

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**DENNÍ SNĚNÍ U DOSPĚLÝCH A SENIORŮ**  
**ADULT AND SENIOR DAYDREAMING**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Anna Ohnisková

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

Olomouc

2016

Ráda bych zde poděkovala vedoucí práce PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové za ochotnou pomoc při psaní této práce, všechny připomínky a čas, který se mnou strávila. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, která mi pomohla se sháněním participantů. Zvláštní dík patří všem, kteří byli ochotní se se mnou sejít a podělit se o své denní sny, bez nich by tato práce nemohla vzniknout.

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma:  
„Denní snění u dospělých a seniorů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

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

Podpis .....

# Obsah

Úvod .....	5
<b>Teoretická část .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Denní snění.....</b>	<b>7</b>
1.1 Definice denního snění.....	7
1.2 Vymezení denního snění vůči dalším pojmům .....	8
1.3 Klasifikace denního snění .....	8
1.4 Historie vědeckého zájmu o denní snění.....	9
1.5 Metody výzkumu denního snění a jejich využití .....	10
1.6 Mozkové koreláty denního snění .....	12
1.7 Současné výzkumy denního snění .....	13
1.7.1 Negativní aspekty denního snění .....	13
1.7.2 Pozitivní aspekty denního snění .....	15
1.8 Denní sny a osobnostní charakteristiky.....	16
1.9 Rozdíly mezi pohlavími .....	17
1.10 Vývoj denního snění v průběhu života.....	17
<b>2 Interpersonální vlastnosti osobnosti .....</b>	<b>19</b>
2.1 Sullivanova interpersonální teorie.....	19
2.2 Learyho interpersonální teorie .....	20
2.3 Dotazník interpersonální diagnózy ICL .....	22
<b>3 Dospělost a stáří.....</b>	<b>25</b>
3.1 Střední a starší dospělost.....	25
3.2 Stáří .....	27
<b>Praktická část.....</b>	<b>30</b>
<b>4 Výzkumné cíle a otázky.....</b>	<b>31</b>
4.1 Cíle výzkumu .....	31
4.2 Výzkumné otázky.....	31
<b>5 Realizace výzkumu .....</b>	<b>33</b>
5.1 Výzkumný soubor .....	33
5.2 Průběh sběru dat.....	34
5.3 Etika výzkumu .....	34
<b>6 Metodologický rámec .....</b>	<b>36</b>
6.1 Metody získávání dat .....	36
6.2 Analýza dat.....	37

<b>7</b>	<b>Výsledky .....</b>	<b>39</b>
7.1	Analýza denních snů .....	39
7.1.1	Definice denního snění .....	39
7.1.2	Kdy se objevuje denní snění .....	40
7.1.3	Postoj k dennímu snění a jeho význam.....	41
7.1.4	Frekvence denního snění .....	43
7.1.5	Témata denních snů .....	44
7.1.6	Vztahy .....	45
7.1.7	Sebepojetí.....	48
7.1.8	Konflikty .....	49
7.1.9	Katastrofické scénáře .....	50
7.1.10	Sexuální denní sny .....	51
7.1.11	Představy o vlastní budoucnosti .....	52
7.1.12	Denní sny obsahující různé aktivity.....	53
7.1.13	Další prvky vyskytující se v denních snech.....	54
7.2	ICL a denní snění .....	55
7.3	Zhodnocení vlastních výpovědí .....	59
<b>8</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>60</b>
8.1	Limity a přínosy výzkumného šetření .....	65
<b>9</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>68</b>
	<b>Souhrn.....</b>	<b>70</b>
	<b>Seznam použitých zdrojů a literatury.....</b>	<b>73</b>
	<b>Seznam tabulek a grafů</b>	
	<b>Abstrakt diplomové práce</b>	
	<b>Seznam příloh</b>	
	Příloha 1: Formulář zadání BcDP	
	Příloha 2: Žádost o spolupráci na výzkumném projektu	
	Příloha 3: Poznámkový arch	
	Příloha 4: Informovaný souhlas	
	Příloha 5: Struktura rozhovoru	
	Příloha 6: Ukázka rozhovoru	
	Příloha 7: Dotazník na zhodnocení vlastních výpovědí	

## Úvod

Jako téma své bakalářské diplomové práce jsem si zvolila denní snění u dospělých a seniorů. O denních snech víme z vědeckého hlediska mnohem méně než o snech nočních, které odnepaměti přitahují odbornou i laickou veřejnost. Přitom v bdělém stavu denní sny zabírají značnou část naší mysli a označují fenomén, se kterým má každodenní zkušenost většina lidí. Řada z nás však svým denním snům nevěnuje téměř žádnou pozornost. Přitom mohou přinášet obdobně zajímavý materiál jako sny noční. Na co lidé myslí, když jedou ráno do práce, vaří nebo se prochází? Mají dnes podobné představy jako před deseti lety? Sdílejí různí lidé určitá témata denních snů, aniž by to třeba věděli? Příkládají denním snům nějaký význam? Tyto a podobné otázky stály v začátcích mého výzkumu.

Na Katedře psychologie FF UP se letos denním sněním zabýval tým pěti studentů. Mým cílem bylo zmapovat denní snění u zdravé populace ve věku 35 až 55 let a nad 65 let. Zajímalo mě, jak lidé denní snění definují a hodnotí, jak často a kdy denní sny mají, jaká témata se v nich vyskytují a jestli jsou v denních snech mezi uvedenými věkovými skupinami výrazné změny. Dále jsem zkoumala denní snění ve vztahu k interpersonálním vlastnostem člověka. Pro úplnost mě také zajímalo, zda míra studu během rozhovoru bude nějak souviset s množstvím popsaných denních snů.

Na vědeckém poli zatím nebyl v češtině zpracován žádný text o denním snění, v teoretické části práce se tak čtenáře snažím seznámit se základními fakty o denním snění. Dále se věnuju interpersonálním teoriím člověka podle Sullivana a Learyho. Závěrem přibližuju období střední a starší dospělosti a období stáří z hlediska vývojové psychologie. V empirické části popisuju cíle a metodologii výzkumu, způsob práce s daty a prezentuji výsledky celého výzkumu.

## **Teoretická část**

# 1 Denní snění

V této kapitole se budu věnovat dennímu snění, které představuje ústřední téma mé bakalářské diplomové práce. Nejdřív vymezím pojem denní snění, dále čtenáře seznámím s vývojem vědeckého zájmu o něj, metodami jeho zkoumání, mozkovými korelátory, významem, souvislostí s osobnostními charakteristikami, rozdíly mezi muži a ženami a vývojem denního snění v průběhu života. Celým textem se prolíná řada výzkumů, skrz které se snažím problematiku přiblížit.

## 1.1 Definice denního snění

Snad každý někdy ve svém životě zažil stav, kdy ho myšlenky odvedly pryč od toho, co právě dělal, k nejrůznějším představám. Příjemným, nepříjemným, fantastickým, realistickým, vzrušujícím, relaxačním či jakýmkoli jiným. Snad každý tedy někdy ve svém životě měl zkušenost s denním sněním, které představuje jednu z nejběžnějších mentálních aktivit. A odvažuju se tvrdit, že většina čtenářů na chvíli do svých denních snů odběhne i během čtení tohoto textu.

Ve své práci vycházím ze Singerova pojetí denního snění. Singer (1966, 3–4), někdy také nazývaný „otec denního snění“, poskytuje následující definici: „(...) *odklonění pozornosti od právě probíhajících fyzických i mentálních úkolů a vnějších podnětů k stimulům vnitřním. Tento proces obvykle zahrnuje obrazné výjevy uvnitř naší mysli, rozvíjení představ událostí a vzpomínek nebo kreativně vytvořené představy budoucích událostí s rozdílnou mírou pravděpodobnosti výskytu. Předmětem denního snění také mohou být představy tělesných vjemů, emocí nebo vnitřních monologů. Často se jedná o představy nesplněných přání (...), denní snění obsahuje konstruktivní a plánovací aspekt stejně jako úzkostné představy obsesivního charakteru (...).*“

Denní snění je součástí vědomí a sebeuvědomování. Nejedná se o patologii, ale o jev zcela běžný a široce rozšířený u obou pohlaví napříč společenskými, etnickými a věkovými skupinami. Denní sny jsou individuálně variabilní jak v kvantitě, tak kvalitě, mezi lidmi se však objevují podobné vzorce denních snů i typický vývoj denního snění v průběhu života (Kaufman & Singer, 2011). Nejčastěji se denní snění vyskytuje v situacích, které nekladou velké nároky na naši pozornost (Giambra, 2000).

Jelikož jsem vycházela především z anglických textů, chtěla bych upozornit na problematiku týkající se anglického názvosloví. Myšlenky a představy, které se nám vynoří

ve chvíli, kdy se přestaneme soustředit na právě probíhající vnější úkol, jsou v anglické literatuře nazývány různě – *daydreaming*, *mind wandering*, *reverie*, *task irrelevant thoughts*, *offline thoughts*, *undirect thoughts* atd. Někteří autoři tyto názvy používají jako synonyma, jiní v nich nachází odlišnosti (McMillan, Kaufman, & Singer, 2013). Ve své práci se budu držet překladu anglického *daydreaming*, tedy pojmu denní snění, nebo budu užívat slovo představa.

## 1.2 Vymezení denního snění vůči dalším pojmům

S denním sněním souvisí schopnost imagince, do které spadají pamětní, fantazijní a eidetické představy. Jako pamětní představu označujeme obraz něčeho, co momentálně nevnímáme, ale již jsme to někdy viděli nebo zažili. Ve fantazijních představách se dříve vnímané skládá novým, neotřelým způsobem (Jiránek & Souček, 1969 in Plháková, 2003). V eidetické představě si jedinec velmi jasně a přesně vybaví určitý vjem, typicky se vyskytují u dětí (Plháková, 2003).

Denní sny máme během bdělého stavu, nejsou to tedy hypnagogické představy, klasické noční sny nebo lucidní sny. Hypnagogické představy mají lidé na pomezí bdění a spánku ve stavu dřímoty, kdy, zvláště po monotónní činnosti, vidí věrné představy věci, kterou se zabývali, ale vědí, že tato věc není reálná. Klasické noční sny se vyskytují v REM-fázi spánku a dochází během nich k narušení testování reality, snící tedy věří ve skutečnost toho, co se ve snu právě odehrává. Lucidní sen je takový, kdy si uvědomujeme, že sníme, a můžeme některé aspekty snu ovládat (Plháková, 2003).

Pod denní snění také nespádají iluze a halucinace, které řadíme mezi poruchy vnímání. V obou případech si jedinec myslí, že to, co vidí, je skutečné. Jedná-li se o iluzi, zakládá se představa na reálném podkladu, například když noční chodec pokládá stíny stromů v parku za útočníka. Halucinace jakýkoliv reálný podklad postrádají (Orel, 2012).

## 1.3 Klasifikace denního snění

Základní klasifikaci denních snů vytvořil Singer na podkladě inventáře The Imaginal Processes Inventory (Inventář imaginativních procesů, IPI), o inventáři více viz kapitola „*Metody výzkumu denního snění*“. Vymezuje tyto typy denních snů:



1. Pozitivně-konstruktivní denní sny (z anglického *Positive-Constructive Daydreaming*), tedy takové, které obsahují zábavné, hravé, tvořivé představy, přání, představy prakticky využitelné.
2. Úzkostné denní sny (z anglického *Guilty-Dysphoric Daydreaming*), které zahrnují různé nutkavé nepříjemné představy viny, neúspěchu, agresivní a nenávistné představy apod.
3. Slabá kontrola pozornosti (z anglického *Poor Attention Control*) čili neschopnost soustředit se na vnější zadání nebo mentální úkoly (Kaufman & Singer, 2011; Zhiyan & Singer, 1997).

#### **1.4 Historie vědeckého zájmu o denní snění**

Z vědeckého hlediska se jako první o denní sny začal zajímat Sigmund Freud. Říkal, že denní sny má většina lidí, ale nikdy o nich nemluví, protože se za ně velmi stydí. Denní sny podle Freuda potřebují jen nešťastní lidé, kteří si jejich prostřednictvím plní své neuspokojené přání a tužby. Jedná se touhy sexuální nebo ctižádostivé, přičemž u mužů se objevují oba tyto motivy, zatímco u žen pouze ty sexuální. Přání, která si absolutně odmítáme připustit, pak pronikají do snů nočních (Freud, 1990).

Behaviorismus nepovažoval vnitřní procesy za něco měřitelného, tudíž ani důležitého. Během první poloviny dvacátého století, kdy byl vůdčím směrem v psychologii, proto systematický zájem o denní snění chyběl (Singer, 1966).

Vliv behaviorismu trval až do sedmdesátých let minulého století. Zároveň však v padesátých letech vstupuje na badatelské pole Jerome L. Singer, který představuje v oblasti zájmu o denní snění zásadní postavu. Jeho práce stojí v základech moderních výzkumů denního snění, co se týče teorie i využívaných metodologických postupů. Ve svém díle se snažil o změnu vnímání denního snění jako něčeho čistě negativního a poukazoval na řadu jeho přínosů. Významným Singerovým spolupracovníkem se stal John S. Antrobus (McMillan, Kaufman, & Singer, 2013). Dalšími důležitými výzkumníky z druhé poloviny dvacátého století jsou Pope, Klinger, Giambra. Uznávaná periodika v té době o téma denního snění neměla zájem, práce o něm vycházely spíše v monografiích nebo malých časopisech (Callard, Smallwood, Golchert & Margulies, 2013).

Vlna pozornosti o samovolně vznikající myšlenky a představy znatelně narostla se začátkem třetího tisíciletí. Jedná se zejména o výzkumy zabývající se vztahem mezi těmito myšlenkami a mozkiem, fyzickým i psychickým zdravím, kontrolou pozornosti, školním

úspěchem. Termíny denní snění, spontánní myšlenky, náchylnost k fantazii apod. ve výzkumech výrazně ustoupily, nejčastěji používaným se v anglických zdrojích stal termín *mind wandering*. Mezi důležitá jména v této oblasti patří Smalwood, Schooler, Mason, Killingsworth, Gilbert a další (Callard et al., 2013).

## 1.5 Metody výzkumu denního snění a jejich využití

**Rozhovor.** Důkladné informace o obsahu a struktuře denních snů lze získat z polostrukturovaných klinických rozhovorů, které se následně skórují podle jednotných kategorií (Singer & Antrobus, 1963).

**Inventář IPI.** The Imaginal Processes Inventory (Inventář imaginativních procesů, IPI) vytvořili Singer a Antrobus roku 1966. IPI se skládá z 344 položek rozdělených do 28 škál. Respondenti vždy vyznačí jednu z pěti uvedených možností, která je nejlépe vystihuje. IPI má dvě části, první se soustředí na četnost denního a nočního snění, druhá na další aspekty denního snění a osobnostní charakteristiky, které s denním sněním podle autorů souvisí. Dotazník tedy kromě frekvence denních snů měří také například míru pohlcení denními sny, pozitivní a negativní reakce na denní sny, výskyt konkrétních typů denních snů, jako jsou denní sny sexuální, hostilní, o vině, zaměřené na dosahování cílů, obsahující obavy z neúspěchu aj., některé škály se soustředí na pozornost, nudu, míru zvědavosti aj. (Giambra, 1980).

**Inventář SIPI.** Short Imaginal Processes Inventory (Krátký inventář imaginativních procesů, SIPI) od Huby a Tanaky představuje zkrácenou verzi inventáře IPI. Obsahuje 45 položek a identifikuje tři hlavní typy denního snění podle Singera – pozitivně-konstruktivní denní sny, úzkostné denní sny a slabou kontrolu pozornosti (Huba & Tanaka, 1983).

**Detekce signálu.** Zatímco prostřednictvím rozhovorů a dotazníků získáme o denních snech retrospektivní výpovědi, experimentální postupy využívající detekci signálu nám poskytnou informace o denním snění v přítomném okamžiku (Singer, 1975). Tuto metodu využili například Antrobus et al. ve výzkumu z roku 1967. V rámci laboratorních podmínek v prázdné místnosti pouštěli participantům v určitých sekvencích dva různě vysoké tóny. Participanté měli zmáčknout tlačítko vždy, když slyšeli nižší ze dvou tónů. Dále byli v intervalech po 15 vteřinách dotazováni, zda právě mají denní sny, či nikoliv. Po ukončení experimentální situace participanté během krátkého rozhovoru popsali obsahy denních snů, které měli. Ti s vyšším výskytem denních snů dělali dvakrát více chyb než jedinci s nižším

výskytem denních snů, tento rozdíl se ovšem neukázal jako signifikantní. Čím déle experiment trval, tím více denních snů participanti hlásili. Účastníci, kteří v dotazníku IPI vyšli jako výrazní „denní snílci“, měli také signifikantně vyšší počet denních snů než ti, kteří byli naopak výrazně orientovaní na činnost a vnější stimuly (Antrobus, Coleman & Singer, 1967).

**Vzorkování denních snů.** Pomocí této metody výzkumníci nejdřív sesbírají velké množství denních snů, které dále zpracovávají do různých kategorií. Participanti u sebe mají zařízení, které v určitých časových intervalech vydává zvuk. Jedinec v tu chvíli vždy zaznamená, zda zrovna má denní snění, či ne, a pokud ano, dále jej konkretizují dle požadavků výzkumu (Kaufman & Singer, 2011). V dnešní době k tomuto účelu lze využívat mobilní aplikace, do kterých participanti také rovnou nahrají své odpovědi. Tento postup využili například Killingsworth a Gilbert (2010), o jejich výzkumu se dočtete více v kapitole „*Současné výzkumy denního snění*“.

**Frekvence očních pohybů a mrkání.** Frekvence očních pohybů se měří pomocí elektrookulogramu. Antrobus et. al ve výzkumu z roku 1964 zjistili, že během samovolně plynoucích příjemných přestav lidé dělají méně očních pohybů a méně mrkají, než když nad něčím aktivně přemýšlejí nebo se snaží potlačit určité přání či představu (Antrobus, Antrobus & Singer 1964). Změna frekvence mrkání může napomáhat posunům pozornosti od vnějšího prostředí do vnitřního a zpět. Této metody se využívá ve výzkumech zabývajících se vlivem denního snění na pozornost během čtení. (Smilek, Jihnatán & Cheyne, 2010)

**Vzorkování na základě (ne)uvědomování si stavu mysli.** Lidé mají schopnost tzv. meta-vědomí, tedy uvědomování si toho, co jim právě běží hlavou. Tato schopnost se samozřejmě vztahuje také na denní snění. Obsahy vlastní mysli ovšem aktivně nevnímáme 24 hodin denně, ale v určitých periodách, a proto často nepostřehneme, že zrovna máme denní sen (Schooler, Smallwood, Christoff, Handy, Reichle & Sayette, 2011). Podle Singera (1975) denním snům lidé nepřikládají takový význam jako snům nočním, navíc jsou během dne zahlceni mnoha vjemy a informacemi zvenku, takže jim většinou nevěnují pozornost. Zjistit, nakolik si lidé uvědomují skutečnost, že právě mají denní snění, byl jeden z výzkumných cílů Schoolera et al. ve studii z roku 2004. Participanti v laboratorních podmínkách po 45 minut četli knihu „Vojna a mír“. Jedinci v první půlce měli za úkol zmáčknout příslušnou klávesu vždy, když se u nich vyskytly představy nebo myšlenky

nesouvisející s textem, a následně odpovědět na otázku, zda si tuto aktivitu uvědomovali již od jejího počátku. 67 % participantů uvádělo, že ne. Druhá půlka byla průběžně dotazována, zda právě má denní snění a jestli si to uvědomovala i před touto otázkou. 13 % participantů, kteří právě měli denní snění, si to neuvědomilo do chvíle, než jim byla položena tato otázka (Schooler, Reichle, & Halpern, 2004).

**Zobrazovací metody.** Prostřednictvím zobrazovacích metod lze zjistit, které části mozku jsou aktivní během denního snění, tedy s ním nějakým způsobem souvisejí. Pro tyto účely se využívá pozitronová emisní tomografie a funkční magnetická rezonance (Krajčovičová, Mikl, Mareček & Rektorová, 2010). Při pozitronové emisní tomografii (PET) se molekuly glukózy označí neškodným množstvím radioaktivní látky, díky které je možné sledovat spotřebování množství glukózy v jednotlivých částech mozku – čím aktivnější neurony jsou, tím víc glukózy spotřebují. Aktivní části mozku jsou také prokrvenější – to dokáže zachytit funkční magnetická rezonance (fMRI) (Merkunová & Orel, 2009). O vztahu mezi mozkem a denním sněním se dočtete v kapitole „*Mozkové koreláty denního snění*“.

## 1.6 Mozkové koreláty denního snění

Které části mozku zodpovídají za jeho schopnost produkovat denní snění, tedy spontánně vytvářet barvitě představy, myšlenky, hlasy a pocity nezávisle na vnějších podnětech? Byla zjištěna souvislost mezi denním sněním a činností tzv. klidové sítě mozku. Objev klidové sítě (DMN, z anglického *default mode network*) zásadním způsobem obohatil neurovědecké poznání. Do té doby se předpokládalo, že mozek reaguje jen na podněty z vnějšího prostředí nebo volní kognitivní procesy. V té chvíli je aktivní tzv. pozornostní systém (EAN, z anglického *executive attention system*). Ukázalo se ovšem, že v klidovém stavu, kdy není zapotřebí aktivní kognice, jsou v činnosti oblasti souhrnně nazývané jako klidová síť mozku. Ta zasahuje do mediální a ventrální prefrontální kůry, mediálního temporálního laloku, zadního cingula a zadního dolního parietálního laloku (Raichle & Snyder, 2007, in Havlík, 2012). Klidová síť a pozornostní systém fungují na principu záporné korelace, tedy zvýší-li se aktivita jednoho systému, sníží se aktivita druhého, a naopak (Fox, Snyder, Vincent, Corbetta, Van Essen & Raichle, 2005).

Mason et al. dokazují, že k dennímu snění dochází právě ve chvílích aktivity klidové sítě. V jejich výzkumu vycházeli z předpokladu, že činnost klidové sítě se tlumí či zcela deaktivuje, když se soustředíme na nejrůznější kognitivní úkoly, což jsou také okamžiky,

kdy máme nejméně prostoru pro denní snění. Dále předpokládali, že při naučených úkonech, které naopak představují dobrou příležitost k dennímu snění, se vyskytne rozdíl v činnosti klidové sítě mezi lidmi, kteří referují hodně denních snů, a těmi, kteří jich referují málo. Během výzkumu zaznamenávali aktivitu klidové sítě a výskyt denních snů při plnění jednoduchých naučených úkolů a úkolů, na které se museli participanti soustředit. Ukázalo se, že aktivita klidové sítě byla skutečně vyšší v okamžicích s vysokým výskytem denních snů a žádná část klidové sítě nevykazovala vyšší aktivitu během okamžiků s nízkým výskytem denních snů. U těch, kteří měli větší tendenci k dennímu snění, byla klidová síť aktivnější (Mason, Norton, Van Horn, Wegner, Grafton & Macrae, 2007). Souvislost mezi denním sněním a aktivitou klidové sítě podporují dalšími dvěma poznatky: jednak poškození částí klidové sítě se projevuje „mentální prázdnotou“ a ztrátou schopnosti spontánně myslet (Damasio & Hoesen, 1983, in Mason et al., 2007), jednak s degenerativními změnami těchto oblastí mozku během stárnutí se snižuje množství představ nezávislých na vnějších podnětech (Giambra, 1989, in Mason et al., 2007; Buckner et al., 2005 in, Mason et al., 2007).

## **1.7 Současné výzkumy denního snění**

Analýzu současných výzkumů denního snění provedl například již zmiňovaný Callard et al. (2013), který se s kolegy soustředil na hlavní trendy v této oblasti od přelomu tisíciletí. Nyní vycházím z přehledového článku Mooneyhama a Schoolera (2013), kde na základě aktuálních studií shrnují výhody a nevýhody denního snění. Od roku 2010 do roku 2012 napočítali 19 výzkumů, které píší o negativních aspektech denního snění, a 6 výzkumů, které píší o jeho pozitivěch.

