko proveditelné, a proto jsme od nich upustili a rozhodli se pro dotazníkovou studii, jejímž cílem je vytvořit spolehlivý statistický model, na základě, kterého bychom mohli předpovědět prosociální chování a (nebo) emoční empatii, která by tyto tendence motivovala.

5.2 Cíl studie a výzkumné otázky

Cílem naší studie je zkonstruovat adekvátní statistické modely pomocí mnohonásobné lineární regrese, které nám umožní prozkoumat vztahy mezi denním sněním, prosociálním chováním a zároveň vztah mezi denním sněním a emocionální empatií. Samotné chování v našem výzkumu sice měřit nemůžeme, nicméně můžeme pracovat s tendencemi k takovému chování, v našem případě šest typů prosociálních tendencí, jak je popisují Carlo & Randall (2002). Ukazatelem denního snění budou styly denního snění, frekvence denního snění a prosociální obsah denního snění. Emocionální empatie bude zastoupena proměnou stejného jména.

Na základě výše uvedeného jsme si položili následující výzkumné otázky:

- Existuje souvislost mezi prosociálním denním sněním a prosociálními tendencemi?
- Můžeme nalézt souvislost mezi úzkostným denním sněním a prosociálními tendencemi?
- Existuje souvislost mezi konstruktivním denním sněním a prosociálními tendencemi?
- Existuje souvislost mezi styly denního snění a emocionální empatií?
- A souvisí prosociální obsah denního snění s emocionální empatií?

5.3 Typy proměnných a volba statistického zpracování

Původně jsme zvažovali stanovení adekvátních hypotéz. Na základě předchozích studií a odborné literatury můžeme takovýto krok nepochybně provést. Nicméně vzhledem k velkému počtu zkoumaných faktorů by tento postup vedl k nadměrnému množství hypotéz, nebo ke složeným hypotézám, které by nemusely být v našem případě vhodné.

Proto jsme usoudili, že se nejedná o nejvhodnější metodologický postup. Namísto toho jsme se rozhodli popsat získaná data pomocí metody regresní analýzy, díky které můžeme smysluplně popsat všechny významné vztahy mezi jednotlivými proměnnými a zodpovědět všechny výzkumné otázky.

Statut nezávislé proměnné v našem výzkumu zastává denní snění. To jsme na základě teorie Jerome Singera operacionalizovali následujícím způsobem: (1) Frekvence denního snění, (2) Positivně konstruktivní denní snění, (3) Úzkostné denní snění, (4) Slabá kontrola pozornosti, (5) Prosociální denní snění

Poslední zmíněná proměnná nevychází ze Singerovy teorie, nýbrž z naší otázky, zdali prosociální obsah denního snění a reálné chování spolu souvisí.

Statut závislé proměnné v našem výzkumu zastává prosociální chování a emocionální empatie.

Prosociální chování jsme operacionalizovali v souladu s teorií Carla & Randalla (2002) následujícím způsobem: (1) Emocionální prosociální tendence, (2) Anonymní prosociální tendence, (3) Veřejné prosociální tendence, (4) Prosociální tendence v krizových situacích, (5) Kompliantní prosociální tendence a (6) Altruistické prosociální tendence. Emocionální empatie je sama o sobě dobře vymezený pojem, proto jsme se rozhodli, že v naší studii budeme s tímto pojmem pracovat v celku. Proto, ačkoliv dotazník emoční

empatie EES-R obsahuje tři faktory, rozhodli jsme se, že coby proměnnou využijeme celkové skóre. Stanovili jsme tedy následující závislou proměnnou: (7) Emocionální empatie.

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Pro náš výzkum jsme zvolili kvantitativní přístup. Konceptuálně jsme ho pojali jako regresně-analytickou studii.

6.1 Testové metody

V rámci našeho výzkumu jsme využili testovou baterii, kterou jsme vytvořili pomocí programu Google Sheets. Tato baterie byla následně distribuována online. Sestávala z úvodních informací pro respondenta ohledně účelu výzkumu a všech nezbytných informací, které měly zabránit, aby během vyplňování dotazníku došlo k omylu. Dále obsahovala pět dotazníků v tomto pořadí: (1) dotazník Škála frekvence denního snění (DDFP), (2) dotazník Short Imaginal Process Inventory (SIPI), (3) dotazník Prosociálního denního snění, (4) dotazník Prosocial Tendencies Measure – Revisited (PTM-R), a (5) dotazník emocionální empatie (EES-R), které byly doplněny základními otázkami týkající se vzdělání, věku, pohlaví, ale také dobrovolnické činnosti, kterou jsme doplnili PTM-R. V následujících podkapitolách se seznámíme podrobně s jednotlivými dotazníky.

6.2 Short Imaginal Process Inventory (SIPI)

Hlavní metodu, kterou jsme se rozhodli využít pro zkoumání denního snění je dotazník SIPI. Jedná se o zkrácenou formu dotazníku IPI (Imaginal Process Inventory), který měří styly denního snění. Tento pojem zahrnuje kromě témat denních snů i jejich vliv na vnitřní prožitky, emoce a kognici respondenta. SIPI byl vytvořen pomocí faktorové analýzy a obsahuje tři základní škály odpovídající třem faktorům které překládáme jako: *Konstruktivní denní snění, Úzkostné denní snění a slabé ovládní pozornosti* (Singer et al., 1982).

Délka dotazníku je 45 položek (15 položek ke každé škále) přičemž Cronbachův koeficient alfa se u všech tří škál pohybuje v rozmezí 0,80 až 0,83. Vzhledem k neexistenci české verze dotazníku přeložil autor studie dotazník se svolením jeho spoluautora pana profesora Antrobuse metodou simultánního překladu.

Tab. 1: Škály, příklady otázek a význam škály

Škála	Popis škály a příklad položky	α
Positivně konstruktivní denní snění	Vysoké hodnoty této škály značí, že respondent věří že mu denní sny pomáhají řešit problémy, jsou podnětné, stimulující a zanechávají vřelé pocity. Denní sny jsou jasné, mohou mít podobu plánů a často se odehrávají v budoucím čase - <i>7. Během denního snění mě občas napadne řešení složitého problému.</i>	0,80
Vinna a strach ze selhání	Zahrnuje denní sny plné obav, strachu a úzkostných představ, případně v představách figurují úspěchu a výkonu a naopak neúspěch, selhání, nové nechtěné povinnosti, pomsta či jiném vyrovnání jemu vzniklé újmy. - <i>27. Ve svých fantaziích dostávám ocenění před velkým publikem.</i>	0,82
Slabé ovládání pozornosti	Sklon k toulavým myšlenkám (mindwandering) Vysoké skóre naznačuje, že respondent snadno ztratí pozornost, nevydrží se něčemu věnovat delší dobu a velmi často sklouzává k dennímu snění. Snadno se nechá vyrušit například televizí nebo cizím hovorem. - <i>20. Bez ohledu na to, jak moc se snažím soustředit, se mi do mysli vplíží myšlenky, které nesouvisejí s mou prací.</i>	0,83

Pozn.: Dle (Huba et al., 1982)

6.3 Škála frekvence denního snění (DDFS)

Škála frekvence denního DDFS je jednou z 28 škál dotazníku IPI. Tato škála se v originálním dotazníku nachází v oddělené části a dle autorů je nutné jí vyhodnotit samostatně, vzhledem k tomu že neměří obsah a styl denního snění, ale jeho frekvenci (Singer & Antrobus, 1972). To zároveň umožňuje její nezávislé použití.

12 položek dotazníku sytí jeden faktor- frekvenci denního snění. Odpovědi jsou koncipované na základě lickertovy škály, přičemž reprezentují kontinuum frekvence denního snění. Šíře tohoto kontinua a formulace jednotlivých položek je často poměrně odlišná, nicméně vyšší odpovědi (udávané většinou procentuálně) znamenají vyšší frekvenci denního snění u respondenta (Stawarczyk, et al., 2012).

Metodu jsme přeložili pomocí simultánního překladu se svolením profesora Antrobusa, (spoluautor metody IPI), ze které vychází DDFS a doktora Giambry (autor metody).

Tab. 2: Příklad jedné z dvanácti položek DDFS a možných odpovědí

Položka	Příklad odpovědi	α
Denní sny nebo fantazie představují alespoň	<ul style="list-style-type: none"> - 5. alespoň 50 % mých myšlenek během dne. - 4. alespoň 25 % mých myšlenek během dne. - 3. alespoň 10 % mých myšlenek během dne. - 2. méně než 10 % mých myšlenek během dne. - 1. nemám denní sny ani fantazie během dne. 	0,91

Pozn.: cronbachova α dle (Stawarczyk, et al., 2012)

6.4 Dotazník Prosociální denního snění

Dotazník prosociálního denního snění vznikl výhradně pro potřeby naší studie. Dotazníky IPI a SIPI bohužel neobsahují škálu, která by mohla být použitelná pro naše účely. Proto jsme vytvořili tuto krátkou škálu, jejíž hlavním účelem bylo určit, zdali a do jaké míry se dá označit obsah denního snění respondenta jako prosociální. Při tvorbě dotazníku jsme vycházeli z Bierhoffovy teorie (2005), který předpokládá, že naše prosociální jednání je významně motivováno naší empatií, příjemnými pocity z pozitivní zpětné vazby při pomoci druhému, ale také případnou obavou z pocitu vinný. Zároveň jsme se řídili další odbornou literaturou (Mlčák, 2010, Výrost & Slaměnik, 2008), přičemž cílem bylo vytvořit dotazník, který je krátký, ale zároveň umožňuje pokrýt co nejširší oblast.

Pro sestavení dotazníku jsme kromě odborných publikací využili i Chat GPT 3.5, pomocí kterého jsme vygenerovali sedmdesát vět (věty se postupně začínaly významově opakovat), které jsme poté dále zhodnotili na základě odborné literatury, zdali jimi popisované sny mají prosociální obsah. Následně jsme, inspirováni jak odbornou literaturou, vygenerovanými větami i vlastními návrhy sestavili dotazník o délce 11 položek.

Dále jsme uvažovali o multifaktorovém přístupu, abychom reflektovali dotazník PTM-R. Nicméně po delší úvaze jsme se rozhodli tento přístup opustit zejména proto, že multifaktorový přístup dává smysl, pokud nás kromě samotného výskytu prosociálního chování zajímá i motivace nebo okolnosti, které se v případě obsahu denních snů mohou lišit od reality, což by vyžadovalo samostatnou studii. Náš dotazník jsme vytvořili tak, aby všechny položky byly syceny jediným primárním faktorem.

6.5 Prosocial Tendencies Measure – Revisited (PTM-R)

Dotazník PTM-R se skládá z 6 škál, které dohromady tvoří 23 položek. Tyto položky sytí šest základních faktorů prosociálního chování. Jednotlivé faktory jsou zastoupeny

3–5 položkami. Dotazník vychází z předpokladu, že existují dva přístupy k měření prosociálního chování: (1) globální přístup, který bere prosociální chování jako celistvý faktor a (2) multifaktorový přístup, který se pokouší postihnout více typů prosociálního chování jako takového. Někdo může například poskytovat ostatním pomoc, pokud ho požádají, ale není schopen pomáhat ve chvíli kdy dojde ke krizové situaci. Jádrem tohoto přístupu je předpoklad, že prosociální chování je spojeno s mnoha odlišnými kognitivními procesy a motivačními mechanismy. V testu PTM-R se uplatňuje druhý přístup, který byl také důvodem, proč jsme tuto metodu zvolili. Doufáme, že nám pomůže odhalit specifické vztahy a nuance vztahů mezi denním sněním a specifickými druhy prosociálního chování (Carlo & Randall, 2002).

