

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**TÉMATÁ DENNÍCH SNŮ
U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ**

**DAYDREAMING THEMES OF UNIVERSITY
STUDENTS**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Lenka Nixová
Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Olomouc

2016

Poděkování

Děkuji PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D. za vedení mé práce a vstřícný přístup, dále děkuji všem svým respondentům, kteří byli ochotní se do výzkumu zapojit. V neposlední řadě mé poděkování patří Bc. Kristině Dokulilové za korekturu mé bakalářské práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: Témata denních snů u vysokoškolských studentů vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Obsah

Úvod	7
1. Definice denního snění	8
2. Pojem denní snění.....	8
3. Vývoj pojetí denního snění.....	9
3.1. Psychoanalytický pohled.....	10
3.2. Jerome L. Singer	10
4. Metody výzkumu denního snění	11
5. Některé aspekty denního snění.....	12
5.1. Frekvence výskytu	12
5.2. Situace denního snění.....	12
5.3. Rozdíly v denním snění mužů a žen	13
6. Denní snění v průběhu života	13
6.1. Adolescence	13
6.2. Dospělost.....	14
6.3. Střední věk	14
6.4. Stáří	15
7. Reakce doprovázející denní snění	15
7.1. Emoce.....	15
7.2. Aktivita mozku.....	16
7.3. Oční pohyby	16
8. Styly denního snění	17
8.1. Volní a mimovolní denní snění	17
8.2. Styly denního snění a Pět obecných osobnostních dimenzí.....	17
8.3. Styly denního snění v průběhu života	18
9. Přínos denního snění.....	18
9.1. Pozitivní přínos	18

9.2.	Negativní přínos	21
10.	Spojitosť denního snění s jinými vlastnostmi osobnosti	22
10.1.	Denní snění a inteligence.....	22
10.2.	Denní snění a kreativita	23
10.3.	Denní snění a souvislost s mateřskou a otcovskou figurou	24
11.	Témata denního snění	24
11.1.	Heroické (hrdinské) denní sny a výjimečné schopnosti	24
11.2.	Výjimečný vzhled.....	25
11.3.	Plánování budoucnosti.....	25
11.3.1.	Blízká budoucnost.....	25
11.3.2.	Vzdálená budoucnost	25
11.3.3.	Budoucí interpersonální chování	26
11.4.	Představy minulosti	27
11.5.	Sexuální fantazie	27
11.6.	Altruistické představy.....	27
11.7.	Toužebné snění	27
11.8.	Spekulativní snění	27
11.9.	Úzkostné fantazie	28
11.10.	Agresivita	28
11.11.	Mučednické fantazie, sebelítost.....	28
11.12.	Lepší Já.....	28
12.	Metodologický rámec výzkumu	29
12.1.	Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky	29
12.2.	Aplikovaná metodika.....	29
12.2.1.	Tvorba dat	29
12.2.2.	Charakteristika zkoumané populace a popis vzorku.....	30
12.2.3.	Etické problémy a způsob jejich řešení	30

13.	Analýza dat, popis a interpretace výsledků	31
13.1.	Definice denního snění	31
13.2.	Některé aspekty denního snění	32
13.2.1.	Frekvence výskytu	32
13.2.2.	Situace denního snění	32
13.3.	Emoce doprovázející denní snění	33
13.4.	Postavy objevující se v denním snění	33
13.5.	Vlastní členění témat denních snů	33
13.5.3.	Plánování budoucnosti	34
13.5.4.	Obavy	36
13.5.5.	Sexuální fantazie	38
13.5.6.	Cestování	41
13.5.7.	Výjimečné schopnosti	42
13.5.8.	Hádky	43
13.5.9.	Fyzická agrese	45
13.5.10.	Inspirace knihou a filmem	46
13.5.11.	Tvůrčí činnost	48
13.5.12.	Sebeobětování	48
13.5.13.	Sebelítost	49
13.5.14.	Lepší já	50
13.5.15.	Jiné	50
13.6.	Denní snění v průběhu života	51
14.	Diskuze	53
14.1.	Zdroje chyb	53
14.2.	Srovnání kategorií denních snů	54
14.2.1.	Kategorizace podle literatury	54
14.2.2.	Vlastní kategorizace denních snů	55

14.2.3. Společné kategorie	56
14.2.4. Rozdíly mezi kategorizacemi.....	57
14.2.5. Přidané kategorie	57
14.3. Praktická využitelnost poznatků a další výzkum.....	58
15. Závěry	59
Souhrn.....	60
Seznam použitých zdrojů a literatury	62
Příloha 1: Formulář zadání BcDP	7
Příloha 2: Abstrakt.....	8
Příloha 3: Ukázkový rozhovor DS116_2.....	10

Úvod

Tématem mé bakalářské diplomové práce je denní snění u vysokoškolských studentů. Denní snění nebylo doposud na české populaci zkoumáno. Můžeme pozorovat velký nepoměr v porovnání s tolik zkoumaným sněním nočním, které je zdá se pro výzkumníky atraktivnějším tématem a má za sebou již také nepoměrně delší výzkumnou historii. Svou prací se pokusím tento nedostatek napravit a ponořit se do tajů nesmírně zajímavého fenoménu, kterým denní snění bezpochyby je.

Ve své práci vycházím převážně ze zahraniční literatury, zejména starších prací otce denního snění Jerome L. Singera a jeho spolupracovníků, kterými jsou J. S. Antrobus, R. Rowe, R. Schonbar, McCraven a další.

Za cíl své práce si kladu nejen rozšíření povědomí o denním snění, ale zaměřím se zejména na spektrum témat, která se v denním snění vyskytují. Poté je srovnám se staršími pracemi zahraničních výzkumníků, zejména J. L. Singera. Posoudím tedy, které kategorie se hojně vyskytují i u českých vysokoškolských studentů a které naopak nejsou příliš frekventované, či se neobjevují vůbec.

Má práce je součástí výzkumné skupiny denního snění, v níž každý člen zkoumal denní snění na jiné věkové skupině či v souvislosti s některými dalšími fenomény. Já jsem si pro svůj výzkum vybrala cílovou skupinu vysokoškolských studentů. Tato skupina je mi nejbližší, protože do ní sama také spadám. To byl také důvod, proč jsem se rozhodla zaměřit se ve výzkumu témat denních snů právě na své vrstevníky, protože mohou zažívat podobné denní snění jako já.

Doufám, že má práce bude přínosem jak pro odborníky zajímající se o denní snění, tak i pro širokou veřejnost a poslouží k obohacení v této přepestré oblasti.

1. Definice denního snění

Jak bychom mohli denní snění definovat? Podle Hartla a Hartlové (2015, 547) je denní snění „*stav změněného vědomí, ve kt. vzpomínky uchované v paměti a fantazijně zpracované dočasně nahrazují vnější realitu*“.

Denní snění je široce rozšířený a běžný fenomén (Singer & McCraven, 1961).

Na rozdíl od nočních snů jsou denní sny často zanedbávány. Většinou na ně zpětně nevzpomínáme, nezabýváme se jimi. Můžeme je definovat jako vnitřní proud vědomí zahrnující kontinuální plány, očekávání a různé nedokončené záležitosti, které soutěží o naši pozornost s nároky fyzického a sociálního světa. Do denního snění Singer zařazuje také introspektivní uvědomění si tělesných pocitů, afektů nebo vnitřní monology (Singer, 1966).

Myšlenky, které se během denního snění objevují, jsou popsány jako nesouvisející s úkolem (Giambra, 1989, in Smallwood & Schooler, 2015) nebo nezávislé na stimulu (Antrobus et al., 1966, in Smallwood & Schooler, 2015). Snění je tedy nezávislé na aktuálním smyslovém vnímání a probíhajících událostech.

Co ovlivňuje naše denní snění? Je to četba, sledování televize, škola nebo zaměstnání a také fyzické potřeby a to, o co se snažíme. Toto vše se odráží ve vědomí, v naší fyzické a duševní práci a v nárocích na zábavu. Takovéto myšlenky mohou na sebe vzít podobu denních nebo nočních snů (Singer, 2009).

2. Pojem denní snění

Pojem „denní snění“ pochází z angličtiny (daydreaming). V cizojazyčných výzkumech se často objevuje ve stejném smyslu výraz, který by se dal přeložit jako „toulání mysli“ (mind wandering). Nalezneme studie používající a zaměřující oba pojmy; smysl ovšem zůstává stejný. Někteří autoři je ovšem rozlišují.

Dorsch (2015) odlišuje dva fenomény: „zaměřené denní snění“ a „toulání mysli“. Toulání mysli autor popisuje jako činnost, které se věnujeme, například když sedíme ve škole na nudné hodině a z okna pozorujeme vlak. Necháme se překvapovat a zabavovat našimi myšlenkami, které spontánně přicházejí. Když si chceme připomenout zážitky z naší poslední dovolené, můžeme si sami sebe představit na pláži, poté si vzpomeneme na kamaráda, který je teď v Paříži, což nás dovede k myšlence, že bychom se mohli jít večer někde najíst, a poté si představíme konverzaci u stolu s potenciálním partnerem.

Dále Dorsch (2015) vysvětluje pojem zaměřené denní snění. Při něm si také představujeme objekty a události, které nám do značné míry chybí, ať už minulé,

či imaginární. Rozdíl je v tom, že se při něm aktivně podílíme na pořadí a obsahu našich mentálních epizod a často se zastavíme u určitého tématu nebo záležitosti. Autor uvádí jako příklad jezdce na bobové dráze, kteří před začátkem závodu zavřou oči a představí si celou dráhu od začátku do konce, se všemi zatáčkami i rovnými částmi.

Podle Dorsche (2015) jsou oba tyto fenomény odlišné, ačkoliv je máme tendenci souhrnně označovat jako „denní snění“. Jaké jsou tedy mezi nimi rozdíly? Zaměřené denní snění je součástí mentálního světa, který produkuje určité mentální reprezentace. Toulání myslí netvoří jednotné a ucelené segmenty proudu vědomí.

Další autoři pojmají *mind wandering*, neboli „toulání myslí“ jako situaci, ve které se exekutivní řízení odvrátí od primárních úkolů ke zpracovávání osobních cílů a často se objevuje bez intence a uvědomění si snílka (Smallwood & Schooler, 2006, in Randall, Oswald & Beier (2014).

Hartl s Hartlovou (2015) denní snění rozdělují podle obsahu na užší a širší pojetí. V prvním případě je snění bdělé, spontánní, lidskou myslí protéká proud fantazií a myšlenek. Toto snění nereaguje na situaci tady a teď, fantazie se odlišují od reality. V širším pojetí denního snění nalezneme i plánovací představy, ať už týkající se momentální situace nebo vzdálenější budoucnosti.

3. Vývoj pojetí denního snění

O denním snění pojednává kapitola „Proud myšlenek“ v knize Williama Jamese „Principy psychologie“ z roku 1890. James se ve své knize zaměřoval na obecnější aspekty proudu vědomí, podle Singera byl ovšem ve své době neobyčejně vnímavý ke vztahu proudu myšlenek k vědomí (Singer, 1966). Sám William James, zakladatel americké větve psychologie, byl jednou obviněn z toho, že není zcela myslí přítomen. Na to James zavtipkoval, že je právě myslí plně v přítomnosti, a to v přítomnosti svých vlastních myšlenek (Kaufman, 2014).

Ne vždy bylo denní snění vnímáno jako běžné a zdravé. V dřívějších dobách bylo považováno za patologické, neboť jej podle názoru lékařů z 18. století jej provozovali jen lidé s příznaky šílenství. Ještě v 60. letech 20. století byli rodiče učitelé nabádáni, aby nedovolovali svým dětem snít – měli totiž podezření na rozvoj vážné duševní poruchy, kterou snění způsobuje (Kaufman, 2014; Hartl, Hartlová, 2015).