### **1.7.1 Negativní aspekty denního snění**

Jako problematické se v souvislosti s denním sněním uvádějí zejména dva faktory. Zprvé denní snění odvádí naši pozornost, kvůli čemuž se pak méně soustředíme na úkoly, na kterých právě pracujeme. Neblahý dopad tak denní snění má zejména na čtení, úkoly vyžadující pozornost, pracovní paměť a výkony v inteligenčních testech (Mooneyham & Schooler, 2013). McVay a Kane (2010) proto denní snění označují za selhání kognitivních funkcí. Zadruhé se prokázala pozitivní korelace mezi denním sněním a špatnou náladou (Mooneyham & Schooler, 2013).

Vliv denního snění na porozumění textu zkoumali například Schooler et al. (také viz kapitola „*Metody výzkumu denního snění a jejich využití*“). Participantů četli úvodní kapitoly knihy „*Vojna a mír*“. Po uplynutí tři čtvrtě hodiny dostali test na porozumění textu. Z výsledků vyplynula negativní korelace mezi množstvím denních snů a porozuměním textu. Frekvence denního snění předpovídala počet chyb v testu porozumění textu dokonce s větší přesností než bohatost slovní zásoby jedince (Schooler, Reichle & Halpern, 2004). Vztah denních snů a udržení pozornosti se sleduje například pomocí GO/NOGO úkolů. Participantovi je na počítači pouštěn podnětový materiál v rychlém sledu a jedinec má co nejrychleji zmáčknout příslušnou klávesu, když se objeví nadefinovaný znak. Míra denního snění pozitivně koreluje s množstvím chyb i prodlužující se latencí v odpovědích (Cheyne et al., 2009, in Mooneyham & Schooler, 2013). Mrazek a Smalwood (2012) zas dokazují, že denní snění během testové situace snížilo výkon v testech pracovní paměti a fluidní inteligence. Navrhují možnost, že schopnost vyhnout se dennímu snění během testové situace by mohla znatelně zlepšit výsledky v testech obecných schopností.

Vedle negativního vlivu na čtení a kognitivní schopnosti má denní snění obecně záporný dopad také na náladu. Jsou situace, kdy nám může přinést úlevu, ovšem v globále je tomu spíše naopak. Vztahem nálady a denního snění se zabývali Killingsworth a Gilbert (jejich výzkum jsem již zmiňovala v kapitole „*Metody výzkumu denního snění a jejich využití*“). Výsledky této studie potvrzují učení mnoha filosofických a náboženských tradic, které říkají, že šťastný je ten, jehož mysl se nachází právě v okamžiku teď, nikoli ten, kdo ve svých představách neustále brouzdá mezi minulostí a budoucností. Killingsworth a Gilbert se pomocí mobilní aplikace participantů několikrát denně dotázali, na co právě myslí, jak se cítí a co dělají. Následně provedli analýzu odpovědí 2 250 dospělých jedinců. Ukázalo se, že právě vykonávaná aktivita neměla téměř žádný vliv na míru příjemnosti denních snů, které při nich lidé napadaly. Během denního snění byli participantů méně šťastní než ve chvílích, kdy k dennímu snění nedocházelo a to během všech typů činností (včetně těch nejméně zábavných). Lidé si častěji představovali příjemná než nepříjemná nebo neutrální témata, ovšem mysleli-li na něco příjemného, nebyli šťastnější než tehdy, když mysleli na právě probíhající činnost. V případě, že mysleli na něco nepříjemného nebo neutrálního, cítili se výrazně méně šťastní. Negativní denní snění tedy často fungovalo jako příčina špatné nálady, nejen jako její důsledek. Denní snění mělo také větší vliv na náladu než momentální aktivita (Killingsworth & Gilbert, 2010).

### 1.7.2 Pozitivní aspekty denního snění

Je evidentní, že se s denním sněním pojí řada negativních důsledků. Přesto zabírá až 47 % našeho bdělého stavu (Killingsworth & Gilbert, 2010). Singer et al. (2013) upozorňují, že denní snění je široký pojem a záleží, z jakého úhlu pohledu ho hodnotíme. Podtrhují, že pozitivně-konstruktivní denní sny mají zejména kladný přínos. První významnou funkcí denního snění je plánování budoucnosti. Dle D'Argembeau, Renauda a Van der Linden (2011) denní sny orientované do budoucna představují podstatnou část denních snů vůbec. V jejich výzkumu měli účastníci průměrně 59 denních snů za den, tedy přibližně každých 16 minut jeden. Převážně sloužily k plánování aktivit (52,5 %), rozhodování a vyjasňování si cílů (17,5 %).

Prokazatelný je také vliv denního snění na kreativní myšlení. Vědecky tento vztah ověřili Baird et al. Ve výzkumu pracovali s testem kreativity Unusual Uses Task (Test úkolů neobvyklých využití, UUT), dotazníkem měřícím frekvenci denního snění a IPI. Účastníky rozdělili do těchto čtyř skupin: plnění náročného úkolu, plnění snadného úkolu, skupina s odpočinkem a skupina bez odpočinku (tedy bez inkubačního intervalu mezi plněním úkolů). Ukázalo se, že pro kreativní řešení problémů bylo nejpodněnější, když se účastník v rámci inkubačního intervalu zabýval nenáročným úkolem, který nesouvisel s primárním zadáním. Během této činnosti referovali účastníci také nejvíce denních snů. O signifikantní zlepšení v řešení úkolů se jednalo ale pouze v případě starých, nikoli nových úkolů. Denní snění tedy pravděpodobně nezvyšuje kreativitu v řešení problémů obecně, ale jen tehdy, když řešíme problémy, se kterými jsme se již setkali (Baird, Smallwood, Mrazek, Kam, Franklin & Schooler, 2012).

Učení je efektivnější, když si ho rozložíme, než když se učíme v kuse bez přestávek (Underwood & Ekstrand, 1967, in Schooler, Smallwood, Christoff, Handy, Reichle & Sayette, 2011). Mohlo by to být díky tomu, že v přestávkách, kdy má mysl prostor na denní snění, si odpočine a následně se může lépe soustředit na učení (Schooler et al., 2011). Denní snění lze využít také jako adaptivní prostředek k úniku z nudné situace nebo činnosti, aniž bychom s ní přestali. Baird, Smallwood a Schooler (2011, in Mooneyham & Schooler, 2013) zjistili, že když lidé dělají činnost, která je nebaví, nálada se jim nezhorší tolik, když mají během této činnosti více denních snů. Denní snění dále umožňuje přeskakovat mezi různorodými hledisky určitého problému, promýšlet si celou řadu situací a cílů (Mooneyham & Schooler, 2013).

## 1.8 Denní sny a osobnostní charakteristiky

**Denní sny a NEO Big Five.** Ve výzkumu z roku 1997 Singer a Zhiyan korelovali výsledky inventáře Short Imaginal Processes Inventory (SIPI) a dotazníku NEO-FFI. Výsledky potvrdily jejich předpoklady. Prokázala se pozitivní korelace mezi výskytem úzkostných denních snů a neuroticismem, negativní korelace mezi slabou kontrolou pozornosti a svědomitostí a pozitivní korelace mezi pozitivně-konstruktivními denními sny a otevřeností vůči zkušenosti. Tedy lidé, kteří jsou náchylní k psychickému napětí, mají také častěji negativně zbarvené denní sny. Roztěkaní jedinci mají nižší schopnost sebekontroly, usměrňování vlastního chování. U těch, kteří jsou otevření a vnímaví vůči novým situacím, se spíše vyskytují denní sny s pozitivním obsahem a vůbec kladný vztah k denním snům. Autoři se domnívají, že uvedené dvojice vždy vyvěrají ze stejného psychologického aspektu, jen ho osvětlují z trochu jiného úhlu pohledu (Zhiyan & Singer, 1997).

**Denní sny a emoce.** Ve stejném výzkumu z roku 1997 se Singer a Zhiyana zabývali také vztahem mezi typem denních snů a převládajícím pozitivním nebo negativním emočním laděním člověka. Pro tyto účely ověřili korelaci mezi inventářem Short Imaginal Processes Inventory (SIPI) a dotazníkem Positive and Negative Affect Schedule (Test rozvržení negativních a pozitivních emocí, PANAS). Výskyt úzkostných denních snů pozitivně koreloval s negativním emočním laděním. Autoři tento vztah vysvětlují kruhovou závislostí – negativní denní sny vyvolávají negativní emoční odezvu, a má-li jedinec přirozený sklon k negativnímu emočnímu ladění, bude si vybavovat spíše denní sny s negativním obsahem. U pozitivně-konstruktivních denních snů se neobjevily žádné jednoznačné korelace, což lze vysvětlit tím, že denní sny s pozitivním obsahem nás napadají ve chvílích psychické pohody, ale i tehdy, potřebujeme-li si zvednout špatnou náladu (Zhiyan & Singer, 1997).

**Frekvence denních snů a osobností charakteristiky.** Můžeme se ptát nejen na vztah mezi kvalitou, ale také kvantitou denních snů a výskytem určitých osobnostních charakteristik. Ukázalo se, že lidé, kteří vykazují větší množství denních snů, si snadněji vybavují sny noční, jsou kreativnější (zkoumáno skrz schopnost vymýšlet a vyprávět příběhy), mají vyšší potřebu úspěchu (včetně materiálního zabezpečení, sociálního statusu, mezilidské blízkosti), jsou úzkostnější (což souvisí s větším zájmem o introspektivní zkoumání a ochotou přiznat si problémy) a více se identifikují s postavou matky než otce (žena, matka je spojována spíše se zaměřením pozornosti dovnitř, zatímco muž, otec



s aktivitou, silou, činností ve vnějším prostředí). Korelace s introverzí se neukázala jako signifikantní (Singer & Schonbar, 1961).

## **1.9 Rozdíly mezi pohlavími**

Na základě dotazníku IPI a vzorku o 1200 participantech od 17 do 92 let zkoumal Giambra (1979) rozdíly v denním snění u mužů a žen. Ženy obecně projevovaly větší interpersonální zvědavost a míru roztržitosti, zároveň nižší potřebu vnější stimulace. Ukázalo se, že ženy měly více denních i nočních snů, prožívaly je s vyšší emoční intenzitou a víc se o ně zajímaly.

Co se týče obsahu denních snů, rozdíly mezi pohlavími se vyskytly zejména v pěti oblastech. Ženy udávaly menší množství denních snů se sexuálním, bizarním a hrdinským obsahem, ženy nad 40 let také s obsahem zaměřeným na úspěch. Naopak popisovaly více denních snů zaměřených na řešení problémů. Rozdíl v množství sexuálních denních snů narůstal s věkem. Denní sny zaměřené na řešení problému se ocitly na prvním místě u mužů i žen ve všech věkových kategoriích kromě mužů od 17 do 29 let, u kterých se nejčastěji objevovaly denní sny se sexuálním obsahem. Žádný rozdíl se neukázal u denních snů týkajících se viny, strachu, neúspěchu, hostility (u hostility s výjimkou skupiny mužů od 17 do 23 let, u kterých se vyskytovalo výrazně vyšší množství těchto denních snů). U obou věkových skupin množství denních snů v průběhu života ubývalo (Giambra, 1979).

## **1.10 Vývoj denního snění v průběhu života**

Vývojem denního snění se zabýval Giambra ve své studii z roku 1974. Zadal inventář IPI 378 participantům rozděleným do sedmi věkových kategorií od 17 do 91 let. Mezi věkovými skupinami srovnával řadu charakteristik. S narůstajícím věkem se snižovala ochota sebeodhalení. Nejochootnější vypovídat o svých denních snech byli participanté mezi 17 a 23 roky, nejméně ochotní od 55 do 74 let. Frekvence denních snů se v průběhu života snižovala s největšími skoky ve 23, 44 a 74 letech. Nejvíce zaujatí svými denními sny byli participanté ve věku 17–23 let. Vedle frekvence denního snění se s věkem snižovaly také škály nudy, roztržitosti a potřeby vnější stimulace. Interpersonální zvědavost se neměnila, zatímco impersonální s věkem narůstala. S věkem se vyvíjela také časová orientace denních snů. Od 17 do 23 let převažovaly denní sny zaměřené do budoucnosti, od 24 do 64 let obsahovaly témata související zejména s přítomností, nad 65 let s minulostí. V každém věku

bylo víc denních snů s pozitivním emočním vyzněním než těch s negativním. Živost denních snů i zvukové prvky v nich ubývaly s věkem. V každé věkové skupině převládala vizuální podoba denních snů nad auditivní (Giambra, 1974).

Obecně nejčastěji se obsah denních snů týkal řešení problémů, úspěchu, obav z neúspěchu, viny, sexu, hrdinství, hostilních nebo bizarních výjevů. Řešení problémů bylo nejčastější nad 23 let, v kategorii 17 až 23 let se ukázalo jako druhé nejčastější téma. Sexuální obsah se nejvíc vyskytoval od 17 do 23 let, od 24 do 54 let byl druhý nejčastější, v posledních dvou skupinách se ocitl na třetím a čtvrtém místě. Všechny typy obsahů denních snů s věkem korelovaly negativně. Nejsilnější byla tato korelace u sexuálních denních snů. Výrazný úbytek sexuálních denních snů se objevil ve 23, 44 a 74 letech. Silně negativně s věkem korelovaly také nepřátelské a hrdinné denní sny. Kromě řešení problémů a bizarních představ mezi sebou pozitivně korelovaly všechny typy denních snů, nejsilněji obavy z neúspěchu a vina, představy úspěchu a hrdinství, nepřátelskost a vina, hrdinství a vina (Giambra, 1974).

Z výsledků výzkumu Giambra (1974) vyvozuje, že denní sny jsou funkcí věku.

## 2 Interpersonální vlastnosti osobnosti

Ve svém výzkumu jsem se zabývala také vztahem mezi interpersonálními vlastnostmi osobnosti a denním sněním. Nyní bych proto čtenáře ráda seznámila se základními teoriemi, které se vztahují k interpersonálním vlastnostem člověka.

V 50. letech minulého století se v psychologii posunul zájem od izolované osobnosti k jedinci v rámci sociálních vztahů, od pátrání v dávno minulých událostech v životě člověka ke zkoumání jeho interakcí s okolím. Důležitou roli v tomto posunu sehrály poznatky neopsychoanalýzy, komunikační teorie a kulturní antropologie. Člověk začal být vnímán jako jedinečná sociální bytost, jejíž základní charakteristikou je vztahovost. Vždy se totiž nachází v síti vztahů s druhými lidmi (ať už s rodinou, vrstevníky, předky či celou společností), přičemž dochází k vzájemnému ovlivňování (Leary, 2004). Interpersonální chování Leary definuje jako takové, „*které se otevřeně, vědomě, eticky nebo symbolicky vztahuje k druhé osobě (skutečné nebo představované) či k nějakému kolektivu lidí*“ (Leary, 2004, 4).

Podrobněji se budu věnovat přístupu Harryho S. Sullivana a Thimothy Learyho. Leary patří mezi autory Dotazníku interpersonální diagnózy (ICL), se kterým jsem pracovala ve výzkumu. Ve své teorii osobnosti Leary vycházel zejména právě ze Sullivana, dále z Horneyové, Fromma a Eriksona (Leary, 2004).

### 2.1 Sullivanova interpersonální teorie

Sullivan, zakladatel interpersonální teorie psychiatrie, vnímal jako hnací sílu osobnosti snahu vyhnout se úzkosti (stejně tak Horneyová a Fromm). Úzkost podle něj vzniká v rámci mezilidských vztahů a přináší s sebou ztrátu sebeúcty. Pramení ze strachu z odmítnutí druhými lidmi, kdy není uspokojována základní potřeba bezpečí v interpersonálních vztazích. Klíčem k pochopení chování nějakého člověka je pochopení způsobů, jimiž usiluje o snížení úzkosti, a vytváření jeho představy o výsledných vztahových vzorcích (Leary, 2004).

Úzkost charakterizuje nepříjemný neklid, napětí, celkově špatný pocit. Vedle osamělosti patří podle Sullivana mezi prožitky, které nikdy nikdo nevyhledává a nepovažuje za žádoucí (na rozdíl třeba od strachu, za který lidé dokonce platí například na horské dráze). Jakmile se úzkost objeví, volí jedinec jakékoliv chování, které ji podle něj zmírní (Sullivan, 2006).

Aby si lidé udrželi určitou hladinu duševní pohody, vytváří si již od dětství složitou soustavu self-systémů. Self-systémy mají za úkol podporovat vnitřní rovnováhu (respektive vytvářet obranu proti úzkosti) skrz různé aktivity, tzv. bezpečnostní operace. Malé dítě se jejich prostřednictvím brání proti poklesu euforie z propojení s blízkými osobami, v pozdějším věku se jedná spíše o ochranu sebeúcty. Snížení hladiny euforie nebo sebeúcty totiž vede k úzkosti. Druzí lidé mohou naši sebeúctu snížit kdykoliv, proto jsou self-systémy velmi citlivé na potenciální ohrožení a udržují se v neustálé aktivitě, aniž bychom si to uvědomovali. Mezi nejběžnější bezpečnostní operace patří snaha působit dobře. Self-systémy skrývají naše nedostatky, chyby a hendikepy, aby je ostatní neodhalili. Pokud nás někdo poníží, maskujeme úzkost často zlostí. Cítit zlost, která se pojí s pocitem určité moci, je totiž rozhodně snesitelnější, než cítit úzkost (Sullivan, 2006).

## **2.2 Learyho interpersonální teorie**

Leary souhlasil se Sullivanovými poznatky o úzkosti a navázal na výše popsané. (Seitl, 2012). Interpersonalitu považoval za zcela zásadní vlastnost osobnosti. Upozorňoval, že funguje i jako základní podmínka přežití jedince. Na rozdíl od všech jiných živočichů potřebuje člověk extrémně dlouho péči okolí, zejména matky. Sám o sobě je v dětství úplně bezbranný a bez pomoci rodiny se dnes neobejde třeba i 25 let po svém narození. Rodina mu zajišťuje potravu, přístřešek a bezpečí, ale také ho učí kulturním a společenským normám. Ovšem ani v dospělosti se závislosti na druhých lidech nevyhne a potřebuje s nimi spolupracovat; ne náhodou dřív platilo vyhoštění ze společenství za nejhorší trest. Primární úzkost tak vlastně vyjadřuje strach z opuštěnosti, potažmo ze smrti, který se během dospívání přetváří ve strach z odmítnutí a nesouhlasu ze strany druhých lidí (Leary, 2004).

Na základě svých pozorování popsal Leary pět úrovní osobnosti. Tyto úrovně nepředstavují nic „skutečného“ v hmotném slova smyslu. Jedná se o určitý typ poznatků, který se osvědčil v rámci výzkumu, teorie i jako prediktor chování jedince. Základní úrovně osobnosti jsou tyto:

1. Pozorovatelné chování – zahrnuje očividné chování, které hodnotí druzí za pomoci 16 základních typů interpersonálního chování, viz Obr. 1. Úroveň pozorovatelného chování vypovídá o tom, jak jedinec na druhé působí, přičemž jejich pohled se samozřejmě může rozcházet s tím, jak situaci vnímá jedinec sám.

2. Vědomé jednání – zahrnuje verbálně vyjadřované postoje a názory na vlastní interpersonální chování i interpersonální chování druhých. Nejde o objektivitu tohoto názoru, ale čistě jen o úhel pohledu daného člověka. Také vychází z 16 interpersonálních typů chování, viz Obr. 1.
3. Psychické soukromí – zahrnuje fantazijní obsahy mysli. Tato úroveň se projevuje nepřímo skrz projektivní metody, sny, umělecká díla. Dělí se na dvě podúrovně a to na symbolické představy sebe sama a na představy druhých.
4. Nevyjadřovaná úroveň – zahrnuje interpersonální témata, která jedinec systematicky až kompulzivně potlačuje, chování, které se u něj konzistentně nevyskytuje.
5. Hodnoty – zahrnuje morální hodnoty člověka, to, co považuje za dobré a správné, soudící superego. Vlastní ideální chování lze popsat prostřednictvím 16 základních typů interpersonálního chování, viz Obr. 1 (Leary, Laforge, Suczek, Kožený & Ganický, 1976).

Leary (2004) dále uvádí devět základních principů definice osobnosti a způsobů jejího zkoumání a měření. Z těchto pravidel vychází také Dotazník interpersonální diagnózy (ICL). Jedná se o následující zásady:

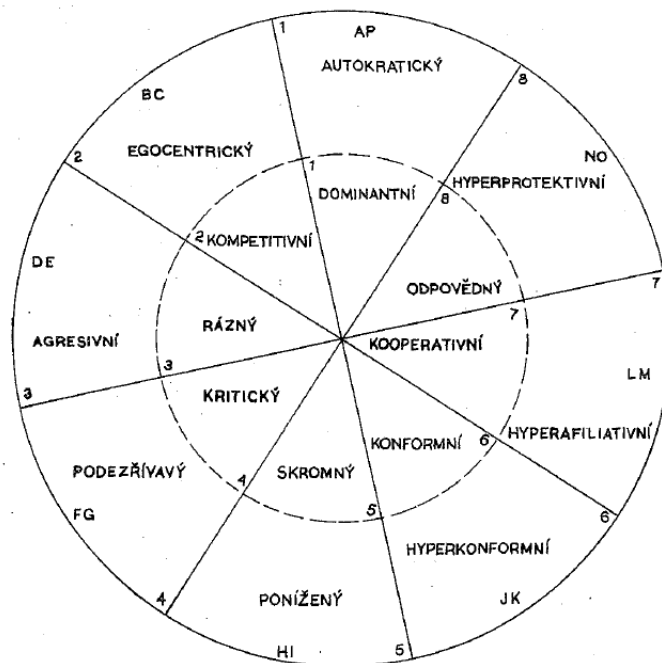
1. Osobnost je víceúrovňový vzorec interpersonálního chování jedince. Všechny sociální, emoční a interpersonální aktivity mají za cíl vyhnout se úzkosti nebo podpořit a udržet si sebeúctu.
2. Osobnostní proměnné by měly být vytvořeny tak, aby bylo možné měřit je na jednom kontinuu od normality po patologii.
3. Abychom mohli měřit interpersonální chování, potřebujeme velké množství jednoduchých konkrétních proměnných, které jsou ve vzájemném vztahu a mohou být použity u normálního i patologického stupně určité vlastnosti.
4. V rámci interpersonální teorie osobnosti pro každou proměnnou, kterou měříme vlastnosti jedince, potřebujeme ekvivalentní proměnnou, kterou budeme měřit chování toho, s kým jedinec interaguje. Interakce je totiž vždy otázkou alespoň dvou lidí a nemůžeme jí porozumět bez komplexní znalosti.
5. Vždy, když něco o osobnosti tvrdíme, musíme upřesnit, k jaké její úrovni se náš výrok vztahuje.

6. V každé teorii je potřeba dobře specifikovat, co úrovně osobnosti představují a jak se k sobě vztahují. Ve chvíli, kdy upravíme charakteristiky jedné úrovně, musíme upravit také zbytek, aby teorie neztratila soudržnost.
7. Vytýčené proměnné by měly být využitelné k měření interpersonálního chování na všech úrovních osobnosti.
8. Měření proměnných musí být ověřitelné a musí umožňovat operacionalizaci. Závěry o povaze člověka vyvozujeme vždy jen s nějakou pravděpodobností, ne jako neměnná fakta.
9. Měření osobnosti by se mělo odehrávat v rámci funkčního kontextu včetně jazyka, proměnných, diagnostických kategorií a výsledných rozhodnutí.

### **2.3 Dotazník interpersonální diagnózy ICL**

Dotazník interpersonální diagnózy (ICL) stojí na teoretických základech týkajících se interpersonálních vlastností osobnosti, které jsem popisovala doposud. První verzi dotazníku vytvořili LaForge a Suczek roku 1954, jejich metodu dále rozpracoval Leary. Dotazník ICL se skládá ze 128 položek ve formě tvrzení, která si respondent vztáhne k sobě a posoudí, zda o něm platí, či nikoli. Ke každému osobnostnímu typu se pojí 16 otázek, z toho 8 k adaptivní a 8 k maladaptivní podobě chování (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013).

Dotazník ICL diagnostikuje 16 typů interpersonálního chování (viz Obr. 1), respektive způsobů, jak lidé bojují v interpersonálních situacích proti úzkosti. V jednom oktanu se vždy nachází stejný typ chování, vnitřní kruh vyjadřuje jeho adaptivní formu, vnější formu maladaptivní. Mezi sousedícími dispozicemi je vždy kladná korelace, mezi protilehlými záporná (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013).