Tab. 3: Škály, příklady otázek a význam škály

Škála	Popis škály a ukázka položek	α
Emocionální prosociální tendence V	Vysoko skórující respondenti mají tendenci pomáhat, pokud je situace adekvátně emočně stimuluje. - <i>11. Mám tendenci pomáhat jiným hlavně tehdy, když jsou opravdu emocionálně rozrušení.</i>	0,80
Anonymní prosociální tendence	Ochota pomáhat skrytě bez vědomí recipienta pomoci, nebo jeho okolí. - <i>17. Myslím si, že pomáhání jiným lidem bez toho, aby o tom věděli, je ten nejlepší způsob.</i>	0,79
Veřejné prosociální tendence	Tendence pomáhat, když jsou přítomní náhodní pozorovatelé nebo publikum. Pomáhající je motivován souhlasem či pochvalou - <i>3. Když jsou se mnou jiní lidé, snadněji se mi pomáhá těm, kteří to potřebují.</i>	0,63
Prosociální chování v krizových situacích	Škála měří specifickou emergentní formu prosociálního chování, které se projevuje pouze v náročných či krizových situacích, při nehodách či přírodních katastrofách. - <i>13. Je pro mě lehké pomáhat lidem, když jsou ve velmi nepříjemné situaci.</i>	0,71
Kompliantní prosociální tendence	Ochota pomoci na základě prosby, verbální či nonverbální, přímé či nepřímé. - <i>1. Když vidím, že mě někdo chce požádat o pomoc, jdu a pomůžu.</i>	0,82
Altruismus prosociální tendence	Tato škála měří diskutabilní konstrukt, jehož jádrem je pomoc bez nároku na odměnu, psychickou či fyzickou. Toto chování je motivovaná čistě blahem recipienta pomoci. - <i>9. Myslím si, že nejlepší je darování věcí nebo peněz, když z toho mám nějaký prospěch (jedná se o reverzní položku)</i>	0,71

Pozn.: Definice proměnných a cronbachova α dle (Rodriguez et al., 2017) kteří přeložili PTM-R do německého jazyka.

6.6 Škála emocionální empatie (ESS-R)

Původní metoda byla vytvořena v anglickém jazyce autory Carusem & Mayerem v roce 1998. Jádrem metody je identifikace 6 základních emočních prožitků související s empatií, které jsou následně reflektovány 30 položkami při celkové hodnotě cronbachova koeficientu α 0,86. Česká verze vytvořená metodou zpětného překladu obsahuje celkem 25 položek. Všechny odstraněné položky jsou reverzního charakteru. V původní studii plnily úlohu kontroly tendence k souhlasnému odpovídání, nicméně byly odstraněny na základě

faktorové analýzy. Česká verze dále sestává ze tří faktorů, oproti původním šesti, což překladatelé zdůvodňují výsledky explorační faktorové analýzy. Ačkoliv dotazník je multifaktorový, je možné jednotlivé hrubé skóry sečíst a vydělit počtem faktorů, čímž získáme celkový skór Emocionální empatie (Seitl et al., 2017).

Tab. 4: Škály, příklady otázek a význam škály

Škála	Popis škály a ukázka položek	α
Soustrast/sounáležitost	Schopnost soucítit s druhým člověkem. - 10. <i>Hrozně mě rozčiluje, když se někomu děje křivda.</i>	0,85
Emocionální dojetí	Intenzita, s kterou jsme schopni prožívat vnímané emoce - 1. <i>Při shlédnutí smutného filmu se rozpláču</i>	0,74
Positivní sdílení	Schopnost rezonovat emoce druhých lidí. - 18. <i>Když vidím druhé se usmívat, usmívám se také.</i>	0,83
Celkový skór		0,89

Pozn.: Položky a cronbachova α dle (Seitl et al., 2017).

6.7 Překlad a ověření funkčnosti použitých metod

Jak už jsme zmínili, SIPI a IFFP nejsou v současnosti k dostání v českém překladu. Na naší univerzitě sice vznikl překlad v rámci magisterské diplomové práce (Šmídová, 2018). Bohužel se nám nepodařilo kontaktovat autorku překladu a bez jejího svolení jsme nechtěli překlad použít. Jelikož hrozila prodleva v našem výzkumu, rozhodli jsme se kontaktovat přímo autory originálních dotazníků a vytvořit vlastní překlad obou zmíněných metod. V následující kapitole se seznámíme s tím, jak překlad probíhal. Vzhledem k tomu že profesor Jerome Singer bohužel zemřel, proběhly oba překlady se svolením profesora Antrobusa a doktora Giambry, kteří jsou spoluautory metody SIPI.

Pro překlad obou dotazníků jsme zvolili metodu simultánního překladu. Důvodem byla rychlost a efektivita této metody. Autor spolu se dvěma rodilými mluvčími, z nichž jedna žije dlouhodobě v České republice a druhá zde strávila více než patnáct let a ovládá plynně český jazyk na úrovni C2. Výsledné překlady byly následně porovnány a pomocí vzájemné konzultace byly odstraněny veškeré neshody a vytvořen finální překlad. Zároveň jsme porovnávali překlad se starší verzí z roku 2018 (Šmídová, 2018), na jejímž příkladu jsme opravili některé fráze, aby byl překlad více libozvučný.

Základní strategií byl co nejpřesnější překlad, aniž by došlo ke změně či zkrácení významu. V rámci výroků a otázek v obou dotaznících jsou sice použity běžné anglické fráze a obraty, nicméně význam otázek je kulturně neutrální.

Po překladu jsme provedli pilotní studii, v rámci níž jsme ověřili, zdali je výsledný překlad dostatečně reliabilní. Vzhledem ke kulturní univerzálnosti významu denní snění i obsahu testu jsme neověřovali validitu s tím, že jsou platné závěry o validitě z předchozích studií. Coby ukazatele reliability jsme zvolili, faktorovou analýzu a cronbachovu α . Cronbachova α udává vnitřní konzistenci položek. Ačkoliv se mohou jednotlivé položky odlišovat například směrodatnou odchylkou, jejich kovariance musí být stejné, neboť jen v takovémto případě mají společný faktor (Lord, & Novick 2008).

Cílem tedy byly překlady s totožným počtem faktorů a shodnou cronbachovou α .

6.7.1 IFFP

Zpětná vazba od respondentů byla veskrze pozitivní s tím, že jsme se neseťkali s tím, že by někdo neporozuměl otázkám. Někteří respondenti se pozastavovali nad shodností významů některých položek. Vzájemné korelace jednotlivých položek se pohybovaly mezi 0,48 až 0,76. Anglická verze měří jediný faktor, přičemž faktorová analýza českého překladu potvrdila přítomnost jednoho faktoru. Cronbachova α anglické verze je 0,91 cronbachova α naší verze je 0,95 což jsme považovali sice za poměrně vysoké, nicméně stále pro naše účely použitelné. Původem takto vysoké hodnoty je skutečnost, že otázky IFFP jsou si i v originále značně podobné a de facto se jedná o variaci téže otázky.

6.7.2 SIPI

Zpětná vazba od respondentů nepoukázala na nepochopení žádné otázky. Cronbachova α našeho překladu se příliš neliší od originální verze, přičemž jednotlivé odchylky jsou zanedbatelné.

Tab. 5: Srovnání hodnoty Cronbachovy α překladové a originální verze

Škála	Originální α	Překladová α
Konstruktivní denní snění	0,80	0.81
Úzkostné denní snění	0.82	0.80
Slabá kontrola pozornosti	0.83	0.83

Dle (Huba et al., 1982)

Korelace mezi jednotlivými položkami v české verzi je poměrně nízká. V rámci škály konstruktivního denního snění je průměrná korelace položky 0,24, v rámci úzkostného denního snění je průměrná korelace položky 0,22 a v rámci slabé kontroly pozornosti je průměrná korelace položky 0,25

Faktorová analýza potvrdila přítomnost tří významných faktorů, což je v souladu s originální verzí tří škálového dotazníku.

U škály Slabá kontrola pozornosti má nejvyšší váhu položka: *Těžko udržím koncentraci po dlouhou dobu* (0,77). V případě škály Konstruktivní denní snění má nejvyšší faktorovou zátěž položka **43.**: *Považuji své denní sny za zajímavé a přínosné* (0,81). U škály Úzkostné denní snění má nejvyšší faktorovou zátěž položka 21.: *Ve svých denních snech pocítuji vztek vůči ostatním a někdy se k nim chovám nepřátelsky* (0,71).

V porovnání se starší verzí překladu kolegyně Šmídové (2018) je naše verze více doslovná, není však tak libozvučná. Zároveň se v naší verzi liší položka 34.: *I imagine to get even with people I dont like*. Která je ve verzi z roku 2018 přeložena jako: „Představuji si způsoby, jak si získat i ty, které nemám ráda.“ Nicméně během našeho překladu jsme během konzultace s rodilým mluvčím, došli k závěru, že významově se to spíše blíží k: „*chci se pomstít*“ případně: „*chci si být kvit*“ se svými nepřáteli. Vzhledem k vysoké korelaci s položkami 14 a 21, u nichž je tématem rovněž pomsta, jsme se rozhodli ponechat téma pomsty místo snahy vycházet s druhými či manipulovat.

6.7.3 Dotazník prosociálního obsahu denního snění

Jelikož se jedná o námi vytvořenou metodu, považovali jsme za klíčové ověřit validitu našeho dotazníku. Jako kritérium validity jsme si zvolili odpovědi respondentů na otázku frekvence prosociálního obsahu v rámci denních snů. Respondent byl seznámen s konceptem prosociálního chování a také s tím, kdy lze sny definovat jako prosociální. Následně měl respondent určit kolik procent jeho denních snů má tento obsah a také jak

často se v nich podobné motivy vyskytují. Následné odpovědi jsme korelovali s hrubým skórem dotazníku. V obou případech nám vyšla silná korelace 0,7. Pro jistotu jsme odstranili z hrubého skóru otázku 1, která se svým zněním silně podobala kontrolním otázkám, nicméně korelace mezi kontrolními otázkami, a i takto upraveným skórem zůstávala 0,7. Z toho soudíme, že náš test je pravděpodobně validní. Zároveň zpětná vazba od respondentů nepoukázala na nepochopení žádné otázky.

Cronbachova α je (0,88), což považujeme za dostačující pro naše výzkumné účely. Průměrná korelace mezi jednotlivými položkami dotazníku je (0,43). Vzhledem k novosti metody jsme dále ověřili Split-half reliabilitu. Korelace mezi oběma nestejně dlouhými polovinami testu (zapříčiněno lichým počtem položek) je (0,79) což v našem případě interpretujeme jako silnou korelaci. Split-half reliabilita dosahuje úrovně (0,88) a Guttmanova Split-half reliabilita je na úrovni (0,87) což v kontextu naší škály a výzkumného účelu považujeme za velmi uspokojivý výsledek.

Faktorová analýza odhalila jeden významný faktor, což odpovídá našemu očekávání a požadavkům které máme na tuto metodu. Nejvyšší váhy měly položky 5. *Někdy ve svých denních snech pomáhám ostatním jednoduše proto, že se mi líbí pomáhat* (0,8) a 7. *Sním o tom, že bych mohl/a změnit život někomu, kdo to potřebuje* (0,77).