3.1. Psychoanalytický pohled

Zájem o denní sny prokázal také Sigmund Freud. Zkoumal je ve vztahu k symptomům hysterie. Navzdory tomu, že denní snění a nevědomé fantazie hrály ve Freudově teorii centrální roli, zařadil do svých prací pouze malé množství empirických studií denního snění nepatologické populace (Singer, 1966).

Podle Freuda nazýváme fantazie denním sněním z toho důvodu, protože nám poskytují klíč k pochopení nočních snů. Ty jsou totožné s denními fantaziemi, jen se ukazují jako komplikované a zkreslené (Freud, 1948, in Seeman, 1951).

Z hlediska psychoanalýzy všechny fantazie vychází z potlačených tužeb. Např. dítě, které je hladové a není ihned uspokojeno nebo u něj není přítomna matka, si automaticky představuje obraz prsou nebo lahve. Tato fantazie má dočasně uspokojující charakter, dokud se matka neobjeví a jeho potřeba není naplněna. Snění snižuje tlak, který dítě pociťuje a otevírá cesty pro plánování a organizaci chování, tedy pro ego. Jak uvedl Freud, šťastní lidé nikdy nesní, jen ti nespokojení (Freud, 1962a, in Singer, 1966). Freud tedy vidí jediný důvod praktikování denního snění v uspokojení, které poskytuje (Freud, 1920, in Seeman, 1951).

3.2. Jerome L. Singer

Průkopníkem ve výzkumu denního snění, jeho pozitivního účinku a „normality“ se stal emeritní profesor psychologie Yaleovy univerzity Jerome L. Singer.

V době, kdy většina amerických psychologů spojovala denní snění s psychopatií, Singer jako první ukázal, že se jedná o normální, rozšířený fenomén zabírající značný podíl našich bdělých myšlenek (Singer & Antrobus, 1963; Singer, 1966, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Denním sněním se spolu se Singerem zabýval i jeho doktorand, John S. Antrobus. Singer publikoval své studie již od roku 1955. V roce 1966 vydal knihu o denním snění s názvem „*Daydreaming: An introduction to the Experimental Study of Inner Experience*“ (Singer, 1966).

4. Metody výzkumu denního snění

Existují zajímavé individuální rozdíly v tom, jak často a o čem lidé sní. Na jedné z prvních metod zkoumání denního snění se podíleli Singer a McCraven (1961). Výsledkem jejich práce je *The Daydream Questionnaire* (dále pouze DDQ). Tento inventář byl vytvořen ze seznamu 10 kategorií denních snů, založeném na klinické literatuře. Zahrnuty byly pouze vědomé fantazie. Absolventům pedagogického oboru byl předložen seznam více než 100 fantazií. Odpovědi v tomto inventáři byly poté analyzovány z hlediska jejich četnosti a také podle vyjádření o srozumitelnosti a smysluplnosti položek. Došlo k vymazání položek vykazujících minimální odlišnosti. DDQ obsahuje položky týkající se věku, stavu, vzdělání apod. Prvních 37 položek se týká obecných vlastností denního snění, např. „Sním každý den“ nebo „Denní snění si užívám“. Zbývajících 93 položek je složeno ze specifických denních snů, např.: „Jako dítě jsem si sebe představoval jako velkého detektiva“ nebo „Představuji si, jak jím a piji neobvyklé delikatesy na velkém banketu.“ Respondenti volí odpověď na škále 1-6 podle frekvence výskytu jednotlivých denních snů.

Singer a Antrobus (1966, in Singer, 1975) vytvořili *Imaginal Processes Inventory* (dále pouze IPI). V tomto inventáři se nachází 20 škál po 12 položkách (kromě škály 3). IPI se skládá ze dvou částí. První část obsahuje 24 položek, které se zabývají frekvencí a sklonem k dennímu a nočnímu snění. Obsahuje také škály jako akceptace denního snění, pozitivní reakce na denní snění, vizuální představivost v denním snění, denní sny zaměřené na řešení problému apod. Druhá část obsahuje 320 položek, které jsou spojeny s dalšími aspekty denního snění a také s pozornostními mentálními charakteristikami jako jsou škály nuda a potřeba vnějších stimulů. Subjekt vybírá mezi 5 odpověďmi podle míry souhlasu s uvedeným tvrzením (Giambra, 1980).

Singer s Antrobusem také vytvořili s pomocí faktorové analýzy *Short imaginal processes inventory*, dále pouze SIPI (Huba et al., 1981; Huba & Tanaka, 1983).

Při výzkumu denních snů se také využívá technika *Experience sampling* (dále pouze ES), tedy jakési „vzorkování zkušeností“ (Kahneman et al., 2004, in Smallwood & Schooler, 2015). Tato metoda spočívá v tom, že jsou participanti opakovaně žádáni o sdělení momentálních myšlenek. ES se využívá v několika podobách. V první modifikaci ES jsou participanti v činnosti nepravidelně přerušováni a tázáni na aktuální obsah jejich myšlenek. Další způsob ES spočívá v tom, že participanti spontánně vypravují své myšlenky, jakmile zjistí, že sní – tedy v momentu, kdy přistihnou

svoji mysl, jak „se toulá“ mimo současnou situaci (Smallwood & Schooler, 2006). Třetím způsobem ES je retrospektivní metoda, při které jsou participanti na snění tázáni prostřednictvím dotazníků. V této modifikaci ES jsou participanti na konci úlohy požádáni, aby vlastními slovy popsali, co během ní prožívali. Tím je zaručeno, že zde nejsou předem dané kategorie, které by je mohly ovlivnit (Smallwood & Schooler, 2015).

5. Některé aspekty denního snění

5.1. Frekvence výskytu

Jak často se denní sny vyskytují? Ve studii Singera a McCravena (1961) odpovědělo 96 % respondentů, že prožívají denní snění v nějaké formě denně. Vysoce frekventované jsou sny týkající se plánování budoucnosti a interpersonálních kontaktů.

Další studie ukázaly, že lidé stráví 25 % až 50 % bdělého času myšlenkami, které nejsou spojeny se situací tady a teď (Kane et al., 2007; Killingsworth & Gilbert, 2010, in Smallwood & Schooler, 2015).

5.2. Situace denního snění

Kdy sníme? Singer (1966) uvádí, že denní snění se objevuje v situacích, kdy jsou vnější stimuly značně redukovány nebo jsou monotónní. Pro příklad připomeňme cestování známou cestou, holení nebo plnění jiných rutinních úkolů.

Podle Silberera (1951, in Singer, 1966) se denní snění především vyskytuje, když jsme sami a v klidovém stavu. Většina denních snů se objevuje krátce před usnutím. Nejméně ráno po probuzení, při jídle a během sexuální aktivity.

Sníme v mnoha denních situacích. V kontextu edukace při čtení (Schooler et al., 2004, in Smallwood & Schooler, 2015), přednáškách (Szpunar et al., 2013a, in Smallwood & Schooler, 2015), i při testování (Mrazek et al., 2012a, in Smallwood & Schooler, 2015). Ke snění také mají sklon řidiči vozidel (Smallwood & Schooler, 2015). Denní snění se objevuje i u pilotů, a to zejména v oblastech, kde je létání plynulé a bez potíží. Pokud je pilot v roli kopilota, denní snění se objevuje až dvakrát častěji (Casner a Schoolet, 2013, in Smallwood & Schooler, 2015).

Další příležitost k dennímu snění se nabízí, když se cítíme zahlceni učením nebo opakujícími se úkoly. Náš mozek přechází do stavu „autopilota“. I tak jsme schopni jít po ulici, nakupovat, apod. (Singer, 2009).

Dospělí pracující lidé si většinou podle Singera (1966) nemohou dovolit zabrat se hluboko do vnitřního života kromě situací, kdy se připravují na spánek, nebo v práci, která nabízí rozsáhlé přemýšlení a fantazie. Mohou si snění dopřát, pokud není přítomno žádné reálné aktuální nebezpečí, a to v dopravních situacích s minimálním ohrožením, například během čekání na světlech na křižovatce, když jedou po prázdné silnici nebo nízkou rychlostí. Další příležitostí ke snění může být například jízda výtahem.

5.3. Rozdíly v denním snění mužů a žen

V Singerových dotazníkových studiích se nepotvrdilo, že by v denním snění hrálo roli rozdílné pohlaví, kromě zájmu o módu u žen a fyzické a hrdinské výkony u mužů (Singer, 1966).

Sigmund Freud ovšem rozdíly našel. Muži jsou podle něj ve svých snech ctižádostivější a mají erotické touhy, zatímco ženy mají pouze snění erotické, a to z touhy jediné, dobře se provdat (Hartl & Hartlová, 2015).

Rozdíly mezi pohlavím se v denním snění projevují tak, že muži sní častěji o reálných zážitcích, zatímco pro ženy je snění více fiktivní a nereálné. Muži také vykazují jistou ctižádostivost, jak tvrdil již Freud, v tom, že si sami sebe představují jako aktivnější a nebojácnější (Hartl & Hartlová, 2015).

6. Denní snění v průběhu života

6.1. Adolescence

Singer a McCraven (1961, in Singer, 1966) zjistili, že adolescenti ve studii na základě sebeuposouzení vykazovali nejvyšší frekvenci denního snění ze všech věkových kategorií.

Singer a Antrobus (1963, in Singer, 1966) na základě rozhovorů určili, že denní snění adolescentů dosáhlo vrcholu mezi jejich 14. až 17. rokem, ale během prvních měsíců na vysoké škole zaznamenalo prudký pokles. Později byly s touto skupinou a dalšími studenty vedeny rozhovory znovu. Opět se ukázalo, že fantazie dosahuje svého vrcholu ve střední adolescenci a poté dochází ke snížení vlivem velkého tlaku na vysoké škole.

Vzrůst denního snění v adolescentním věku (ovšem neprokázán napříč různými subkulturami) podle Singera (1966) navazuje na dětský svět her a zároveň uvědomění si budoucnosti a dospělosti, která přichází. Adolescenti se snaží napodobovat dospělé sexuální role nebo materiální a intelektuální úspěchy dospělých.

Jensen (1961, in Singer, 1966) zjistil, že mnoho fantazií adolescentů se později skutečně vyplní. Jejich denní sny totiž obsahují budoucí volby, které se uskuteční v dospělém věku. V adolescenci jsou denní sny součástí procesu růstu. Pokud adolescent dokáže efektivně zkombinovat aktuální úspěchy a pokračovat s různorodými, více propracovanými, ale částečně na realitu zaměřenými denními sny, může do života dospělého člověka vkročit vyzbrojen významnými dovednostmi a důležitým adaptivním potenciálem (Singer, 1966).

6.2. Dospělost

Pro dospělé je mnoho životních možností limitováno a pokračování fantazií o možných alternativách může být stresující. Sní více o závazcích jako je manželství, práce, rodina, apod. Pouze příležitostně jejich mysl zaletí do sféry nepravděpodobných možností, posilována vlivem sledování televize a filmů. Adolescentní dívky mohou snít o manželství, kariéře a cestování. Sní o svatebních šatech a životu „šťastně až na věky“. Poté, co se žena vdá, ji čeká mnoho aktivit, které nejspíš znala od své matky, ale detailně o nich příliš nepřemýšlela. Namísto fantazií obsahující nejrůznější detaily se představy v dospělém věku začínají orientovat na úkolové denní snění (Singer, 1966).

Denní snění dospělých závisí také na práci, kterou vykonávají. Stavební dělník si může dovolit ve své práci snít méně než architekt nebo návrhář, který sedí ve své kanceláři a plánuje nějakou strukturu. Někteří filozofové a vědci kouří dýmku a její opětovné naplňování a vyprazdňování, čištění a zapalování moderuje, zmírňuje tempo jejich vnitřních aktivit (Singer, 1966).

Záleží i na stylizaci každého člověka. Do dospělosti mohou přetrvávat některé bizarní fantazie. Objevují se i dávno zapomenuté denní sny (Singer, 1966).