Obr. 1: Typy interpersonálního chování dle ICL

Leary et al. (1976) uvádí následující popis základních osobnostních typů:

1. **Autokratická osobnost (AP):** Jako obranu proti úzkosti tyto lidé používají projevy moci, síly a cílevědomosti, potřebují obdiv a poslušnost druhých. Jedinci s dominantním charakterem jsou energičtí a schopní, díky čemuž je ostatní vnímají jako autority. Autokratické osobnosti je vlastní diktátorské, pedantické a hyperaktivní až manické chování.
2. **Egocentrická osobnost (BC):** Tito lidé se soustředí zejména sami na sebe. V adaptivní formě (kompetitivní typ) se jedná o osobnost nezávislou, se zdravou sebedůvěrou. V extrému se ovšem tyto vlastnosti překlápí v sobeckost, využívání druhých, exhibicionismus, neúměrné sebeprosazování.
3. **Agresivní osobnost (DE):** Tito lidé potřebují druhé vystrašit. Rázné osobnosti lze popsat jako tvrdé a trestající, je-li k tomu důvod. Za agresivního označíme člověka, který tvrdě, represivně reaguje vždy, bez ohledu na situaci. Často se vyskytuje u psychopatických osobností.
4. **Podezřivá osobnost (FG):** Tito lidé pro jistotu mezi sebou a zbytkem světa staví pomyslnou zeď, aby se chránili před zklamáním. Kritický člověk všechny přijímané informace podrobuje vlastnímu rozumu. Podezřivá forma se pojí s trpkostí, zklamáním, odmítáním druhých lidí, pocitu odcizení.

5. **Ponížená osobnost (HI)**: Jedná se o jedince skromné, plaché, submisivní, v maladaptivní podobě až ponížené, slabé, zcela se podřizující a to nehledě na konkrétní situaci.

6. **Hyperkonformní osobnost (JK)**: V mírnější podobě jsou tyto lidé konformní, poddajní, se sklonem druhé obdivovat, vyhledávají pomoc a radu. Maladaptivní případy můžeme popsat jako zcela závislé, vyhýbající se jakékoliv moci či projevení vlastního názoru.

7. **Hyperafiliativní osobnost (LM)**: Adaptivní forma, tedy kooperativní osobnost, se projevuje přátelsky, chce spolupracovat, nacházet kompromisy, udržovat dobré vztahy. Maladaptivní forma se týká těch, kteří jsou vždy a všude laskaví, vstřícní, příjemní, nekritičtí, smířliví.

8. **Hyperprotektivní osobnost (NO)**: Adaptivní forma sdružuje lidi odpovědné, zralé, samostatné, přiměřeně sebevědomé, ohleduplné, ochotné pomoci. Druzí je pasují do role vůdce. Hyperprotektivní osobnost si za žádných okolností nedovolí pasivitu či agresivní chování, nutkavě všem pomáhají a přebírají odpovědnost, často mají psychosomatické problémy.

Co se týče pěti úrovní osobnosti podle Learyho, pomocí dotazníku ICL lze zkoumat pozorovatelné chování (vyplní někdo jiný podle toho, co si o jedinci myslí), vědomé jednání (vyplní jedinec podle toho, jak sám sebe vnímá) a hodnoty (vyplní jedinec podle toho, jaký by chtěl být). Adaptivní (normální) a maladaptivní (patologické) chování dotazník rozlišuje pomocí čtyř projevů: intenzita vs. umírněnost, flexibilita vs. rigidita, stabilita vs. oscilace mezi různými úrovněmi osobnosti, míra přesnosti a přiměřenosti chování k dané situaci (Leary et al., 1976).

Klinické vyhodnocování dotazníku ICL probíhá do kruhového grafu, který je rozdělený na osm částí podle osmi typů osobnosti a protínají ho dvě kolmé osy – dominance vs. submise a afiliace vs. agrese, jelikož právě k nim se nějakým způsobem vztahují všechny osobností charakteristiky (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013).



### 3 Dospělost a stáří

Výzkum jsem cílila na dospělé a seniory. V poslední kapitole teoretické části bych proto chtěla jen v základních bodech popsat, co se odehrává v těchto životních etapách z hlediska vývojové psychologie.

Výzkumný vzorek obsahoval participanty od 35 do 55 let a od 65 let výš. Věkové hranice se přesně nekryjí s vývojovými periodizacemi známých psychologů, byly stanoveny na základě kritérií, která rozvádím v podkapitole „*Výzkumný soubor*“. První věková kategorie od 35 do 55 let zahrnuje období střední dospělosti (35 až 45 let) a téměř celou starší dospělost (45 až 60 let) podle Vágnerové (2000). Hranice 65 let se shoduje se začátkem stáří podle Langmeiera a Krejčířové (2006), Vágnerová (2000) mluví v období od 60 do 75 let o raném stáří. Jelikož většina participantů v druhé věkové skupině byla do 75 let a nejstaršímu nebylo o mnoho víc, budu se soustředit jen na rané stáří a pomínu stáří vysoké.

#### 3.1 Střední a starší dospělost

Kapitolu o střední dospělosti Vágnerová (2000, 375) uvádí větou „*Mám nějakou práci, manželství a děti, ale co dál?*“ O době od 35 do 45 let se většinou uvažuje jako o pomyslném středu života. Jedná se o náročnější období, do kterého bývá zařazována krize středního věku. Mnozí lidé pocítí zužující se možnosti a konečnost vlastního života. Dochází k obratu dovnitř, sebereflexi, bilancování minulosti a rozvažování budoucnosti. Jedinec se už tolik neorientuje podle společenských očekávání, ale hledá vlastní vnitřní cestu (Jung mluví o zahájení fáze individuace). Posuzuje, nakolik dostal svým původním ideálům a hledá niterné hodnoty, nový smysl života pro jeho druhou polovinu. Může cítit úzkost a strach z budoucnosti, které ho vedou ke zkratkovitému jednání, nebo naopak podlehne pocitu bezmocnosti a rezignuje na další rozvoj (Vágnerová, 2000).

V jednom rozhovoru odpovídá Jung na otázku, co by měl člověk dělat, když oslaví čtyřicáté narozeniny, takto: „*Obávám se, že nepostradatelná pro pokračování skutečného života v pozdějším věku je stále se prohlubující znalost sebe samého (...) Objevování sebe samého člověku poskytně vše, co je a měl být, a vše, z čeho a pro co žije,*“ (McGuire & Hull, 2015, 277).

V období časně dospělosti se projevují první nenápadné známky stárnutí a snižování fyzické atraktivity, což intenzivně prožívají zejména ženy. Během pozdní dospělosti tento proces pokračuje, a přestože se zatím nejedná o závažné problémy, subjektivně lidé často

prožívají vznikající obtíže hůř než vážná onemocnění ve stáří, kdy už jsou na podobný stav připravení. Obvykle kolem 50 let ženy procházejí menopauzou, která nezvratně ukončuje jejich reprodukční možnosti. Vyrovnání se s tímto faktem ovlivňuje především skutečnost, zda žena stihla založit rodinu a jestli žije ve spokojeném partnerském vztahu. Andropauza u mužů neznamena konec plodnosti, dostavují se však problémy s vyvoláním a udržením erekce a pokles produkce sexuálních hormonů (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Rodičovská role uspokojuje řadu lidských potřeb. Umožňuje pečovat o někoho, kdo nás potřebuje, podněcuje osobní rozvoj, přináší do života lásku a radost. Dítě ale také představuje velkou zátěž, značnou reorganizaci celého životního stylu, omezení vlastních zájmů a času stráveného s partnerem, mnoho povinností, starostí a konfliktů (Langmeier & Krejčířová, 2006). Krize středního věku se často odehrává právě v době, kdy dítě prochází dospíváním. Krom náročnosti samotného vztahu s dospívajícím tento fakt rodiče upozorňuje na jejich vlastní nezadržitelné stárnutí. Nutnost akceptace dítěte jako svéprávného jedince a jeho blížící se osamostatnění zas výrazně zasahuje do dosavadního rodinného řádu. Během starší dospělosti se dostavuje fáze „prázdného hnízda“ – dítě se odstěhuje a manželé zůstanou sami. Mohou cítit prázdnotu a beznadějnost nebo se chopí příležitosti a začnou se víc věnovat sobě (Říčan, 1990).

Vedle dětí se musí čtyřicátníci postarat také o své rodiče. Říčan (1990, 333) přímo mluví o nutnosti stát se „*rodičem svých rodičů*“, kteří jsou již staří, nemocní, křehcí a v moderním složitém světě trochu bezradní. Smrt rodičů představuje výrazný okamžik v životě každého jedince. Ztrácí s nimi bezpodmínečnou lásku, autoritu z dětství i pocit, že ještě „není první v pořadí“ – přichází nemilosrdná konfrontace s vlastní zranitelností a smrtelností (Říčan, 1990).

V manželství se lidé v období střední dospělosti smiřují s kompromisy, často ve vztahu pociťují stereotyp a zevšednění partnera v rámci sexuálního života. Manželství v této době ohrožuje druhá (táhlá) vývojová krize, nevěra a rozpad. Partneři jeden o druhého nejeví takový zájem, spíš se soustředí na sebe, touží po nezávislosti, vzrušujícím prožitku intimity a sebepotvrzení ve vztahu s někým novým. Napětí roste také kvůli dospívajícím dětem. Pokud manželé tuto fázi ustojí, během období starší dospělosti se dostaví zklidnění. Pro partnery je důležitá jistota, opora a sdílení, které nachází v přítomnosti toho druhého. Očekávání mají realistická, po letech soužití se manželství stává součástí identity jedince (Vágnerová, 2000).

V období střední a starší dospělosti začínají být lidé vykonávající fyzicky náročnou práci ohroženi nezaměstnaností, protože se snižuje jejich produktivita. Naopak lidé v intelektuálně orientovaných povoláních se dostávají na vrchol kariéry, určují produktivitu společnosti i její normy a další směřování. Mají již řadu zkušeností a stále dost energie, ocitají se ve vedoucích pozicích a předávají své znalosti mladším generacím. Postupně se pro jedince mění význam práce, usiluje o podíl na něčem prospěšném, trvalém. Se zvyšujícím se věkem narůstá také potřeba klidu a jistoty oproti potřebě moci a úspěchu (Vágnerová, 2000).

Výše popsané koresponduje s Eriksonovou teorií: V průběhu dospělosti se jedinec pohybuje mezi póly generativita (tvořivost) a stagnace, sebezaujetí. Erikson vyjadřuje úkol dospělosti jako „údržbu světa“. Ctností této životní etapy je péče. Lidé mají být plodní, produktivní, tedy mít děti a vytvářet hmotné i myšlenkové bohatství. Neschopnost vypořádat se s nároky dospělosti ústí v protiklad generativity, tedy ve stagnaci (Erikson, 1999).

### **3.2 Stáří**

*„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti,“* (Langmeier & Krejčířová, 2006, 202). V období raného stáří ale tyto změny ještě nutně nebrání aktivnímu a nezávislému životu. Lidé se musí smířit s odcházejícími silami, nejrůznějšími ztrátami a blížící se smrtí, zároveň mohou čerpat z nabyté životní moudrosti a užívat si více svobody než doposud, protože nejsou zatíženi prací a péčí o rodinu (Vágnerová, 2000).

Určit obecně počátek stáří není jednoduché. Jedná se totiž o velmi individuální proces, v rámci kterého se jedinci liší ještě víc než v jiných vývojových stádiích. Vyskytuje se však také výrazná interindividuální variabilita, kdy neklesá výkonnost ve všech oblastech stejně, ale v některých rychleji, zatímco v jiných třeba vůbec. Dále hranici stáří výrazně ovlivňuje moderní medicína a společenské trendy, které ji posouvají stále výš (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Se stářím se neoddiskutovatelně pojí tělesná involuce. Projevuje se vyšší náchylnost k infekcím, srdečním chorobám, onemocněním pohybového aparátu, nádorovým onemocněním, zpomaluje se hojení a uzdravování, snižuje se funkčnost smyslů, mění se činnost nervové a endokrinní soustavy atd. Po sedmdesátém roce života se často vyskytuje

polymorbidita, tedy vícero chronických onemocnění naráz. Kromě somatických onemocnění se mohou rozvíjet také deprese a demence. Diagnostika deprese bývá u seniorů často podceňovaná (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 1990).

Pokles mozkové činnosti se projevuje pomalejším myšlením, horším postřehem, obtížemi v učení, zapamatování a vybavování (týká se zejména nových událostí, starých méně). Vzpomínky na minulost bývají zkreslené pozitivním emočním nábojem. Seniori dosahují nižších výsledků v inteligenčních testech (měří fluidní inteligenci), krystalická (získaná) inteligence postižená není. Podle statistik klesá také tvořivost, což je ale spíše důsledkem nižší motivace, vytrvalosti a entuziasmu než přímý dopad stárnutí (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 1990).

Emoční vývoj probíhá velmi individuálně a emotivita ve stáří záleží na řadě okolností. Lidé v důchodu si na jednu stranu oddechnou od pracovního náporu, na druhou stranu v případě nemoci (potažmo snížení kompetencí) či ztráty blízkých vzrůstají obavy o vlastní zdraví a budoucnost. Tyto události navyšují úzkostnost, pesimismus a nespokojenost. Staří lidé jsou klidnější a pomalejší, zároveň se snižuje odolnost vůči stresu a flexibilita. Emotivita se ve stáří mírní (v extrémech až k apatii vůči okolí) a díky celoživotním zkušenostem lidé svým emocím lépe rozumí, vůči některým podnětům však může stoupat dráždivost (Vágnerová, 2000).

Výraznou změnou je odchod do důchodu, se kterým se pojí ztráta společenské prestiže, změna role, nižší příjmy, mnohem víc volného času bez jasně vymezeného obsahu, úbytek sociálních kontaktů. Z právního hlediska představuje oficiální mezník mezi střední dospělostí a stářím, protože jedinci vzniká nárok na důchod. Druzí lidé ho tak bohužel někdy začnou vnímat jako někoho neužitečného, nevýznamného. Z osobního hlediska uzavírá dlouhé produktivní období a ohrožuje jedince pocitem méněcennosti a izolací (Vágnerová, 2000).

Ve stáří nabývá na důležitosti rodina. Díky roli prarodičů staří lidé uspokojují potřebu lásky a blízkosti i potřebu užitečnosti, když dítě hlídají nebo ho učí prostřednictvím vyprávění o minulosti. Svému okolí mohou poskytovat vzor ve vyrovnávání se se stářím a smrtí. Zároveň se pomalu obracejí role a rodiče stále častěji potřebují radu nebo pomoc od svých dětí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Manželství po letech soužití bývají v této životní fázi naplněná tolerancí a vděkem nebo naopak hořkostí nad životem stráveným s někým nevhodným. Značná část seniorů udržuje sexuální život. Nejde už ani tolik o vybití

sexuálního chtíče, jako spíš o potvrzení blízkosti, hodnoty vlastního těla a sebeúcty. Úmrtí partnera bývá úlevou v případech, kdy byl například velmi nemocný a vyžadoval náročnou péči, většinou však představuje nenahraditelnou ztrátu, se kterou se pozůstalý vyrovnává jen velmi obtížně (Říčan, 1990).

Pro spokojené zvládnutí stáří platí obecné zásady duševní hygieny, tedy pěstovat své koníčky, vyvíjet mentální i fyzickou aktivitu, udržovat přátelství, věnovat se smysluplné činnosti. Pasivita zhoršuje jak psychický, tak fyzický stav člověka (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Erikson (1999) vnímá jako vývojový úkol v období stáří dosažení integrity v pojetí vlastního života a sebe samého. Ctností stáří je moudrost, tedy schopnost uvažovat nad životem jako takovým včetně přijetí faktu smrti. Ten, kdo svůj život vnímá jako uzavřený, koherentní celek s určitým smyslem, se může vyrovnat i s jeho koncem. Pokud se člověku nepodaří dosáhnout integrity, propadá se do pocitů zoufalství a beznaděje. Jung (1999, in Vágnerová, 2000) považoval stáří za završení procesu individuace, tedy procesu rozvoje vlastní osobnosti, sebepoznání a sebezpřijetí.

## **Praktická část**

## 4 Výzkumné cíle a otázky

Ve své bakalářské diplomové práci se zabývám denním sněním u dospělých a seniorů. Vědecký zájem o denní snění a s ním souvisejícími fenomény od druhé poloviny minulého století narůstá, ovšem výzkumy jsou realizovány téměř výlučně v Spojených státech amerických. V České republice zatím nebyl uskutečněn žádný výzkum na toto téma, v češtině kromě krátkých hesel v několika slovnících nebo učebnicích o denním snění v podstatě neexistují ani zdroje.

### 4.1 Cíle výzkumu

Ve výzkumu jsem si kladla za cíl popsat denní snění v období střední a starší dospělosti a během stáří. Snažila jsem se analyzovat chápání pojmu denní snění, situace, ve kterých se lidé často k dennímu snění uchylují, jaká pozitiva a negativa u něj vnímají, jak často k němu dochází ze subjektivního pohledu jedince, jaká témata se v denních snech objevují a jestli mezi těmito životními etapami existují v denním snění výrazné rozdíly. Dále mě zajímalo, zda se nachází nějaká spojitost mezi interpersonálními charakteristikami osobnosti a obsahem jejích denních snů. Jelikož lze považovat denní snění za intimní součást života každého z nás, o které se navíc lidé běžně nebaví, chtěla jsem také zjistit, jestli se vyskytne souvislost mezi mírou ostychu participantů během rozhovoru a množstvím denních snů, které budou ochotní mi sdělit.

### 4.2 Výzkumné otázky

Na základě popsaných cílů jsem sestavila následující výzkumné otázky:

VO 1: Jak lidé ve věku 35 až 55 let a lidé ve věku nad 65 let definují denní snění?

VO 2: Za jakých okolností lidé ve věku 35 až 55 let a ve věku nad 65 let mívají denní snění?

VO 3: Jaký postoj k dennímu snění mají lidé ve věku 35 až 55 let a ve věku nad 65 let a jaký význam mu přiřkládají?

VO 4: Jak lidé ve věku 35 až 55 let a ve věku nad 65 let subjektivně hodnotí frekvenci, se kterou mají denní snění?

VO 5: Která témata se vyskytují v denních snech lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let?

VO 6: Jaké jsou hlavní rozdíly mezi denním sněním lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let?

VO 7: Existuje nějaká souvislost mezi interpersonálními vlastnostmi jedince a tématy jeho denních snů?

VO 8: Existuje souvislost mezi mírou ostychu během rozhovoru a množstvím popsaných denních snů?



## 5 Realizace výzkumu

### 5.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor sestával ze dvou věkových skupin: 35 až 55 let a od 65 let výš. Věkové hranice skupin byly stanoveny na základě tří kritérií. Zaprvé se ve středu mého zájmu ocitli dospělí a lidé v důchodovém věku. První věková skupina zahrnovala populaci v produktivním věku, druhá seniory, kteří již většinou nechodí do práce a jejich životní styl se liší od participantů z první skupiny. Zadruhé bylo třeba udržet mezi věkovými skupinami v rámci celého výzkumného projektu dostatečné rozmezí, aby zřetelněji vyvstaly případné rozdíly v denních snech. Musela jsem takto oddělit své dvě věkové skupiny, ale také vzít v potaz věkové skupiny svých kolegyň. Zatřetí musel věkový interval zůstat natolik široký, aby bylo možné nasbírat dostatek respondentů. Další podmínkou pro účast ve výzkumu kromě věku byla absence akutních psychiatrických problémů včetně demence. Výběr participantů probíhal prostřednictvím prostého záměrného výběru a částečně také metodou sněhové koule (někteří participantů mi dávali kontakty na své známé, kteří splňovali uvedená kritéria).

Rozhovor mi poskytlo celkem 39 lidí. Participantů bydleli v Praze, Brně, Olomouci či v okolí těchto měst. Ve věkové skupině 35 až 55 let jsem se setkala s 26 participanty, z toho s 13 ženami a 13 muži. Jejich průměrný věk činil 44 let ( $SD = 6,3$ ), z toho průměrný věk žen 41,0 let ( $SD = 5,6$ ) a průměrný věk mužů 46,9 let ( $SD = 5,5$ ). V manželském svazku či s partnerem/partnerkou žilo 20 participantů, svobodných (případně rozvedených) bylo 6 participantů. Děti mělo 19 participantů (modus počtu dětí = 2), bezdětných bylo 7 participantů. Vysokou školu jako své nejvyšší dosažené vzdělání uvedlo 19 participantů, střední školu 6, učiliště 1. Všichni participantů pracovali.

Ve věkové skupině 65 let a víc jsem se setkala se 13 participanty, z toho se 7 ženami a 6 muži. Jejich průměrný věk činil 70,5 let ( $SD = 4,2$ ), z toho průměrný věk žen 69,7 let ( $SD = 3,9$ ) a průměrný věk mužů 71,5 let ( $SD = 4,3$ ). Nejstarší participant měl 78 let. V manželském svazku či s partnerem/partnerkou žilo 9 participantů, svobodní (případně rozvedení) byli 3 participantů, ovdovělý byl 1 participant. Děti mělo 12 participantů (modus počtu dětí = 2), bezdětný byl 1 participant. Vnoučata mělo 7 participantů, nemělo 6 participantů. Vysokou školu jako své nejvyšší dosažené vzdělání uvedlo 9 participantů, střední školu 4. Do práce stále chodili 3 participantů.

## 5.2 Průběh sběru dat

Potenciální participanty jsem oslovovala emailem, který vždy obsahoval stručné představení výzkumu a v příloze oficiální Žádost o spolupráci na výzkumném projektu (viz Příloha 2). Celkem jsem oslovila 94 jednotlivců a 4 instituce (domov důchodců, seniorské kluby, U3V). 55 lidí se odmítlo zúčastnit bez odpovědi či udání důvodu, kvůli nedostatku času ( uvedlo 5 lidí), kvůli tomu, že denní sny nemají ( uvedlo 5 lidí), či proto, že se o tak osobním tématu nechtěli bavit ( uvedlo 6 lidí). Z institucí jsem dostala žádnou nebo negativní odpověď (zejména kvůli přetížení výzkumníky v případě seniorských klubů).

Všechny rozhovory se odehrávaly během osobního setkání. S participanty jsem se scházela u nich doma, v práci, v kavárně či v parku, podle toho, kde to komu vyhovovalo a které místo zrovna nabízelo dostatek klidu a soukromí (například kvůli přítomnosti dětí u participanta doma bylo lepší sejít se v kavárně, než chodit k němu). Pro navození uvolněné atmosféry jsme se s participanty po přivítání chvíli bavili o neutrálních tématech. Následovalo nastínění průběhu setkání a smyslu výzkumu a podepsání informovaného souhlasu. Dále participant vyplnil dotazník ICL. Posléze jsem zjistila základní osobní údaje (poznámkový arch viz Příloha 3). Hlavní část setkání představoval rozhovor, který jsem si nahrávala na diktafon. Na každý rozhovor jsem se snažila ponechat si dostatečnou časovou rezervu. Průměrná doba rozhovoru byla 40,2 minut ( $SD = 21,6$ ), nejkratší rozhovor trval 5 minut, nejdelší 1 hodinu 25 minut. Závěrem jsem participantům ještě dala krátký dotazník na zhodnocení úplnosti vlastních odpovědí.

Následně jsem rozhovory přepsala do elektronické podoby. Ve čtyřech případech jsem participanty poprosila o upřesnění výpovědí prostřednictvím emailové korespondence, jeden participant mi ještě dva denní sny poslal dodatečně sám.

## 5.3 Etika výzkumu

Všem potenciálním účastníkům jsem zaslala základní informace, podle kterých se dobrovolně rozhodli, zda se výzkumu zúčastní či nikoliv. Před samotným rozhovorem jsem vždy znova přiblížila, oč ve výzkumu jde a jak bude setkání probíhat. Participant se mohli na cokoli doptat. Následně podepsali informovaný souhlas (viz Příloha 4) ve dvou kopiích. Po domluvě jsem si rozhovory nahrávala na diktafon. Nahrávky, dotazníky i informace o účastnících uchovávám pod anonymními kódy (složenina data setkání a iniciál respondenta). Za citacemi uvádím jen pohlaví a věk. Participant měli možnost odstoupit z výzkumu bez

udání důvodu. V rámci mého výzkumu nedocházelo k žádnému klamání. Pokud se participantů během rozhovoru dotkli témat či denních snů, která nechtěli rozvíjet, nenutila jsem je. Účast ve výzkumu probíhala bez odměny.