Metody PTM-R a EES-R byly přeloženy do českého jazyka, přičemž předchozí studie ověřily jak jejich reliabilitu, tak validitu. Zároveň se autoři překladů shodli, že tyto metody jsou použitelné pro výzkumné účely. Z těchto důvodů jsme je pro účely naší studie neověřovali.

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V této kapitole se seznámíme s našim výzkumným souborem, metodami sběru dat a etickými aspekty našeho výzkumu.

7.1 Výzkumný soubor a sběr dat

Vzhledem k široké prevalenci denního snění zahrnovala naše cílová populace všechny občany české republiky. Jediné omezení byla dolní věková hranice, kterou jsme stanovili na 18 let.

Sběr dat jsme realizovaly výhradně online. Zahájili jsme sběr dat 4. 12. 2023 a ukončili 14. 2. 2024. Samotná realizace studie proběhla v souboru Google formulářů. Tuto cestu jsme zvolili díky jednoduchosti, dostupnosti a přehlednosti. Dotazník byl distribuovaný třemi základními způsoby. Přes známé autora, kteří byli zároveň instruováni, aby tento dotazník přeposílali dál. Dále byl dotazník volně zavěšen na autorovu stránku na Facebooku. Poslední významnou cestou bylo zavěšování odkazu na stránky Facebooku s vysokou potenciální účastí, které ale měli být neutrální vzhledem ke zkoumanému tématu. K tomuto účelu byly zvoleny stránky skupin měst a obcí v Čechách a na Moravě a zároveň stránky s inzercí.

Můžeme tedy konstatovat, že jsme rekrutovali respondenty pomocí metody náhodného výběru, samovýběru a potenciálně i sněhové koule. Účast na naší studii byla zcela dobrovolná, přičemž respondent nebyl za účast nijak kompenzován.

Důvodem pro tuto strategii byly nízké náklady, snadná proveditelnost, logistika a velký potenciál v možnosti oslovit významnou část populace. Nicméně tato metoda měla své nevýhody. Vzhledem k tomu, že se jednalo o nenáhodný sběr dat, objevilo se očekávané zkreslení. Nejvyšší bylo v rámci faktorů Altruistické prosociální tendence a Kompliantní prosociální tendence. O tomto zkreslení blíže pojednáváme v kapitole 7 a především v Diskuzi.

Celkem se studie zúčastnilo 378 respondentů, z nichž bylo, po zpracování dat v programu Excel, 343 zařazeno do výzkumného souboru. Výsledný soubor se skládal z 252 žen a 89 mužů a 2 respondentů, kteří se označili jako jiné pohlaví.

Dolní věková hranice byla z etických a právních důvodů stanovena na 18 let a horní nebyla stanovena. Věkové rozpětí se pohybovalo mezi 18 a 77 lety.

Tab. 6: Přehled výzkumného souboru z hlediska pohlaví a věku

Pohlaví	Počet	Průměr	Sm. odch.	Minimální věk	Maximální věk
Muži	89	37	13,68681	18	77
Ženy	252	37	11,76453	18	73
Jiné	2	25	4,242641	22	28
celý soubor	343	37	12,39287	18	77

Dále jsme zjišťovali míru vzdělanosti všech účastníků. Největší skupinu tvořili respondenti se středoškolským vzděláním ukončeným maturitou (121). O něco menší, stále však významnou skupinu tvořili vysokoškolsky vzdělaní respondenti s titulem magistr nebo vyšším (107). Spolu se skupinou respondentů s bakalářským titulem (68) tvořili vysokoškolsky vzdělaní respondenti většinu našich respondentů (51 %). Respondentů se středoškolským vzděláním – s výučním listem se zúčastnilo 32 a nejmenší skupinu tvořili respondenti s ukončeným základním vzděláním (15).

7.2 Výzkumná etika

Účastníci byli seznámeni s cílem studie v úvodu dotazníku. Zároveň byli instruováni, co se o nich očekává. Všichni účastníci vyplnili informovaný souhlas, který je podrobně seznámil o všech jejich právech. Účastníci, kteří zaškrtili políčko, že nesouhlasí se zpracováním poskytnutých osobních údajů byli ze studie odstraněni a jejich data nebyla využita. Účast na studii byla zcela anonymní a všichni účastníci mohli kdykoliv odstoupit.

8 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V této kapitole se podrobně seznámíme s výsledky našeho výzkumu. Po získání dat bylo našim cílem tato data vhodným způsobem upravit a následně na jejich základě sestavit vhodný statistický model. Vzhledem k poměrně velkému množství faktorů jsme se rozhodli popsat vztahy mezi proměnnými pomocí **mnohonásobné lineární regrese**.

Mnohonásobná lineární regrese náleží do rodiny lineárních modelů, které nám umožňují vyjádřit vztah mezi závislou proměnnou a nezávislou proměnnou následujícím způsobem: $Y = \beta_0 + \beta_1X_1 + \beta_2X_2 + \dots + \beta_kX_k$, kdy X je faktor, též označován jako prediktor nebo v rámci této studie regresor. Tento vztah také můžeme graficky znázornit v podobě bodového grafu (tzv. scatterplot), který má podobu bodů zanesených na ose X a Y . Mezi ně je možné zanést přímku, která vyjadřuje směr a sílu daného vztahu. Pro náš výzkum je ideální, protože zkoumáme vztahy mezi třemi jevy, které jsme měřili na metrické úrovni. Zároveň nám může tato metoda poskytnout přesnější výsledky než dříve zvažované korelační matice.

V rámci takto postaveného modelu sledujeme především hodnotu R^2 , která udává procentuální množství celkového rozptylu proměnných, který můžeme naším modelem vysvětlit. Dále je podstatná (β) která určuje sílu jednotlivých regresorů v rámci našeho modelu (Dostál, 2021).

8.1 Úprava dat a kontrola podmínek pro mnohonásobnou regresi

Data byla nejprve upravena v programu Excel 365, kde jsme vyřadili všechny respondenty, kteří nám nedali svůj souhlas anebo nevyplnili část dotazníku. V případech, kdy respondent nevyplnil nejvýše dvě položky (v případě škál PTM-R nejvýše jednu položku) jsme chybějící údaje doplnili průměrem odpovědí téhož respondenta na dané škále.

Další úpravy a výpočty probíhaly převážně v programu Statistica. Nejprve jsme si ověřili, že můžeme provést lineární regresi. Vzhledem k tomu že v dotaznících jsme vždy využívali Lickertovy škály, můžeme konstatovat, že všechny proměnné byly měřeny na metrické úrovni. Všechny vztahy mezi proměnnými jsou lineární. Rezidua vykazují normální rozložení. Zároveň byla dodržena podmínka homoskedasticity. Vzhledem ke

způsobu sběru dat došlo k extrémnímu sešikmení škály **Altruistické prosociální tendence** (koeficient šikmosti -1,36406) a **Kompliantní prosociální tendence** (koeficient šikmosti -1,22424). Obě tyto hodnoty jsme byli nuceni transformovat pomocí dekadického logaritmu. Účinek této úpravy jsme si ověřili pomocí histogramu a shledali jsme, že s takto upravenými daty můžeme dále pracovat.

Dále jsme ověřili multikolinearitu nezávisle proměnných pomocí všeobecné korelační matice. Touto cestou jsme zjistili slabou až střední korelaci mezi nezávislými proměnnými. Nejsilnější korelaci jsme naměřili mezi nezávislou proměnnou frekvence denního snění a pozitivně konstruktivním denním sněním (0,535167). Takto silná multikolinearita patrně náš model příliš neovlivňuje.

Náš výsledný soubor sestával z 343 respondentů, což nám umožnilo zařadit do našeho modelu 5 regresorů.

V následující tabulce uvádíme základní popisnou statistiku závisle proměnných.

Tab. 7: Popisná statistika závisle proměnných

Skupina	Průměr	Sm. odch.	Minimum	Maximum
Emocionální prosociální tendence	15,440	4,655	5,000	25,000
Anonymní prosociální tendence	13,384	3,979	4,000	20,000
Veřejné prosociální tendence	6,915	2,614	3,000	15,000
Prosociální tendence v krizové situaci	10,556	2,888	3,000	15,000
Kompliantní prosociální tenden. (Log.)	1,229	0,080	0,602	1,301
Altruistická prosociální tendence (Log.)	1,223	0,100	0,602	1,301
Emociální empatie	32,612	5,335	13,000	42,000

Pozn.: Altruistické prosociální tendence a Kompliantní prosociální tendence jsou uvedeny v transformovaných hodnotách.

8.2 Výsledky mnohonásobné regresní analýzy

V následujících podkapitolách se podrobně seznámíme s jednotlivými modely mnohonásobné regrese, na kterých stručně a přehledně demonstrujeme vliv našich nezávislých proměnných na jednotlivé závislé proměnné.

8.2.1 Anonymní prosociální tendence

$R^2 = 0,101$. Nepochybně nejslabší z našich statistických modelů mnohonásobné lineární regrese. Stále se ale jedná o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 7,5973$ a $p < 0,001$. V rámci tohoto modelu jsme identifikovali souvislost mezi závislou proměnnou a dvěma faktory, Prosociální denní snění a také Slabá kontrola pozornosti, nicméně Slabá kontrola pozornosti není příliš významná.

Tab. 8: Koeficienty regresní analýzy Anonymní prosociální tendence

Proměnná	β	b	t	p
Počátek		12,858	9,076	0,000
Positivně konstruktivní denní snění	-0,025	-0,010	-0,376	0,706
Úzkostné denní snění	0,033	0,013	0,510	0,610
Slabá kontrola pozornosti	-0,175	-0,066	-2,681	0,007
Prosociální denní snění	0,281	0,122	4,680	0,000
Frekvence denního snění	-0,091	-0,033	-1,295	0,196

8.2.2 Veřejné prosociální tendence

$R^2 = 0,147$. Stále se ale jedná o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 11,626$ a $p < 0,001$. V rámci tohoto modelu jsme identifikovali dva významné regresory. Podle našeho očekávání se objevila slabá, přesto však statisticky významná korelace s úzkostným denním sněním. Vliv prosociálního denního snění je v tomto ohledu sice relativně významný, ale v porovnání s ostatními závislými proměnnými poměrně slabý.

Tab. 9: Koeficienty regresní analýzy Veřejné prosociální tendence

Proměnná	β	b	t	P
Počátek		1,565822	1,72687	0,085107
Positivně konstruktivní denní snění	0,080	0,022	1,225	0,221
Úzkostné denní snění	0,241	0,062	3,735	0,000
Slabá kontrola pozornosti	0,075	0,018	1,182	0,237
Prosociální denní snění	0,170	0,048	2,908	0,003
Frekvence denního snění	-0,072	-0,017	-1,058	0,290

8.2.3 Prosociální tendence v krizových situacích

$R^2 = 0,215$. Jedná se o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 18,456$ a $p < 0,001$. U tohoto modelu byl identifikován pouze jeden významný regresor, kterým je nezávislá proměnná Prosociální denní snění.

Tab. 10: Koeficienty regresní analýzy Prosociální tendence v krizových situacích

Proměnná	β	b	t	P
Počátek		7,106	7,396	0,000
Positivně konstruktivní denní snění	-0,026	-0,007	-0,414	0,678
Úzkostné denní snění	-0,042	-0,012	-0,680	0,496
Slabá kontrola pozornosti	-0,102	-0,028	-1,679	0,094
Prosociální denní snění	0,489	0,154	8,700	0,000
Frekvence denního snění	-0,046	-0,012	-0,711	0,477

8.2.4 Emocionální prosociální tendence.

$R^2 = 0,214$. Jedná se o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 18,393$ a $p < 0,001$. V rámci tohoto modelu můžeme pozorovat dva regresory, z nichž regresor Prosociální denní snění má největší váhu.