6.3. Střední věk

Klesající frekvenci denního snění Singer zaznamenal u věkové skupiny 30 až 39 let. Nejmenší frekvence byla pozorována u skupiny 40 až 49 let (Singer, 1966).

Pro klesající tendenci snění má Singer (1966) několik možných vysvětlení. Spolu s věkem vzrůstá i zodpovědnost a rodinné povinnosti. Člověk je tedy méně o samotě a není zde tolik příhodných podmínek pro denní snění. Jako další důvod zmiňuje věkový posun. Zatímco mladí lidé jsou plní plánů a očekávání od budoucnosti, lidé středního věku se již usadili, mají určité role a možnosti omezené jejich kariérou a rodinou. Více než

na vzdálenou a imaginární budoucnost se tedy zaměřují na současné záležitosti a situace v blízké budoucnosti.

6.4. Stáří

Staří lidé nebyli do Singerova výzkumu zahrnuti. Singer se domnívá, že je pravděpodobné, že se v této věkové skupině denní snění více zaměřuje na minulost a vzpomínky, tudíž by se mohla objevit vyšší frekvence jeho výskytu u starých lidí (Singer, 1966).

7. Reakce doprovázející denní snění

7.1. Emoce

Jaké emoce prožíváme při denním snění? Singer uvádí příklady z vlastního snění. Jmenuje potěšení a vzrušení. Některé fantazie také spojuje se sexuálním nabuzením. Uvádí ovšem, že emoce způsobené denním sněním byly jen zřídka tak silné, jako emoce například z reálného úspěchu. Singer pozoroval ve spojitosti s denním sněním jen výjimečně nepříjemné pocity. Jako nejběžnější uvádí stud. Přicházel, když byl přistižen, jak něco navenek přehrává nebo jak mluví nahlas sám se sebou. Stud také pociťoval, když ostatní zjistili, jak jsou jeho sny velkolepé a nerealistické (Singer, 1966).

Na základě nějaké emoce můžeme představy i propojovat. Singer (1966) popisuje, jak se fantazie rozvíjejí v lidské mysli na základě nějakého vnějšího stimulu, jako prvotního podnětu. Např. zvuk autohavárie může spustit představy o jejích příčinách nebo o afektivní reakci řidiče, což se může následně rozvinout v sérii obrazů nebo v částečnou rekonstrukci podobných situací, v nichž byla daná emoce také obsažena.

Hartl a Hartlová (2015) upozorňují, že emoce jednotlivce jsou spojeny s tím, jak úspěšně či neúspěšně dosahuje svých cílů, které jsou častým obsahem denních snů. Lidé se při snění chovají jako v reálné situaci, ovšem s tím rozdílem, že zde neexistují reálné překážky bránící dosažení cílů (Hartl, Hartlová, 2015).

Ve studii Silberera (1951, in Singer, 1966) většina lidí potvrdovala, že si denní snění užívá a popírala, že by jim působilo pocit trapnosti.

7.2. Aktivita mozku

Při zaměření pozornosti na vnější a vnitřní podněty se zapojují rozdílná mozková centra. Pokud se soustředíme na vnější stimuly, probíhá komunikace mezi čelním okohybným polem a superiorním temenním lalokem. Oproti tomu při zabývání se vnitřním světem dochází ke spolupráci mezi mediální prefrontální kůrou, hipokampem, zadní částí cingulární kůry a částí zvanou precuneus.

Mluvíme o „*default mode network*“, tedy konceptu default mode sítě (dále pouze DMN). V této síti probíhá vyvolání autobiografických vzpomínek, sémantické informace, plánování budoucnosti, představa nových událostí, morální dilemata, posuzování sociálních a emocionálních informací atd. Potlačování DMN je základním předpokladem učení. Díky tomu se můžeme soustředit na to, co se děje kolem nás a získávat nové informace. Nedostatečné využívání DMN je ovšem také škodlivé. Jak dokázal Immordino-Yang, mohlo by to bránit soucitu a uvědomění si smyslu toho, co děláme, což je zásadní pro rozvoj a pochopení sebe sama ve světě, ve kterém žijeme (Kaufman, 2014).

7.3. Oční pohyby

Několik studií prokázalo, že se denní snění pojí se snížením očních pohybů (Antrobus, Antrobus, & Singer, 1964; Klinger, Gregoire, & Barta, 1973; Marks, 1972; Singer & Antrobus, 1965; Singer, Greenberg, & Antrobus, 1971, in Singer, 1975). Při snění je nezbytné zafixovat oči na mrtvý bod nebo rozostřit pohled. Tím se redukuje vliv externích stimulů a otevírá se prostor pro vnitřní představivost. Tyto studie byly provedeny, když byl subjekt sám a ve vizuálně kontrolovaném prostředí.

Oči jsou neuroanatomicky spojeny s kontralaterální stranou mozku. Nasměrování očí doprava je spojeno s verbálními procesy a logickým nebo analytickým myšlením, zatímco směřování očí vlevo reflektuje vizuální prostorové, emocionální a fantazijní procesy (Bakan, 1969; Bogen, 1969; Gazzaniga, 1967, in Singer, 1975). Ve studii Meskina a Singera (1974, in Singer, 1975) se ukázalo, že respondenti, kteří při rozhovoru směřovali oči doleva, uváděli více vizuálně orientované odpovědi a popisovali se jako velcí snílci, zatímco respondenti, kteří se dívali více vpravo, dávali více klišé odpovědi a skórovali níže na škále denního snění.

8. Styly denního snění

Faktorová analýza škál Imaginal Processes Inventory ukázala na 3 styly denního snění. První škálu Singer nazval *Positive-Constructive Daydreaming*, tedy pozitivně konstruktivní denní snění, které reprezentuje rozmezí od hravé, toužebné fantazie po více plánovací a kreativní myšlenky. Singer popsal jedince, kteří toto snění prožívají jako „*happy daydreamers*“, tedy „šťastné snílky“. Podle Singera (1974, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) si užívají fantazie, vizuální představivosti, denní snění jim slouží k budoucímu plánování a mají bohatou interpersonální zvědavost.

Jako druhou škálu Singer uvádí *Guilty-Dysphoric Daydreaming*, provinile dysforické denní snění, které obsahuje více řízené, úzkostné fantazie. Třetí škála odráží spíše obsah než způsob snění. Pohybuje se od *Poor attentional Control*, tedy od málo kontrolovaného snění, ke *Strong attention Maintenance*, tedy silně kontrolovanému snění (Huba et al., 1981; Huba & Tanaka).

8.1. Volní a mimovolní denní snění

Ukazuje se, že velká část denního snění se objevuje bez našeho záměru. Zároveň si snění můžeme aktivně zvolit a přesunout pozornost od vnějších úkolů a podnětů k vnitřnímu proudu myšlenek (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Snílci, jejichž snění označujeme jako pozitivně konstruktivní, se více angažují ve volním snění. Na druhou stranu ti, jejichž snění je spíše nepříjemné, jej potlačují. Tato druhá skupina zahrnuje provinile dysforické snílky. Třetí skupinou jsou snílci se slabou kontrolou pozornosti, pro které je obtížné soustředit se na vnitřní proud informací i vnější nároky (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

8.2. Styly denního snění a Pět obecných osobnostních dimenzí

Zhyian a Singer (1997) provedli výzkum na 106 studentech s průměrným věkem 20 let. Účastníkům byl administrován *Short Imaginal Process Inventory*, Pět obecných dimenzí osobnosti NEO-FFI a *Positive and Negative Affect Schedule* pro zkoumání afektů.

Ve výsledcích výzkumu se ukázala pozitivní korelace 0.52 mezi dimenzí otevřenosti vůči zkušenostem, která odráží zvědavost, citlivost a objevování nápadů a pocitů, a pozitivně konstruktivním denním sněním. Studie také odhalila také pozitivní korelaci 0.44 mezi provinile dysforickým denním sněním a neuroticismem a hodnotu 0.47

mezi slabou pozornostní kontrolou a dimenzí svědomitosti. Zhiyan a Singer také uvádějí souvislost slabé kontroly pozornosti s neuroticismem (Zhiyan & Singer, 1997).

8.3. Styly denního snění v průběhu života

Giambra (1974, in Singer, 1975) studoval různé styly denního snění v průběhu života. Zjistil, že lidé vykazují s přibývajícím věkem méně denního snění na škále provinile dysforického snění. Naopak s věkem neubývá snění pozitivně konstruktivního.

9. Přínos denního snění

9.1. Pozitivní přínos

Singer již na počátku svých výzkumů dokázal, že denní snění je zdravé a uspokojující pro mentální duševní život (Singer, 1966; Antrobus, 1961, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Denní snění slouží jako významný zdroj potěšení a úlevy od monotónních a na čas náročných úkolů. Pokud je snílek na vrcholu své mentální kapacity a obrátí se k vnitřnímu světu, může se k těžkému úkolu vrátit osvěžen. Toto zjištění má i praktické využití. Ženatý muž si spíše vzpomene na narozeniny své ženy, pokud si během dne dovolí pauzu na volný proud myšlenek. Může přemýšlet nad vhodným darem, objednat ho a vrátit se osvěžen do své rutinní práce. Pokud se rozhodne odpočinout si od práce nějakou vnější aktivitou jako je sledování baseballu nebo čtení novin, kreativní proud myšlenek bude menší. Umění úspěšného denního snění spočívá v hladkém přechodu od vnějších záležitostí ke koncentraci na vnitřní svět. Je tak možné redukovat přítomné nepohodlí, monotónnost nebo vztek (Singer, 1966).

Feschbach (1955, in Singer, 1966) zkoumal, zda agrese může být redukována prostřednictvím nějaké formy fantazijního vyjádření. Ve Feschbachově experimentu byla skupina studentů experimentátorem uražena a experimentátor následně opustil místnost. Polovina studentů dostala možnost napsat příběh v *Tématickém apercepčním testu* (dále pouze TAT). Druhé polovině byl zadán úkol, který bránil fantazijnímu vyjádření hněvu. Feschbach zjistil, že hněv studentů, kteří měli možnost vyjádřit ho fantazijně skrze psaní příběhů v TAT, byl menší než u studentů, kteří tuto možnost neměli. Kontrolní skupina, která nebyla experimentátorem uražena, vykazovala menší agresi ve škálách než uražená skupina. Tyto výsledky tedy podporují teorii, podle které slouží fantazie k částečné redukci drivů. Feschbachovo vyjádření agrese verbálním způsobem není denní

snění. Ovšem kdyby měli respondenti myslet na příběh, nebylo by možné redukci agrese sledovat na škálách. Použití myšlenky ovšem může být bližší aktuální situaci, ve které se denní sen objevuje.

Podobně Estess (1960, in Singer, 1966) zkoumal chlapce v 5. třídě, frustrované těžkými aritmetickými úkoly. Chlapci vykazovali menší agresivitu, pokud měli možnost zhlédnout film o kovbojovi, a tím agresi redukovat. Pozitivní přínos denního snění tedy můžeme pozorovat v možném odreagování, prožití agrese uvnitř, pokud ji zrovna nemůžeme nebo z nějakého důvodu nechceme vyjádřit navenek.

V nepublikované studii Auster, Singer a Antrobus (1970, in Singer, 1975) zjistili, že lidé, kteří vykazovali více pozitivního a emocionálního obsahu denních snů, byli také ochotnější sedět tiše po dlouhý čas ve tmě bez potřeby externích stimulů. Jejich fantazie byly dost uspokojivé a zajímavé, nevyžadovali tedy externí stimuly a vydrželi dlouhý čas v těchto zrakově deprivujících podmínkách bez vnější stimulace. Toto zjištění nám ukazuje, že pozitivní denní snění může přispívat k přečkání v prostředí chudém na vnější podněty bez pocitu nudy.