## 6 Metodologický rámec

### 6.1 Metody získávání dat

Jádro setkání i výzkumu představovaly rozhovory o denních snech participantů. Před samotným rozhovorem participanté vyplnili Dotazník interpersonální diagnózy ICL. Tento dotazník slouží ke zjištění interpersonálních charakteristik jedince. Používala jsem restandardizovanou verzi v překladu Koženého a Gnického z roku 1976, nakladatelství Psychodiagnostické a didaktické testy. Závěrem setkání jsem participantům dala krátký dotazník ke zhodnocení vlastních výpovědí.

**Dotazník interpersonální diagnózy ICL:** Dotazník rozlišuje osm základních typů interpersonální komunikace. Často se využívá jak v praxi (klinická psychologie, psychologie práce, poradenství, forenzní a sportovní psychologie, matřimoniologii), tak ve výzkumech (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013). Podrobně jej popisuju v teoretické části (viz kapitola „*Interpersonální vlastnosti osobnosti*“).

**Polostrukturovaný rozhovor:** Polostrukturovaný rozhovor o denních snech se ukázal jako nejlepší volba pro vytěžení maximálního množství informací. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je možnost doptávat se participanta na jednotlivá témata tak, aby si tazatel i participant porozuměli, a zároveň poskytuje určitou strukturu rozhovoru. Na struktuře rozhovoru jsme se domluvili v rámci výzkumného týmu a byla pro všechny stejná. Zajímalo nás, co si lidé pod denním sněním představují, jaký k němu mají postoj, jestli sní pravidelně či jen zřídka, jaké denní sny nejčastěji mají, co se v nich odehrává, zda je určité situace podněcují k dennímu snění víc než jiné, s jakými emocemi se denní sny pojí. Ve chvíli, kdy si participant už nemohl sám vybavit žádný další denní sen, zeptali jsme se na předem připravené kategorie. Tyto kategorie jsme vytvořili na základě teoretického studia literatury a úvahy, o čem lidé podle nás přes den sní. Přesné znění otázek naleznete v Příloze 5. U každého denního snu jsme se respondentů dále doptávaly podle potřeby tak, abychom si i my jejich denní sen dokázaly představit a dále ho zpracovat pro účely výzkumu. Ukázkou rozhovoru naleznete v Příloze 6.

**Dotazník na zhodnocení vlastních výpovědí:** Po rozhovoru byl účastníkům předložen dotazník, jehož účel spočíval ve zhodnocení vlastních výpovědí samotným participantem. V první otázce měl ze tří možností vybrat tu, která nejpřesněji vystihovala úplnost jeho výpovědí o denních snech (*zcela úplně, relativně úplně, zcela neúplně*). Ve druhé otázce měl na šestibodové škále zhodnotit, do jaké míry pociťoval stud během

rozhovoru (1 = *Neostýchal/a jsem se vůbec*, 6 = *Ostýchal/a jsem se opravdu hodně*). Jedná se o dotazník vlastní konstrukce, naleznete jej v Příloze 7.

## 6.2 Analýza dat

**Polostrukturovaný rozhovor:** Přepisy rozhovorů jsem nejdřív roztřídila do základních tematických trsů v programu NVivo (program pro kvalitativní analýzu dat). Následně jsem s daty pracovala pomocí metody OSOP (One Sheet of Paper, metoda jednoho listu papíru). V rámci této metody se postupuje tak, že si výzkumník prochází jednotlivé tematické trsy a na jeden list papíru k sobě přiřazuje části výpovědí různých participantů, které se opakují nebo si jsou významově blízké. Nezaznamenává pouze klíčové pojmy, ale doslovně přepisuje příslušné části odpovědí i s kódem participanta, aby se případně mohl vrátit k původní výpovědi. Ve chvíli, kdy má takto zpracovaný celý trs, snaží se najít a pojmenovat jednotlivá témata, která se v něm vyskytují – provádí vlastně axiální kódování (Ziebland & McPherson, 2006). Axiální kódování se zakládá na vnímání kontextu, příčin, důsledků, souvislostí a interakcí mezi kategoriemi (Hendl, 2005). Metoda OSOP umožňuje přehledně zpracovat množství kvalitativních dat a nepřehlédnout ta, která třeba zcela neodpovídají převládajícím tendencím v odpovědích participantů (Ziebland & McPherson, 2006). U kategorií jsem následně provedla frekvenční analýzu. Denní sny participantů z nižší a vyšší věkové skupiny jsem analyzovala zvlášť. Kategorie jsem se snažila vytvářet tak, aby byly srovnatelné, ale zároveň respektovaly specifika příslušné skupiny a obsáhly maximální množství popisovaných denních snů.

**Dotazník interpersonální diagnózy ICL a denní sny:** U dotazníků ICL jsem spočítala četnost bodů v osmi základních kategoriích, které měří (viz kapitola „*Interpersonální vlastnosti člověka*“). Klinické vyhodnocení jsem neprováděla, pro účely tohoto výzkumu nebylo potřeba. V mladší věkové skupině dotazník vyplnili všichni participanti, ve starší jeden participant nevyplnil, protože mu položky připadaly příliš černobílé a nevěděl, jak na ně odpovědět. Během dalšího vyhodnocování jsem tedy pracovala s 26 dotazníky participantů ve věku 35 až 55 let a 12 dotazníky participantů ve věku nad 65 let. Do datové tabulky jsem u každého participanta zaznamenala bodové skóry získané v ICL a jestli se u něj vyskytl (označeno znakem 1) nebo nevyskytl (označeno znakem 0) příslušný typ z níže popsaných kategorií denních snů. Znaky 0 a 1 tedy nevyjadřovaly počet denních snů, ale jen fakt, jestli participant určitý typ denního snu měl

nebo ne. V programu Statistica jsem provedla biserální korelaci mezi bodovými skóry získanými v ICL a výskytem určitého typu denního snu.

**Dotazník na zhodnocení vlastních výpovědí:** U první i druhé otázky jsem spočítala četnosti jednotlivých odpovědí. Do datové tabulky jsem následně ke každému participantovi zaznamenala body na škále ostychu a množství vypovězených denních snů. Mezi těmito hodnotami jsem provedla Spearmanovu korelaci.

## 7 Výsledky

### 7.1 Analýza denních snů

Všichni participanti vypověděli, že někdy v životě měli denní snění. Většina si nějaký nynější denní sen vybavila spontánně, několika participantů jsem se musela rovnou začít vyptávat na denní sny z našich předem připravených kategorií. Kromě pár participantů jsem tyto kategorie procházela nakonec se všemi, téměř vždy ještě přinesly nový materiál. Lidé z mladší věkové skupiny popisovali průměrně víc denních snů než ti z vyšší věkové skupiny, ženy měly víc denních snů než muži. Jeden muž z věkové skupiny 35–55 let neuvedl žádný denní sen, který by se u něj v současné době vyskytoval. V následující tabulce (Tab.1) uvádím základní statistiky, které se týkají počtu vybavených denních snů v nižší a vyšší věkové skupině.

	<b>Celkem popsaných snů</b>	<b>Spontánně vybavené sny</b>	<b>Sny na doptání</b>	<b>Počet snů ženy</b>	<b>Počet snů muži</b>	<b>Průměrný počet snů</b>	<b>Modus počtu snů</b>	<b>Max. počet snů</b>	<b>Min. počet snů</b>
<b>Skupina 35 až 55 let</b>	184	126	58	97	87	7	2, 4, 6, 8, 10 (3x)	15	0
<b>Skupina nad 65 let</b>	59	37	22	47	12	4,5	3 (2x)	9	1

**Vysvětlivky:** „Sny“ zde myslím sny denní, nikoli noční. Sloupec „Sny na doptání“ označuje počet denních snů vybavených na doptání tazatelky. „Max. počet snů“ znamená nejvyšší počet snů uvedený jedním participantem, „Min. počet snů“ znamená nejmenší počet snů uvedený jedním participantem.

**Tab. 1: Základní statistiky ohledně počtu denních snů**

#### 7.1.1 Definice denního snění

VO 1: Jak lidé ve věku 35 až 55 let a lidé ve věku nad 65 let definují denní snění?

Co si participanti vlastně pod denním sněním představovali ještě před tím, než jsme si tento pojem vyjasnili z hlediska výzkumu? Ve věkové skupině 35 až 55 let obecně denní snění spojovali s tokem myšlenek „během dne, když se člověk zakouká do blba“ (muž, 43 let), tedy se všemi představami, které nesouvisí se situací tady a teď. Denní snění definovali jako představy o lepším já, představy, co by chtěli vlastnit nebo zažít, přestože často ví, že se tak s největší pravděpodobností nestane. Dále jako únik od reality do světa fantazie, ale

také představování si různých situací a připravování se na ně (dva participanti se na druhou stranu zcela vymezili vůči dennímu snění ve smyslu jakýchkoli úvah spojených s plánováním). Čtyři participanti mluvili přímo o vytržení z reality, v jistém smyslu chvilkovém odosobnění. Dva participanti popisovali denní snění jako formu vzpomínání a dva nevěděli, jak na tuto otázku odpovědět.

Participanti ve věkové skupině nad 65 let nejčastěji (šestkrát) definovali denní snění jako přemítání o budoucnosti vzdálené i blízké – představování si toho, co je asi čeká, jak by mohly probíhat další roky, co by ještě chtěli během života stihnout, ale také jak asi budou odvíjet plánované akce a výlety. Pětkrát si denní snění spojovali s představami o lepší realitě: „*Je to představa, která běžně není reálná a kterou by si člověk asi přál a která může být asi i poetická, pohádková nebo jaká a dostává se do nějaké jiné reality, která ho uspokojuje tím, že třeba splňuje jeho požadavky nějaké nebo to, co je mu příjemné, co třeba nemá v běžném životě,*“ (žena, 74 let). Pro dva participanty denní sen znamenal organizaci práce, přípravu na to, co je čeká daný den. Dvakrát také zmínili v definici vzpomínky na hezké zážitky. Pro jednoho participanta byl denní sen předstupeň pro psaní scénářů, písniček a povídek.

Participanti z vyšší věkové kategorie se v definici denního snění nejvíce soustředili na aspekt plánování, z té nižší především na „odskočení si“ z reality, fantazírování o lepším životě. Obě skupiny si s denním sněním spojovali příjemné představy. Devět participantů přímo řeklo, že negativní představy nepovažují za denní snění, pouze dva participanti v rámci definice zmínili i představy nepříjemné.

### **7.1.2 Kdy se objevuje denní snění**

VO 2: Za jakých okolností lidé ve věku 35 až 55 let a ve věku nad 65 let mívají denní snění?

Participanti ve věkové skupině 35 až 55 let nejčastěji uváděli, že jejich denní sny vychází z momentálně prožívaných situací a aktuálních zkušeností (zmíněno dvaatřicetkrát). Pochopitelně se jedná o nepřebornou škálu představ od příjemných, neutrálních až po dramatické, jako je tato: „*Třeba v sobotu jsme se byli koupat na takovém koupališti (...), během opravdu minuty dvou ta naše nejmladší dcera zmizela (...), teď člověk úplně začíná panikařit, že tu hlavu nevidí a to musím přiznat, že jsem si hned začala představovat, jak ji*



*někdo přitopil nebo odvedl pryč*“ (žena, 30 let). Žádnou situaci, která by specificky denní snění vyvolávala, nezmínili tři lidé.

Z rozhovorů vykryštovalo několik okolností, které jsou pro denní snění obzvláště podnětné. Nejčastěji se jedná o konfliktní situace (zmíněno patnáctkrát) a o situace „*kdy se tím dá vyplnit čas, který by byl jinak promarněný*“ (muž, 50 let), tedy zejména v hromadné dopravě, při řízení auta či čekání ve frontě (zmíněno čtrnáctkrát). Dále „*když koukám do blba a je to takovej ten stav vlezte mi všichni na záda*“ (muž, 43 let), zejména při únavě v práci (zmíněno dvanáctkrát), nebo naopak ve chvílích klidu a uvolnění (zmíněno šestkrát). Typicky je to také „*princip nějaký kompenzace*“ (muž, 44 let), například když člověku chybí pohyb, začne si ho představovat (zmíněno desetkrát). U rodičů malých dětí denní snění odstartují zprávy o tom, jak se nějakému dítěti něco stalo (zmíněno šestkrát). Také chůze a pobyty v přírodě (zmíněno sedmkrát), monotónní činnosti jako žehlení prádla (zmíněno pětkrát) či čtení knih, časopisů a sledování filmů (zmíněno pětkrát).

Ve věkové skupině od 65 let uváděli lidé velmi podobné situace, které v nich denní snění vyvolávají. Oproti nižší věkové skupině však nikdo nezmínil vyčerpání ze zaměstnání, což lze přisuzovat tomu, že většina participantů je již v penzi. Tři lidé nezmínili žádnou typickou situaci.

### **7.1.3 Postoj k dennímu snění a jeho význam**

VO 3: Jaký postoj k dennímu snění mají lidé ve věku 35 až 55 let a ve věku nad 65 let a jaký význam mu přiřkládají?

Vzhledem k variabilitě obsahů denních snů a situací, ve kterých se objevují, jsem předpokládala také různé postoje participantů k dennímu snění. Ve věkové skupině 35 až 55 let bylo zjištěno, že pozitivní vlastnosti denního snění výrazně převažují nad negativními. Negativní aspekty byly zmíněny 29krát, pozitivní 54krát, tedy v podstatě dvakrát častěji. Dva participanté uváděli jen zápory, ostatní participanté vyjmenovávali jak přínosy, tak nepříjemnosti plynoucí z denního snění.

Bylo identifikováno šest hlavních pozitivních vlastností denního snění. **1.** „*Naplňuje mě to příjemnými pocity, radostí*“ (muž, 46 let) – denní snění poskytuje odreagování, rozveselení ve chvílích přetlaku, starostí, smutku, úzkosti nebo nudy (zmíněno čtrnáctkrát). **2.** Denním sněním se člověk může „*připravit na nějakou událost tím, že si přehraje všechny*

*možný scénáře*“ (muž, 51 let), takže si s chladnou hlavou rozmyslí, jak bude reagovat, co bude dělat a když samotná situace nastane, není tolik ve stresu, neopakuje minulé chyby, jedná pod volní kontrolou a ne jen podle závanu emocí (zmíněno desetkrát). **3.** „*Říká nám to, co vlastně v životě chceme*“ (žena, 45 let), denní snění nám pomáhá volit a rozhodovat se, protože si můžeme představit, k čemu by tato volba vedla a jestli by se nám to líbilo (zmíněno devětkrát). **4.** „*Motivuje mě to*“ (muž, 39 let), když si představíme výsledek, něco, po čem toužíme, snadněji posbíráme síly k jeho dosažení (zmíněno sedmkrát). **5.** „*Inspirativní pro tvorbu, práci*“ (muž, 47 let), denní snění jako odpojení od racionálního myšlení je důležité pro jedince, kteří jsou umělecky orientovaní (zmíněno sedmkrát). **6.** „*Pomáhá mi to odžít si nějaké věci, srovnat se s nimi*“ (žena, 50 let), díky tomu, že se vracíme k nepříjemným událostem, obušujeme jejich hroty a postupně se s nimi vyrovnáváme (zmíněno sedmkrát).

Z negativních aspektů denního snění vyplynulo pět kategorií. **1.** „*Občas dokážu samu sebe dost vystresovat svýma představama*“ (žena, 38 let), když se něčeho nebo o někoho bojíme a včas nepříjemné představy nezastavíme, dokážeme sami sebe přesvědčit o katastrofě, přestože to vůbec nemusí být pravda (zmíněno dvanáctkrát). **2.** „*Člověk pozná prázdnotu toho snu*“ (muž, 43 let) obzvláště vysníváme-li si různé materiální statky, může nás tato touha šířit a zbytečně se pak trápíme pro hlouposti (zmíněno pětkrát). **3.** „*Rozptyluje mě to*“ (žena, 38 let), denní sny někdy odvádí pozornost od okamžiku tady a teď, od důležitých věcí, kterým bychom se měly zrovna věnovat (zmíněno pětkrát). **4.** „*Když mám představy, jak by se měl někdo chovat a on se pak chová jinak*“ (žena, 47 let), ať už se to týká představ o partnerovi, dětech, kamarádech, když si v hlavě sepíšeme pro druhého roli, jak by se nám líbilo, kdyby se choval, a on se tak nechová, cítíme nesmyslné roztrpčení (zmíněno čtyřikrát). **5.** „*Ta představa je trochu stresující, protože vim, že taková nejsem*“ (žena, 38 let), představy o lepším já nás nemusí vždy motivovat, naopak mohou být frustrující a působit jako brzda (zmíněno třikrát).

Pozitiva denního snění	Negativa denního snění
<ul style="list-style-type: none"> <li>- odreagování</li> <li>- příprava na něco</li> <li>- pomoc při rozhodování</li> <li>- motivace</li> <li>- inspirace</li> <li>- vyrovnávání se s něčím</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zbytečné obavy</li> <li>- bažení po něčem</li> <li>- rozptylování</li> <li>- prekoncepce</li> <li>- frustrace ideál vs. realita</li> </ul>

**Tab. 2: Pozitiva a negativa denního snění ve věkové skupině 35 – 55 let**

Ve věkové skupině nad 65 let odpovědi nebyly tak pestré. Sedm respondentů mělo postoj k dennímu snění pozitivní, vnímalo ho jako zpestření života a zdroj pozitivních pocitů. Šest respondentů se k dennímu snění stavělo spíše neutrálně. Dalo by se říct, že ve svém věku jsou „daleko skeptičtější k tomu, že by se to dalo někdy zrealizovat, je v tom taková rezignovanost, že to vlastně nechám plynout tak úplně volně“ (muž, 74 let).

Uvažujeme-li o smyslu denního snění, je také zajímavé podívat se na odůvodnění absence některých typů denních snů, která participanti občas uváděli, když jsem s nimi závěrem rozhovoru procházela naše předpřipravené kategorie. Na kompenzační funkci denních snů ukazují poznámky participantů, že když něco mají, umí, můžou, udělají, vyřeší apod., nepotřebují o tom snít: „Mám dobrou život, nemám v něm co měnit, takže o tom nemusím ani snít,“ (žena, 48 let). Jindy participanti vysvětlovali, že určité denní sny nemají jednoduše proto, že se neslučují s jejich povahou: „Já nejsem párový typ, takže nějaký partnerský představy taky nemám,“ (žena, 41 let). Ve starší věkové skupině dále přibýly poznámky ohledně zužujících se možností a ubývajících sil, což jedna žena (74 let) lakonicky vyjádřila slovy „Moje šťastná budoucnost je hřbitov.“

#### 7.1.4 Frekvence denního snění

VO 4: Jak lidé ve věku 35 až 55 let a ve věku nad 65 let subjektivně hodnotí frekvenci, se kterou mají denní snění?

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila také na frekvenci, s jakou se lidé dennímu snění oddávají. Ve věkové skupině 35 až 55 let celkem 18 participantů vypovědělo, že spíše má sklony k dennímu snění. Pět participantů se označilo za praktické lidi, kteří k dennímu snění neinklinují a ani na něj nemají prostor: „Řeším takový spíše praktický věci přes den a na takové to denní snění už mi opravdu toho času moc nezbyvá“ (žena, 39 let). Tři participanti někdy v průběhu života pravidelně meditovali, takže se svou myslí dokáží pracovat a

záměrně se soustředit na přítomný okamžik, proto se dennímu snění vyhýbají: „*Já jsem roky dělal intenzivně meditace (...), já si velmi rychle uvědomim, když začnu snít a většinou se to automaticky vrátí hned zpátky*“ (muž, 43 let).

Zatímco v první skupině převažovali lidé snící, v souboru lidí starších 65 let tomu bylo naopak. Sedm participantů vypovědělo, že se vnímají příliš rozumově a prakticky orientovaní na to, aby se oddávali dennímu snění: „*Člověk už je za ty roky takovej racionálně uvažující, takže už se nezabývá takovýma nějakýma fantaziema*“ (žena, 75 let). Pět participantů uvedlo, že se u nich denní snění vyskytuje. Jeden participant trénoval bdělou pozornost pomocí různých cvičení, takže denní sny většinou v zárodku utíná.

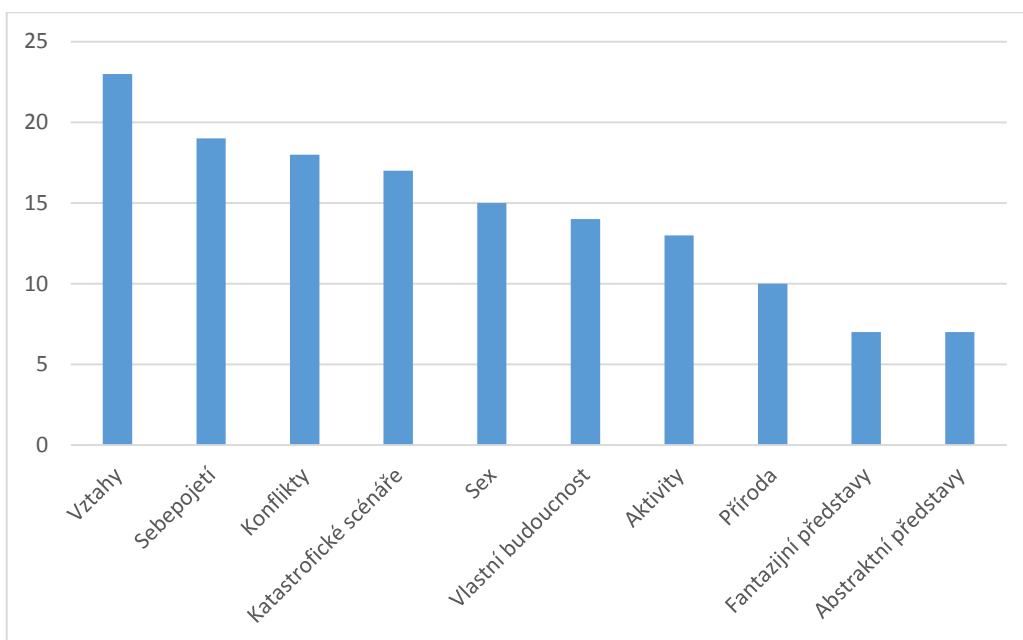
Přestože jsem se na vývoj frekvence denního snění během celého života přímo v rozhovoru neptala, několik lidí samovolně tyto proměny zmínilo. Ve věkové skupině od 35 do 55 let sedm participantů z těch, kteří se označili za časté snílky, uvedlo, že ovšem sní méně než dřív. Současný stav porovnávali s dětstvím, dospíváním či mladou dospělostí. Uváděli, že tehdy snili mnohem víc a denní sny byly také fantazijnější, barvitější, pestřejší, intenzivnější. Úbytek denního snění a jeho proměněnou kvalitu si spojovali s nedostatkem času, zaneprázdněností praktickými povinnostmi, životním stereotypem a menší vitalitou. Na druhou stranu dvě ženy uvedly, že jim kvůli dětem přibyly denní sny naplněné obavami, a jedna žena vypověděla, že začala v poslední době snít víc než dřív díky změně životního stylu a hodnot. Ve starší věkové skupině se úbytek denního snění projevil ještě výrazněji. Participantů tento fakt vážali k racionalitě stáří, získaným zkušenostem, celkové únavě, vyčerpanosti ze zdravotních problémů, omezeným příležitostem „žít“ denní snění skutečnými zážitky, ale i k tomu, že během života „*dosahujete věci, o kterých v mládí jenom sníte*“, (muž, 65 let).