Tab. 11: Koeficienty regresní analýzy Emocionální prosociální tendence

Proměnná	β	b	t	P
Počátek		5,539	3,575	0,000
Positivně konstruktivní denní snění	0,010	0,005	0,162	0,871
Úzkostné denní snění	0,143	0,066	2,321	0,020
Slabá kontrola pozornosti	0,020	0,009	0,335	0,737
Prosociální denní snění	0,402	0,203	7,143	0,000
Frekvence denního snění	-0,060	-0,025	-0,915	0,360

8.2.5 Kompliantní prosociální tendence

$R^2 = 0,147$. Jedná se o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 11,628$ a $p < 0,00000$. V rámci tohoto modelu jsme identifikovali dva regresory, regresor Slabá kontrola pozornosti v negativním směru a regresor Prosociální denní snění v pozitivním směru.

Tab. 12: Koeficienty regresní analýzy Kompliantní prosociální tendence

Proměnná	β	b	t	P
Počátek		12,858	9,076	0,000
Positivně konstruktivní denní snění	-0,025	-0,010	-0,376	0,706
Úzkostné denní snění	0,033	0,013	0,510	0,610
Slabá kontrola pozornosti	-0,175	-0,066	-2,681	0,007
Prosociální denní snění	0,281	0,122	4,680	0,000
Frekvence denního snění	-0,091	-0,033	-1,295	0,196

8.2.6 Altruistické prosociální tendence

$R^2 = 0,140$. Jedná se o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 10,977$ a $p < 0,001$. V rámci tohoto modelu jsme identifikovali pouze jeden významný regresor a tím je Prosociální obsah denního snění.

Tab. 13: Koeficienty regresní analýzy Altruistické prosociální tendence

Proměnná	β	b	t	P
Počátek		1,368	38,914	0,000
Positivně konstruktivní denní snění	-0,024	-0,000	-0,373	0,709
Úzkostné denní snění	-0,361	-0,003	-5,585	0,000
Slabá kontrola pozornosti	-0,038	-0,000	-0,597	0,550
Prosociální denní snění	-0,018	-0,000	-0,321	0,748
Frekvence denního snění	0,055	0,000	0,796	0,426

8.2.7 Emocionální Empatie

Náš poslední model popisuje vztahy mezi emocionální empatií a denním sněním. $R^2 = 0,241$. Jedná se o statisticky významný model, kdy $F(5,337) = 21,5083954169182$ a $p < 0,001$. V rámci tohoto modelu jsme identifikovali jeden významný regresor a tím je prosociální obsah denního snění. Vzhledem k tomu, že β částečně reflektuje Pearsonův korelační koeficient, můžeme říci, že existuje silná korelace mezi prosociálním obsahem denního snění a empatií.

Tab. 14: Koeficienty regresní analýzy Emocionální empatie

Proměnná	β	b	t	P
Počátek		20,933	12,001	0,000
Positivně konstruktivní denní snění	0,026	0,014	0,424	0,671
Úzkostné denní snění	-0,072	-0,038	-1,184	0,237
Slabá kontrola pozornosti	0,074	0,037	1,240	0,215
Prosociální denní snění	0,502	0,291	9,086	0,000
Frekvence denního snění	-0,036	-0,017	-0,55	0,576

8.3 Pozoruhodné vztahy zjištěné nad rámec naší studie

Vyjma výše uvedených modelů jsme zjistili i další pozoruhodné vztahy v rámci našeho výzkumu, jejichž popis sice přesahuje rámec našeho původního cíle, nicméně se domníváme, že bude užitečné je alespoň ve stručnosti zmínit. Tyto vztahy byly prozkoumány pomocí korelační matice kdy signifikantní $p < 0,05$. Věk respondentů negativně koreloval s úzkostným denním sněním (-0,33), slabou pozorností (-0,40) a také s frekvencí denních snů (-0,37). Emocionální empatie korelovala pozitivně se všemi typy prosociálních tendencí, v rozmezí od 0,28 v případě veřejných prosociálních tendencí až po 0,58 v případě emocionálních prosociálních tendencí. Jedinou výjimkou byly Altruistické prosociální tendence v rámci nichž, se neprojevila žádná korelace. Statisticky je rovněž významná korelace mezi pohlavím a emocionální empatií (-0,22), což v našem případě svědčí pro vyšší hodnotu emotivní empatie u žen.

9 DISKUZE

Ačkoliv síla statistických modelů nebyla příliš vysoká, pozorovali jsme v našich datech statisticky významné vztahy podobné těm, které pozorovali Kearns et al. (2021). Je nutné poznamenat, že naše metodologie byly značně odlišné. Kearnsův výzkumný tým využil i kvalitativní metody sběru dat v rámci kterých respondenti přímo popisovali své oblíbené denní sny, které byly následně kódovány z hlediska prosociálního obsahu. Stále však platí, že regresor Prosociální denní snění vykazoval pozitivní zatížení v téměř všech našich analytických modelech týkajících se prosociálních tendencí s výjimkou altruismu. V tomto ohledu tedy můžeme konstatovat, že výsledky naší studie jsou v souladu s předchozími výzkumy. Zároveň můžeme zodpovědět naši první výzkumnou otázku. Prosociální denní snění v rámci většiny našich modelů plní úlohu statisticky významného regresoru s výjimkou modelu zkoumající Altruistické prosociální tendence. Na základě toho usuzujeme, že mezi prosociálním denním sněním a většinou prosociálních tendencí existuje souvislost s výjimkou altruismu.

Naše další otázka se týkala souvislosti mezi úzkostným denním sněním a prosociálními tendencemi. Skutečně, Úzkostné denní snění se projevilo v některých případech jako statisticky významný regresor, a to v rámci Veřejných prosociálních tendencí v pozitivním směru a také v rámci Altruistických prosociálních tendencí, tentokrát v negativním směru. První výsledek jsme očekávali. Carl & Randal (2002) tvrdí, že Veřejné prosociální tendence se mohou projevit i ve chvíli, kdy se chceme předvést, nebo naopak víme, že jsme sledováni. Úzkostné denní snění je zkoumáno i pomocí otázek týkajících se představ o výkonu před publikem (Huba et al., 1982). Co nás však překvapilo, bylo relativně silné negativní zatížení tohoto regresoru v souvislosti s altruismem. Důvodem této korelace je pravděpodobně skutečnost, že Úzkostné denní snění může obsahovat prvky jako touha po pomstě, násilí či osobní úspěch (Huba et al., 1982), což se příliš neslučuje s altruistickými tendencemi. Úzkostné denní snění tedy souvisí se dvěma faktory prosociálního chování, altruistickými a veřejnými prosociálními tendencemi.

Dále se ptáme, zdali existuje souvislost mezi konstruktivním denním sněním a prosociálními tendencemi. Na začátku výzkumu jsme očekávali, že se tento regresor významně projeví. Opak je však pravdou. I když se pozitivně konstruktivní denní snění týká

i barvitosti a propracovanosti denních snů, v rámci prosociálního chování nehraje významnou roli. Odpovědí na tuto otázku je tedy ne, mezi konstruktivním denním sněním a prosociálními tendencemi pravděpodobně neexistuje souvislost, minimálně v rámci našich modelů. Můžeme samozřejmě argumentovat, že vzhledem k inspirativnosti konstruktivního denního snění zde může existovat jakýsi nepřímý vliv, nicméně k tomu je potřeba další výzkum. Ptali jsme se také zdali existuje vztah mezi styly denního snění a emocionální empatií. V rámci našeho výzkumu se žádný takovýto vztah nepotvrdil. Na druhou stranu prosociálním denním sněním se ukázalo být relativně silným pozitivním regresorem emocionální empatie, proto můžeme na naši poslední otázku odpovědět ano, mezi emocionální empatií a denním sněním nepochybně existuje statisticky významná souvislost.

Můžeme se ptát, jak vlastně vysvětlíme vztah mezi prosociálním obsahem denního snění a emocionální empatií (a defacto také mezi prosociálním denním sněním a většinou forem prosociálního chování). Pokud se přidržíme Empathy-joy hypotézy (Batson et al., 1991), pak bychom mohli argumentovat, že více empatictí jedinci jsou obeznámeni s příjemnými pocity, které mohou získat, když pomohou druhým lidem. Je možné, že si tyto pocity vyvolávají pomocí svých denních snů. Na druhou stranu, je možné že empatictí jedinci jsou více náchylní k emočnímu distresu ve chvíli, kdy by jejich denní sny byly méně prosociální a obsahovali by více násilí nebo utrpení. Nicméně tato možnost není příliš pravděpodobná, protože v takovém případě bychom viděli v rámci našeho modelu i nezanedbatelný vliv konstruktivního a úzkostného stylu denního snění.

Proto se přikláníme k mnohem prostšímu vysvětlení. Denní snění v dospělosti reflektuje v poměrně velké míře aktuální prožívání, potřeby, ale i naše tendence (Singer, 1975). Pokud nás emocionální empatie motivuje k prosociálnímu chování, pak je logické, že se tento vztah odráží i v našich denních snech. Konečnou odpověď na tyto otázky by nepochybně mohla přinést vhodně designovaná experimentální studie.

Vzhledem k tomu že při zkoumání emocionální empatie jsme zaznamenali poměrně vysokou β (0,50) při vysvětleném rozptylu závisle proměnných 24 %, skýtá se přirozená otázka, zdali by nebylo možné Prosociální denní snění coby součást dotazníků pro hodnocení empatie. Je možné, že by výzkum této problematiky mohl přinést hodnotné výsledky, na druhou stranu 24 % rozptylu je poměrně málo a je tedy otázka, nakolik slibné by podobné snažení mohlo být. Totéž platí mimochodem pro ostatní modely týkající se prosociálního chování. Vzhledem k rozptylu 14-23 % spolu s relativně nízkou silou jednotlivých regresorů můžeme konstatovat, že i přes určitý potenciál nemůžeme se současnými nástroji pro

výzkum denního snění spolehlivě predikovat prosociální chování, a tedy praktický přínos takovýchto výzkumů je více než diskutabilní.

Altruismus se ukázal být velmi pozoruhodnou proměnnou, která by si nejspíše zasloužila svou vlastní studii. Některé předchozí studie potvrdily tyto vztahy, tak jako pozitivní korelaci mezi altruismem, smyslem pro povinnost, religiozitou a také v případě adolescentů, internalizací morálních hodnot (Rodrigues et al., 2017). V rámci našich vedlejších výsledků jsme si ukázali, že neexistuje korelace mezi emocionální empatií a altruismem.

To by naznačovalo, že altruismus nesouvisí s emocionální empatií, prosociálním denním sněním a vzhledem k negativnímu vlivu úzkostného denního snění v rámci našeho modelu existuje možnost, že se nám ho nepodaří vyvolat ani pomocí pocitu vinný.

To nás vede k závěru, že by altruismus mohl být kulturní konstrukt, který se člověk učí v průběhu života. Je také možné, že na altruistickém chování se naše emoce příliš nepodílí a jedná se spíše o chladný kalkul, během kterého člověk následuje své postoje, případně náboženskou víru. V takovém případě je logické, proč na něj nemá obsah denního snění vliv. Jedná se rozhodně o pozoruhodné téma pro budoucí výzkum.