Smallwood spolu s kolegy (2011, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) našel pevnou spojitost mezi denním sněním a sebereflexí, autobiografickou pamětí a na budoucí úkoly orientovanými myšlenkami. Všechny tyto kognitivní procesy jsou potřebné pro naši schopnost předvídat události v budoucnu. Baird s kolegy (2011, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) zkoumali vztah pozitivně konstruktivního denního snění a očekávání a plánování budoucích cílů jedince. Zjistili, že snění je zaměřeno na budoucnost a že lidé s větší pracovní pamětí se jím více zabývají. Zatímco retrospektivní denní snění je volně spojeno s osobními cíli, spontánní myšlenky směřované do budoucnosti jsou adaptivní, protože zvyšují osobně relevantní cíle. Ruby s kolegy (2013a, in Smallwood & Schooler, 2015) zjistili, že myšlenky zaměřené do budoucnosti mohou zlepšit špatnou náladu.

Přínos denního snění můžeme vidět i v kontextu morálního uvažování. Podle psycholožky Mary Helen Immordino-Yang z Univerzity Jižní Kalifornie zdravé emocionální a sociální funkce a schopnost dát svým životním zkušenostem smysl závisí na konstruktivní vnitřní reflexi. Pocit soucitu nebo inspirace a konstrukce jejich významu vytváří spojení mezi naším sociálním světem a světem vnitřním. Immordino-Yang se ve své studii dotazovala studentů, jak na ně působí příběhy o utrpení druhých lidí. Většina studentů předtím, než odpověděla, udělala pauzu kvůli reflexi myšlenek, kognitivní abstrakci a komplexnosti vlastních představ. Studenti také příběhy propojovali se svými životy. Kaufman podotýká, že současná západní kultura často upřednostňuje akci

a viditelné přínosy před soucitem a morálním uvažováním. Pro hlubší pochopení druhého člověka ovšem nestačí jen reagovat na to, co je před námi. Vyžaduje to představu sebe samého ve vnitřním emocionálním životě druhého člověka, tvrdí Immordino-Yang (Kaufman, 2014).

Psycholog z Univerzity v Yorku Jonathan Smallwood (Kaufman, 2014) ve své studii ukázal, že denní snění zvyšuje sebekontrolu. Participantů si měli vybrat mezi malou, ale okamžitou peněžní odměnou, nebo větším, ovšem pozdějším oceněním. Museli provést jednoduchý úkol a také složitější úkol více zapojující pracovní paměť, který vyžadoval uchovat více informací v paměti po stejnou dobu. Čím více lidé snili během jednoduchých úkolů, tím větší byla jejich odolnost vůči bezprostřednímu pokušení a vydrželi čekat na větší odměnu v budoucnosti.

Dalším přínosem denního snění je, že jeho prostřednictvím mohou lidé své zkušenosti dát do smysluplného kontextu. To může posílit pocit pohody (Janoff-Bulman, 1992, in Smallwood & Schooler, 2015) a zlepšit zdravotní stav (Taylor et al., 2000, in Smallwood & Schooler, 2015). Podle výzkumů může mentální cestování časem, tedy představy minulých i budoucích událostí, zvyšovat sebeuvědomění smyslu života (A. Waytz, Hershfield & Tamir, in Smallwood & Schooler, 2015).

Denní snění je možné využít i terapeuticky. Vytváří totiž prostor pro opakování situací minulých a také nacvičování situací budoucích. V terapii se používá metoda řízeného denního snění (Hartl, Hartlová, 2015).

Přínosy denního snění mohou být pouze osobní a skryté. Nejprve musíme identifikovat pro jedince významné cíle, aspirace a sny, a poté zvážit, jak denní snění podporuje nebo brání jejich realizaci (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Přínosů denního snění je velmi mnoho. Pro jedince nabízí velmi reálnou, osobní odměnu, okamžitou i budoucí. Můžeme jmenovat sebepoznání, inkubační fázi kreativity, improvizaci a ohodnocení, konsolidaci paměťových stop, autobiografické a budoucí plánování, myšlenky zaměřené na určité cíle, vyvolávání dávných vzpomínek, reflektující uvažování o významu událostí a zkušeností, představa z perspektivy druhého člověka, vyhodnocování důsledků emočních reakcí vlastních a druhých lidí, morální rozhodování a soucit (Singer & Schonbar, 1961; Singer, 1964b; Singer, 1966, 1974, 1975, 1993, 2009; Wang et al., 2009; Baars, 2010; Baird et al., 2011, 2012; Kaufman & Singer, 2011; Stawarczyk et al., 2011; Immordino-Yang et al., 2012; Kaufman, 2013, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

9.2. Negativní přínos

Některé z nedávných studií označují denní snění jako selhání kognitivní složky s relativně malým množstvím benefitů. Toto tvrzení podle autorů dává smysl, pokud je denní snění nahlíženo třetí stranou a pokud jeho přínos měříme vnějšími normami jako je rychlost a přesnost zpracování informací, plynulost čtení nebo porozumění, pozornost a další vnější metrické úkony. Při těchto činnostech může být denní snění opravdu na obtíž (Mooneyham & Schooler, 2013, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013). Denní snění při úlohách zaměřených exekutivně má tedy na výkon negativní vliv. Není ovšem jasné, zda nízká exekutivní kontrola způsobuje více snění, nebo zda větší míra denního snění během úloh způsobuje nižší kontrolu výkonu (Mrazek et al. 2012a, in Smallwood & Schooler, 2015).

Jedinec se při denním sněním může setkat s pochybnostmi, vlastními selháními v minulosti a nejistým očekáváním od budoucnosti. Dochází i ke kontaktu se svými strachy nebo zoufalstvím. Z denního snění si můžeme vzít to nejlepší i nejhorší. Vzrůstající vnitřní kapacita člověku nabízí plný smysl a aktivní život od jednoho momentu k dalšímu. Toto hlubší uvědomění stojí za bolest, kterou mu snění občas může způsobit (Singer, 1966).

Negativní denní snění může být spojeno s předčasným stárnutím (Epel et al. 2013 in Smallwood & Schooler, 2015). Podle studií je nejškodlivější, pokud je mysl zaměřena na negativní reflexi minulosti.

Denní snění dále zvyšuje rychlost odpovědi na náhlou událost a snižuje udržovanou vzdálenost od jiného vozidla (Yanko & Spalek, 2013, in Smallwood & Schooler, 2015). Vědci zjistili, že denní snění se objevuje těsně před dopravními nehodami (Galera et al, 2012, in Smallwood & Schooler, 2015).

Další studie ukázala, že chronická neschopnost zapojit se do úkolů a udržet u nich pozornost způsobuje nárůst pocitů nudy, která přerůstá v trvalou negativní náladu (Carriere et al., 2008, in Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013). Na tento jev můžeme ovšem také pohlédnout z druhé strany. Někteří vědci ve svých pracích naopak tvrdí, že špatná nálada snižuje množství pozornosti zaměřené na úlohy, na úkor myšlenek nezaměřujících se na úlohy, ale na osobní zájmy (Smallwood et al., 2005, 2007, 2009a,b, Power & Dalgleish, 1997; Teasdale, 1999, in Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013) a také na minulé události (Smallwood & O'Connor, 2011, in Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013).

Vědci zjistili, že frekventované denní snění je mírně spojeno s generalizovanou úzkostí. Singer a Rowe (1962) uvádí, že podle klinických zkušeností si mnoho lidí, kteří využívají denní snění pro představu pocitů a interpersonálních situací, uvědomuje konflikty, pochyby nebo touhy, které si jiní lidé neuvědomují.

Vztah denního snění a životní spokojenosti je nejednoznačný. Autoři upozorňují na třetí proměnné, které mohou ovlivňovat souvislosti mezi denním sněním a životní spokojeností. Patří sem charakteristika předkládaných úloh. Pokud jsou monotónní, zvyšují denní snění (Antrobus et al., 1966, in Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013) a snižují životní spokojenost (Neu, 1998, in Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013). Ve výzkumech se ovšem používají nudné a monotónní úlohy – nelze se tedy divit, že podporují denní snění a snižují životní pohodu. Další proměnnou, která může mít na vztah mezi denním sněním a životní spokojeností vliv, jsou životní události, konkrétně nevyřešené osobní záležitosti a znepokojující novinky. Podle autorů je spojení mezi denním sněním a snížením životní spokojenosti komplexní a je podmíněno mnoha faktory (Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013).

10. Spojitost denního snění s jinými vlastnostmi osobnosti

10.1. Denní snění a inteligence

Jak uvádí Kaufman (2013, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013), inteligence je souhra angažovanosti a schopností a probíhá po delší dobu ve snaze o dosažení osobních cílů. Ve studiích byl důraz kladen nejen na vnější úkoly, které byly zadávány učiteli a experimentálními psychology, ale na vše, co je třeba k dosažení osobních cílů. Teorie ukázala, že pro přizpůsobení se jedince je důležitá jak kontrolovaná forma kognice (pracovní paměť, zaměřená pozornost apod.), tak i spontánní kognitivní procesy jako je intuice, afekty, vhled, implicitní učení, spontánní spouštění epizodické paměti a deklarativní paměť. Tento koncept lidské inteligence úzce souvisí s prokázanou adaptivní hodnotou pozitivně konstruktivního denního snění.

Podle Singera a Antrobuse (1963) denní snění nezávisí na verbální inteligenci. Tato proměnná má souvislost s inteligenčními testy, ale souvislost se sněním není zcela jasná.

Kaufman (2014) uvádí, že posuzování spojení denního snění a inteligence závisí na úhlu pohledu. Často chování, které vypadá jako neinteligentní v perspektivě krátkodobých cílů člověka, se později může ukázat jako smysluplnější z hlediska dlouhodobých cílů. Pokud lidé nemají příležitost zapojit do svých myšlenkových pochodů

koncept default mode sítě, tedy *default mode network* (DMN), zanedbávají tak polovinu svého mentálního života. IQ testy, které trvají jen krátkou dobu, znemožňují řešení úkolů ve větším časovém rozsahu a konečné dosažení požadovaného cíle. Kaufman tvrdí, že pro posouzení, čeho je člověk schopný intelektuálně a kreativně dosáhnout, mu musíme zadat smysluplnou aktivitu a dopřát mu čas pro hlubokou reflexi a kultivaci poznatků. Lidé tedy potřebují příležitost k zapojení exekutivní pozornosti i DMN.

10.2. Denní snění a kreativita

Singer a Schonbar (1961, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) prokázali, že frekvence denního snění pozitivně koreluje s kreativitou a schopností vyprávět příběhy. Singer ve spolupráci s Antrobusem také ve své práci ukázal na spojení mezi denním sněním, osobností jedince, divergentním myšlením, kreativitou, schopností plánovat, řešit problémy, zvědavostí, pozorností a roztržitostí (Singer & Antrobus, 1963, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013). Podle mnohých výzkumů dobrá nálada zvyšuje divergentní myšlení (e.g., Abele.Brehm, 1992; Baas et al., 2008, in Mason, Brown, Mar & Smallwood, 2013). Z toho můžeme vyvodit, že denní snění zvyšuje kreativitu skrze zlepšení nálady.

Schooler s kolegy (2011, in McMillan, Kaufman & Singer, 2013) zjistili, že pozitivně konstruktivní denní snění přispívá k rozvoji adaptivních funkcí, a to například budoucímu plánování a kreativě (obzvláště ve stádiu inkubace a řešení problému).

V další studii výzkumníci ze Santa Barbary měřili kreativitu tím, že zadali účastníkům za úkol vymyslet neobvyklé užití pro běžný objekt (např. cihlu). Ti, kteří dostali nenáročnou úlohu, byli schopni představit si více možností užití objektů než ti, kteří byli zapojeni do náročného úkolu, měli nerušený odpočinek nebo neměli žádnou přestávku. Ukázalo se, že účastníci, kteří měli vyšší příležitost k dennímu snění, prokázali o 40 % více kreativity (Kaufman, 2014).