### **7.1.5 Témata denních snů**

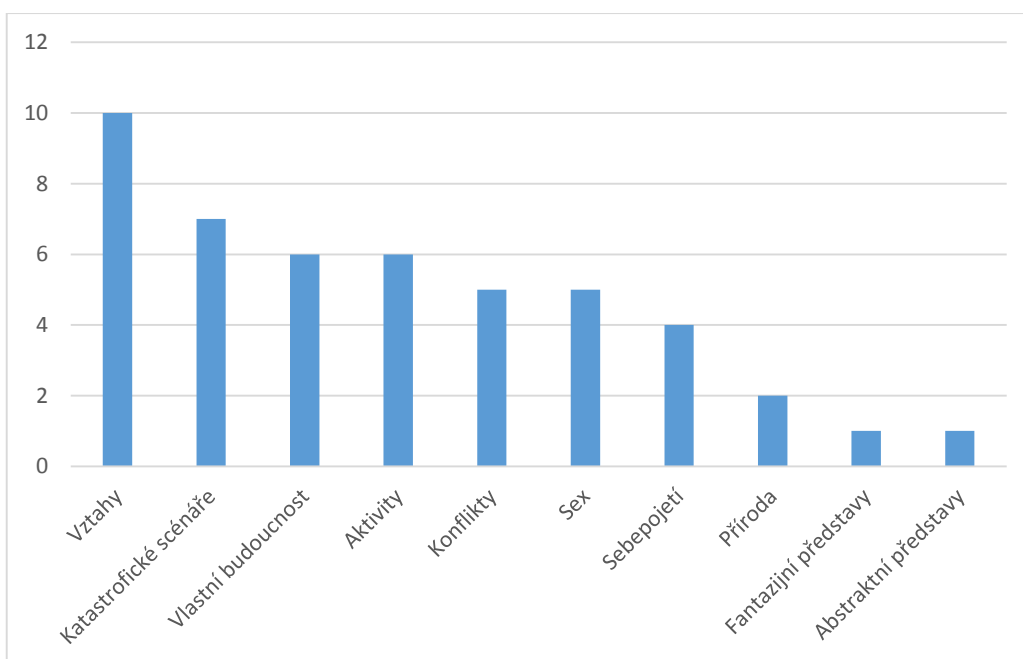
VO 5: Která témata se vyskytují v denních snech lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let?

VO 6: Jaké jsou hlavní rozdíly mezi denním sněním lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let?

Na základě analýzy rozhovorů s participanty jsem identifikovala deset nejčastějších kategorií denních snů. Tyto kategorie jsou velmi obecné, jejich přehled zobrazují Grafy 1 a 2 (pro mladší a starší věkovou skupinu). Čísla udávají, u kolika participantů se vyskytl denní sen z příslušné kategorie. Níže se věnuji podrobnějšímu popisu a dělení těchto kategorií.



**Graf 1: Základní kategorie denních snů ve věkové skupině 35 až 55 let**



**Graf 2: Základní kategorie denních snů ve věkové skupině nad 65 let**

### 7.1.6 Vztahy

V denních snech týkajících se vztahů se ve věkové skupině 35 až 55 let vyskytovali děti, partneři, rodina, kamarádi a známí nebo zesnulí či velmi vzdálení blízcí lidé.

O dětech mluvilo 15 participantů, z toho téměř třikrát víc žen než mužů (11 žen, 4 muži). **1.** Strach o děti se nějakým způsobem vyskytoval v představách sedmi participantů, více viz kategorie „*Katastrofické scénáře*“. **2.** Představy o budoucnosti dětí popisovali tři participanté: „*Představuju si, co z nich bude a jak budou mít jednou svou vlastní rodinu a čím se budou třeba živit,*“ (muž, 47 let). **3.** Denní sny o tom, jak jsou skvělými matkami, které jsou na svoje děti stále hodné, hrají si s nimi a případně k tomu dokonale obstarávají domácnost, měly tři ženy: „*Představuju si, jak oni jásají a smějou se a prostě jsme spolu a hrajeme si třeba na hřišti nebo jsme jenom tak jako na louce a jsme prostě spokojený a šťastný spolu,*“ (žena, 37 let). **4.** O představách fyzického trestu, když děti zlobí nebo nedodrží slovo (reálně k tomu ale nikdy nedojde), mluvily dvě ženy: „*Když mě vytočí děti, tak že bych je nejradši zbušila, ale neudělám to,*“ (žena, 45 let).

Další významnou postavou v denních snech byl partner/partnerka. Někakým způsobem se vyskytoval ve fantaziích u 15 participantů (9 žen, 6 mužů). **1.** Nejčastěji se participanté vraceli ke konfliktům, které s partnerem měli, přehrávali si je a přemýšleli nad jejich řešením, nebo si představovali, co by partnerovi chtěli říct (zmíněno sedmkrát): „*Když jdu třeba podél řeky a najednou mi bleskne nějaká situace a rozčílím se na svou ženu,*“ (muž, 54 let). Jedna žena popsala i představu facky ve chvílích největší rozzlobenosti. **2.** Partner je také předmětem obav (zmíněno pětkrát), více viz kategorie „*Katastrofické scénáře*“. **3.** Sexuální představy se kolem partnera točily u čtyř žen, více viz kategorie „*Sexuální denní sny*“. **4.** Denní sny s potenciálním partnerem, jak spolu něco podnikají, případně jaké by to bylo někoho mít, popisovali čtyři participanté (tito participanté byli bez stálého partnera): „*(...) že třeba vedle sebe máš příjemnýho muže nebo je to teď zrovna konkrétně někdo, kdo se mi dvoří. Že si člověk představí, že by bylo třeba hezký, kdybychom šli na večeři nebo kdybychom byli spolu v jakýkoliv intimní situaci třeba,*“ (žena, 37 let). **5.** O představách společné budoucnosti s partnerem, jak asi bude jejich vztah vypadat a co by spolu mohli podnikat, mluvili tři participanté: „*(...) jak s manželem budeme starý dědeček a babička a budeme jezdit po tom světě,*“ (žena, 38). **6.** Představy, ve kterých se k nim partner chová líp než v reálném životě, pomáhá jim, stará se o ně a je milý, zmínili tři participanté. **7.** Představy, co by s manželem dělali, kdyby byli na chvíli bez dětí – jak by si užili víkend nebo kam by spolu mohli jet, se vyskytly u dvou žen.

Rodina jako téma denních snů figurovala u šesti participantů (4 ženy, 2 muži). **1.** O představách dovolené se jednalo v pěti případech: „*Že si představuju, jak pojedem celá rodina*

*k moři a děti si to užijou,*“ (žena, 37 let). **2.** Představy o vlastní rodině, jednom dítěti a hezkém manželství, popisovala jedna žena (svobodná, bezdětná).

V denních snech se objevovali i kamarádi a známí. Představy tohoto typu zmínilo deset participantů (4 ženy, 6 mužů). **1.** Většinou měly podobu setkání, příjemně stráveného společného času, popovídání si (zmíněno osmkrát): *„Tak jsem si vysnil, že si tam udělám vinný sklep a představuju si, jak tam s přáteli popijím víno z těch lahví a je tam krásný výhled do kraje,*“ (muž, 47 let). **2.** O sexuálních představách se svými známými mluvili tři participanté, více viz kategorie *„Sexuální denní sny“*. **3.** Zúzkostňující představy, které často mívá před srazy se svými kamarády, popisovala jedna žena: *„Mám takový představy, že třeba přijedu na tu schůzku pozdě, ten člověk tam už nebude nebo bude hrozně naštvanej,*“ (žena, 46 let).

Posledním typem denních snů v této kategorii bylo zpřítomňování si již mrtvých či momentálně nedostupných lidí, kteří byli participantům blízcí nebo kterých si vážili. Tyto denní sny mělo pět lidí (3 ženy, 2 muži). Jednalo se o představu zhmotnění těchto lidí nebo vedení rozhovoru s nimi. Participanté si je tak připomínají, fantazie o reakcích těchto blízkých jim pomáhají rozhodnout se nebo jde o přání setkat se s někým, koho obdivují: *„Když cítím potřebu někomu něco povědět a ten člověk tam není, tak já si ho představuju a v mysli mu to nějak povídám a on nějak reaguje, pomrkává, koutek zvedá a dělá nějaký ramena,*“ (muž, 44 let).

Děti	Partner/ka	Rodina	Kamarádi, známí	Mrtví blízcí, vzdálení lidé
- strach - budoucnost - skvělá matka - fyzický trest	- konflikty - strach - sex - imaginární partner/ka - společná budoucnost - lepší chování - společný čas	- dovolená - imaginární rodina	- společný čas - sex - obavy před setkáním	- zpřítomňování - rozhovor

**Tab. 3: Témata vyskytující se ve vztahových denních snech ve věkové skupině 35 – 55 let**

U věkové skupiny nad 65 let se vztahy vyskytovaly u deseti participantů (6 žen, 4 muži) a to v pěti typech denních snů. **1.** Obavy o blízké se promítaly do denních snů šesti participantů, také viz kategorie *„Katastrofické scénáře“*. **2.** Konfliktní situace se svými

nejbližšími si přehrávali čtyři participantů, z toho jedna žena uvedla i představy o tom, jak dá manželovi během hádky facku. **3.** O denních snech, ve kterých tráví čas s rodinou nebo přáteli, mluvilo pět participantů: „*Třeba si někdy představuju, když jsme domluvený s kamarádkou, jak půjdeme na kafičko a na zákusek a opravdu si rozumíme,*“ (žena, 77 let). **4.** Potřebu blízkosti vyjadřovaly denní sny u tří žen – jednalo se o představy objetí někým blízkým, o starostlivějším partnerovi a rozhovoru se zesnulou maminkou. **5.** Vnoučata, která by si přála, ale která nemají, se objevovala v představách u dvou žen: „*Já před sebou vidím už asi dva nebo tři roky holčičku a chlapečka, jsou malí, chlapeček může mít tak mezi dvěma a třema rokama a ta holčička je o pár roků starší, jsou ještě takoví baculatý jako dětsky,*“ (žena, 66 let).

---

#### Vztahové denní sny

---

- strach o blízké
  - konflikty s blízkými
  - společně trávený čas s blízkými
  - potřeba blízkosti
  - imaginární vnoučata
- 

**Tab. 4:** Témata vyskytující se ve vztahových denních snech ve věkové skupině nad 65 let

Ve věkové skupině nad 65 let při analýze vyvstaly kategorie obecněji než ve věkové skupině 35 až 55 let, kde jsou členitější. Princip kategorií je však podobný. Strach, konflikty, společně trávený čas, imaginární členové rodiny stejně jako zpřítomňování si mrtvých se opakují v obou skupinách.

#### 7.1.7 Sebepojetí

V řadě denních snů se také vyskytovalo téma sebepojetí. Ve věkové skupině 35 až 55 let bylo jejich rozvržení následující: **1.** Sebelítostný obsah denních snů se vyskytl u deseti participantů (4 ženy, 6 mužů), více viz kategorie „*Katastrofické scénáře*“. **2.** Vlastní vzhled ve svých denních snech řešilo osm participantů (6 žen, 2 muži). Tři ženy si představovaly samy sebe, jak by vypadaly, kdyby zhubly nebo měly větší prsa, čtyři ženy a dva muži mluvili o představách oblečení a doplňků: „*Vždycky, když vidím nějaký hezký šaty, tak si představím, jak bych v nich vypadala, kdybych byla hubenější,*“ (žena, 39 let). Tyto denní sny také většinou obsahovaly uznání a pochvalu od druhých lidí. **3.** Denní sny z pestré škály představ „být dobrý či lepší“ uvedlo 13 participantů (7 žen, 6 mužů) – v řešení konfliktů



(zmněno sedmkrát, více viz kategorie „*Konflikty*“), ve zvládání role matky a manželky (zmněno třikrát), nepochybit v práci (zmněno čtyřikrát). **4.** O představách, jak mají víc peněz (díky úspěchům v podnikání nebo výhře) a co by s nimi dělali, mluvili tři muži.

Ve starší věkové skupině se opakovaly motivy spojené s vlastním vzhledem a s penězi. **1.** O body image mluvily čtyři ženy. Ve třech případech šlo o změnu vzhledu – zhubnutí, méně vrásek, zvětšená prsa, z toho dvě ženy si představovaly také uznání druhých lidí: „*Představuju si, že budu krásně štíhlá, půjdu hezky oblečená a teď vpluju do té taverny a i když jsem už starší dáma, tak na mě koukají, protože ocení, že nejsem tlustá,*“ (žena, 65 let). Motiv hezkého oblečení se vyskytl v denních snech dvou žen. **2.** Denní sen, jak vyhráli spoustu peněz, zmínili dva muži. Jeden by je rozdál rodině, druhý by nevěděl, co s nimi.

### **7.1.8 Konflikty**

Jedním z velmi častých témat denních snů byly konflikty. O denních snech s konfliktním obsahem se dočtete také v kategorii „*Vztahy*“, zde budou zpracovány obecněji. V mladší věkové skupině tyto představy celkem zmínilo 18 participantů, z toho téměř třikrát víc žen než mužů (13 žen, 5 mužů). Identifikovala jsem čtyři typy konfliktních představ. **1.** Opětovné procházení konfliktních situací, které se odehrály v rámci rodiny, s přáteli nebo v práci, popisovalo 8 participantů (6 žen, 2 muži). Snaží se tak lépe porozumět situaci, zhodnotit ji, rozmyslet si, jak reagovat příště: „*Vždycky, když se stane nějaká situace, ze které vycházím s nepříjemným pocitem, tak si tu situaci přehrávám znova a snažím se ji nějak v duchu opravit nebo nějak vymyslet, co jsem třeba v tu chvíli mohla udělat jinak,*“ (žena, 36 let). **2.** Představy obsahující fyzickou agresi se vyskytovaly u pěti participantů (2 ženy, 3 muži). Dvě ženy někdy měly před očima, jak by daly pohavek zlobivým dětem nebo během hádky manželovi. Dva muži uváděli představy, jak je někdo napadnul a museli se bránit: „*Já vlastně na ten most vlezou, teď budou tři za mnou a tři přede mnou (...) a takhle ke mně půjdou a budou mně chtít okrást a zabít*“ (muž, 43 let). Jeden muž v představách vystupoval v roli agresora, aby potrestal něčí bezohledné chování: „*(...) nějaký kluci v tramvaji hulili (...) tak jsem si pak představoval, že jsem je chytil za límec a vyhodil z té tramvaje nebo jim tu cigaretu nacpal do pusy obráceným koncem,*“ (muž, 43 let). **3.** Představy toho, co by chtěli říct druhým, když jsou na ně naštvaní, ale kvůli své povaze to nevysloví nahlas, mělo pět participantů (4 ženy, 1 muž): „*Když mě někdo naštvne, když je potřeba něco vyřešit, tak uplně vidím, co mu říkám, co on říká mně, ale stejně to nikdy*

neřeknu,“ (žena, 37let). **4.** Znepokojivé představy, že se druzí budou konfliktně chovat k nim (v práci či na úřadě), vyjádřilo pět participantů (4 ženy, 1 muž): „*Představa, že třeba ta šéfová není spokojená s mou prací, něco mi vytýká a já se pak před ní zmenšuju a zmenšuju, jako ta dušička,*“ (žena, 36 let).

Ve věkové skupině nad 65 let o konfliktních denních snech mluvilo pět žen.

**1.** V souvislosti s rodinou jsou popsány v kategorii „*Vztahy*“ (zmíněno třikrát). Jedna žena, vypověděla, že má obecně tendenci vracet se ke konfliktům, které se staly. **2.** Fyzická agrese v podobě facky se vyskytla u dvou žen – jedna žena si představovala, jak by dala pohlavek manželovi během hádky, druhá agresivní náboj mířila vůči neoblíbenému politikovi: „*Když jsem slyšela ty jeho řeči, tak to bych mu opravdu šla dát pár facek, to jsem měla velmi živé představy (...) a jak mu řeknu, kam patří,*“ (žena, 74 let). **3.** Jedna žena popisovala nepříjemné představy, když se chystá na úřad – jestli všechno zvládne a jak se k ní budou chovat úředníci. Na rozdíl od nižší věkové kategorie se v této skupině nevyskytovaly denní sny typu „co bych chtěl/a říct nahlas, ale bojím se“.

#### **7.1.9 Katastrofické scénáře**

Ve věkové skupině 35 až 55 let jeden nebo více denních snů, ve kterých se odehrávaly nejrůznější katastrofické scénáře, celkem popsalo 17 participantů (11 žen, 6 mužů). Jako převažující označila tento typ denních snů jedna žena. Představy katastrofických scénářů měly negativní emoční doprovod. Z výpovědí byly vymezeny tři hlavní kategorie: **1.** Denní sny spojené se strachem o blízké, zejména o děti (zmíněno sedmkrát) a partnery (zmíněno pětkrát). O děti se rodiče bojí, ať jsou malé nebo už dávno dospělé: „*To mám, když si přečtu na internetu, jak nějaký dítě spadlo někde z vejšky nebo ho někdo přejel (...), hned si představuju, co by se mohlo všechno stát těm mejm dětem*“ (muž, 43 let). Denní sny podmíněné strachem o partnera vznikají zpravidla ve chvíli, když se partner dlouho neozývá. Často zde figurují obavy, co by si bez něj jedinec počal a jak by všechno zvládnul. **2.** Sebelítostné představy uvedlo deset participantů. Souvisely s konflikty, pocíťovanými křivdami a v pěti případech s těžkou nemocí nebo vlastním pohřbem: „*Tak si říkám, co kdybych zemřela, jak by ten pohřeb vypadal (...), brečeli by ty lidi, přišli by se se mou rozloučit?*“ (žena, 40 let). **3.** Nepříjemné nebo nebezpečné situace si v denním snění vytvářelo devět participantů. Sami věděli, že se nejedná o pravděpodobný vývoj událostí, přesto si špatný výsledek či míru ohrožení ve svých představách dokázali zveličit a uvést se

tak do napětí. Jednalo se o strach z chybně odvedené práce (*„Jsem takhle čuměl do blba a zdálo se mi, že zvoní telefon, já ho беру a šéf mi říká, že sice jsou dvě hodiny v noci, ale at se vrátím, protože jsem všechno pokazil a musím to předělat,“* muž, 43 let), z běžných situací jako je vyřizování na úřadě nebo představy nehod, situací ohrožení (*„Hoří dům a já musím vyskočit,“* muž, 39 let).

Z věkové skupiny nad 65 let mluvilo o katastrofických denních snech sedm participantů (4 ženy, 3 muži). **1.** Nepříjemné představy spojené s obavami o vnoučata, děti nebo partnera mělo šest participantů: *„Že by se něco stalo mému vnoučkovi, vždycky si hned řeknu ne, ne, ne a hned to zaplaším“* (žena, 72 let). **2.** Úzkostné představy ohledně svého zdraví vylíčilo pět participantů. Denní sny se týkaly toho, že dostanou závažnou nemoc nebo jiným způsobem přijdou o samostatnost: *„Spíš se bojím, abych nebyla na obtíž ostatním, kdyby se mi něco stalo,“* (žena, 74 let). **3.** Představy se sebelítostným zabarvením ve spojitosti se samotou nebo manželem, který se o nic (ani o ně) nestará, zmínily tři ženy. **4.** Podobné představy nehod a situací ohrožení jako participantí z první věkové skupiny popisovaly dvě ženy.

V mladší skupině uvedlo negativní denní sny téměř dvakrát více žen než mužů. Participantí z obou věkových skupin v naprosté většině říkali, že se negativní denní snění snaží co nejdřív zarazit, nerozvíjet ho. V obou skupinách se také nejčastěji vyskytovaly představy spojené se strachem o blízké. Sebelítostné představy u mladší věkové skupiny souvisely spíš s konflikty a křivdami, u starší skupiny se samotou. Katastrofické scénáře se v starší věkové skupině vyskytovaly méně často, zato se u těchto participantů ukázalo jako vhodné vydělit samostatnou podkategorii pro představy vyjadřující obavy o vlastní zdraví.

#### **7.1.10 Sexuální denní sny**

Celkem 15 participantů (6 žen, 9 mužů) z věkové kategorie 35 až 55 let uvedlo, že přes den má sexuální fantazie. **1.** U mužů se v osmi případech jednalo o fantazie s cizími ženami, případně milenkami: *„Každý muž má nějakou sexuální apetenci a to vám jako nevypne, s tím nic neuděláte, tak když jdete po ulici, tak se díváte na ty ženy jako na sexuální objekty a vidíte ty výjevy“* (muž, 45 let). **2.** Sexuální styk se svým partnerem si představovaly čtyři ženy, z toho tři vypověděly, že v představách probíhá nějak jinak, než běžně ve skutečnosti: *„Ono si člověk něco vysní a pak to tak není, tak je člověk zklamaný“* (žena, 44 let). **3.** Sexuální představy se svými kamarádkami zmínil jeden muž, dvě ženy si do tohoto

snění dosazovaly atraktivní muže ze svého okolí nebo někoho ne úplně konkrétního. **4.** Letmé homosexuální fantazie, když vidí velmi hezkého muže, se vyskytly u jednoho účastníka.

Ve věkové skupině nad 65 let mělo sexuální denní sny pět účastníků (2 ženy, 3 muži). **1.** Dva muži a jedna žena vzpomínali na sexuální zážitky, které během života měli, **2.** jeden muž snil o ženách, které potkává, **3.** jedna žena měla sexuální představy se svým manželem.

Sexuální denní sny se evidentně vyskytují během dospělosti i stáří. S přibývajícím věkem ale lidé spíš vzpomínají na to, co zažili, než že by ve své mysli vytvářeli nové obrazy. Rozdíl mezi muži a ženami v této oblasti denního snění je patrný – muži sní o cizích ženách, zatímco ženy sní o mužích, které znají, či přímo svých partnerech. Během rozhovoru také muži téměř vždy podotkli, že se jedná o subjektivně velmi důležitou součást denního snění, což ženy nikdy tímto způsobem nezdůrazňovaly: „*Sexuální představy, to je podstata mužského snění,*“ (muž, 66 let).

#### **7.1.11 Představy o vlastní budoucnosti**

Další kategorií, kterou jsem identifikovala, byly představy o vlastní budoucnosti. Ve věkové skupině 35 až 55 let o těchto představách mluvilo 14 účastníků (9 žen, 5 mužů). Budoucnost byla pojednávána buď ve smyslu osobním, nebo pracovním. **1.** Představy týkající se osobní roviny zahrnovaly vývoj vztahů, zdraví, plánování cest, bydlení i stáří (zmněno osmkrát, z toho 6 žen a 2 muži): „*Napadá mě třeba, že žiju na nějakém jiném místě (...) vidím ten domeček, tu pláž, koupu se a jsou tam moji přátelé takoví nejbližší,*“ (žena, 40 let). **2.** Denní sny o tom, jakým směrem by se měla ubírat jejich kariéra, čeho by chtěli dosáhnout a co by si chtěli zkusit, popisovalo sedm účastníků (4 ženy, 3 muži): „*Občas mě napadají nějaké úspěchy v podnikání, že bych moh mít víc volna, všechno by nějak fungovalo (...) možná si představuju, že mi volá ten kamarád a říká mi, kolik se toho prodalo a já si říkám supr a mám radost,*“ (muž, 42 let).

Účastníci z věkové skupiny nad 65 let hovořili o budoucnosti jen ve smyslu osobním, vzhledem k tomu, že většina z nich již ukončila pracovní činnost. Nejčastěji se jejich představy vztahovaly k volnému času, zdraví a osobnímu rozvoji. Týkaly se šesti účastníků (3 ženy, 3 muži). **1.** O dlouhodobějších plánech kam pojedou, jak stráví léto apod. mluvilo pět účastníků (3 ženy, 2 muži): „*No a o prázdninách mám jet ke známým*

*na chatu, tak si představuju, jak se tam budem chodit koupat, na výlety a tak,*“ (žena, 73 let).

**2.** Úzkostné představy ohledně svého zdraví mělo pět participantů (3 ženy, 2 muži), více viz kategorie „*Katastrofické scénáře*“. **3.** Plány do budoucna ve smyslu co by ještě chtěla dokázat či udělat, rozvíjela jedna žena. Týkaly se toho, že touží po tom mít nejkrásnější zahradu a naučit se hrát na klavír: „*Až budu vědět, že umim aspoň 4, 5 rocn'n'rollů (...) tak takhle si pozvu svoje přátele domů a budu jim tam dělat takový atrakce a tím, že jim dám možnost se dobře najíst a oni mě budou vytleskávat a oni mě budou obdivovat,*“ (žena, 69 let).

#### **7.1.12 Denní sny obsahující různé aktivity**

Do této kategorie jsem zahrnula představy o cestování a různých činnostech. Ve věkové skupině 35 až 55 let se vyskytly tyto denní sny: **1.** Představy o cestování a výletech se objevily u deseti participantů (5 žen, 5 mužů). Devět participantů si představovalo cesty do zahraničí, jeden muž si představoval výlety po České republice. Osm lidí promýšlelo chystanou dovolenou nebo snilo o tom, kam by mohli jet, dvěma participantům se samovolně vybavovaly detailní výjevy z míst, která navštívili: „*Mně třeba stačí vidět nějaký obrázek a představuju si, jak bych tam chodila na výlety, jak je tam asi příjemně, co tam tak jedí,*“ (žena, 39 let). **2.** Denní sny o oblíbených činnostech mělo 6 participantů (3 ženy, 3 muži). Týkaly se toho, co by rádi dělali, ale nemůžou kvůli nedostatku času či z jiných důvodů: „*Ať vidím jakoukoliv výstavu (...) celou dobu sním a už se vidím, jak vlastně přicházím domů a vytahuju ty výtvarné náradí a pracuju a dělám něco (...) no a pak přijdu domů a zas musím jenom s tím slovem dělat,*“ (muž, 45 let). **3.** O představách společně tráveného času s manželem, kterého kvůli dětem zásadně ubylo, mluvily dvě ženy (také viz „*Vztahy*“).