Nyní bychom se rádi vyjádřili k nedostatkům naší studie. Prvním z nich je nepochybně malá reprezentativnost našeho vzorku. I když se do studie přihlásil dostatečný počet respondentů, ve výsledném výzkumném souboru převažovali významně ženy nad muži a to cca 1:4. Další zkreslení mohla pocházet ze způsobu sběru dat. Internetové dotazníky přes nesporné logistické výhody mají většinou problém zkreslení, které je dané nenahodilým příležitostným výběrem.

V naší studii jsme se pokusili tento problém zmírnit dvěma způsoby. Zaprvé jsme odkaz na stránky s naší testovou baterií rozesílali na stránky měst a obcí, neboť jsme předpokládali, že naši respondenti se budou odlišovat pouze na základě místa bydliště. Zároveň pro výběr menších obcí jsme, vzhledem k jejich značnému počtu, používali generátor náhodných jmen, který nám naprogramoval Chat GPT 3.5 v programu Python. Nicméně se ukázalo, že na těchto stránkách jsou častěji zastoupeni uživatelé stránek starší 25 let. Navíc můžeme předpokládat vyšší míru zájmu o dění v komunitě, a tedy i výraznější prosociální tendence.

Mnohem větší omezení v tomto ohledu spatřujeme v tom, že jsme přímo oslovovali respondenty skrze online inzeráty. Tento postup je sice reprezentativní a v souladu s etikou,

ale zároveň přímo interferuje se dvěma škálami, které jsme měřili v rámci PTM-R dotazníku. Škála Kompliantní prosociální tendence (sešikmení -2,82809) a škála Altruistické prosociální tendence (sešikmení -2,45438) byly silně vychýleny a musely být následně upravovány. Všichni naši respondenti vyhověli naší žádosti (kompliance), aniž by byly za svou snahu, jakkoliv kompenzováni (altruismus). Domníváme se, že tomuto problému by šlo v budoucnu předejít, pokud by respondenti byli motivováni jinak než zvědavostí, či ochotou pomoci studentovi. Ideální by bylo využít možnost finanční odměny která by byla dostatečně velká na to, aby motivovala, co nejširší škálu respondentů. Odhadujeme, že ideální výše pro jednoho respondenta, by měla odrážet výši hodinové průměrné mzdy v rámci ČR.

Naše studie má také několik důležitých omezení. První z nich jsou naše nástroje, kterými jsou sebe posuzující dotazníky. V případě denního snění není jiná možnost, pokud tedy nechceme využít možnost smíšeného designu. Nicméně v případě prosociálního chování narážíme na značná omezení. Vzhledem k tomu že prosociální chování je obecně vysoce sociálně desirabilní, dá se předpokládat obecné zkreslení našich výsledků. Toto zkreslení mohlo být částečně zmírněno anonymitou odpovědí a také skutečností, že výzkumník nebyl přítomen. Nicméně je nepravděpodobné, že by tato opatření byla dostačující. Zároveň je možné, že došlo k efektu morčete, neboť respondenti byli od začátku seznámeni se záměrem studie. Zvláště v rámci altruismu můžeme vyjádřit silné podezření ohledně desirability.

Je otázka, jak účinné jsou sebe posuzující metody v případě emocionální empatie. Respondent se opět může chtít vykreslit v příznivějším světle. Zároveň sebe posuzující dotazníky nejsou nejvhodnějším měřítkem empatie obecně, neboť nedovedou přinést tak kvalitní informace jako výkonové testy, které se nám ale bohužel nepodařilo získat.

Jak jsme zmínili v teoretickém ukotvení naší práce, zvolili jsme si emocionální empatii a záměrně vynechali kognitivní formu empatie. Nicméně, jak už jsme uvedli v teoretickém ukotvení, ačkoliv kognitivní empatie nevede nutně k samotnému prosociálnímu chování a je závislá na odlišných neurálních procesech, stále spolu oba typy interagují a ovlivňují naše rozhodnutí (Smith, 2006). I když se nijak neprokázal vztah mezi frekvencí denního snění a emocionální empatií, je možné, že existuje vztah mezi frekvencí denního snění a kognitivní empatií. Proto se domníváme, že je to vhodný námět pro budoucí výzkum. Nicméně je třeba dodat, že takováto studie by měla využít jiných metod. Výzkum Monzela et al. (2023) poukazuje na skutečnost, že verbální dotazníky nejsou nejvhodnějším

nástrojem na měřené empatie oproti nástrojům využívající vizuální materiál jako obrázky nebo videa. V takovémto ohledu se souvislost mezi denním sněním, zejména frekvencí a konstruktivním denním sněním jeví jako pravděpodobná. Poslední věcí, která byla poměrně zbytečná bylo stanovení dolní věkové hranice na 18 let. Intuitivně jsme zvolili tuto hranici, protože nehrozily žádné právní komplikace, nicméně hranice mohla být stanovena na 15 let. Tímto způsobem došlo ke zbytečnému zkreslení dat, zejména proto, že adolescenti mají vyšší frekvenci denních snů

10 ZÁVĚR

Cílem naší studie bylo prozkoumat vztah mezi denním sněním, prosociálním chováním a empatií. Za tímto účelem jsme sestrojili statistické modely na principu mnohonásobné lineární regrese.

Naše zjištění na základě tohoto modelu jsou následující:

1. regresor Úzkostné denní snění vykazuje negativní vztah ($\beta = -0,361$, $p < 0,001$) s Altruistickými prosociálními tendencemi;
2. existuje statisticky významný vztah mezi Veřejnými prosociálními tendencemi a regresory Úzkostné denní snění ($\beta = 0,241$, $p < 0,001$) a Prosociální denní snění ($\beta = 0,170$, $p < 0,001$);
3. tendence k prosociálnímu jednání v krizových situacích koreluje ($\beta = 0,489$, $p < 0,001$) s prosociálním denním sněním;
4. Emocionální prosociální tendence souvisí s nezávisle proměnnou Prosociální denní snění ($\beta = 0,402$, $p < 0,001$) a také s nezávisle proměnnou Úzkostné denní snění ($\beta = 0,143$, $p < 0,001$) nicméně nesmíme zapomenout, že v případě úzkostného denního snění je tato asociace velmi slabá;
5. Anonymní prosociální tendence korelují s nezávisle proměnnou Prosociální denní snění ($\beta = 0,281$, $p < 0,001$). Také souvisí s nezávisle proměnnou Slabá kontrola pozornosti v negativním směru, ovšem tento konkrétní vztah je opět poměrně slabý ($\beta = -0,175$, $p < 0,001$);
6. Kompliantní prosociální tendence jsou ovlivněné regresorem Slabá kontrola pozornosti ($\beta = -0,175$, $p < 0,001$) to je pravděpodobně dáno skutečností, že compliance je podmíněna všímáním si i nonverbálních žádostí. Zároveň v rámci modelu působí nezávislá proměnná Prosociální denní snění ($\beta = 0,281$, $p < 0,001$);
7. emocionální empatie souvisí s nezávislou proměnnou Prosociální denní snění v ($\beta = 0,502$, $p < 0,001$). Jedná se o nejsilnější vztah, jaký jsme v rámci našich statistických modelů naměřili;
8. frekvence denního snění nehraje pravděpodobně žádný vliv ohledně prosociálních tendencí i emocionální empatie.

Dále jsme zjistili, že naše statistické modely mohou vysvětlit 10-23 % rozptylu závisle proměnných v případě prosociálního chování a 24 % rozptylu v případě emocionální empatie. Tato míra rozptylu potvrzuje, že mezi denním sněním a prosociálním chováním existuje souvislost. Zároveň nám to potvrzuje že i mezi denním sněním a emocionální empatií existuje souvislost. Modely nelze využít k predikci zkoumaných jevů.

11 SOUHRN

Naše práce se zabývá vztahem mezi denním sněním, prosociálním chováním a empatií.

Denní snění můžeme stručně definovat jako proud myšlenek, představ a vzpomínek, volní i mimovolní, který nesouvisí s aktuálními okolními stimuly (Singer, 1975). Prosociálním chováním rozumíme takové chování, které vede ke zvýšení well-beingu jiné osoby, aniž by se tak dělo v rámci našeho zaměstnání. Jedná se tedy o dobrovolnictví nebo náhodnou pomoc druhým lidem (Slaměník & Výrost, 2008). Pojem empatie není zcela jasně vymezen. V naší práci jsme počítali s existencí kognitivní empatie, která nám umožňuje správně identifikovat emoce druhého člověka a představit si, co zhruba prožívá (Dvash & Shamay-Tsoory, 2014) a emocionální empatie, která nám umožňuje tyto emoce sdílet a prožít (Mlčák, 2010). Pro náš výzkum jsme si zvolili pouze emocionální empatii, neboť jsme vycházeli z předpokladu, že právě emocionální empatie je hlavním motivátorem k prosociálnímu chování.

K možnosti propojení těchto tří jevů nás inspirovali především studie Poeria et al. (2016), kteří prokázali souvislost mezi denním sněním a sociálním jevy a Kearnse et al. (2020) kteří upozornili na souvislosti mezi denním sněním a prosociálním chováním.

Cílem naší diplomové práce bylo zjistit, zdali můžeme na základě stylů denního snění, prosociálního (obsahu) denního snění a frekvence denního snění předvídat různé typy prosociálního chování. Zároveň nás zajímalo, zdali můžeme tytéž prediktory využít při predikci emocionální empatie, což by nám v případě neúspěchu umožnilo předvídat prosociální chování alespoň zprostředkovaně.

Pro účely našeho výzkumu jsme si zvolili kvantitativní přístup, přičemž jsme jej designovali jako regresně-analytickou studii. Tento design jsme si schválně zvolili kvůli tomu, že jsme původně chtěli pracovat s výzkumnými hypotézami, nicméně jsme naše plány změnilí vzhledem k velkému množství zkoumaných faktorů, kvůli čemuž se hypotézy ukázaly jako nepraktické. Metoda mnohonásobné lineární regrese, kterou jsme následně použili, nám navíc umožnila lépe a přesněji pochopit vztahy mezi proměnnými.

Nezávislé proměnné (regresory) jsme definovali jako Frekvence denního snění, tedy relativní množství denních snů. Positivně konstruktivní denní snění, Úzkostné denní snění, Slabá kontrola pozornosti coby specifické styly denního snění a Prosociální denní snění, coby specifický obsah denního snění. Čtyři první nezávislé proměnné vychází ze Singerova konceptu denního snění, poslední jsme vytvořili čistě pro účely našeho výzkumu.

Statut závislé proměnné v našem výzkumu zastává prosociální chování, které jsme operacionalizoval na šest závislých proměnných: Emocionální prosociální tendence, Anonymní prosociální tendence, Veřejné prosociální tendence, Prosociální tendence v krizových situacích, Kompliantní prosociální tendence a Altruistické prosociální tendence. Emocionální empatie jako taková je poměrně dobře vymezený pojem, proto jsme ho dále neoperacionalizovali.

Pro změření stylů denního snění jsme využili dotazník SIPI. Pro zjištění frekvence denního snění jsme použili škálu DFFP, kterou jsme převzali z dotazníku IPI (ačkoliv existuje samostatně, obě varianty jsou identické). Pro zjištění prosociálního obsahu denního snění jsme sestrojili náš vlastní dotazník Prosociálního denního snění.