Existuje podobnost mezi kreativitou a myšlenkami vygenerovanými během snění. Byl nalezen pozitivní vztah mezi denním sněním a tendencí objevovat kroky k vyřešení problému (Smallwood & Schooler, 2015). Studie dokazují, že nejlepší kreativní nápady nepřijdou, pokud jsme intenzivně zaměřeni na cíl. Naopak se objevují ve chvílích, kdy se naše mysl toulá a sníme o jiných světech a možnostech. „Aha moment“ nastane, když se objeví nečekané spojení mezi sněním a problémem, na kterém pracujeme (Kaufman, 2014). Je tedy dobré nepodceňovat inkubační fázi kreativity a namísto intenzivního

přemýšlení o našich problémech si dopřát odpočinek a nechat mysl toulat se a hledat řešení způsobem jí vlastním.

10.3. Denní snění a souvislost s mateřskou a otcovskou figurou

Singer uvádí, že matky v (americké) společnosti reprezentují útlum impulzů a také podporují estetický zájem, oproti tomu otcové zastupují aktivní tendence a vnější prostředí. Bližší identifikace s postavou matky tedy může být spojena s introspektivními tendencemi (Singer & Schonbar, 1961).

Ve zkoumání spojitosti denního snění s mateřskou a otcovskou figurou se ukázaly být pozoruhodnějšími výsledky pro muže než pro ženy. Korelace mezi otcovskou diskrepancí (nesouladem) a denním sněním byla +0.30. Tedy muži, kteří se více identifikovali s mateřskou, než s otcovskou figurou, vykazovali vyšší tendence k dennímu snění. Pro ženy se objevil jediný signifikantní vztah +0.21 mezi diskrepancí ideálního otce a já a skórem denního snění. Obecně se tedy dá říci, že blízkost jedince k matce a vzdálenější vztah k otci jsou spojeny s vyšší frekvencí denního snění (Singer & McCraven, 1961).

Toto zjištění se také potvrdilo v identifikaci se ženskou a mužskou figurou. V rámci výzkumu byly ženy požádány, aby napsaly seznam filmových, divadelních, historických nebo literárních postav, které obdivují, nebo by se jimi chtěly samy stát. Poté došlo k analýze těchto postav a jejich souvislosti s vysoko a nízko skórujícími skupinami denního snění. Skupina s nízkým denním sněním si volila signifikantně více mužských figur nebo žen s maskulinními rysy (Johanka z Arku, Alžběta I, Amelia Earhartová). Skupina s vyšším denním sněním se více identifikovala s postavami s femininními rysy (Singer & Schonbar, 1961).

11. Témata denního snění

V denním snění můžeme nalézt pestrou škálu nejrůznějších témat. Níže jsou uvedena ta, o nichž lidé podle odborné literatury sní nejčastěji.

11.1. Heroické (hrdinské) denní sny a výjimečné schopnosti

Hrdinské fantazie zahrnují dosažení nějakého úspěchu nebo získání moci. Spadají pod ně příklady jako snění o kariéře úspěšného zpěváka nebo o něčem, čeho se člověk bojí, např. pozvání cizího člověka na schůzku. Tyto sny mají pozitivní výsledek, kterým by

v předešlém případě bylo přijetí pozvání. Podle Klingera takovéto fantazie reflektují potřebu kontroly a zmírnění frustrace. Považuje je za častější u mužů (Kaufman, 2014).

Singer (1966) v této kategorii uvádí své fantazie obsahující výjimečné schopnosti. Stále se v nich do určité míry držel reality. Nevyskytovaly se u něj fantazie obsahující superhrdiny jako je Superman nebo Batman.

11.2. Výjimečný vzhled

Podle Singera (1966) si o sobě dívky v adolescenci mohou vytvářet představu výjimečně krásné dívky, modelky, úspěšné zpěvačky, nejpopulárnější dívky ve škole, ženy úžasného muže, kterého znají, ženy významného vědce nebo filmové hvězdy.

11.3. Plánování budoucnosti

11.3.1. Blízká budoucnost

Ve studii Singera a McCravena (1961) více než 80 % respondentů uvádělo denní sny týkající se praktických momentálních zájmů jedince. Podle autorů však myšlenky zaměřené na bezprostřední úkol, například na řešení problému, do denního snění nepatří. Je však možné, že se při nějaké činnosti mysl odpoutá od reálné situace a z původních myšlenek obsahujících jen určité postupy týkajících se konkrétní reálné situace se stane denní snění. Snění může opět obsahovat myšlenky o řešení problému, které se už ovšem netýkají momentální situace.

Fantazie se v dospělém věku odvíjí od konkrétní situace a stavu jedince. Poté, co se žena vdá, její fantazie o skvělém životě se náhle změní na plánování blízké budoucnosti, např. na to, co uvaří k večeři. Může také snít o tom, jaká by byla zábava vyrazit ven tancovat, kdyby měla někoho k pohlídání dítěte. Její představy také naplňuje vymýšlení aktivit pro zabavení dítěte v deštivé dny. Může jí to pomoci potlačit hněv a chuť na dítě křičet. Fantazie dospělého muže zahrnují pracovní úkoly, schůzky nebo také představy budoucího odpočinku, které mu pomohou lépe snášet práci a její nároky. Může také pomýšlet na práci kolem domu, kterou chce vykonat (Singer, 1966).

11.3.2. Vzdálená budoucnost

Velká část respondentů ve studii uváděla denní sny o nezvykle dobré budoucnosti (Silberer, 1951, in Singer, 1966). Představy budoucnosti mohou mít pro každého jiný význam a jsou provázené různými emocemi. Dospělý muž například může snít o kariérním

vzestupu (Singer, 1966). Jak uvádí Singer (1966), pro dospělého, který snil o kariéře významného hudebníka, ale stal se prodavačem, může později přinášet představa úspěchu v hudbě bolest, zatímco jinému působí zábavu a vzrušení.

Ve výzkumu Singera (1966) se u respondentů v adolescentním věku objevily představy o budoucí kariéře (například zpěváka). Dívky si v adolescenci představují sebe jako oddanou matku rodiny nebo ženu s vlastní kariérou.

Kaufman (2014) uvádí studii, ve které byli lidé vyrušováni a dotazováni na své myšlenky. Výzkumníci zjistili, že signifikantní část participantů snila o budoucnosti. Navíc ti, kteří o budoucnosti snili, měli také nejvyšší stupeň kontroly pozornosti, byli tedy schopni svých snů dosáhnout.

Vědci v čele s Jonathanem Schoolerem (in Kaufman, 2014) na kalifornské univerzitě v Santa Barbaře zjistili, že velké množství lidí zažívá tzv. „*prospective bias*“, tedy jakousi zaujatost budoucností, pokud mají čas na sebereflexi. Jejich denní sny jsou tedy orientovány do budoucnosti a jsou spojeny s dosahováním dlouhodobých cílů. Tyto představy se ukázaly jako univerzální, existující napříč kulturami, např. v Evropě, USA, Číně a Japonsku. Podle výzkumníků toto zaměření na budoucnost napomáhá autobiografickému plánování, tedy představám o relevantních budoucích cílech a mentálních simulacích možných budoucích scénářů, zahrnujících i emocionální reakce druhých lidí jako odpověď na představované události.

Kaufman (2014) uvádí studii, ve které byl studentům během devítitýdenního mimoškolního programu dopřán čas představovat si budoucí akademické úspěchy, kterých chtějí dosáhnout a procvičovat dovednosti, které jsou potřebné k realizaci jejich snů. Na konci školního roku vykazovali studenti zabývající se denním sněním vyšší spojení se svou školou, větší zájem na dobrém prospěchu, více strategií pro realizování svých snů a vyšší docházku. Navíc byli schopnější mít pozitivní očekávání namísto obav z možných výsledků. Signifikantně se tím také zredukovaly problémy v chování mezi chlapci.

11.3.3. Budoucí interpersonální chování

Denní snění je podle Singera a McCravena (1961) orientováno na budoucí interpersonální chování. Vztahy mezi lidmi jsou častým tématem, obzvlášť přehrávání scénářů nadcházejících sociálních událostí (Kaufman, 2014).

11.4. Představy minulosti

V denním snění nalezneme i vzpomínky z minulosti, často s osobním významem. Myšlenky týkající se minulosti jsou obecně spojeny se smutkem (Killingsworth & Gilbert 2010; Smallwood et al. 2004, 2007b, in Smallwood & Schooler, 2015) a špatnou náladou, a to jak v laboratoři (Ruby et al. 2013a, Smallwood & O'Connor 2011, Stawarczyk et al., 2013, in Smallwood & Schooler, 2015), tak i v denním životě (Poerio et al. 2013, in Smallwood & Schooler, 2015).

11.5. Sexuální fantazie

Ve studii Silberera (1951, in Singer, 1966) velká část respondentů uváděla denní sny obsahující sexuální uspokojení. Podle Singera svoji roli v sexuálních fantaziích může hrát také stud, který závisí na kultuře, raných zkušenostech z rodiny nebo také na nedostatku zkušeností s fantazijním sněním. Dospělý muž v manželství nejspíš stále bude snít o sexuálním dobrodružství s krásnými ženami, které potkává na ulici nebo v práci, ale již ne tolik, jako dříve (Singer, 1966).

Podle Kaufmana (2014) se sexuálními fantaziemi zabývá pouze 5 % sníčků.

11.6. Altruistické představy

U respondentů se s vysokou frekvencí objevovaly altruistické denní sny (Silberer, 1951, in Singer, 1966). Jsou to sny obsahující nesobecké jednání, které sleduje prospěch druhých lidí, až ochotu obětovat se za ně.

11.7. Toužebné snění

V denním snění respondentů se také objevovaly toužebné denní sny, např.: „Chtěl bych zdědit milion dolarů“ (Silberer, 1951, in Singer, 1966). Velké procento respondentů potvrdilo výskyt snění týkajícího se neobvykle velkého jmění (Singer & McCraven, 1961).

11.8. Spekulativní snění

V tématech denních snů nalezneme i spekulativní denní sny, například: „Jaké je asi nebe...“ (Silberer, 1951, in Singer, 1966).

11.9. Úzkostné fantazie

Úzkostné fantazie se podle Singera (1966) objevují již v adolescenci a mají také své místo v denním snění. Příkladem může být položka z *The Daydream Questionnaire* jako: „Představuji si, co by se stalo, kdyby se na můj dům zřítilo letadlo“ (Singer & Antrobus, 1963).

11.10. Agresivita

Singer (1966) uvádí, že vztek na šéfa může vyvolat rané snění o vraždě otce nebo staršího bratra. Ve snech tedy můžeme nalézt i značně agresivní tendence. Praktikující snílek může očekávat nějaké zvláštní myšlenky a zažívat spíše zvědavost než obavu. Ovšem pro mnoho lidí, kteří nejsou zvyklí na vnitřní proud myšlenek, může strach ze sebevraždy nebo vraždy způsobit značnou úzkost. I v *The Daydream Questionnaire* nalezneme položky jako „Představuji si, jak spáchám na někom násilný čin“ (Singer & Antrobus, 1963)

11.11. Mučednické fantazie, sebelítost

Mučednické fantazie obsahují pocity nepochopení a podceňování. Snílci si představují scénáře, ve kterých přátelé nebo spolupracovníci litují svého shazujícího chování a nakonec uznají jedincovy pozitivní dovednosti a charakter. V představách si například mohou vykreslovat obraz šéfa omlouvajícího se za podhodnocování výkonů zaměstnance, bývalého milence prosícího o další šanci nebo spolužáky ve škole omlouvající se za vyloučení snílka ze svého kruhu (Kaufman, 2014).

11.12. Lepší Já

Až 80 % respondentů potvrzovalo tvrzení jako: „Představuji si sám sebe jako velmi odlišného a efektivnějšího, než jsem nyní“ (Singer & McCraven, 1961).