Ve věkové skupině 65 let a víc participantů líčily tyto denní sny: **1.** Představy ohledně výletů a cestování pospalo celkem pět participantů (4 ženy, 1 muž), ve dvou případech do zahraničí, ve třech po České republice: „*Zítřejdu s klubem seniorů na Domažlicko (...) má být krásně, tak dneska sním o tom, jaký by ten výlet mohl být,*“ (žena, 73 let). **2.** Co by mohly v nejbližší době dělat, čím hezkým by mohly vyplnit nadcházející dny, si často představovaly čtyři ženy: „*Nejvíc si tak představuju, co budu dělat zítra, kam půjdu na výlet v neděli, koho bychom mohli navštívit, komu zatelefonovat,*“ (žena, 73 let).

Cestování a výlety se vyskytovaly v obou věkových skupinách, v nižší věkové skupině se jednalo především o cesty do zahraničí, ve vyšší věkové skupině byl poměr

zahraničí ku České republice vyrovnanější s převažující orientací na republiku. V obou skupinách také participanti popisovali denní sny související s oblíbenými aktivitami, ovšem s rozdílem, že mladší na ně neměly čas a starší se tak konstruktivně snažili vymyslet, jak zaplinit své volno. Jelikož senioři většinou tráví se svým partnerem většinu dne, nemusí snít o tom, že by na sebe měli víc prostoru, jak o tom sní některé ženy v produktivním věku.

### **7.1.13 Další prvky vyskytující se v denních snech**

#### **Příroda**

O přírodě jako samostatném motivu denních snů mluvilo ve věkové skupině 35 až 55 let deset participantů (5 žen, 5 mužů). **1.** Příroda v představách vždy fungovala jako místo, které člověku dodá klid, kde si odpočine od ostatních lidí a všech starostí: „*Podobá se tomu, co jako mám ráda, že jsou to kopce a lesy a takovej širokej obzor, to místo je na kopci, na hoře, že je to příjemnej pocit k nadechnutí,*“ (žena, 51 let). **2.** Příroda ve spojení se sportem (jízda na kole, plavání, turistika) se vyskytla u čtyř z těchto participantů (z toho 2 ženy a 2 muži).

Představy přírody byly důležité pro dvě ženy z vyšší věkové kategorie. Význam těchto denních snů pro ně byl stejný jako pro participanty z nižší věkové kategorie.

#### **Fantazijní denní sny**

Do této kategorie jsem zařadila denní sny s výrazně fantazijními, neskutečnými prvky. Ve věkové kategorii 35 až 55 let se vyskytly tyto denní sny: **1.** Denní snění inspirované četbou knih a sledováním filmů nebo pořadů vylíčilo pět participantů (3 ženy, 2 muži): „*Když se dívám na jednu britskou talk show (...) tak si představuju, že budu něco jako Albert Einstein (...) sedím tam mezi herečkou, hercem, zpěvačkou (...) vnáším tam zcela jiný pohled na svět a nakonec se ještě ukáže, že umím krásně zpívat,*“ (muž, 39 let). **2.** Výjimečné schopnosti popisovali tři participanti (1 žena, 2 muži), jednalo se o schopnost libovolně natahovat ruce a chytat utíkající děti, schopnost létat a schopnost absolutní empatie s lidmi i zvířaty. **3.** Vysokou mírou spontánní imaginace se od ostatních nápadně odlišovaly denní sny jednoho participanta.

Ve věkové kategorii nad 65 let jeden muž popisoval denní sny inspirované sledováním filmů.

### Abstraktní denní sny

Ve věkové skupině 35 až 55 let někteří participanti považovali za významnou součást denního snění jakýsi abstraktní stav mysli. **1.** Stav, který se nepojí s žádnými konkrétními obrazy či příběhy, ale kdy jim mysl na chvíli zaplní nezaměřené představy, které si zpětně nedokáží vybavit, popisovalo pět participantů (2 ženy, 3 muži): „*Člověk se ocitne v nějaký příjemný situaci, kdy je mu tělesně blaze, tak má takový velmi matný obrazy a vlastně ztrácí sám sebe,*“ (muž, 46 let). **2.** Za abstraktní denní snění bychom také mohli označit představy melodií, ať už známých či nových, které si jedinec sám skládá (zmíněno třikrát, z toho 1 žena a 2 muži).

Ve věkové skupině nad 65 let abstraktní představy, které má při poslechu vážné hudby, zmínil jeden muž.

## 7.2 ICL a denní snění

VO 7: Existuje nějaká souvislost mezi interpersonálními vlastnostmi jedince a tématy jeho denních snů?

Mezi interpersonálními vlastnostmi člověka a denním sněním se objevilo několik vztahů. Ve věkové skupině od 35 do 55 let se prokázala středně silná negativní korelace se škálou „autokratická osobnost“ (PA) u žen, které si představovaly, jak jsou skvělými matkami, a u participantů, kteří si ve svých denních snech přehrávali konflikty s partnerem.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Skvělá matka</b>	- 0,415	< 0,05	3	23
<b>Konflikty s partnerem</b>	- 0,416	< 0,05	7	19

Tab. 5: Signifikantní korelace škály „autokratická osobnost“ a typů denních snů

Škála „egocentrická osobnost“ (BC) středně silně negativně korelovala s výskytem představ o času stráveném pouze s partnerem a středně silně pozitivně s výrazně fantazijskými denními sny. Korelace mezi škálou „egocentrická osobnost“ a fantazijskými denními sny ovšem přestala být signifikantní po vyřazení participanta s výrazně vyšší hodnotou na této škále, než měli ostatní participanti.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Společný čas s partnerem</b>	- 0,404	< 0,05	2	24

**Tab. 6: Signifikantní korelace škály „egocentrická osobnost“ a typů denních snů**

Výrazně fantazijní denní sny také středně silně pozitivně korelovaly se škálou „agresivní osobnost“ (DE). Při podrobnějším zkoumání dat se ovšem ukázalo, že tato korelace vychází signifikantní kvůli jednomu participantovi s výrazně vyšší hodnotou v této škále, než měli ostatní.

Škála „podezíravá osobnost“ (FG) středně silně pozitivně korelovala s denními sny o partnerovi, který se chová lépe než ve skutečnosti a silně pozitivně se sexuálními představami, které mají muži o cizích ženách. Naopak středně silná negativní korelace vyšla ve vztahu k denním snům, během kterých si lidé zpřítomňují mrtvé nebo velmi vzdálené blízké, případně si s nimi povídají. Tato korelace ovšem vychází signifikantní jen kvůli jednomu participantovi, který měl ve škále „podezíravá osobnost“ výrazně vyšší skóre než zbytek participantů. Po vyřazení tohoto participanta korelace přestala být signifikantní.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Lepší chování partnera</b>	0,583	< 0,05	3	23
<b>Sex s cizí ženou</b>	0,674	< 0,05	8	18

**Tab. 7: Signifikantní korelace škály „podezíravá osobnost“ a typů denních snů**

Škála „ponížená osobnost“ (HI) středně silně pozitivně korelovala s představami konfliktů s partnerem.



	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Konflikty s partnerem</b>	0,558	< 0,05	7	19

**Tab. 8: Signifikantní korelace škály „ponížená osobnost“ a typů denních snů**

Představy konfliktů s partnerem dále středně silně pozitivně korelovaly se škálami „hyperkonformní osobnost“ (JK).

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Konflikty s partnerem</b>	0,417	< 0,05	7	19

**Tab. 9: Signifikantní korelace škály „hyperkonformní osobnost“ a typů denních snů**

Škála „hyperafiliativní osobnost“ (LM) středně silně pozitivně korelovala s představami konfliktů s partnerem.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Konflikty s partnerem</b>	0,486	< 0,05	7	19

**Tab. 10: Signifikantní korelace škály „hyperafiliativní osobnost“ a typů denních snů**

Denní sen „být skvělou matkou“ také středně silně negativně koreloval s poslední škálou „hyperprotektivní osobnost“ (NO).

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Skvělá matka</b>	- 0,468	< 0,05	3	23

**Tab. 11: Signifikantní korelace škály „hyperprotektivní osobnost“ a typů denních snů**

Ve věkové skupině nad 65 let šaly „autokratická osobnost“ (PA), „egocentrická osobnost“ (BC), „podezíravá osobnost“ (FG), „hyperkonformní osobnost“ (JK) a „hyperafiliativní osobnost“ (LM) nekorelovaly s žádným typem denních snů.

Škála „agresivní osobnost“ (DE) silně negativně korelovala s denními sny s agresivním obsahem.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Agrese</b>	- 0,634	< 0,05	2	10

**Tab. 12: Signifikantní korelace škály „agresivní osobnost“ a typů denních snů**

Škála „ponížená osobnost“ (HI) silně negativně korelovala s představami o společně tráveném času s rodinou či s kamarády.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Společně trávený čas</b>	- 0,643	< 0,05	5	7

**Tab. 13: Signifikantní korelace škály „ponížená osobnost“ a typů denních snů**

Nakonec škála „hyperprotektivní osobnost“ (NO) velmi vysoce korelovala s denními sny, které vyjadřují potřebu blízkosti.

	r	p	N	
			Uvedli sen	Neuvedli sen
<b>Potřeba blízkosti</b>	0,934	< 0,05	5	7

**Tab. 14: Signifikantní korelace škály „hyperprotektivní osobnost“ a typů denních snů**

### 7.3 Zhodnocení vlastních výpovědí

VO 8: Existuje souvislost mezi mírou ostychu během rozhovoru a množstvím popsáných denních snů?

Dotazník na zhodnocení vlastních výpovědí vyplnilo v nižší věkové skupině 24 lidí, ve vyšší 12 lidí (třem participantům jsem ho nestihla dát). Z tohoto dotazníku vlastní konstrukce (viz Příloha 7) vyplynulo, že participanté v obou věkových skupinách nejčastěji vyprávěli o svých denních snech *relativně úplně*, možnost *zcela neúplně* si nevybral nikdo. Co se týče míry ostychu během rozhovorů, opět v obou věkových skupinách se většina participantů neostýchala vůbec nebo velmi málo. Průměrné hodnoty byly 1,7 ve věkové skupině od 35 do 55 let a 1,5 ve skupině nad 65 let. Přesné výsledky dotazníku naleznete v následující tabulce.

	Úplnost výpovědí o denních snech			Míra ostychu během rozhovoru					
	zcela úplné	relativně úplné	zcela neúplné	1	2	3	4	5	6
<b>Skupina 35 až 55 let</b>	11	13	0	14	7	1	1	1	0
<b>Skupina nad 65 let</b>	4	8	0	7	4	1	0	0	0

**Vysvětlivky:** Hodnoty uvnitř tabulky značí počet odpovědí u jednotlivých možností. Míru ostychu participanté značili na číselné škále od 1 do 6, kde 1= *Neostýchal/a jsem se vůbec*, 6 = *Ostýchal/a jsem se opravdu hodně*.

**Tab. 15:** Výsledky dotazníku na zhodnocení vlastních výpovědí

Mezi mírou ostychu během rozhovoru a množstvím popsáných denních snů nebyla zjištěna souvislost ( $p < 0,05$ ).

## 8 Diskuze

Cílem mé bakalářské diplomové práce bylo popsat denní snění u lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let, tedy přibližně v období střední a starší dospělosti a stáří. Na základě analýzy kvalitativních rozhovorů jsem zkoumala řadu jeho charakteristik (definici, výskyt, hodnocení, frekvenci a témata, která denní sny obsahují). Dále mě zajímalo, jestli existuje nějaká souvislost mezi interpersonálními vlastnostmi a tématy denních snů, jež člověk má. K těmto účelům jsem použila dotazník ICL. Pomocí dotazníku vlastní konstrukce jsem také sledovala, jestli míra ostychu během rozhovoru souvisí s počtem vypovězených denních snů. Nyní bych chtěla okomentovat výsledky, které jsem popisovala v předcházející kapitole.

Výsledky výzkumu se shodují s tvrzením Kaufmana a Singera (2011), kteří shrnují, že denní snění je běžná mentální aktivita s individuální variabilitou, mezi lidmi však lze vyzorovat podobná témata denních snů i vývoj během života.

Mezi denním sněním lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let bylo identifikováno několik rozdílů. Aritmetický průměr, modus i maximální počet denních snů uvedených jedním participantem ukazují na pokles frekvence denních snů mezi obdobím střední a starší dospělosti a stářím. Senioři při vybavování si denních snů víc tápali, jejich denní sny nebyly tak pestré a propracované. To je také zřejmé z kratších popisů výsledků pro tuto věkovou kategorii v kapitole sedm. Tyto poznatky se shodují s výsledky Giambrovy studie (1974).

Ze zahraničních výzkumů vyplývá, že k postupnému úbytku denních snů dochází již od mladé dospělosti (Giambra, 1974; Singer, 1966). Přestože jsem se na vývoj denního snění během celého života přímo v rozhovoru neptala, řada participantů sama tyto proměny zmínila. Singer (1966) jako příčiny navrhuje narůstající zodpovědnost, péči o rodinu, minimum času, kdy by byl jedinec sám a mohl denní snění v klidu rozvíjet a snižující se okruh možností kvůli rozhodnutím, která ovlivní život jedince na mnoho let nebo po zbytek života. Podobné důvody uváděli i sami participanté.

Podíváme-li se na témata denních snů z hlediska vývojové psychologie, evidentně se v nich odráží stádia, ve kterých se jedinci právě nachází. Generativita, která je podle Eriksona (1999) vývojovým úkolem v období střední a starší dospělosti, se u participantů ve věku 35 až 55 let promítala do celé řady představ. Častým tématem denních snů v této skupině bylo zvládání role partnerské, rodičovské, pracovní, organizace svého i rodinného života. Participanté uváděli představy řešení konfliktů a společně tráveného času s rodinou nebo obav o děti a partnera, ale i představy spojené s prací a dalším směřování jejich kariéry.

Kvůli velkému vytížení také v denních snech rozvíjeli, co by rádi dělali, ale nemají na to čas.

Ve stáří denních snů výrazně ubývá, což vychází z celé řady příčin, jak uváděli sami participanti. Tento úbytek koresponduje s pomalejším myšlením a poklesem tvořivosti, na což upozorňují autoři v řadě publikací (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 1990). Se stářím se pojí nejrůznější nemoci a blížící se konec života. Tento fakt se odrážel v představách naplněných obavami o své zdraví. Ubývající síly například pěkně reflektují i denní sny o cestování – zatímco v mladší věkové skupině se jednalo především o cesty do zahraničí, ve starší už o cesty po České republice. Po odchodu do důchodu mají lidé najednou hodně volného času, takže si v denních snech často plánují, jak s ním naložit. Pevné citové pouto si senioři vytváří k vnoučatům, kterých se také týkala řada denních snů. To potvrzuje také Kornhaber (1996).

Na základě poznatků, které jsem dosud v diskuzi uvedla, vidíme, že denní snění se během života výrazně vyvíjí a proto souhlasím s Giambrovým (1974) tvrzením, že o denních snech lze uvažovat jako o funkci věku.

Srovnávat obsahové kategorie denních snů v této práci s výsledky jiných výzkumů je obtížné, jelikož na obdobný výzkum jsem nenarazila v české ani zahraniční literatuře. Přestože o denním snění bylo publikováno mnoho studií, žádná se nezabývala rozborem témat denních snů u zdravé populace dospělých a seniorů. K tomuto tématu se vyjadřuje Giambra (1974) v již několikrát zmiňovaném článku „*Daydreaming across lifespan: Late adolescent to senior citizen*“, kde ovšem vychází z inventáře IPI, nikoliv z kvalitativních rozhovorů. U Giambry se tedy jedná o kvantitativní výzkum, který se sice zakládá na datech získaných od velkého počtu lidí, nabízí ovšem pouze četnosti kategorií, které inventář IPI zkoumá, nikoli podrobnější analýzu obsahu denních snů. Denní sny participantů jsem se navíc nesnažila vměstnat do předem daných kategorií podle IPI, ale kategorie jsem vytvářela přímo z výpovědí participantů, tudíž nejsou identické s těmi v IPI a srovnávat je můžeme jen přibližně. Do třetice se porovnání komplikuje tím, že Giambra u kategorií neuvádí konkrétní příklady denních snů, které do nich řadí.

Podle Giambry (1974) se v období od střední dospělosti nejčastěji vyskytují denní sny, které se týkají řešení problémů, a představy se sexuálním a bizarně-nepravděpodobným obsahem. Řešení nejrůznějších problémů často zmiňovali také participanti v mých rozhovorech, ať už se jednalo o vztahové problémy, plánování budoucnosti nebo potýkání

se s nároky běžného dne (přestože na běžné organizační představy jsem se nezaměřovala, jelikož nepřináší tolik zajímavý materiál). Denní sny se sexuálním obsahem také patřily mezi jedny z nejčastějších. Zvláštní ovšem je, že se v Giambrově výzkumu v první trojici nejvíce frekventovaných denních snů ocitly bizarně-nepravděpodobné představy, což jsou podle mých výsledků naopak ty, kterých výrazně ubývá (jeho kategorii v této práci srovnávám s fantazijskými denními sny). Podle Giambry s věkem nejsilněji negativně korelují sexuální, hostilní a heroické denní sny. Heroické denní sny se skutečně téměř nevyskytovaly ani v mém vzorku, hostilní (zařadím-li mezi ně denní sny obsahující nenávistný konflikt nebo agresi) jen málo. O kolik méně sexuálních denních snů měli účastníci nyní než v mladším věku nedokážu na základě výzkumu posoudit.

V mém výzkumu byly v obou věkových skupinách nejčastějšími tématy denních snů vztahy, u mladší věkové skupiny se ještě zvlášť na třetím místě ocitly konfliktní představy. Jak upozorňuje Leary (2004), vztahy, vztahovost a touha po dobrých vztazích s druhými hrají v lidském životě naprosto zásadní roli, což by mohl být důvod, proč se téma vztahů a konfliktů tak často vyskytuje v denních snech. Druhým nejčastějším tématem denních snů v mladší skupině bylo sebepojetí. Tento výsledek bychom mohli vnímat ve spojitosti s větší sebereflexí a obratem do sebe v období kolem pomyslného středu života (Vágnerová, 2000). Ve starší věkové skupině tvořily druhou nejfrekventovanější kategorii katastrofické scénáře, čemuž by mohl odpovídat nárůst zdravotních problémů a úzkostnosti během stáří (Vágnerová, 2000). Na třetím místě jsou představy vlastní budoucnosti a představy aktivit. Denní sny o vlastní budoucnosti se částečně protínají s katastrofickými scénáři a částečně také s představami aktivit. Denní sny o různých aktivitách by mohly souviset s velkým množstvím volného času (Vágnerová, 2000).

Giambra (1979) srovnával také rozdíly v denním snění mezi muži a ženami. Ženy podle něj mají méně sexuálních, bizarně-nepravděpodobných a hrdinských denních snů, od čtyřicátého roku také představ zaměřených na úspěch. S jeho výsledky souhlasím jen částečně. Počet žen a mužů, kteří v mém výzkumu zmiňovali sexuální představy, se výrazně nelišil, rozdíl byl ale v obsahu těchto denních snů a v jejich subjektivní významnosti. Muži o nich téměř vždy mluvili sami, ženy až na doptání, muži také často komentovali výpověď slovy „*to je jasné, to má každé chlap apod.*“, což ženy neříkaly. Denní sny se sexuálním obsahem pro ženy tedy pravděpodobně nebudou tak důležité jako pro muže. Bizarně-nepravděpodobné denní sny bych srovnala se svou kategorií fantazijských denních snů, kde

je počet žen a mužů vyrovnaný. Hrdinské denní sny v mých věkových kategoriích nezmiňoval nikdo, tato neshoda s Giambrou může být způsobená faktem, že Giambra do výzkumu zahrnul participanty již od 17 let. Ani v denních snech zaměřených na úspěch nepozorují výrazný rozdíl mezi muži a ženami, důvodem může být současná větší emancipace žen než v roce 1979, kdy Giambra svůj výzkum realizoval.

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že jak ve starší, tak v mladší věkové kategorii se výrazně víc vyskytovaly denní sny týkající se vzhledu u žen: „*To mě napadne, že kdybych neměla vrásky, že bych byla sama se sebou spokojenější (...) představím si sama sebe, že bych vypadala pochopitelně líp,*“ (žena, 72 let). Tento rozdíl by mohl být způsobený obecně větším zájmem žen o svůj zevnějšek. V obou věkových skupinách oproti mužům také výrazně víc žen uvedlo konfliktní představy: „*To se mi občas stává, že si to přehrávám, co jsem měla říct, že jsem měla reagovat jinak, líp,*“ (žena, 66 let). Ženy mohou být víc vztahově orientované s potřebou opakovaně řešit různé neshody. Téměř třikrát víc žen v mladší věkové kategorii uvedlo denní sny týkající se dětí, což by mohlo souviset se specifickým poutem, které matky ke svým dětem cítí: „*Na děti myslím hodně často, třeba když na ně zařvu, tak pak vymyslím, jak bych jim to vykompenzovala (...) si třeba představuju, jak si spolu budeme číst, až přijdeme odpoledne domů,*“ (žena, 38 let).

Povšimla jsem si zajímavého rozporu mezi hodnocením denního snění v literatuře a mezi participanty. Přestože vliv Singera a jeho následovníků, kteří mluvili zejména o přínosech denního snění, je silný, Mooneyham a Schooler (2013) poukazují na jeho převládající negativní hodnocení ve výzkumech. Mezi participanty tomu ovšem bylo naopak, ve věkové skupině od 35 do 55 let zmiňovali pozitiva téměř dvakrát častěji než negativa, ve věkové skupině nad 65 let se participanti k dennímu snění stavěli pozitivně nebo neutrálně. V této souvislosti bychom mohli uvažovat o dvou faktorech. Jednak si participanti v definici s denním sněním automaticky spojovali spíš příjemné představy, tedy něco pozitivního. Jednak jsem se na vztah k dennímu snění ptala na začátku rozhovoru. Pokud bych se ptala k jeho konci, tedy poté, co jsme se bavili o nejrůznějších představách a participanti tak o denním sněním přemýšleli z různých úhlů pohledu, možná by někteří denní snění hodnotili jinak.

Mezi interpersonálními vlastnostmi a typy denních snů se ukázalo několik souvislostí. Signifikantní korelace lze z interpretačního hlediska rozdělit do dvou skupin.

**1. Princip kompenzace.** Kvůli určité skladbě vlastností jedinec nedokáže některé situace účinně řešit, proto si jejich řešení představuje alespoň v denních snech. Například mezi škálou „ponížená osobnost“ a denními sny, které se soustředí na konflikty s parterem, se v mladší skupině ukázala pozitivní korelace. Člověk, který je skromný, plachý, tichý, sebeponížený a podřizuje se druhým, by mohl mít problém poradit si s konflikty. Jelikož nakládat s konflikty v reálném životě moc neumí, potřebuje se k nim víc vracet a představuje si lepší řešení alespoň ve svých denních snech. Principem kompenzace bych v mladší věkové skupině vysvětlila také pozitivní korelaci denních snů, které obsahují konflikt s parterem, se škálami „hyperprotektivní osobnost“ a „hyperafiliativní osobnost“, negativní korelaci mezi denními sny „být skvělá matka“ a škálou „hyperprotektivní osobnost“. Ve starší věkové skupině se tento princip týká negativní korelace mezi agresivními denními sny a škálou „agresivní osobnost“. O fungování denních snů na principu kompenzace píše ve své studii také Wallin (1939).