Prosociální chování jsme měřili pomocí české škály dotazníku PTM-R. To nám umožnilo multifaktorový přístup k prosociálnímu chování. K měření emocionální empatie jsme využili českou verzi škály emocionální empatii (ESS-R). Dotazníky SIPI a DFFP oficiálně v české verzi nejsou dostupné, proto jsme je přeložili do češtiny se svolením autora profesora Antrobuse. Pro ověření reliability a validity našich metod jsme uskutečnili pilotní studii. Na základě získaných dat jsme určili, že naše vlastní metoda dotazník Prosociálního denního snění je reliabilní a pravděpodobně i validní. Rovněž naše překlady SIPI a DFFP se ukázaly být reliabilní.

Následně jsme sestavili online testovou baterii otázek sestávající z pěti zmíněných dotazníků, obohacených o doplňující otázky. Následně jsme tuto baterii otázek distribuovali online pomocí sociálních sítí. Metodou příležitostného výběru a metodou samovýběru jsme získali 376 respondentů, z nichž bylo 343 zařazeno do výzkumu. Z tohoto souboru tvořili muži 25 %. Následně byla data upravena pomocí Microsoft Excel 365. Extrémně sešikmené skóry kompliantního prosociálního chování a altruistického prosociálního chování byly upraveny pomocí dekadického logaritmu, aby byly následně použitelné při konstrukci statistických modelů mnohonásobné lineární regrese. Ověřili jsme si také, že naše data splňují podmínky pro mnohonásobnou regresi. Dále jsme s daty pracovali v programu

Statistica. Sestavili jsme postupně sedm statistických modelů mnohonásobné lineární regrese. Všechny tyto modely se ukázaly být statisticky významné

První statisticky významný model vysvětlil 10 % rozptylu závislé proměnné Anonymní prosociální tendence, přičemž odhalil regresory Slabou kontrolu pozornosti ($\beta = -0,175$) a Prosociální denní snění. Druhý statisticky významný model vysvětlil 14,7 % rozptylu závislé proměnné Veřejné prosociální tendence. Dle očekávání jsme zaznamenali prediktor úzkostné denní snění v pozitivním směru ($\beta = 0,241$) a slabší prediktor v negativním směru ($\beta = 0,170$). Třetí model, opět statisticky významný vysvětluje 21,5 % rozptylu závislé proměnné Prosociální tendence v krizových situacích. U tohoto modelu byl identifikován pouze jeden významný regresor v pozitivním směru, kterým je Prosociální denní snění ($\beta = 0,489$). Čtvrtý statistický model dovede vysvětlit 21 % rozptylu závislé proměnné Emocionální prosociální tendence. V rámci tohoto modelu působí dva významné regresory v pozitivním směru: Úzkostné denní snění ($\beta = 0,143$) a Prosociální denní snění ($\beta = 0,402$). Další model vysvětluje 14,7 % rozptylu Kompliantní prosociální tendence. V rámci tohoto modelu jsme identifikovali dva regresory. Regresor Slabá kontrola pozornosti v negativním směru ($\beta = -0,175$), ačkoliv vliv je poměrně slabý, a regresor Prosociální denní snění v pozitivním směru ($\beta = 0,281$). Šestý model vysvětlil 14 % rozptylu závislé proměnné Altruistické prosociální tendence. Ačkoliv se jedná o malý rozptyl, altruismus se ukázal být zajímavou proměnnou. Nalezli jsme jen jeden regresor v negativním směru a sice Úzkostné denní snění ($\beta = -0,361$). Poslední statisticky významný model vysvětluje 24 % rozptylu závislé proměnné emocionální empatie. Jediný identifikovaný prediktor v pozitivním směru je prosociální obsah denního snění, které má pozitivní váhu ($\beta = 0,502$). Naše výsledky potvrzují výzkumy studie Poeria et al. (2016) a Kearnse et al. (2020) s tím, že mezi prosociálním obsahem denního snění a prosociálním chováním existuje souvislost. Zároveň existuje souvislost mezi prosociálním obsahem denního snění a emocionální empatií.

Na první výzkumnou otázku můžeme odpovědět kladně. Mezi prosociálním denním sněním a většinou prosociálních tendencí existuje souvislost s výjimkou altruismu. Na druhou výzkumnou otázku týkající souvislosti mezi úzkostným denním sněním a prosociálními tendencemi můžeme opět odpovědět kladně. Existuje souvislost mezi úzkostným denním sněním a Veřejnými prosociálními tendencemi v pozitivním směru a Altruistickými prosociálními tendencemi v negativním směru. Mezi konstruktivním denním sněním a prosociálním chováním neexistuje souvislost. Vztah mezi styly denního

snění a emocionální empatií rovněž není statisticky významný. Zaznamenali jsme relativně silný vztah mezi prosociálním denním sněním a emocionální empatií, proto můžeme na naši poslední otázku zodpovědět kladně. Mezi emocionální empatií a prosociálním denním sněním nepochybně existuje souvislost. Ač souvislosti existují, modely nelze využít k praktickým účelům jako je například predikce prosociálního chování nebo predikce emocionální empatie, nicméně je potřeba další výzkum.

LITERATURA

- Aumann, C., Lahl, O., & Pietrowsky, R. (2012). Relationship between dream structure, boundary structure and the Big Five personality dimensions. *Dreaming*, 22(2), 124–135. <https://doi.org/10.1037/a0028977>
- Aydinli, A., Bender, M., & Chasiotis, A. (2013). Helping and volunteering across cultures: Determinants of prosocial behavior. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5(3), 6. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1118>
- Barclay, P., & Van Vugt, M. (2015). The evolutionary psychology of human prosociality: Adaptations, byproducts, and mistakes. *The Oxford handbook of prosocial behavior*, 37-60. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.029>
- Batson, C. D., Lishner, D. A., & Stocks, E. L. (2015). The empathy—Altruism hypothesis. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (pp. 259–281). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.023>
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., Tsang, J., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Empathy and altruism. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, (pp. 161-174).
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the Empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 413–426. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.413>
- Beaty, R. E., & Silvia, P. J. (2012). Why do ideas get more creative across time? An executive interpretation of the serial order effect in divergent thinking tasks. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 309–319. <https://doi.org/10.1037/a0029171>
- Bernhard, H., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2006). Parochial altruism in humans. *Nature*, 442(7105), 912-915. <https://doi.org/10.1038/nature04981>

- Bierhoff, H. W. (2005). *Prosocial behaviour*. Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9780203989425>
- Born, J., & Wilhelm, I. (2012). System consolidation of memory during sleep. *Psychological research*, 76, 192-203. <https://doi.org/10.1007/s00426-011-0335-6>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Byrne, R. W., Lee, P. C., Njiraini, N., Poole, J. H., Sayialel, K., Sayialel, S., Bates, L. A., & Moss, C. J. (2008). Do elephants show empathy? *Journal of Consciousness Studies*, 15(10-11), 204-225.
- Callard, F., Smallwood, J., Golchert, J., & Margulies, D. S. (2013). The era of the wandering mind? Twenty-first century research on self-generated mental activity. *Frontiers in psychology*, 4, 891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00891>
- Carr, M., Blanchette-Carrière, C., Solomonova, E., Paquette, T., & Nielsen, T. (2016). Intensified daydreams and nap dreams in frequent nightmare sufferers. *Dreaming*, 26(2), 119-131. <https://doi.org/10.1037/drm0000024>
- Cipolli, C. (1995). Sleep, dreams and memory: an overview. *Journal of Sleep Research*, 4(1), 2-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1995.tb00143.x>
- Clark, M. S. (Ed.). (1991). *Prosocial behavior*. Sage Publications, Inc.
- Cropanzano, R., Anthony, E. L., Daniels, S. R., & Hall, A. V. (2017). Social exchange theory: A critical review with theoretical remedies. *Academy of management annals*, 11(1), 479-516. <https://doi.org/10.5465/annals.2015.0099>
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review*, 8(2), 144-153.
- Csikszentmihályi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.
- Dawkins, R. (2016). *The selfish gene*. Oxford university press.

- Decety, J., & Holvoet, C. (2021). The emergence of empathy: A developmental neuroscience perspective. *Developmental Review*, 62, Article 100999. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100999>
- De Groot, J. I. M., & Steg, L. (2009). Morality and prosocial behavior: The role of awareness, responsibility, and norms in the norm activation model. *The Journal of Social Psychology*, 149(4), 425–449. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.4.425-449>
- Delaney, P. F., Sahakyan, L., Kelley, C. M., & Zimmerman, C. A. (2010). Remembering to forget: The amnesic effect of daydreaming. *Psychological Science*, 21(7), 1036–1042. <https://doi.org/10.1177/0956797610374739>
- De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why? *Trends in cognitive sciences*, 10(10), 435–441. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.08.008>
- Dostál, D. (2021) *Lineární statistické modely v psychologii*. Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/soubory/skripta_linearni_modely.pdf
- Dvash, J., & Shamay-Tsoory, S. G. (2014). Theory of mind and empathy as multidimensional constructs: Neurological foundations. *Topics in Language Disorders*, 34(4), 282–295. <https://doi.org/10.1097/TLD.0000000000000040>
- Eisenberg-Berg, N. (1979). Development of children's prosocial moral judgment. *Developmental psychology*, 15(2), 128. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.15.2.128>
- Eisenberg-Berg, N., & Mussen, P. (1978). Empathy and moral development in adolescence. *Developmental Psychology*, 14(2), 185–186. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.14.2.185>
- Estrada-Hollenbeck, M., & Heatherton, T. F. (1998). Avoiding and alleviating guilt through prosocial behavior. In J. Bybee (Ed.), *Guilt and children* (pp. 215–231). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012148610-5/50011-4>
- Feshbach, N. D. (1978). Studies of empathic behavior in children. *Progress in experimental personality research*, 8, 1–47.

- Fischer, P., Krueger, J. I., Greitemeyer, T., Vogrincic, C., Kastenmüller, A., Frey, D., Heene, M., Wicher, M., & Kainbacher, M. (2011). The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies. *Psychological Bulletin*, 137(4), 517–537. <https://doi.org/10.1037/a0023304>
- Fox, K. C., & Christoff, K. (Ed.). (2018). *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming*. Oxford University Press.
- Gannon, L. (2002). A critique of evolutionary psychology. *Psychology, Evolution & Gender*, 4(2), 173-218. <https://doi.org/10.1080/1461666031000063665>
- Gejdoš, M., & Kováčik, M. (2020). Relationship between prosocial behaviour and altruism. *International Journal of New Economics and Social Sciences*, 11, 395-406.
- Gonçalves, Ó. F. (2015). The counselor's wandering mind: being empathic by default. repositorium.sdum.uminho.pt
[https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/40145/3/Empathic by Default-CT.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/40145/3/Empathic%20by%20Default-CT.pdf)
- Gross, J. T., Stern, J. A., Brett, B. E., & Cassidy, J. (2017). The multifaceted nature of prosocial behavior in children: Links with attachment theory and research. *Social development*, 26(4), 661-678. <https://doi.org/10.1111/sode.12242>
- Habashi, M. M., Graziano, W. G., & Hoover, A. E. (2016). Searching for the prosocial personality: A Big Five approach to linking personality and prosocial behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(9), 1177-1192. <https://doi.org/10.1177/0146167216652859>
- Hartmann, E., Kunzendorf, R. G., Baddour, A., Chapwick, M., Eddins, M., Krueger, C., ... & Shannon, R. (2003). Emotion makes daydreams more dreamlike, more symbolic. *Imagination, Cognition and Personality*, 22(3), 257-276. <https://doi.org/10.2190/TCFR-64LB-VGXF-A9FL>
- Hilbig, B. E., Glöckner, A., & Zettler, I. (2014). Personality and prosocial behavior: linking basic traits and social value orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(3), 529. <https://doi.org/10.1037/a0036074>