12. Metodologický rámec výzkumu

12.1. Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

Ve výzkumu denního snění u vysokoškolských studentů jsem si stanovila tento výzkumný problém: **obsah denního snění vysokoškolských studentů.**

Mezi cíle mé práce patří:

- 1. Prozkoumat témata denních snů u vysokoškolských studentů**
- 2. Porovnat témata denních snů u vysokoškolských studentů s již existujícími kategorizacemi denních snů**
- 3. Navrhnout vlastní dělení témat denních snů u vysokoškolských studentů**

Ve výzkumu denního snění jsem si položila následující výzkumné otázky:

- a. Jaká jsou témata denních snů u vysokoškolských studentů?**
- b. Korespondují témata denních snů získaná výzkumem s kategorizací denních snů v literatuře?**

12.2. Aplikovaná metodika

Můj výzkum byl zaměřený na zkoumání témat denních snů u vysokoškolských studentů. Ke zkoumání jsem použila kvalitativní přístup, konkrétně případové studie. Tento přístup jsem považovala za nejvhodnější kvůli možnosti hlubšího vhledu do problematiky a detailnějšímu popisu jednotlivých témat spolu s konkrétními denními sny.

Byla jsem součástí týmu složeného z 5 studentů a 2 vyučujících, přičemž každý z týmu zkoumal odlišné aspekty denního snění na různých věkových kategoriích. Moje rozhovory byly dále použity pro statistické zpracování pomocí faktorové analýzy.

12.2.1. Tvorba dat

Sběr dat probíhal v období od června do října roku 2015. Tvorba dat byla uskutečněna následovně. Nejprve jsem provedla řadu rozhovorů se studenty vysokých škol na téma „denní snění“. Rozhovory jsem vedla do té doby, dokud nedošlo k saturaci dat. Metoda rozhovoru mi umožnila zkoumat dané téma do hloubky, osobně se setkat s respondenty a v případě nejasností či potřeby rozšíření odpovědí se jich přímo a konkrétně doptat. Rozhovor byl polostrukturovaný. Jeho struktura byla vytvořena na základě rešerše

literatury. Studenti byli nejprve vyzváni ke spontánnímu vyprávění denních snů, nebyli tedy zpočátku ovlivněni žádnými již existujícími kategoriemi. Po vyčerpání spontánních denních snů jim byly předkládány jednotlivé kategorie získané z literatury. Respondenti tak měli možnost určit, zda zažívají denní sny z těchto kategorií a vzpomenout si na ně, i když by je sami neuvedli. Také byli vyzváni k uvedení konkrétních fantazií jako příběhů. Nakonec dostali možnost témata z vlastní zkušenosti doplnit a uvést další fantazie. Rozhovory jsem pro účely výzkumu nahrávala na diktafon.

Poté jsem provedla přepis jednotlivých rozhovorů (ukázka viz příloha 3). Měla jsem tak možnost znázornit si odpovědi respondentů v psané podobě. Následně jsem s přepsanými rozhovory pracovala v programu NVivo 7. Konkrétně jsem jednotlivým kategoriím denního snění přiřadila příslušné kódy a podle nich rozhovory roztříдила. Díky tomuto programu jsem dostala přehlednou kategorizaci odpovědí, jednotlivých témat a konkrétní fantazie vážící se k uvedeným tématům. Poté jsem sledovala zastoupení denních snů v uvedených kategoriích a jejich souvislost s kategoriemi uvedenými v literatuře.

12.2.2. Charakteristika zkoumané populace a popis vzorku

Populace mého výzkumu byla složena ze studentů vysokých škol v České republice. Jednalo se o jedince ve věkovém rozmezí 18 až 26 let bez aktuální psychiatrické diagnózy.

Pro svůj výzkum jsem zvolila příležitostný výběr vzorku, oslovovala jsem vysokoškolské studenty nejčastěji prostřednictvím sociální sítě Facebook. V několika případech jsem využila i metodu „sněhové koule“, při níž respondenti či vysokoškolští studenti v mém okolí oslovili další studenty, kteří se poté stali mými respondenty. Tyto metody se ukázaly být nejvhodnější – jelikož jsem sama vysokoškolskou studentkou, měla jsem kolem sebe jedince, kteří se mohli stát účastníky mého výzkumu, popř. mi mohli vhodné respondenty doporučit a oslovit je.

V mém výzkumném vzorku bylo 23 studentů českých vysokých škol, konkrétně 7 mužů a 16 žen v rozmezí 18 až 26 let věku, bez současné psychiatrické diagnózy. Jednalo se o studenty různých oborů z několika vysokých škol. Z výzkumu jsem nemusela vyřadit žádného respondenta.

12.2.3. Etické problémy a způsob jejich řešení

Všichni účastníci výzkumu dostali na počátku rozhovoru informovaný souhlas. Ten byl vyhotoven ve dvou kopiích pro výzkumníka i pro účastníka výzkumu. Oběma stranami byl

také podepsán. Bylo v něm uvedeno, že bude rozhovor pro účely výzkumu nahráván na diktafon; dále, že se respondent může na cokoliv, co se týká výzkumu zeptat a bude mu poskytnuta adekvátní odpověď podle znalostí a dovedností výzkumníka. Nedílnou součástí informovaného souhlasu bylo zdůraznění dobrovolné účasti ve výzkumu a možnost kdykoliv od něj bez udání důvodu odstoupit. Respondentům bylo zdůrazněno, že získaná data z rozhovoru s nimi budou použity pouze pro účely výzkumu a nebude je možné spojit s jejich jménem či jinými osobními údaji. V informovaném souhlasu byl také poskytnut kontakt na výzkumníka, pro případ dotazů či odstoupení od výzkumu.

Respondentům byl přiřazen originální kód skládající se z písmen DS (=denní snění) čísla 101 až 123 a číslem 1 či 2 podle pohlaví účastníka výzkumu (1 pro muže, 2 pro ženy). Kód tedy vypadal například takto: DS101_1. Účastníkům bylo také náhodně přiděleno číslo abecedy, pod kterým vystupovali v přepisu rozhovoru. Bylo tedy nemožné přiřadit rozhovor ke konkrétnímu člověku. V případě, že respondent během rozhovoru uvedl vlastní jméno či jiné citlivé údaje, došlo k jejich nahrazení např. písmeny XY či úplným vynecháním dané části. Nahrávky rozhovorů z diktafonu nebyly nikde zveřejněny.

13. Analýza dat, popis a interpretace výsledků

V rozhovoru o denním snění jsem nejprve nechala 23 vysokoškolských studentů spontánně vyprávět denní sny, které zažívají. Respondenti si samostatně vybavili méně denních snů v porovnání se situací, kdy jim byly nabídnuty kategorie denních snů (79 snů volně vybavených, 284 vyvolaných otázkou). Pro zachování autentičnosti výpovědí respondentů je v odpovědích zachován styl jazyka, jakým se respondenti při rozhovoru vyjadřovali – jedná se o interdialekt obecné češtiny.

13.1. Definice denního snění

Respondenti byli nejprve požádáni, aby zkusili říci, co si pod pojmem denní snění představují a definovali jej. Ve 2 případech nevěděli, co denní snění je, ani je nic v této souvislosti nenapadlo. Někdy se snažili definici vytvořit s pomocí asociací vázajících se ke slově „snění“ a „denní“. Např. odpověď respondenta „S“:

„Tak si říkám, že to bude asi takové bdělé snění, snění za bdělého stavu.“

Objevily se asociace k nočnímu snění a snaha od něj denní snění odlišit. Respondenti vnímali hlavní rozdíl v tom, že noční snění nemohou ovlivnit, ale denní mohou řídit a vyvolávat si nějaké představy sami. Ukázalo se i spojení denního snění s pubescencí.

I: „*No, asi si představím, jako první věc, co se mi vybaví, takový ty pubertální sklony přes den utíkat do nějaký jiný reality, lepší reality, zajímavější a pak to jsou vyloženě romantický představy přes den.*“

Z propracovanějších a přesnějších definic se objevily například tyto odpovědi:

F: „*Pod tím pojmem si představuju - třeba když jdu někde nebo sedím a něco mně odvede pozornost od věcí, co jsou okolo mě k něčemu v mojí hlavě, že začnu přemýšlet a představovat si nějaký věci, který nereagujou přímo na to, co se děje kolem mě.*“

V: „*No tak já si představuju, když přemejšlíš nad nějakějma situacema, ať už reálnějma nebo nereálnějma, který se v tu dobu zrovna neodehrávaj, a představuješ si nějaký situace nebo si vzpomínáš na to, co se třeba stalo nebo si představuješ, co by mohlo bejt.*“

13.2. Některé aspekty denního snění

13.2.1. Frekvence výskytu

Nejprve jsem u respondentů zkoumala frekvenci výskytu denního snění. Studenti uváděli, že se u nich denní snění vyskytuje denně, a to i několikrát. Liší se frekvence výskytu jednotlivých denních snů. Některé respondenti zažívají například jedenkrát za dva dny, některé pouze jedenkrát za týden, za měsíc apod.

Bylo zřejmé, že je pro účastníky výzkumu těžké vzpomenout si konkrétně, s jakou frekvencí denní snění zažívají, zvláště u jednotlivých denních snů.

13.2.2. Situace denního snění

Respondenti uváděli, že nejvíce sní večer v posteli před spaním. Často také sní, když se nudí. Velice časté bylo spojení denního snění s pohybem, a to většinou s chůzí, jízdou na kole, vlakem, autobusem nebo městskou hromadnou dopravou. Účastníci často popisovali situaci tak, že sedí, dívají se z okna a přitom sní. Se sněním je také spojována nějaká manuální činnost, nenáročná fyzická aktivita. Snění provází i chvíle čekání. Dalším prostředím, kde se snění hojně vyskytuje, je škola či práce. Respondenti sní i při čtení

knížky či psaní diplomky. Snění se většinou vyskytuje, když jsou studenti o samotě. Místem denního snění je i sprcha či vana. Snění je také spojováno s poslechem hudby. Respondenti sní, když je před nimi nějaký vizuální podnět, nejčastěji člověk. Z hlediska denní doby se objevuje snění nejčastěji odpoledne a večer.

13.3. Emoce doprovázející denní snění

Většina respondentů vnímala denní snění jako pozitivní. Na pozitivní emoce odkazovalo 60 odpovědí, na negativní 38, pouze ve 4 případech studenti vnímali denní snění neutrálně, jako emocionálně nezabarvené, někdy spíše jako neutrální až pozitivní. Občas byly emoce smíšené, závisející na náladě, situaci respondenta a tématu denního snění.

Z pozitivních emocí respondenti uváděli: radost, štěstí až extázi. Z pozitivních účinků denního snění to bylo pobavení, zlepšení nálady a vyvolání úsměvu, relaxace, zklidnění, naděje, udržení si duševního zdraví, motivace k výkonu, poznání sebe sama a lepší soustředění se na problém.

Jako negativní emoce respondenti uváděli: smutek, hněv, strach až zděšení, nejistotu, úzkost, trapnost, křivdu a vnitřní šok. Mezi negativní účinky denního snění patří nesoustředění, nepřítomnost v aktuální situaci a nereálnost denního snu. Negativní emoce se také v některých případech pojily se vzpomínkovými fantaziemi.

13.4. Postavy objevující se v denním snění

Z postav se nejčastěji v denním snění respondentů vyskytovali blízcí lidé. Konkrétně partner, rodina, přátelé a také budoucí imaginární děti. Hned po blízkých lidech se v představách objevovali lidé neznámí, anonymní. V denních snech se ojediněle vyskytovala také zvířata, a to ve 3 případech pes, dále po jednom respondentovi koně a kočka. Pes byl uváděn vždy ve spojení s budoucími představami, je nejspíš součástí jakési ideální představy budoucnosti, která by se dala vyjádřit jako „domek u jezera, 4 děti a pes“.

13.5. Vlastní členění témat denních snů

V této části mé práce se pokusím odpovědět na první výzkumnou otázku, která zní: „Jaká jsou témata denních snů u vysokoškolských studentů?“ Vytvořím vlastní členění podle kategorií, které se nejčastěji objevovaly v rozhovorech.