**2. Princip souladu s osobnostními charakteristikami.** Jestliže má jedinec nějakou výraznou osobnostní charakteristiku, nebude mít denní sny, které by s ní svým obsahem byly v rozporu. Například ve věkové skupině 35 až 55 let vyšla negativní korelace mezi škálou „egocentrická osobnost“ a denními sny o společně tráveném času s parterem. Člověk, který se zajímá především sám o sebe, je sebevědomý, nezávislý a vůči druhým nadřazený, pravděpodobně nebude toužebně snít o tom, co hezkého by mohl dělat s parterem. V nižší věkové skupině tento princip také vidíme v negativní korelaci mezi škálou „autokratická osobnost“ s denními sny o konfliktech s parterem a s představami „být skvělou matkou“, pozitivní korelaci mezi škálou „podezíravá osobnost“ s denními sny o lepším chování partnera a sexu s cizí ženou (zde by se mohlo jednat o projekci, kdy svou vlastnost přisoudím někomu druhému). Ve vyšší věkové skupině se jedná o negativní korelaci mezi škálou „ponížená osobnost“ s denními sny o času tráveném spolu s blízkými a pozitivní korelaci mezi škálou „hyperprotektivní osobnost“ s denními sny, které vyjadřují potřebu blízkosti.

V nižší věkové skupině byla ve třech případech signifikantnost korelace způsobena výrazně vyššími hodnotami nebo specifícností denních snů u jednoho participanta, bez něhož by signifikantně nevyšla. Tyto korelace vznikly v důsledku tzv. „outlier“ hodnot a nemá proto smysl přikládat jim příliš velkou váhu. Jedná se o pozitivní korelaci mezi fantazijními denními sny se škálami „egocentrická osobnost“ a „agresivní osobnost“, dále o negativní korelaci mezi denními sny, kde si participant zpřítomňovali mrtvé či vzdálené



blízké, se škálou „podezíravá osobnost“. Uvedené souvislosti by bylo dobré podrobit dalšímu výzkumu, aby bylo možné zjistit, zda se vyskytují u více jedinců.

Ukázalo se, že průměrná míra ostychu během rozhovoru byla v obou věkových skupinách téměř stejná (rozdíl činil 0,2 bodu) a průměrně se (navzdory mému očekávání) pohybovala velmi nízko. Při bližším zkoumání se ukázalo, že participanti, kteří na škále ostychu zaškrtnuli hodnotu tři a víc, popsali průměrné nebo nadprůměrné množství denních snů (v jednom případě se jednalo dokonce o maximální počet snů). Vyšší míra studu mohla vycházet jednak z osobnostních charakteristik, jednak právě ze skutečnosti, že participanti byli otevření a proto se víc styděli. Stud by tedy mohl být důsledkem sdílnosti, nikoli její zábranou.

### **8.1 Limity a přínosy výzkumného šetření**

Faktorů, které mohou zkreslovat výsledky výzkumu, je celá řada. Jedná se zejména o výběr vzorku, vliv prostředí, vliv osobnosti tazatelky, intimní povahu a abstraktnost tématu, pamětní vybavování denních snů a volbu dotazníků.

Výběr participantů nebyl reprezentativní vzhledem k populaci. Všichni participanti bydleli ve městech nebo jejich nejbližším okolí, ve vzorku chyběli lidé z vesnic či samot. Většina participantů (28 z 39) vystudovala vysokou školu, vzorek byl tedy zkreslen nejvyšším dosaženým vzděláním, na které se navazuje řada dalších faktorů – předpokládaná inteligence, socioekonomický statut, širší rozhledu atd. Lze předpokládat také nějakou odlišnost mezi lidmi, kteří byli ochotní poskytnout mi rozhovor a těmi, kteří odmítli. Mohli bychom uvažovat o míře introverze, vytíženosti a oblastech zájmu.

Jako místo rozhovoru si participanti z nižší věkové kategorie často volili kavárnu. Toto prostředí na jednu stranu poskytovalo klid od rodiny, na druhou stranu mohla být participantům nepříjemná šance, že náš rozhovor poslouchá někdo u vedlejšího stolku, což mohlo ovlivnit jejich výpovědi.

Jako další faktor ovlivňující výpovědi participantů lze zvažovat charakteristiky tazatelky, tedy věk, pohlaví a osobnostní vlastnosti. Participanti nemuseli vkládat takovou důvěru do někoho výrazně mladšího, než byli sami. Muži by se možná cítili bezpečněji při rozhovoru s tazatelem mužského pohlaví, před ženou se mohli víc stydět nebo mít tendenci „předvést se“. Na ochotu vypovídat bezpochyby také působily sympatie či antipatie, které participanti vnímali vůči tazatelce.

Samotné téma rozhovorů – popis vlastních denních snů – je velmi intimní a většina lidí se o něm s druhými nebaví. Navíc jak dokládá Giambra (1974), ochota vypovídat o svých denních snech s věkem klesá. Nakolik byly výpovědi participantů upřímné a nakolik je zkresloval ostych, jsem se snažila zjistit pomocí závěrečného dotazníku na zhodnocení vlastních výpovědí. Participantů ovšem vyplňovali dotazník před tazatelkou a některým mohlo být hloupé přiznat vysokou míru studu a nízkou upřímnost během rozhovoru.

Denní snění je také téma velmi abstraktní a pro ty, kteří k němu nemají příliš sklony, obtížně uchopitelné. Rozdílné chápání pojmu denní snění jednotlivými participanty tak může být důležitým zdrojem zkreslení dat.

Mezi další faktory zkreslení výsledků výzkumu patří prostá skutečnost, na které denní sny si participantů zrovna vzpomněli. Pokud mi přislíbili rozhovor o denním snění, pravděpodobně nad ním přemýšleli víc než jindy, přesto však víme, že vnímavost vůči denním snům obecně není moc velká (viz Schooler et al., 2004). Zprvu se popis denních snů odehrával na základě volného vybavování z paměti, na které má vliv řada okolností včetně momentální nálady – při dobré náladě si vybavujeme spíš pozitivní zážitky, kdežto při špatné spíš negativní (Plháková, 2003). Jako velmi užitečné se ukázalo mít předem připravené některé základní kategorie denních snů, během jejich procházení si participantů téměř vždy ještě nějaký denní sen vybavili. V žádném rozhovoru se pravděpodobně nejednalo o kompletní výčet denních snů, spíš jen těch, které byli pro participanta z nějaké důvodu významné (často se opakovaly, odlišovaly se od jiných denních snů, pojily se s výrazným emočním nábojem apod.) a které byli ochotní se mnou sdílet.

Co se týče dotazníku ICL, řada participantů se k němu vyjadřovala velmi kriticky. Zpravidla se jim zdál jako příliš reduktivní vzhledem ke složité realitě interpersonálních vlastností člověka. Vadila jim formulace některých položek a nucená volba odpovědí pouze mezi dichotomickými možnostmi. Je tedy otázka, nakolik se participantů se svými odpověďmi skutečně ztotožňovali a nakolik dotazník vyplnili nějakým způsobem jen proto, aby vyhověli tazatelce.

Výsledky korelací mezi skóry získanými v ICL a tématy vyskytujícími se v denních snech musíme brát s rezervou, jelikož výzkumný vzorek obsahoval málo lidí a hustota výskytu většiny typů denních snů nebyla v rámci celého vzorku příliš velká.

Přínos tohoto výzkumu představuje především podrobné zachycení obsahů a témat denních snů lidí ve věku 35 až 55 let a nad 65 let. V budoucích výzkumech na podobné

téma by bylo dobré rozšířit výzkumný vzorek o víc lidí a to zejména těch, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je na úrovni základní nebo střední školy. Zajímavé by bylo zkoumat denní snění u dětí, tedy v období, kdy je asi vůbec nejsilnější.

## 9 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala denním sněním v období střední a starší dospělosti a během stáří. Na základě výzkumu lze odpovědět na výzkumné otázky, které jsem si stanovila.

### **Definice denního snění**

- Lidé ve věku 35–55 let definují denní snění jako spontánní tok myšlenek, který se odvádí od aktuální situace k představám, jací by chtěli být a co by chtěli zažít.
- Lidé ve věku nad 65 let definují denní snění jako představy, které slouží k plánování blízké i vzdálené budoucnosti.

### **Okolnosti denního snění**

- Mezi uváděné stimuly denního snění v obou zkoumaných skupinách patří: monotónní činnosti, chvíle o samotě, odpočinek, procházky, sledování filmů a četba, pocit nějakého nedostatku, konflikty, události v okolí jedince.
- U lidí ve věku 35–55 let se navíc denní snění objevuje také při únavě z práce.

### **Postoj k dennímu snění**

- Mezi identifikované přínosy patří: možnost odreagování, příprava na něco, pomoc při rozhodování nebo vyrovnávání se s náročnými situacemi, způsob motivace a inspirace.
- Mezi identifikovaná negativa patří: vyvolávání zbytečných obav, růst touhy po něčem, rozptylování, vytváření prekonceptů a navyšování frustrace kvůli konfrontaci reality s ideálem.

### **Subjektivní frekvence denního snění**

- Mezi lidmi ve věku 35–55 let převažují ti, kteří mají tendenci k dennímu snění.
- Mezi lidmi ve věku nad 65 let převažují ti, kteří nemají tendenci k dennímu snění.

### **Témata denních snů**

Identifikovala jsem deset základních tematických kategorií denních snů: denní sny, které tematizují vztahy, sebepojetí, konflikty, katastrofické scénáře, sex, vlastní budoucnost, aktivity, přírodu, fantazijní představy a abstraktní představy.

### **Rozdíly v denním snění mezi lidmi v období 35–55 let a nad 65 let**

Lidé nad 65 let mají oproti lidem ve věku 35–55 let méně denních snů, výrazně se snižuje jejich rozmanitost a vzrůstá realističnost.

### **Denní sny a interpersonální vlastnosti**

Byly nalezeny některé souvislosti mezi výskytem jednotlivých typů denních snů a jednotlivými škálami dotazníku ICL. Ve věkové skupině 35–55 let šlo o následující korelace:

- škála „autokratická osobnost“ pozitivně koreluje s denními sny „být skvělou matkou“ a s představami konfliktů s parterem,
- škála „egocentrická osobnost“ negativně koreluje s představami o času tráveném společně s parterem,
- škála „podezíravá osobnost“ pozitivně koreluje s denními sny o lepším chování partnera a s představami sexu s cizí ženou,
- škála „ponížená osobnost“ pozitivně koreluje s představami konfliktů s parterem,
- škála „hyperkonformní osobnost“ pozitivně koreluje s představami konfliktů s parterem,
- škála „hyperafiliativní osobnost“ pozitivně koreluje s představami konfliktů s parterem,
- škála „hyperprotektivní osobnost“ negativně koreluje s představami „být skvělou matkou“.

Ve věkové skupině nad 65 let šlo o následující korelace:

- škála „agresivní osobnost“ negativně koreluje s agresivními denními sny,
- škála „ponížená osobnost“ negativně koreluje s představami o času tráveném spolu s blízkými,
- škála „hyperprotektivní osobnost“ pozitivně koreluje s denními sny, které vyjadřují potřebu blízkosti.

### **Souvislost mezi mírou ostychu během rozhovoru a množstvím popsaných denních snů**

Míra ostychu během rozhovoru a množství popsaných denních snů spolu nesouvisí.

## Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá denním sněním u dospělých a seniorů a vztahem mezi denními sny a interpersonálními vlastnostmi jedince.

V teoretické části práce jsem se věnovala zejména dennímu snění. Tímto termínem označujeme jednu z nejběžnějších mentálních aktivit. Je to stav, kdy svou pozornost přesuneme od aktuální činnosti, které se věnujeme, k vnitřním podnětům. Většinou se jedná o obrazné představy, které vychází z něčeho, co se stalo, vytváří různé alternativní scénáře budoucnosti nebo si pohrávají se zcela nereálnými fantaziemi. Spadají sem představy příjemné i nepříjemné. Denním sněním lidé tráví až 47 % bdělého stavu. Vědecký zájem o tuto problematiku začal stoupat od poloviny minulého století díky Jerome L. Singerovi, který upozornil na fakt, že spontánně vznikající představy nás neovlivňují pouze negativně, ale pojí se s nimi také řada pozitiv. Současné výzkumy kriticky hodnotí především rozptylování pozornosti a negativní vliv na náladu, na druhou stranu nám denní sny pomáhají plánovat, promýšlet a rozhodovat se, podporují kreativitu a nabízí únik z náročných nebo nudných situací. Denní snění se během života výrazně proměňuje, protože Giambra (1974) označuje denní sny jako funkci věku.

Další kapitola teoretické části se týká interpersonálních vlastnostech člověka především podle teorií Sullivana a Learyho. Vzhledem k tématu výzkumné části práce obsahuje její teoretická část také kapitolu o období starší a střední dospělosti a období stáří z hlediska vývojové psychologie.

V praktické části výzkum jsem si kladla za cíl zjistit, co si lidé ve věku 35 až 55 let pod denním sněním představují, jaké okolnosti u nich denní snění vyvolávají, jaký mu přiřkládají význam, jak subjektivně vnímají jeho frekvenci, jaká témata denních snů se u nich vyskytují a jestli jsou mezi těmito věkovými skupinami v denním snění výrazné rozdíly. Dále mě zajímalo, zda existuje nějaká souvislost mezi interpersonálními vlastnostmi jedince a tématy jeho denních snů. Zjišťovala jsem také, jestli míra ostychu během rozhovoru souvisí s množstvím popsaných denních snů a úplností výpovědí.

Výzkumný soubor sestával celkem z 39 participantů. Ve věkové skupině 35 až 55 let bylo 26 participantů (13 žen, 13 mužů), ve věkové skupině nad 65 let bylo 13 participantů (7 žen, 6 mužů). Participantů nesměli mít žádné akutní psychiatrické problémy. Účastníky výzkumu jsem vybírala prostřednictvím prostého záměrného výběru a metodou sněhové koule.

Pro výzkum jsem zvolila smíšený design. S participanty jsem se vždy scházela osobně. V průběhu setkání participanti nejprve vyplnili Dotazník interpersonální diagnózy ICL. Následoval polostrukturovaný rozhovor o denním snění, který byl zaznamenán na diktafon. Závěrem setkání participanti zodpověděli krátký dotazník vlastní konstrukce ohledně úplnosti vlastních výpovědí a míry studu během rozhovoru.

Přepisy rozhovorů byly podrobeny kvalitativní analýze prostřednictvím metody OSOP (One Sheet of Paper, metoda jednoho listu papíru). K identifikovaným kategoriím témat denních snů byly vypočítány četnosti jejich výskytu. Výpovědi participantů z mladší a starší věkové skupiny byly zpracovány odděleně. V dotazníku ICL byly vypočítány hrubé skóry osmi škál, které měří. Dotazník ICL vyplnili všichni participanti z nižší věkové skupiny, ve vyšší věkové skupině ho nevyplnil jeden participant. Byly provedeny biserální korelace mezi jednotlivými škálami ICL a kategoriemi denního snění (výskyt daného typu denního snu u participanta = 1, absence daného typu denního snu u participanta = 0). V dotazníku na zhodnocení vlastních výpovědí byly vypočítány četnosti odpovědí a byla provedena Spearmanova korelace mezi body na škále ostychu a množstvím vypovězených denních snů jednotlivými participanty.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že lidé ve věku 35 až 55 let denní snění definují jako spontánní proud myšlenek a fantazií, skrz který mohou unikat mimo realitu do představ nejrůznějších přání. Lidé ve věku nad 65 let chápou denní snění především jako způsob přemítání o budoucnosti.

Denní snění se u lidí ve věku 35 až 55 let i nad 65 let nejčastěji vyskytuje poté, co zažijí nějaký konflikt, když dělají činnost, které nemusí věnovat aktivní pozornost, když se nachází sami a odpočívají, pokud potřebují kompenzovat nějaký nedostatek, jestliže se přihodí něco závažného v jejich okolí, během procházek v přírodě a při sledování filmů nebo četbě knih. Lidé ve věku 35 až 55 let mají denní snění také tehdy, když jsou unavení z práce.

Lidé ve věku 35 až 55 let i nad 65 let zaujímají k dennímu snění převážně pozitivní postoj. Denní snění vnímají jako formu odreagování, způsob přípravy na to, co je čeká, pomoc při rozhodování, motivační prvek, zdroj inspirace a jeden z nástrojů, jak se vyrovnat s nepříjemnými událostmi. Negativně hodnotí schopnost denního snění vyvolávat zbytečné obavy, rozptylovat, posilovat touhu po něčem, vytvářet prekoncepce a schopnost vyvolávat frustraci, když konfrontujeme realitu s ideální představou.

Většina lidí ve věku 35 až 55 let se považuje za jedince, kteří spíš mají tendenci k dennímu snění. Lidé nad 65 let naopak denní snění označují za něco, co se jich moc netýká. Už lidé ve věku 35 až 55 let popisují trend, který lidé nad 65 let vnímají ještě intenzivněji – denního snění s narůstajícím věkem ubývá.

V obou věkových skupinách jsem identifikovala deset základních témat denních snů. Jedná se o denní sny tematizující vztahy, sebepojetí, konflikty, katastrofické scénáře, sex, vlastní budoucnost, aktivity, přírodu, fantazijní představy a abstraktní představy.

Hlavní rozdíly v denním snění mezi lidmi ve věku 35 až 55 let a nad 65 let můžeme shrnout tak, že lidé nad 65 let mají méně denních snů, jejich denní sny nejsou tak různorodé, barvité ani propracované a drží se téměř výlučně racionálních scénářů.

Souvislostí mezi typy denních snů a výsledky v dotazníku ICL se ukázalo hned několik. Na základě analýz můžeme říci, že denní sny mají často kompenzační funkci. Jedinec si představuje něco, co během běžného života např. nemůže prožít. Dále bylo zjištěno, že typy denních snů, které jedinec má, souvisí s jeho osobnostními charakteristikami. V mladší věkové skupině nejsilněji (pozitivně) korelovala škála „podezíravá osobnost“ s denními sny o lepším chování partnera a sexu s cizí ženou. Ve starší věkové skupině nejsilněji (pozitivně) korelovala škála „hyperprotektivní osobnost“ s denními sny vyjadřujícími potřebu blízkosti.

Souvislost mezi mírou ostychu během rozhovoru a množstvím popsaných denních snů se nevyskytuje.

Výzkum přináší objemné množství dat. V českém prostředí je denní snění zcela neprobádanou oblastí. Ani mezi zahraničními výzkumy jsem nenarazila na žádný, který by takto podrobně popisovat konkrétní témata denních snů mezi dospělými a seniory u zdravé populace.

V dalších výzkumech zabývajících se denním sněním u dospělých a seniorů by bylo vhodné zaměřit se na participanty se základním nebo středoškolským vzděláním.



## Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Antrobus, J. S., & Singer, J. L. (1964). Visual signal detection as a function of sequential variability of simultaneous speech. *Journal Of Experimental Psychology*, 68(6), 603-610. doi:10.1037/h0043138
2. Antrobus, J. S., Antrobus, J. S., & Singer, J. L. (1964). Eye Movements Accompanying Daydreaming, Visual Imagery, and Thought Suppression. *Journal Of Abnormal & Social Psychology*, 69(3), 244-252.
3. Antrobus, J. S., Coleman, R., & Singer, J. L. (1967). Signal-detection Performance by Subjects Differing in Predisposition to Daydreaming. *Journal Of Consulting Psychology*, 31(5), 487-491. doi:10.1037/h0024969
4. Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation. *Psychological Science (Sage Publications Inc.)*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024
5. 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*, 4891. doi:10.3389/fpsyg.2013.00891
6. D'Argembeau, A., Renaud, O., & Van der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, 25, 96–103. doi:10.1002/acp.1647
7. Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál.
8. Freud, S. (1990). Básník a lidské fantazie. In Freud, S., *O člověku a kultuře* (81 – 89). Praha: Odeon.
9. Fox, M. D., Snyder, A. Z., Vincent, J. L., Corbetta, M., Van Essen, D. C., & Raichle, M. E. (2005). The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks. *PNAS Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, 102(27), 9673-9678. doi:10.1073/pnas.0504136102
10. Giambra, L. M. (1974). Daydreaming across the life span: Late adolescent to senior citizen. *The International Journal Of Aging & Human Development*, 5(2), 115-140. doi:10.2190/7AEJ-T3MA-QLGD-CCF5

11. Giambra, L. M. (1979). Sex differences in daydreaming and related mental activity from the late teens to the early nineties. *The International Journal Of Aging & Human Development*, 10(1), 1-34. doi:10.2190/01BD-RFNE-W34G-9ECA
12. Giambra, L. M. (1980). A factor analysis of the items of the Imaginal Processes Inventory. *Journal Of Clinical Psychology*, 36(2), 383-409. doi:10.1002/jclp.6120360203
13. Giambra, L. M. (2000). Daydreaming characteristics across the life-span: Age differences and seven to twenty year longitudinal changes. In , *Individual differences in conscious experience* (pp. 147-206). Amsterdam, Netherlands: John Benjamins Publishing Company.
14. Havlík, M. (2012). DMN – klidová síť mozku: kandidát na nové neurovědecké paradigma. *Theory Of Science / Teorie Vedy*, 34(2), 227-254.
15. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
16. Huba, G. J., & Tanaka, J. S. (1983). Confirmatory evidence for three daydreaming factors in the Short Imaginal Processes Inventory. *Imagination, Cognition And Personality*, 3(2), 139-147. doi:10.2190/VUMW-3JWN-YWQT-BBCM
17. Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (prosinec 2011). *The Origins of Positive-Constructive Daydreaming*. Získáno z <http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/the-origins-of-positive-constructive-daydreaming/>
18. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N. Y.)*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
19. Krajčovičová, L., Mikl, M., Mareček, R., & Rektorová, I. (2010). Analýza „default mode“ sítě“ u zdravých dobrovolníků. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 73/106(5), 517 – 522.
20. Kornhaber, A. (1996). *Contemporary Grandparenting*. London: SagePublications.
21. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
22. Leary, T. (2004). *Interpersonal Diagnosis of Personality. A Functional Theory and Methodology of Personality Evaluation*. Eugene: Resource Publications.
23. Leary, T., Laforge, R. L., Suczek, R. F., Kožený, J., & Ganický, P. (1976). *Dotazník interpersonální diagnózy – ICL. Příručka*. Bratislava: Psychodiagnostické a diagnostické testy.

24. Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering Minds: The Default Network and Stimulus-Independent Thought. *Science (New York, N. Y.)*, 315(5810), 393–395. <http://doi.org/10.1126/science.1131295>
25. McGuire, W., & Hull, R. F. C. (Ed.). (2015). *Rozhovory s C. G. Jungem*. Praha: Portál.
26. McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4626. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626
27. McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). Does mind wandering reflect executive function or executive failure? Comment on Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). *Psychological Bulletin*, 136(2), 188-197. doi:10.1037/a0018298
28. Merkunová, A., & Orel, M. (2009). *Anatomie a fyziologie člověka*. Praha: Grada.
29. Mooneyham, B. W., & Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: A review. *Canadian Journal Of Experimental Psychology/Revue Canadienne De Psychologie Expérimentale*, 67(1), 11-18. doi:10.1037/a0031569
30. Mrazek, M. D., Smallwood, J., Franklin, M. S., Chin, J. M., Baird, B., & Schooler, J. W. (2012). The role of mind-wandering in measurements of general aptitude. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 141(4), 788-798. doi:10.1037/a0027968
31. Orel, M. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada.
32. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
33. Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.
34. Seitl, M. (2012). *Význam hodnot v interpersonálních vztazích*. (Nepublikovaná disertační práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
35. Schooler, J. W., Reichle, E. D., & Halpern, D. V. (2004). Zoning Out while Reading: Evidence for Dissociations between Experience and Metacognition. In D. T. Levin, D. T. Levin (Eds.). *Thinking and seeing: Visual metacognition in adults and children* (pp. 203-226). Cambridge, MA, US: MIT Press.
36. Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 319 - 326. doi:10.1016/j.tics.2011.05.006
37. Singer, J. L. (1966). *Daydreaming*. New York: Random House.

38. Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. *American Psychologist*, 30(7), 727-738. doi:10.1037/h0076928
39. Singer, J. L., & Schonbar, R. A. (1961). Correlates of daydreaming: A dimension of self-awareness. *Journal Of Consulting Psychology*, 25(1), 1-6. doi:10.1037/h0048906
40. Smilek, D., Jihntan S. A., & Cheyne J. A. (2010). Out of Mind, Out of Sight: Eye Blinking as Indicator and Embodiment of Mind Wandering. *Psychological Science*, 21, 786 – 789. doi:10.1177/0956797610368063
41. Sullivan, H. S. (2006). *Psychiatrické interview*. Praha: Triton.
42. Svoboda, M. (Ed.), Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.
43. Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
44. Wallin, J. E. W. (1939). *Minor mental maladjustments in normal people: Based on original autobiographies of personality maladjustments*. Durham, N. C. : Duke University Press.
45. Zhiyan, T., & Singer J. Daydreaming styles, emotionality and the Big Five personality dimensions. *Imagination, Cognition And Personality*.1997;16(4):399-414. Available from: PsycINFO, Ipswich, MA. Accessed February 6, 2016.
46. Ziebland, S., & McPherson, A. (2006). Making sense of qualitative data analysis: an introduction with illustrations from DIPEX (personal experiences of health and illness). *Medical Education*, 40(5), 405-414.