- Hoffman, M. L. (2001). Toward a comprehensive empathy-based theory of prosocial moral development. In A. C. Bohart & D. J. Stipek (Eds.), *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society* (pp. 61–86). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10433-003>
- Huba G.J., Singer L.J., Aneshensel C.S., Antrobus J. S., (1982) *Short Imaginal Processes Inventory Manual*. Research Psychology Press, Inc.
- Kearns, P. O., Tyler, J. M., & Graziano, W. G. (2021). More than fantasy: Prosocial daydreams relate to prosocial dispositions and behaviour. *International Journal of Psychology*, *56*(1), 85-94. <https://doi.org/10.1002/ijop.12673>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932-932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Knafo, D., & Jaffe, Y. (1984). Sexual fantasizing in males and females. *Journal of Research in Personality*, *18*(4), 451-462. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90004-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90004-7)
- Koenig, A. L., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2004). Moral development: The association between maltreatment and young children's prosocial behaviors and moral transgressions. *Social Development*, *13*(1), 87-106. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.00258.x>
- Lawler, E. J., & Thye, S. R. (2006). Social exchange theory of emotions. *Handbook of the sociology of emotions*, 295-320.
- LI, Yadan, et al. The role of daydreaming and creative thinking in the relationship between inattention and real-life creativity: A test of multiple mediation model. *Thinking Skills and Creativity*, 2022, 46: 101181. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101181>
- Lord, F. M., & Novick, M. R. (2008). *Statistical theories of mental test scores*. IAP.
- Marcusson-Clavertz, D., Cardena, E., & Terhune, D. B. (2016). Daydreaming style moderates the relation between working memory and mind wandering: Integrating two hypotheses. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *42*(3), 451-464. <https://doi.org/10.1037/xlm0000180>

- Moran, C. N., McGovern, D. P., Warren, G., Grálaigh, R. Ó, Kenney, J. P. M., Smeaton, A., & Dockree, P. M. (2021). Young and restless, old and focused: Age-differences in mind-wandering frequency and phenomenology. *Psychology and Aging, 36*(2), 252–267. <https://doi.org/10.1037/pag0000526>
- Monzel, M., Keidel, K., & Reuter, M. (2023). Is it really empathy? The potentially confounding role of mental imagery in self-reports of empathy. *Journal of Research in Personality, 103*, 104354. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104354>
- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in psychology, 4*, 626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626>
- Naidu, I., Priya, A. J., & Devi, G. (2018). The hidden benefits of daydreaming. *Drug Invention Today, 10*(11).
- Nicolopoulou, A. (1993). Play, cognitive development, and the social world: Piaget, Vygotsky, and beyond. *Human development, 36*(1), 1-23. <https://doi.org/10.1159/000277285>
- Niedźwieńska, A., & Kvavilashvili, L. (2018). Reduced mind-wandering in mild cognitive impairment: Testing the spontaneous retrieval deficit hypothesis. *Neuropsychology, 32*(6), 711–723. <https://doi.org/10.1037/neu0000457>
- Nummenmaa, L., Hirvonen, J., Parkkola, R., & Hietanen, J. K. (2008). Is emotional contagion special? An fMRI study on neural systems for affective and cognitive empathy. *Neuroimage, 43*(3), 571-580. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.08.014>
- Miroslav, O. (2015). *Nervové buňky a jejich svět: jak přesvědčivě, srozumitelně a působivě prezentovat*. Grada Publishing as.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Poerio, G. L., & Smallwood, J. (2016). Daydreaming to navigate the social world: What we know, what we don't know, and why it matters. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(11), 605-618. <https://doi.org/10.1111/spc3.12288>

- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., & Miles, E. (2016). Helping the heart grow fonder during absence: Daydreaming about significant others replenishes connectedness after induced loneliness. *Cognition and Emotion*, 30(6), 1197-1207. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1049516>
- Purifoy, F. E., 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. <https://doi.org/10.1007/BF01542026>
- Raichle, M. E.; MacLeod, A. M.; Snyder, A. Z.; Powers, W. J.; Gusnard, D. A.; Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682. doi:10.1073/pnas.98.2.676
- Rabinowitz, A., & Heinhorn, L. (1985). Empathy and imagination. *Imagination, Cognition and Personality*, 4(3), 305-312. <https://doi.org/10.2190/43DX-UKUF-NVP5-ALTP>
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons.
- Rodrigues, J., Ulrich, N., Mussel, P., Carlo, G., & Hewig, J. (2017). Measuring prosocial tendencies in Germany: Sources of validity and reliability of the revised prosocial tendency measure. *Frontiers in psychology*, 8, 310619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02119>
- Schimmenti, A., Somer, E., & Regis, M. (2019, November). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 177, No. 9, pp. 865-874). Elsevier Masson.
- Schulte-Rüther, M., Markowitsch, H. J., Shah, N. J., Fink, G. R., & Piefke, M. (2008). Gender differences in brain networks supporting empathy. *Neuroimage*, 42(1), 393-403. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.04.180>
- Singer, J. L., & McCraven, V. G. (1961). Some characteristics of adult daydreaming. *The Journal of psychology*, 51(1), 151-164. <https://doi.org/10.1080/00223980.1961.9916467>

- Singer, J. L., & Schonbar, R. A. (1961). Correlates of daydreaming: A dimension of self-awareness. *Journal of Consulting Psychology*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/h0048906>
- Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. *American Psychologist*, 30(7), 727–738. <https://doi.org/10.1037/h0076928>
- Singer, J. L. (1975). *The inner world of daydreaming*. Harper & Row.
- Slaměnik, I., & Výrost, J. (2008). *Sociální psychologie*. Grada.
- Smith, Adam (2006). Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3–21. doi:10.1007/BF03395534
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32, 197-212.
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., & Ross, C. A. (2017). The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525-530. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000685
- Soosai-Nathan, L., Negri, L., & Delle Fave, A. (2013). Beyond pro-social behaviour: An exploration of altruism in two cultures. *Psychological Studies*, 58, 103-114.
- Starker, S. (1974). Daydreaming styles and nocturnal dreaming. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(1), 52–55. <https://doi.org/10.1037/h0036129>
- Starker, S., & Hasenfeld, R. (1976). Daydream styles and sleep disturbance. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 163(6), 391-400.
- Stocks, E. L., Lishner, D. A., Waits, B. L., & Downum, E. M. (2011). I'm embarrassed for you: The effect of valuing and perspective taking on empathic embarrassment and empathic concern. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 1–26. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00699.x>

- Sun, J., He, L., Chen, Q., Yang, W., Wei, D., & Qiu, J. (2022). The bright side and dark side of daydreaming predict creativity together through brain functional connectivity. *Human Brain Mapping, 43*(3), 902-914.
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Van der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2012). Using the daydreaming frequency scale to investigate the relationships between mind-wandering, psychological well-being, and present-moment awareness. *Frontiers in psychology, 3*, 32439. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00363>
- Šmídová, B. M. (2018) Denní snění a jeho vztah ke kreativité. (magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci. Informační systém Univerzity Palackého library.upol.cz/ar1-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=72417718902
- Vaish, A., Carpenter, M., & Tomasello, M. (2016). The early emergence of guilt-motivated prosocial behavior. *Child Development, 87*(6), 1772-1782. <https://doi.org/10.1111/cdev.12628>
- Van Lange, P. A., Schippers, M., & Balliet, D. (2011). Who volunteers in psychology experiments? An empirical review of prosocial motivation in volunteering. *Personality and individual differences, 51*(3), 279-284. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.038>
- Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.). (2008) *Sociální psychologie*. Grada
- Wamsley, E. J., & Stickgold, R. (2010). Dreaming and offline memory processing. *Current Biology, 20*(23), R1010-R1013. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.10.045>
- West, M. J., & Somer, E. (2020). Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. *Imagination, Cognition and Personality, 39*(4), 358-373. <https://doi.org/10.1177/0276236619864277>
- Wilkinson, G. S. (1988). Reciprocal altruism in bats and other mammals. *Ethology and sociobiology, 9*(2-4), 85-100.
- Williams, C., & Bybee, J. (1994). What do children feel guilty about? Developmental and gender differences. *Developmental Psychology, 30*(5), 617-623. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.30.5.617>.

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

Žák, P. (2004). *Kreativita a její rozvoj*. Computer press.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce
2. Dotazník PTM-R (CZ)
3. Dotazník EES-R
4. Dotazník SIPI (CZ)
5. Dotazník Škála prosociálního denního snění
6. Dotazník DDFS

Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Denní snění v souvislosti s prosociálním chováním a empatií

Autor práce: Bc. Václav Hušák

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 86 stran, 155 463 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 91

Abstrakt (800-1200 zn.): Cílem naší studie bylo prozkoumat vztah mezi denním sněním, prosociálním chováním a empatií. Pro náš výzkum jsme využili dotazník denního snění SIPI, dotazník frekvence denního snění DFFS, dotazník prosociálních tendencí PTM-R, dotazník emocionální empatie EES-R a dotazník Prosociálního denního snění, který byl vlastní konstrukce. Testová baterie byla distribuována online pomocí sociálních sítí. Do výzkumu bylo zařazeno 343 respondentů, z nichž 89 byli muži. Roli závislé proměnné zastávalo 6 typů prosociálních tendencí a emocionální empatie. Roli nezávislé proměnné zastávaly styly denního snění, Prosociální denní snění a frekvence denního snění.

Mnohonásobná lineární regrese odhalila, že existuje souvislost mezi prosociálním obsahem denního snění a téměř všemi prosociálními tendencemi s výjimkou altruismu, který souvisí negativně s úzkostným denním sněním. Zároveň jsme našli významnou souvislost souvislost mezi emocionální empatií a prosociálním denním sněním. Vliv stylů denního snění byl většinou slabý a frekvence denního snění se ukázala být v rámci našich modelů bezvýznamná.

Klíčová slova: Emocionální empatie, prosociální chování, denní snění

ABSTRACT OF THESIS

Title: Daydreaming in relation to prosocial behavior and empathy

Author: Bc. Václav Hušák

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Number of pages and characters: 86 pages, 155 463 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 91

Abstract (800-1200 characters):

Our study aimed to investigate the relationship between daydreaming, prosocial behavior, and empathy. For our research, we used the SIPI daydreaming questionnaire, the DFFS daydreaming frequency questionnaire, the PTM-R prosocial tendencies questionnaire, the EES-R emotional empathy questionnaire, and the self-constructed Prosocial Daydreaming Questionnaire. The test battery was distributed online using social networking sites. The study included 343 respondents, 89 of whom were male. The role of the dependent variable was represented by 6 types of prosocial tendencies and emotional empathy. The role of the independent variable was occupied by daydreaming styles, prosocial daydreaming, and frequency of daydreaming.

Multiple linear regression revealed that there was an association between prosocial daydreaming content and almost all prosocial tendencies except altruism, which was negatively related to anxious daydreaming. We also found a significant association between emotional empathy and prosocial daydreaming. The effect of daydreaming styles was mostly weak, and the frequency of daydreaming appeared to be insignificant within our models.