13.5.1. Plánování budoucnosti

Na počátku rozhovoru byli respondenti upozorněni, aby neuváděli plánovací představy týkající se aktuálních záležitostí, které se poté s největší pravděpodobností uskuteční. Někteří autoři toto plánování nezahrnují do denního snění. Ze spontánních odpovědí respondentů vyplynulo, že toto plánování velmi blízké budoucnosti zažívají všichni.

Jako nejfrekventovanější kategorie denního snění se ukázalo plánování vzdálené budoucnosti. Je to velice široká kategorie, pokusím se ji tedy detailněji rozebrat.

V plánování vzdálené budoucnosti se několikrát objevily představy vlastní **svatby**. Nejčastěji se objevovaly fantazie **budoucí rodiny**, neboli „šťastná budoucnost“. Toto téma by se dalo definovat jako „domek u jezera, 4 děti a pes“. V těchto představách vystupuje současný či neznámý **partner**. Několik respondentů uvedlo, že tyto fantazie závisí na tom, zda partnera aktuálně mají. Pokud je přítomný reálný partner, rozvíjí se spíše plánování, které ho zahrnuje do budoucnosti. Objevují se ovšem i fantazie budoucí rodiny, ve kterých je partner prozatím anonymní.

V představách nalezneme i neznámé, nezřetelné postavy **budoucích dětí**, v jednom případě dokonce i vnoučat.

T: *„Pro mě je to hrozně důležitý, jak se ten chlap chová k dětem a vždycky si představím – „dokázal by on takhle mít holčičku, kluka, jak by asi vypadal“ a prostě nad tím přemejšlím, když toho chlapa vidím poprvý... Takže hodně ty děti, no, hodně na to dávám. Taky si říkám, až budu jednou babička a budu mít ty děti, už se těším, až tam budu stát a uvidím ty svoje vnoučata...“*

Ve fantaziích se také objevuje více či méně propracovaná představa **domu či bytu**, včetně nejrůznějšího vybavení.

M: *„Představila jsem si nějakou byt a pak jsem si to začala tak jako dotvářet, že jsem si vždycky vrátila ten obraz a pak jsem si to tak jako zařizovala – sem bych dala kytku, nebo jsem si to rozšiřovala, že nejdřív byla jenom kuchyně, pak se tam objevil obejvák a další...“*

Výjimečně se představy **šťastné budoucnosti nevyskytovaly**, ve snaze žít více přítomností. Několik respondentů tyto představy potlačovalo, protože nechtěli být zklamaní následnou realitou.

S: „*Já si sama sebe nepředstavuju v domě, ale spíš možná v nějaký bytovce nebo paneláku, já si totiž myslím, že mně to nedopadne, že bych bydlela v rodinném baráku, takže si to nepředstavuju, protože já jsem zjistila, že některý sny, který jsou fakt jako nereálný, který se mi jeví jako nereálný, tak mě pak zraňují, tak to vždycky vypustím třeba...*“

V plánování budoucnosti se zřetelně objevovalo téma budoucí **kariéry** a budoucího **úspěchu**. Kariéra se většinou pojí k oboru, který respondent studuje, představy úspěchu zahrnují splnění zkoušek, napsání bakalářské či diplomové práce a také se vyskytují představy promoce. Někteří respondenti uváděli, že je představa budoucího úspěchu motivuje k lepšímu výkonu k současnosti.

O: „*Já třeba často sním, a je to trapný, o nějakým úspěchu. Ne třeba, že mě někdo obdivuje, ale že se něco povedlo, tak já nevím, že už si jdu pro ten diplom, teď mi nesou ty kytičky všichni a říkaj „jseš fakt dobrá“, tak asi nejčastěj, takhle o tom, co by mohlo bejt.*“

Do představ budoucnosti bych také zařadila téma „co by, kdyby“, jakési **alternativní budoucnosti**. Jednalo se o fantazie, kdy respondenti uvažovali nad tím, jak by jejich budoucnost vypadala, kdyby udělali nějaká jiná rozhodnutí, například:

D: „*Občas třeba přemejšlím, co se týče školy, co by stalo, kdybych vybrala jinou školu nebo co kdybych to teďka změnila a šla studovat něco úplně jinýho nebo kdybych v životě začala dělat něco úplně jinýho, jinou profesi nebo se někde se přestěhovala, tak jestli by to třeba nebylo lepší.*“

Důvod hojně zastoupeného tématu budoucnosti se nejspíš odvíjí mimo jiné od věku respondentů. Pro lidi ve věku rané dospělosti je přirozené plánovat založení rodiny, osamostatnění se. Zároveň se svým vysokoškolským studiem připravují na budoucí zaměstnání, sní tedy o kariéře a úspěchu. Pochopitelné jsou také obavy respondentů týkající se reálného uskutečnění jejich představ, snaží se tedy svoje sny konfrontovat s aktuální situací a reálným výhledem do budoucnosti.

13.5.2. Obavy

Druhou nejčastěji se objevující kategorií byly fantazie zahrnující obavy, strach. Také zde můžeme rozlišit několik podkategorií.

Nejčastěji měly tyto fantazie podobu **obavy o lidi blízké**, na základě nějakého potencionálního či domnělého nebezpečí.

M: *„Vím, že asi před tejdnem, že ségra chodí ráno s pejskem svým a on přiběhl domů a ona nikde nic, nepřišla, nechala si doma mobil a pršelo, tak to jsem měla o ní strach, tak jako všichni, tak to se mi vkrádaly do hlavy takový úzkosti, že jí někdo přepadl nebo jí někde ublížil v křovi nebo tak, tak to jo, to jsem s tím musela hodně bojovat, abych to nějak nerozvíjela.“*

Objevoval se také strach o stárnoucí členy rodiny, hlavně prarodiče nebo rodiče. Obavy se spojovali s nemocemi, ale i se **smrtí blízkých**.

R: *„Občas mi hlavou něco prolítne, třeba „co bych dělala, kdyby umřeli naši, kam bych šla, co by bylo s bráchou, jako neplnoletým, kde bych vzala peníze, abych si ho mohla vzít k sobě“, apod.“*

Dále byly zřetelné obavy spojené s nějakým zákrokem v nemocnici prováděném na někom blízkém, cestování blízkých, např. letadlem nebo porod někoho blízkého jako potenciální zdroj nebezpečí a zdravotních komplikací.

T: *„Ale teďka vlastně ségra má holčičku měsíc a tejdne a pochopitelně si člověk představoval, co by se stalo, kdyby jí se něco stalo... Ne, že by jí to člověk přál nebo něco takovýho, ale co kdyby a je to takový téma, že si říkáš „tyjo proč na to myslím, tím to přivolám“, naštěstí jsou zdravý obě dvě.“*

Méně frekventované byly **obavy o vlastní osobu** respondentů. Vyskytovaly se představy možných nebezpečných situací či špatného zdravotního stavu.

Q: *„Teď se mi vybaví asi nejhorší takový ty věci, když jdu v lese a teďka se stmívá a já všude kolem sebe vidím vrahy s nožema. Nebo plavu ve vodě a najednou si uvědomím, že pode mnou je strašně moc vody a že se utopím a že pode mnou je určitě strašně mrtvol na tom dně, takže tohle jsou asi negativní.“*

Obavy týkajících se **vlastní smrti** respondentů byly často spojené s představami nehody nějakého dopravního prostředku, tedy náhlé události.

Q: „*Ted' mě nedávno málem zajela šalina, že jsem si nevšimla, že tam 5 min už cinká šalina a pak jsem jí potkala. Tak to jsem si říkala, ježíšmaria, ted' jsem tady už mohla ležet mrtvá...*“

H: „*Byl to skútr teda, pro přesnost, teda nejede rychle, ale párkrát se stalo, že jsem najel na výmol, nadskočilo to, nic se nestalo, ale bylo to nepříjemný. Napadlo mě, spíš co by se všechno mohlo stát a jaký by to bylo.*“

Ne všichni studenti se ovšem otázkou smrti zabývají:

E: „*Svoji smrt ne, to mě tolik netrápí, protože až budu mrtvá, tak mi to bude jedno.*“

Dále se vyskytovaly **obavy z budoucnosti**, pramenící z nejistoty ohledně budoucího zaměstnání, bydlení apod. Objevil se i strach o budoucí děti.

G: „*Ubytování, kde budu bydlet, spíš negativní, protože si nejsem jistý a trochu se bojím té budoucnosti, protože netuším, jaká bude práce, aby mě bavila, abych byl schopen uživit rodinu.*“

F: „*Třeba aby se z meich dětí nestali feťáci a alkoholici a tak...Aby byly vychované dobře a udržely se...*“

Jako další bych zmínila **obavy z neúspěchu**, zejména školního. I ten má své místo ve fantaziích respondentů, ovšem není příliš častý. Objevila se i snaha kompenzovat možný neúspěch větší snahou při studiu a pozitivními myšlenkami.

D: „*Nevím, no, to je těžký, ale možná mě občas taky napadne, jaký by to bylo, kdybych třeba v něčem měla velkej neúspěch, že by mě třeba vyhodili ze školy, tak co bych pak dělala, ale to asi není často, ale občas jo...*“

Ojedinele bylo možné pozorovat i **katastrofické scénáře**, například:

L: „*Meteorit nebo něco spadlo na budovu, na ulici, kterou, jsem procházel, ale pak to většinou zmizelo, nedošlo to k nějakým následkům, že bych si pak představoval nějaké oběti nebo nějaké zraněné lidi, kterým bych měl pomoci, to ne, to většinou zmizelo, ale spíš to bylo, jakože jsem byl v údivu před tou situací...*“

Obecně jsem pozorovala snahu tyto obavy potlačovat a nerozvíjet je, respondenti je měli většinou spojeny s negativními emocemi. Znatelný byl zejména strach o blízké lidi,

nejčastěji členy rodiny. Míra obav závisela na blízkosti vztahu, čím intenzivnější a bližší vztah, tím se také respondent více obával.

Je vidět, že i tyto fantazie, ač vnímané negativně, mají v denním snění své místo. Většina respondentů je spontánně neuváděla, vnímala jsem tendenci vykládat si spojení „snít o něčem“ spíše pozitivně, ve smyslu chtít něco příjemného. Respondenti předkládali nějaké myšlenky, obavy, o kterých přemýšlí, ale „nesní o nich“, tedy nechtějí, aby se staly, nevyhledávají je...

O: „Já si občas představuju, ale to je zas ryze z praktickýho hlediska, kdyby, to je hrozný, kdyby umřela babička s dědou... Já jsem totiž nedávno uklízela a tam je takovejch strašnejch věcí a já jsem si říkala „co bych tady s tím vším dělala“. Tak občas nad tím přemejšším, ale ne, že bych o tom snila...“

13.5.3. Sexuální fantazie

Další kategorií jsou sexuální fantazie. V různé podobě se vyskytovaly u všech respondentů, i když ne vždy byly zaměřeny vyloženě sexuálně. Tato kategorie je velice citlivá, hraje zde roli také stud, apod. U některých respondentů jsem vnímala, že nechtějí tyto fantazie detailněji rozebírat, někteří byli otevřenější. Vidím zde rezervy i v mé osobě v roli výzkumníka, kdy ani mně nebylo vždy příjemné rozebírat s respondenty tuto kategorii. Ač jsou sex a sexuální představy v dnešní době považovány za běžné a přirozené, i přesto jsem vnímala určité zábrany a neochotu respondentů zacházet do detailů svých představ. Nechala jsem tedy spíše na jejich dobrovolném rozhodnutí, co vše mi chtějí sdělit, jelikož jsem nechtěla, aby při rozhovoru pocítovali trapnost a stud.

I na tuto kategorii můžeme pohlížet z několika možných hledisek. U některých respondentů se jako spouštěč těchto fantazií objevoval **vizuální podnět**, nejčastěji osoba pro ně atraktivní.