## Seznam tabulek a grafů

Obr. 1: Typy interpersonálního chování dle ICL

Tab. 1: Základní statistiky ohledně počtu denních snů

Tab. 2: Pozitiva a negativa denního snění ve věkové skupině 35 – 55 let

Tab. 3: Témata vyskytující se ve vztahových denních snech ve věkové skupině 35 – 55 let

Tab. 4: Témata vyskytující se ve vztahových denních snech ve věkové skupině nad 65 let

Tab. 5: Signifikantní korelace škály „autokratická osobnost“ a typů denních snů

Tab. 6: Signifikantní korelace škály „egocentrická osobnost“ a typů denních snů

Tab. 7: Signifikantní korelace škály „podezíravá osobnost“ a typů denních snů

Tab. 8: Signifikantní korelace škály „ponížená osobnost“ a typů denních snů

Tab. 9: Signifikantní korelace škály „hyperkonformní osobnost“ a typů denních snů

Tab. 10: Signifikantní korelace škály „hyperafiliativní osobnost“ a typů denních snů

Tab. 11: Signifikantní korelace škály „hyperprotektivní osobnost“ a typů denních snů

Tab. 12: Signifikantní korelace škály „agresivní osobnost“ a typů denních snů

Tab. 13: Signifikantní korelace škály „ponížená osobnost“ a typů denních snů

Tab. 14: Signifikantní korelace škály „hyperprotektivní osobnost“ a typů denních snů

Tab. 15: Výsledky dotazníku na zhodnocení vlastních výpovědí

Graf 1: Základní kategorie denních snů ve věkové skupině 35 až 55 let

Graf 2: Základní kategorie denních snů ve věkové skupině nad 65 let

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Denní snění u dospělých a seniorů

**Autor práce:** Anna Ohnisková

**Vedoucí práce:** PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

**Počet stran a znaků:** 76, 145 233

**Počet příloh:** 7

**Počet titulů použité literatury:** 46

### **Abstrakt:**

Práce se zabývá denním sněním u dospělých a seniorů a jeho vztahem s interpersonálními vlastnostmi. Cílem výzkumu bylo popsat formální i obsahové charakteristiky denního snění a zjistit, zda existuje nějaká souvislost mezi interpersonálními vlastnostmi a tématy denních snů jedince. Metodou sběru dat byl rozhovor a Dotazník interpersonální diagnózy ICL. Výzkumu se zúčastnilo 39 participantů, z toho 26 ve věku 35 až 55 let a 13 nad 65 let. Rozhovory jsem vyhodnocovala pomocí utváření trsů a metody OSOP, mezi škálami dotazníku ICL a typy denních snů jsem provedla biserální korelaci. Ukázalo se, že se denní snění v průběhu života vyvíjí a že mezi denními sny lidí existuje řada podobností. Na základě výpovědí jsem identifikovala deset základních tematických kategorií denních snů. Nejvíce frekventované v obou věkových skupinách byly denní sny týkající se vztahů. V mladší věkové skupině se dále jednalo o denní sny zabývající se sebepojetím a konflikty, ve starší katastrofickými scénáři, vlastní budoucností a aktivitami. Ukázalo se také několik souvislostí mezi tématy denních snů jedince a jeho interpersonálními vlastnostmi.

**Klíčová slova:** denní snění, interpersonální vlastnosti, střední a starší dospělost, stáří

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Adult and Senior Daydreaming

**Author:** Anna Ohnisková

**Supervisor:** PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

**Number of pages and characters:** 76, 145 233

**Number of appendices:** 7

**Number of references:** 46

### **Abstract:**

This thesis is concerned with daydreaming in adults and seniors, and its relationship with interpersonal characteristics. The goal of the research was to describe formal and content-based characteristics of daydreaming, and to find out whether there exists a relationship between interpersonal characteristics and the themes of individual's daydreams. The Questionnaire of interpersonal diagnosis ICL was used as the method of collection of data. 39 participants took part in the research, out of which 26 were aged between 35 and 55, and 13 were over 65 years old. The interviews were evaluated using a clustering method, as well as the OSOP method, and a biserial correlation between the ICL questionnaire scales and types of daydreams was carried out. It became apparent that daydreaming evolves over lifetime, and that there is a large number of similarities between different people's daydreams. Based on the responses, 10 basic topic-based categories of daydreams were identified. Daydreams concerning relationships were the most frequent in both age groups. In the younger age group there were further daydreams concerned with the conception of self and conflicts, in the older age group it was catastrophic scenarios and one's own future. There was also a number of connections between the themes of daydreams of an individual and their interpersonal characteristics.

**Key words:** daydreaming, interpersonal characteristics, middle and older adulthood, old age

## Příloha 1: Formulář zadání BcDP

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

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

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
OHNISKOVÁ Anna	Za Parkem 869, Dobřichovice	F13700

#### TÉMA ČESKY:

Denní snění u dospělých a seniorů

#### NÁZEV ANGLICKY:

Adult and Senior Daydreaming

#### VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Lucie Klůzová kráčmarová - PCH

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Studentka provede rešerši odborné literatury týkající se denního snění a psychologie osobnosti. V práci bude mapovat denní snění u dvou skupin lidí: 1) dospělí lidé ve věku cca 35 až 50 let 2) lidé v důchodovém věku. Cílem práce bude zaznamenat konkrétní obsahy denního snění, srovnat rozdíly v denním snění u zkoumaných věkových skupin a zjistit, jak souvisí denní snění s osobnostními charakteristikami jedince. Výzkum se uskuteční kombinací kvalitativního rozhovoru a kvantitativních dotazníkových metod.

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Cakirpaloglu, P. (2012). Úvod do psychologie osobnosti. Praha: Grada.

Giambra, L. M. (1974). Daydreaming across the life span: Late adolescent to senior citizen. *The International Journal Of Aging & Human Development*, 5(2), 115-140. doi:10.2190/7AEJ-T3MA-QLGD-CCF5

Gold, S. R., & Reilly, J. P. (1985). Daydreaming, current concerns and personality. *Imagination, Cognition And Personality*, 5(2), 117-125.

McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers In Psychology*, 4626. doi:10.3389/fpsyg.2013.00626

Singer, J. L., & McCraven, V. G. (1961). Some characteristics of adult daydreaming. *The Journal Of Psychology: Interdisciplinary And Applied*, 51151-164. doi:10.1080/00223980.1961.9916467

Singer, J. L., & Antrobus, J. S. (1963). A Factor-analytic Study of Daydreaming and Conceptually-related Cognitive and Personality Variables. *Perceptual And Motor Skills*, 17187-209.

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



## **Příloha 2: Žádost o spolupráci na výzkumném projektu**

### **Žádost o spolupráci na výzkumném projektu**

Prosím o spolupráci při výzkumu „*Denní snění u dospělých a seniorů*“.

Cílem výzkumu bude zmapovat obsahy denního snění u dospělých a zjistit, zda se objevuje nějaká souvislost mezi obsahy denního snění a životem jedince. Výzkum může napomoci k probádání oblasti denního snění a práci s ním v rámci diagnostiky a psychoterapie.

Výzkum probíhá formou vyplnění dotazníku na kvalitu mezilidských vztahů ICL, poskytnutí rozhovoru na téma konkrétní obsahy denního snění a závěrem vyplnění krátkého dotazníku pro zhodnocení úplnosti Vašich odpovědí. Výzkumné setkání zabere přibližně hodinu.

Účast na výzkumu je dobrovolná. Zpracování dat proběhne anonymně.

Výzkum je zaštitěn Katedrou psychologie Univerzity Palackého v Olomouci a bude použit v rámci bakalářské práce. Řešitelkou výzkumu je Anna Ohnisková, vedoucí bakalářské práce je PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová.

V případě doplňujících otázek kontaktujte Annu Ohniskovou emailem: ohniskova@seznam.cz, případně telefonicky na číslo: + 420728530366.

Děkuji za Vaši ochotu.

Anna Ohnisková

### **Příloha 3: Poznámkový arch**

**Evidenční kód rozhovoru:**

**Datum:**

**Pohlaví:**

1. žena
2. muž

**Věk:**

**Stav:**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. zadaná(ý)      | 4. vdova / vdovec |
| 2. vdaná / ženatý | 5. svobodná(ý)    |
| 3. rozvedená(ý)   | 6. jiné:          |

**Děti:**

1. ne
2. ano – kolik + věk:

**Dosažené vzdělání:**

1. ZŠ
2. SŠ
3. VŠ

**Zaměstnání:**

**Poznámky:**

## **Příloha 4: Informovaný souhlas**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS**

#### **Souhlas účastníka výzkumného projektu s pořízením zvukového záznamu a se zpracováním osobních a citlivých údajů**

Jméno a příjmení řešitelky výzkumu: Anna Ohnisková

Kontakt: + 420728530366, ohniskova@seznam.cz

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je zmapovat obsahy denního snění u dospělých a zjistit, zda se objevuje nějaká souvislost mezi obsahy denního snění a kvalitou mezilidských vztahů jedince. V rámci výzkumu bude využit dotazník o kvalitě mezilidských vztahů ICL, rozhovor o denním snění a závěrem dotazník pro zhodnocení úplnosti Vašich odpovědí. Výzkum je realizován v rámci Univerzity Palackého a jeho výsledky budou využity pro bakalářskou práci „*Denní snění u dospělých a seniorů*“. Udělením souhlasu povolujete nahrávání našeho rozhovoru na diktafon a zpracování dat z rozhovoru a z vyplněných dotazníků.

#### **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu. Řešitelka projektu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitele/ky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na projektu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba a druhý řešitel projektu.

Jméno a příjmení účastníka výzkumu: \_\_\_\_\_

Podpis účastníka výzkumu: \_\_\_\_\_

Podpis řešitelky výzkumu: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_

## **Příloha 5: Struktura rozhovoru**

1. *Co si představujete pod pojmem denní snění?*
2. Vysvětlíme, co denním sněním myslíme my. Zdůrazníme, že pro mnoho lidí je to velmi osobní téma, o kterém nikdy s nikým nemluvili, přitom řadu témat lidé sdílí, aniž by to věděli.
3. *Vnímáte denní snění jako pozitivní, negativní nebo neutrální součást Vašeho života?*
4. *Označil/a byste sám sebe za člověka, který k dennímu snění sklouzává často, nebo se Vám to ani moc nestává?*
5. *Vybavujete si nějaké téma, o kterých jste snil/a či pravidelně sníváte? (Tento krok opakujeme, dokud nějaká témata respondent přináší.)*
  - a. *Povězte jednu ukázkovou fantazii jako příběh, povídku.*
  - b. *Pokud to není jasné, doptáme se na to, jaké postavy ve snu vystupují.*
  - c. *Jaké pocity tato fantazie vyvolává?*
  - d. *Kdy nejčastěji k tomuto tématu sklouzáváte?*
  - e. *Pokud se u Vás toto téma objeví, rozvíjíte ho, nebo se jej snažíte potlačit?*
6. *Pokud si už nic nedokáže spontánně vybavit, projdeme následující oblasti (jestliže už nebyly zmíněny) s tím, že se často objevují u ostatních lidí. U každého se opět doptáme na otázky z předešlého bodu.*
  - a. *Výjimečné schopnosti, vzhled, vlastnění něčeho výjimečného*
  - b. *Sebeobětování, sebelítost*
  - c. *Sexualita*
  - d. *Hádky*
  - e. *Agresivita*
  - f. *Šťastná budoucnost*
  - g. *Úzkostné fantazie*
7. *Vzpomněl/a jste si ještě na něco, co tu nepadlo? Chtěl/a byste něco dodat?*
8. *Poděkování a rozloučení.*

## **Příloha 6: Ukázka rozhovoru**

1506K

*A: Nejdřív bych se tě chtěla zeptat, co podle tebe je denní snění?*

R: Představuju si pod tím, že je to takové snění nebo fantazírování o věcech, co by člověk chtěl anebo co by chtěl udělat, nebo co kdy udělal.

*A: To si asi rozumíme. Denní snění je spontánní aktivita, když se člověk přestane soustředit na nějaký vnější úkoly, kterým se právě věnuje, a jeho mysl ho odnese někam jinam. Nejčastěji to jsou nějaký obrazný představy a spadaj tam jak představy příjemný, tak nepříjemný. Je to takhle pochopitelný?*

R: Jo, myslim, že jo.

*A: Bezva. Vim, že je to osobní téma, o kterym se lidi normálně moc nebaví, přesto ale sdílí řadu představ, který jim třeba připadaj zvláštní, ale přitom jsou normální. Dál bych se tě chtěla zeptat, jestli by ses označila za člověka, kterej má denní snění často nebo ani moc ne?*

R: Myslím, že se mi to stává spíš často.

*A: Jo?*

R: No, mám hlavně takové tendence, že si představuju něco z minulosti a snažim se to nějak napravit. Nebo snažim se to upravit, vlastně tu svoji vzpomínku. A to se týká různých věcí, co by se stalo, kdybych to udělala jinak nebo kdyby ta situace by prostě dopadla nějak jinak.

*A: A označila bys denní snění za pozitivní nebo negativní součást svého život nebo bys to ani takhle nehodnotila?*

R: *(ticho)* Těžko říct, je to většinou podle toho, v jakém jsem rozpoložení, takže někdy je to trochu depresivní a snažim se to právě přefantazírovávat do toho pozitivna spíš ty věci, takže spíš se snažim, aby ty věci, to bylo jako pozitivní. Já jsem možná špatně rozuměla otázce?

*A: Jestli ty v rámci svého života to vnímáš jako pozitivní, negativní nebo neutrální věc?*

R: Já to vnímám jako pozitivní věc.

*A: Pozitivní, takže se to snažíš přetvářet do nějakých pozitivních konců?*

R: Ano, přesně, je to tak.

*A: Dobře, děkuju. Teď bych tě chtěla poprosit, jestli by sis mohla vybavit nějakej denní sen, kterej míváš často nebo kterej bys prostě byla ochotná se mnou sdílet, a jestli bys mi ho mohla popsat? Asi jako kdybys viděla nějakej film, kterej já jsem neviděla, a ty by ses mi snažila popsat scénu nebo krátkou sekvenci z toho filmu, abych si to i já dokázala představit.*

R: No... *(ticho)*... tak třeba teď jsem si vzpomněla, ne že by to bylo často, ale teď jsem si na to vzpomněla. Já jsem jednou trochu zapomněla své dítě v dětském koutku v Ikei, ne že bych na něj zapomněla, ale strašně dlouho jsem se tam zapovídala s nějakou kamarádkou, a oni ho asi pořád vyvolávali, ať si ho jdu vyzvednout a já jsem to neslyšela, jo, opravdu jsem to neslyšela. Takže jsem přišla pozdě a on byl hrozně našťvaný a byly našťvané i ty chůvy, co hlídaly v dětském koutku,

všichni byli prostě hrozně naštvaní. Takže to si vždycky vybavím, že jsem to třeba stihla včas a nikdo se nezlobil.

*A: Takže si představuješ tu situaci tak, jak vlastně byla, že jsi v tom obchodě s kamarádkou, akorát se to celý odehrává nějak jinak.*

R: Ano, přesně tak.

*A: Takže co se tam stane?*

R: Tam se stane to, že já ho normálně včas vyzvednu a všichni jsou spokojení.

*A: Takže jsou tam reálný postavy....*

R: Reálný postavy, vypadá to tam stejně, všechno je jakoby stejný v tom čase, ale prostě vyzvednu ho včas, zkrátí se to, jakoby celá ta situace, takže to nedopadne takhle katastrofálně, že vypadám jako matka, která zapomene na svoje dítě.

*A: A je nějaká situace, ve který se ti tenhle nebo podobný denní sny vybaví nebo ani ne?*

R: Mně se vybavují různé, jsou to různé změní, jako třeba teď se mi hodně vybavuje, že když jsem odešla od tatínka svých dětí, tak jako co jsem měla udělat jinak, co jsem mu měla vysvětlit, že se to jako doplňuje ta situace, ale to už vlastně tam nějaká náprava není možná. Já si to jako v hlavě snažím napravit tu situaci.

*A: Jo, já jsem myslela, jestli jakoby je nějaká typická činnost, během který tě to napadá.*

R: Jo takhle. To vůbec nezávisí na činnosti. Mně se zdá, že nejvíc je to, hodně času trávím v MHD a nejsem si tam schopná číst, tak si tady tohleto odehrává v MHD, to bych řekla, že možná je tadyto víc, protože mám prostor, někde nastoupím a vím, že budu nastupovat za dlouho, třeba 20 minut jedu, tak si 20 minut můžu něco představovat. Takže to je typická situace, to cestování.

*A: A je to pro tebe spíš příjemný nebo nepříjemný, nějak tě to rozhodí?*

R: Mě to právě uklidní.

*A: Spíš uklidní?*

R: No. Je to spíš pozitivní.

*A: Tak děkuju. A napadne tě třeba ještě nějaký jinej typ denních snů?*

R: Já nevím, jestli jako typ, jestli tady to je jedno z možných, to opravování minulosti. Ale tak někdy si představuju i třeba, co by se mohlo stát do budoucna. Tak to už je úplně představování, že si vymýšlím úplně tu situaci.

*A: A co tě třeba napadá?*

R: Napadá mě třeba, že žiju na nějakém jiném místě, ne tady v ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky) protože se mi tady moc nelíbí, tak si představuju, kde bydlím.

*A: A je to nějaký reálný místo?*

R: Je to buď reálný místo, je to v ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky). Anebo je to nějaké vymyšlené místo někde u moře. Tak to už je takové to, když si chci udělat hodně dobře, tak si hodně představuju moře. Tak tohle je taky takové, to je zase fantazírování jako do budoucna.

*A: A jak ta představa vypadá? Třeba u moře vidíš ten domeček?*

R: Vidím ten domeček, tu pláž, koupu se. Strašně ráda plavu, takže se to odehrává hodně ve vodě. Plavu a jsou tam moji přátelé, nejbližší takoví.

*A: A je to třeba i nějak smyslově zabarvený, tahle představa, třeba slunce?*

R: Slunce a nějaké vůně. Hodně často mi to evokuje, když třeba ucítím nějaké rostliny, třeba během dne když něco ucítím, třeba na hřišti, tam je teď takový keř, který kvete, to mi hodně připomene nějaký kus přírody, takže to mi hodně pomůže navodit tu atmosféru.

*A: A je to příjemná představa?*

R: Určitě.

*A: A rozvíjíš to?*

R: Rozvíjím ju, obohacuju to, většinou podle toho, kolik mám času, si tam probarvuju různé detaily, když na to mám víc času. Anebo je to jenom taková rychlá imprese, tak je to jenom ten domek a ta pláž.

*A: A když to teda rozvíjíš nějak víc? Mně připadá, že je to takovej obraz, takže si ho obohacuješ o detaily? Že si tam nepřidáváš nějaký další děje?*

R: Děje ani ne, spíš ty detaily, si tam představuju ty rostliny, co tam jsou, a jak vypadá ten nábytek v tom domě a tak.

*A: A podobně je to i s tím domkem v tý ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky)?*

R: Jo, podobně je to i s tou ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky).

*A: To taky vidíš nějaký domeček?*

R: To vidím byt. Byt a balkon. Taky to máš výhled jenom z balkonu.

*A: A jak to tam vypadá?*

R: Jsou tam kytky, bylinky hlavně, bazalka, máta. Mám tam takový ten ratanový nábytek na balkoně, je to velký balkon v hodně vysokém patře, aspoň v pátém. A vidím tam na park. Protože v ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky) je strašně moc parků, takže vidím na jeden z nich. A tam se můžu procházet.

*A: V ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky) jsem nikdy nebyla.*

R: ..... (vynecháno pro zachování anonymity, pozn. autorky) je nádherná.

*A: To jsou hezký představy :)*

R: Jo, to je dobré, to si tak vylepšuju, protože asi nějak moc takových radostí člověk přes den nezažije, tak si to aspoň představuje.

*A: Tak je to taková kompenzace.*

R: No kompenzace toho normálního hrozného života, protože si připadám jak včela dělnice, ráno vstávám do práce, pak jsem v práci a pak jsem z té práce vyřízená, pak jdu spát, abych ráno vstala a šla do práce.

*A: No s tím by se ztotožnila i moje máma asi. Napadne tě ještě nějaký jiný typ denních snů?*

R: *(ticho)* Typ asi ne. Všecko je to takový. Buď opravuju minulost, nebo je to tady ta budoucnost.

A: *Dobře. My jsme si připravili takový kategorie, ve kterých jsme si říkaly, že by se ty denní sny mohly odehrávat. Kdyby ti to nevadilo, tak já bych je teď s tebou prošla, třeba by tě ještě něco napadlo.*

R: To by bylo dobré, jinak si to nedovedu vybavit.

A: *Nejdřív to je kategorie denních snů, že máš nějaký výjimečný schopnosti, výjimečnej vzhled nebo že třeba vlastníš něco extra.*

R: Že si představuju, že jsem zase zhubla třeba?

A: *No třeba.*

R: To možná taky, to taky dělám samozřejmě.

A: *Jak ta představa vypadá?*

R: Že prostě normálně ráno vstanu a už nemám to břicho, to je výborné.

A: *A nějak to rozvíjíš dál?*

R: Ne, to mi úplně stačí.

A: *Je to takovej obraz?*

R: No, obraz.

A: *To tě taky napadne prostě někdy během dne?*

R: To jo, no. Většinou po ránu, když se probudím zas v tom stejném těle.

A: *Dobře, děkuju. Potom to jsou sebelítostný představy nebo představy nějakýho sebeobětování.*

R: To asi ne, ale možná by do toho asi spadalo i to, že si někdy představuju ... *(ticho, začíná brečet)*

A: *To je dobrý, to můžeme vynechat.*

R: Můžeme?

A: *Jojo. Potom ještě násilný představy?*

R: *(už je v klidu)* To vůbec, to ne.

A: *Nebo naopak hádky, řešení konfliktů s někým, možná do toho spadaj i ty situace, který si říkala, že si přehráváš...*

R: No, tak to jo, to asi jo, to jsem přepisovala, že si představuju, že jsem něco udělala nějak jinak.

A: *Potom to jsou představy šťastný budoucnosti. To bude třeba i to bydlení?*

R: Jojo, to mám.

A: *A naopak úzkostný fantazie, něco nepříjemnýho.*

R: To asi ani ne, to se snažím hned vytěsnit, hned to utnout.

A: *Jako poslední kategorii máme ještě nějaký sexuální, milostný nebo partnerský představy.*

R: To asi taky ne. Já jsem takový nepárový typ trošku, takže to taky ne.

A: *Dobře, chtěla bys něco dodat?*

R: Že je to takový fakt, když jsi mi o tomhle napsala, tak jsem si uvědomila, že todleto fakt hodně člověku pomůže, že si odpočine ten mozek. Že je to takový výlet, ale takový posilující výlet. Když



jsi mi napsala ten email, tak jsem přemýšlela, že je to fakt trošku taková droga pro člověka, to povzbudí, odpočine si při tom, takže bych to vnímala pozitivně, pozitivně mě to obohacuje, protože ten život fakt není nějak extra růžový. Takže tohle je dobré.

*A: Mnohokrát ti děkuju.*

## **Příloha 7: Dotazník na zhodnocení vlastních výpovědí**

### **ZHODNOCENÍ VLASTNÍCH VÝPOVĚDÍ**

**1) Zaškrtněte možnost, která nejlépe vystihuje úplnost Vašich dnešních výpovědí o denním snění:**

*Moje výpovědi o denním snění byly*

- a) zcela úplné
- b) relativně úplné
- c) výrazně neúplné

**2) Zaškrtněte na škále číslo, které vyjadřuje, nakolik jste se při popisování svých denních snů ostýchal/a:**

*1 = Neostýchal/a jsem se vůbec.*

*6 = Ostýchal/a jsem se opravdu hodně.*

Vůbec    1        2        3        4        5        6        Hodně