Key words: Emotional empathy, prosocial behaviour, daydreaming

Příloha č. 2: Dotazník PTM-R (CZ)

1. Když vidím, že mě někdo chce požádat o pomoc, jdu a pomůžu.
2. Nejvíc mě naplní, když můžu utěšit někoho, kdo je nešťastný.
3. Když jsou se mnou jiní lidé, snadněji se mi pomáhá těm, kteří to potřebují.
4. Jednou z nejlepších věcí na pomáhání jiným je to, že při tom vypadám dobře.
5. Mám tendenci pomáhat lidem, kteří jsou ve skutečné krizi nebo nouzi.
6. Když mě lidé požádají o pomoc, neváhám a pomůžu.
7. Preferuji anonymní darování peněz.
8. Mám tendenci pomáhat lidem, kteří jsou těžce zranění.
9. Myslím si, že nejlepší je darování věcí nebo peněz, když z toho mám nějaký prospěch.
10. Nejraději pomáhám lidem v nouzi tehdy, když nevědí, kdo jim pomáhá.
11. Mám tendenci pomáhat jiným hlavně tehdy, když jsou opravdu emocionálně rozrušení.
12. Když jsem středobodem pozornosti, tehdy je moje ochota pomáhat ještě větší.
13. Je pro mě lehké pomáhat lidem, když jsou ve velmi nepříjemné situaci.
14. Většinou pomáhám jiným lidem tehdy, když nevědí, kdo jim pomáhá.
15. Nejvíc pomáhám jiným tehdy, když jde o velmi dojemnou situaci.
16. Když mě jiní požádají o pomoc, nikdy pomoc neodkládám.
17. Myslím si, že pomáhání jiným lidem bez toho, aby o tom věděli, je ten nejlepší způsob.
18. Jednou z nejlepších věcí na charitativní práci je, že to vypadá dobře.
19. Dojemné situace mě vedou k tomu, abych pomáhal/a těm, kteří to potřebují.
20. Mám pocit, že když někomu pomůžu, měl by mi v budoucnosti také pomoci.
21. Obvykle pomáhám těm, kteří jsou hodně rozrušení.
22. Když mě někdo osloví s nějakým problémem, rád/a mu pomůžu.
23. Nejraději pomáhám tehdy, když to vidí i jiní lidé a souhlasí se mnou.

Poznámka: Odpovědi mají podobu Lickertovy škály. Proband je s možnostmi seznámen v úvodu dotazníku.

Příloha č. 3: Dotazník EES-R

1. Při sledování smutného filmu se snadno rozpláču.
2. Některé hudební skladby mě dokážou skutečně dojmout.
3. Rozruší mě, když na kraji silnice vidím zraněné zvíře.
4. Mám radost, když vidím, že se lidé k sobě chovají hezky.
5. Hluboce mě rozruší, když druzí trpí.
6. Vždy se snažím naladit na pocity lidí kolem mě.
7. Velmi mě rozčílí, když vidím, že je s malým dítětem zacházeno špatně.
8. Když je někdo smutný, jsem také smutný/smutná.
9. Když jsem s lidmi, kteří se smějí, přidám se.
10. Hrozně mě rozčiluje, když se někomu děje křivda.
11. Cítím se šťastný/šťastná, když vidím, jak se lidé smějí a baví se.
12. Snadno se nechám unést emocemi druhých.
13. Když se dav kolem mě něčím nadchne, nadchnu se také.
14. Cítím se dobře, když někomu pomohu nebo když pro něj udělám něco hezkého.
15. Hluboce cítím s druhými lidmi.
16. Snadno se nerozpláču.
17. Cítím bolest druhých lidí.
18. Když vidím druhé se usmívat, usmívám se také.
19. Když jsem obklopen šťastnými lidmi, jsem také šťastný/šťastná.
20. Televizní příběhy nebo zprávy o zraněných či nemocných dětech mě velmi rozruší.
21. Při čtení knih mě smutné pasáže rozpláčou.
22. Jsem-li obklopen/a skleslými lidmi, moje nálada se zhoršuje.
23. Zraňuje mě, když vidím bolest druhého.
24. Získávám vřelý vztah k lidem, když je vidím pomáhat jiným.
25. Cítím radost druhých lidí.

Poznámka: Odpovědi mají podobu Lickertovy škály. Proband je s možnostmi seznámen v úvodu dotazníku.

Příloha č. 4: Dotazník SIPI (CZ)

1. Často bývám naprosto ponořen/a do toho, čemu se právě věnuji.
2. Z obzvláště fantaskního snu se může občas vyvinout velmi originální nápad.
3. Představuji si, jak můj přítel/přítelkyně zjistil/a, že jsem mu lhal/a.
4. Objekty ve svých denních snech „nevidím“ doopravdy.
5. Jsem ten typ člověka, jehož myšlenky se často toulají.
6. Ve svých snech vidím sám sebe jako experta/expertku jehož názor je všemi vyhledáván.
7. Během denního snění mě občas napadne řešení složitého problému.
8. Během práce se má mysl zřídka kdy toulá.
9. Představuji si, že zklamou svoje blízké.
10. Představuji si, jaký/jaká budu za několik let.
11. Připadá mi, že snadno ztratím zájem o činnosti, které musím dělat.
12. V mých denní snech se často obsahují depresivní události, které mě rozrušují.
13. Nenechám se snadno rozptýlit.
14. Ve svých snech dávám průchod svému hněvu vůči svým nepřátelům.
15. Mé fantazie mi obvykle přináší příjemné myšlenky.
16. Moje schopnost se soustředit není narušena, když někdo mluví v jiné části mého domu či bytu.
17. Zvuky, které slyším ve svých denních snech jsou jasné a zřetelné.
18. Představuji si, že nebudu schopen dokončit zadanou práci, kterou musím udělat.
19. Denní snění nikdy nevyřeší žádné problémy.
20. Bez ohledu na to, jak moc se snažím soustředit, se mi do mysli vplíží myšlenky, které nesouvisejí s mou prací.
21. Ve svých denních snech pociťuji vztek vůči ostatním a někdy se k nim chovám nepřátelsky.
22. Má zasnění se jsou často podnětná a uspokojující.
23. Dokážu na něčem pracovat dlouhou dobu, aniž bych se cítil znužený nebo neklidný.
24. Ve svých denních snech se vždycky obávám, že mě přistihnou, jak dělám něco špatného.
25. Když se musím věnovat jednotvárné práci, všímám si všech ostatních možných věcí, které bych mohl dělat.

26. Zřídka přemýšlím o tom, co budu dělat v budoucnu.
27. Ve svých fantaziích dostávám ocenění před velkým publikem.
28. Má zasnění mi poskytují užitečná vodítka k obtížným situacím, kterým čelím.
29. Snadno se začnu nudit.
30. Neobtěžují mě nepříjemné denní sny, ani mě neděsí.
31. „Obrazy“ v mé mysli se mi zdají být tak jasné jako fotografie.
32. Ve svých denních snech mám obavy z nových životních odpovědností.
33. Mám potíže si číst, když někdo telefonuje v sousední místnosti.
34. Představuji si, jak se pomstít těm, které nemám rád.
35. Málokdy se nudím.
36. Mé denní sny ve mně zanechávají vřelé a šťastné pocity.
37. Představuji si, že jsem přijat do organizace pro úspěšné jedince.
38. Denní sny pro mě nemají žádný praktický význam.
39. Je pro mě obtížné se soustředit, když je zapnutá televize nebo rádio.
40. Sním o tom, co bych chtěl/a, aby se stalo v budoucnosti.
41. Ve svých představách se cítím provinile že jsem unikl/a trestu.
42. Mé myšlenky se zřídka odchyľují od aktuálního tématu.
43. Považuji své denní sny za zajímavé a přínosné.
44. Nikdy nepanikařím kvůli svým denním snům.
45. Těžko udržím koncentraci po dlouhou dobu.

Poznámka: Odpovědi mají podobu Lickertovy škály. Proband je s možnostmi seznámen v úvodu dotazníku.

Příloha č. 5: Dotazník Škála prosociálního denního snění

1. Když se zasním, situace, ve kterých pomáhám ostatním lidem se v mých denních snech vyskytuje často.
2. Rád/a si hraji s myšlenkami, jak by naše společnost mohla lépe fungovat.
3. Někdy se přistihnu, že přemýšlím, jak bych mohl/a pomoci ostatním, kdyby došlo k nějaké nehodě.
4. Někdy sním o tom, že jsem bohatý/bohatá a využívám svůj majetek ke zlepšení světa.
5. Někdy ve svých denních snech pomáhám ostatním jednoduše proto, že se mi líbí pomáhat.
6. S oblibou sním o tom, že jsem hrdina/hrdinka a zachraňuji lidi.
7. Sním o tom, že bych mohl/a změnit život někomu, kdo to potřebuje.
8. Někdy sním o tom, že jsem součástí týmu nebo společnosti, která dělá něco dobrého pro ostatní.
9. Rád/a přemýšlím o tom, co bych udělal/a dobrého pro své blízké.
10. Někdy sním o tom, že inspiruji ostatní lidi k tomu, aby si navzájem pomáhali.
11. Rád/a si pohrávám s představou, jak by bylo možné zlepšit svět, aby byl lepší místo pro všechny.

Poznámka: Odpovědi mají podobu Lickertovy škály. Proband je s možnostmi seznámen v úvodu dotazníku.

Příloha č. 6: Dotazník DDFS

Položka	Možnosti odpovědí respondenta
1. Denní snění zažívám	a) zřídka. b) jednou za týden. c) jednou za den. d) několikrát během dne. e) mnohokrát během dne.
2. Denní sny nebo fantazie představují	a) žádnou část mých myšlenek během dne. b) méně než 10 % mých myšlenek během dne. c) alespoň 10 % mých myšlenek během dne. d) alespoň 25 % mých myšlenek během dne. e) alespoň 50 % mých myšlenek během dne.
3. Co se denního snění týče, považuji se za někoho, kdo	a) nikdy nemá denní sny. b) velmi zřídka má denní sny. c) má sklon k občasnému dennímu snění. d) má denní sny průměrně často. e) je obvyklý snilek.
4. Vybavuji si své denní sny, nebo o nich přemýšlím	a) zřídka. b) jednou za týden. c) jednou denně. d) několikrát během dne. e) mnohokrát během dne.
5. Když nevěnuji pozornost nějaké práci, knize nebo televizi, tak obvykle sním	a) 0 % času. b) 10 % času. c) 25 % času. d) 50 % času. e) 75 % času.
6. Místo toho abych si všímal lidí a událostí ve světě kolem mě, trávím ve svých představách přibližně	a) 0 % času. b) méně než 10 % času. c) 10 % času. d) 25 % času. e) 50 % času.
7. V práci (nebo ve škole) mám denní sny	a) zřídka. b) jednou za týden. c) jednou za den. d) několikrát během dne. e) mnohokrát v průběhu dne.
8. Vzpomínání, přemýšlení o budoucnosti, nebo představování si neobvyklých událostí zabírá	a) žádnou část mého dne. b) méně než 10 % mého dne. c) 10 % mého dne. d) 25 % mého dne. e) 50 % mého dne.
9. Mé denní sny mě naprosto pohlítí	a) zřídka. b) jednou za týden. c) jednou za den. d) párkrát denně. e) mnohokrát v průběhu dne.
10. Kdykoliv mám trochu volného času, trávím ho denním sněním	a) nikdy. b) zřídka. c) občas. d) často. e) vždy.

11. Když se účastním schůzky nebo představení, které není velmi zajímavé, tak sním místo toho abych dával/a pozor

- a) nikdy.
- b) zřídka.
- c) občas.
- d) často.
- e) vždy.

12. Mám denní sny během dlouhé cesty autobusem, vlakem nebo letadlem

- a) nikdy.
 - b) zřídka.
 - c) občas.
 - d) často.
 - e) velmi často.
-