B: „Jseš někde a je tam nějakej pěkněj klučina a jak si padnete do oka a tak slovo dá slovo, strávíte spolu večer a pak se uvidí...“

V: Když už ti sex prostě chybí, tak vidíš pěknýho kluka a nad ničím jiným nepřemejšlíš.“

Spouštěčem sexuálních představ může také být například zpráva:

T: *„Kdykoliv, když mně nějaký chlap napíše, tak krom toho, že si ho představuju s dětma, tak si ho představuju v té posteli a představuju si ten vztah s ním a tohleto celý a hlavně ta postel.“*

V některých představách se objevovalo spíše **romantické pojetí** někdy vyprovokované filmem, obsahující pocit blízkosti, objetí apod.

O: *„Takovej nějaký spíš pocit, že tě někdo chrání, brání, tak něco takovýho.“*

M: *„Jenom takovej pocit jako nějaký blízkosti, objetí nebo něco takovýho, ale dál to nedojde, je to právě takovej krásnej pocit, taková ta fáze, kde člověk je obejmutej hodně blízko, takovej dotyk, no, ale to je většinou jednom takový chvilkový.“*

Zajímavé bylo u respondentů sledovat, zda jejich sexuální fantazie závisí na tom, jestli mají nebo nemají aktuálně **partnera**. Ukázalo se, že v partnerství sexuální představy zahrnují konkrétní spíše plánovací představy. Také jsem narazila na tvrzení, že ve vztahu již respondenti tolik sexuální fantazie nezažívají, nemusí si je představovat, protože jsou pro ně realitou.

W: *„A možná třeba, když se mi někdo líbí nebo než jsem měla přítele, tak se mi líbil, tak jsem si říkala, jaký by to asi bylo a tak, tak to jo. Ale když už jsem v tom vztahu... Jakože to asi člověk, když je zvědavěj, že to nezkusil...“*

E: *„Čím jsem s ním dýl, tím si to míň představuju, dřív to bylo atraktivnější nebo jak to říct, víc mě to pronásledovalo, mé myšlenky, teď už to není tak časté.“*

Někteří respondenti ve vztahu mají sexuální fantazie i s **jiným** než aktuálním **partnerem**:

V: *„Pak když už třeba ten sex není tak dobrej nebo už není tak častej, i protože se třeba nevidí s tím člověkem, když neprožíváš ten intenzivní sexuální vztah, tak já to mám tak, že i s někým jiným, kdo se ti třeba líbí...“*

F: *„A řekl bych, že když mám partnerku, tak v těch potencionálních představách ani nemusím být úplně věrnej. Ale není to nic, co by si myslím narušovalo ten vztah.“*

Ale nemůžu říct, že vždycky, když jsem partnerku měl, že by ty představy, který přišly, byly jen s ní...“

Ve fantaziích se také vyskytovaly **vzpomínky** na sexuální aktivity:

E: *„Spíš vzpomínám, představuju si, jaké to bylo, tak si to vybavuju.“*

H: *„Stávalo se to třeba když jsem viděl bývalou přítelkyni, tak jsem si spíš vzpomněl na něco, co bylo.“*

Objevila se i určitá zvědavost a touha po nových zážitcích ze sexuální oblasti:

G: *„Spolužák, kterej začal o tom, jak byl v bordelu, tam jsem v životě nebyl, a potom si člověk pár dní potom říká, jaký by to bylo zajít do bordelu a tak, jít tam s těma holkama, jak tam tančej a tak různě...“*

Část mých respondentů pocítovala potřebu tyto fantazie potlačovat, většinou kvůli výchově či víře:

I: *„Ale musím říct, že to nemám tak, že bych snila v týhle oblasti hodně, pořád mám takový v sobě morálně vštípený hodnoty, že když mi ta mysl sklouzne sem, tak se tím chvíli zabývám, ale pak si řeknu, že nad tímhle už nebudu přemýšlet, stop a jakože se tím nějak dlouho nezaobírám.“*

S: *„Jelikož jsem katolička, tak je mi z toho pak vždycky trapně.“*

Sexuální představy respondenti zažívali nejvíce před spaním, poté také po probuzení, ve sprše nebo ve škole.

Kategorie sexuálních představ je respondenty vnímána na jednu stranu jako přirozená součást snění, kterou ovšem na druhou stranu ani jeden z nich nezmínil spontánně, pouze po přímé otázce. Z toho můžeme usuzovat, že je to zjevně osobní a intimní téma. K ochotě sdílet denní sny z této oblasti mohlo přispět zaručení anonymity a mlčenlivosti.

13.5.4. Cestování

V denním snění se také objevovala touha někam cestovat. Cestování bylo spojeno se známými a konkrétními místy.

C: „*Třeba teďka mi přijel kámoš a lákal mě do Ameriky, tak si představuju jaký by to tam bylo žít.. A třeba když otevřu nějaký časopis a vidím tu cestovatelskou rubriku, tak koukám na ty obrázky a představuju si, jaký by to bylo tam bejt nebo to tam navštívit, i když je to třeba daleko...*“

Někdy cílem cesty není konkrétní destinace:

G: „*Chtěl bych někam do hor, takový ty expediční výzvy nebo cesta kolem světa na moři, na plachetnici, různě, zkusit si projet tropy, to ne, chladnější místa, zkusit přejet Ameriku z jedny strany na druhou, vyjet na kole.*“

Cestovatelské představy u některých respondentů sloužily jako **únik z nepříjemné situace**, měly funkci jakési **relaxace**.

K: „*V létě třeba k moři, a když jsou hodně velké vedra, tak sním o tom, že cestuju za polární kruh.*“

D: „*Když je hodně stresu nebo nezvládám nějaký vztahy, tak co by se stalo, kdybych se sebrala a impulzivně odjela někam třeba na rok a to je fakt jedna z věcí, kterou vím, že asi nikdy neudělám, protože nejsem takovej typ člověka, ale občas si to představuju, že bych se takhle sebrala...*“

L: „*Třeba v době zkouškového, když jsem se snažil relaxovat, tak jsem se ale cíleně snažil zasnít na chvíli, a to jsem si představoval, že na mapě, že jak to říct, z toho Brna, že prostě jaksi vede trasa někam do západní Afriky a tam jsem si představil, že jsem na pláži, na lehátku, že se opaluju. Ale to bylo už cíleně tahleta představa, to nebylo nějak nahodile, ale prostě cíleně za účelem zrelaxovat na pár minut, v rámci učení. A potom jsem si zase představoval, když jsem chtěl ukončit tu představu, že jsem se přemístil zase zpátky z té západní Afriky, někde z pobřeží Guinejskýho zálivu, jsem se zase přemístil do Brna, do té místnosti, kde jsem se zrovna učil a pokračoval v učení.*“

Cestovatelské představy jsou mezi vysokoškolskými studenty poměrně rozšířené. To je dáno nejspíše věkem respondentů a v dnešní době již široce dostupnou možností cestovat, takže lidé mají potřebu poznávat nová místa a kultury. Ve svých fantaziích zmiňují i konkrétní programy, které jim cestování mohou umožnit, například Erasmus.

13.5.5. Výjimečné schopnosti

Někteří vysokoškolští studenti také sní o nejrůznějších výjimečných schopnostech. Tyto fantazie ovšem nejsou příliš frekventované. Studenti v této souvislosti často zmiňují, že když byli mladší, snili v této oblasti více. Fantazie jsou v jejich věku již více reálné.

Bylo zajímavé, že většinu respondentů hned napadla schopnost létat, i když většinou až na jednoho negovali, že by o této schopnosti snili. Zdá se, že ve spojitosti s výjimečnými schopnostmi se u lidí tato asociace létání objevuje.

I výjimečné schopnosti mohou být **reálně dosažitelné**. Někteří respondenti sní o tom, že skvěle hrají na hudební nástroj, tančí, dobře řídí auto nebo že mají svalnatější postavu.

F: *„To je možná ta schopnost, že bych byl od rány a korba...“*

L: *„Když jsem jel mhd, že jsem se snažil komponovat různé skladby. Prostě děje se mi to docela často, že když mám naopak lepší náladu, nebo i když třeba jdu z nějaký úspěšně složený zkoušky nebo mám prostě dobrej pocit ze sebe, tak začnu jakoby komponovat v mysli nějaké melodie, nějaké skladby na téma vážné hudby a nepředstavuju si konkrétně, že hraju třeba, ale prostě jenom se mně to v hlavě takhle honí a někdy i opakovaně ty stejné melodie a strašně si při tom postesknou, že kdybych uměl noty, notovej zápis a tak, že bych si to zapsal...“*

Z **nereálných** výjimečných schopností se objevovala například schopnost číst lidem myšlenky:

E: *„Kdyby se nad lidmi zobrazovalo, jací jsou, jestli jsou hodní, zlí, jaké mají myšlenky, jestli myslí pozitivně nebo negativně, to mě teďka poslední dobou napadlo, že bych chtěla, vědět, jací jsou, s jakýma lidma přicházíš do kontaktu. Představuju si třeba jako v sims, jak jsou diamanty, které svítí zeleně, když jsou v pořádku a červeně, když nejsou v pořádku.“*

Dále si respondenti přáli umět zastavit čas nebo se někam rychle přesunout:

W: *„Tak třeba často si říkám, což je takový praktický spíš „kéž bych měla ty milový boty a teď třema krokama došla do té školy, to by bylo úžasný.“*

Ve snění figurovala i schopnost hýbat s věcmi, například přitáhnout si ovladač.

G: *„Ted'ka v hodině jsem hodně rozvíjel, se dokážu na něco podívat, a že bych zvládal něco rozepínat, třeba někomu támhle tkaničky, kabelky, podprsenku a ještě by bylo fajn ještě s něčím hýbat, že by to bylo vtipný někomu hýbnout se skleničkou třeba v restauraci na kraj a takhle různě, takže telekinezi.“*

Studenti snili také o výjimečných znalostech:

B: *„Občas si představuju, že mluvím všema jazykama a že rozumím bez úsilí a všeho, takový ti polygloti a tak nebo že jsem to zázračné dítě co prostě ty jazyky, jenom se podívá na jednu knížku a všechno se absorbuje...to by bylo krásné...“*

V této kategorii se objevily i **hrdinské fantazie**, obsahující většinou nějaký souboj:

G: *„Představuju si tu arénu, to si pamatuju, kolem mě ty lidi, taky fantazáci v kostýmech, jak tam stojím já v té zbroji s tou zbraní, kterou si představuju – obouruční palice, což je ovšem úplná blbost a proto by to bylo ještě lepší to vyhrát a proti mně vždycky stojí nějaký protivník, ale když si na něj vzpomenu, tak nestojí proti mně, ale jsou to spíš vzpomínky z minulých arén, jak stojí ještě proti někomu jinému. A vzpomenu si, že útočí vždycky večer, takže počasí. Takže si představuju, jak bude probíhat boj, když on udělá tadyto, ale nemám na to zkušenosti a možnosti, tak potom živě se mi propojí mysl s těmahle myšlenkama...“*

Jako další se objevily uzdravovací schopnosti nebo schopnosti upíra.

13.5.6. Hádky

Další kategorií, která podle výzkumu patří do denního snění, jsou hádky, tedy nějaké verbální konflikty s druhými. Není to typická kategorie pro všechny respondenty, i zde někteří uváděli, že toto snění nezažívají, ať již proto, že ani v reálné situaci nemají hádky rádi nebo naopak se jimi reálně zabývají a nechtějí o nich ještě snít.

Hádky můžeme rozdělit na minulé, budoucí a hypotetické.

Hádky **minulé** jsou poměrně časté, jedná se o rekapitulaci proběhlého rozhovoru. Typické je, že ve snění respondenty napadají mnohem lepší odpovědi, než které při hádce řekli, přemýšlí o tom, co měli říct jinak a lépe.

H: „*Ano, to dost často, většinou jako geniální řešení hádky až tak 10 min po hádce.*“

Q: „*Občas třeba když třeba se s někým bavím a pak to třeba nějak dopadne, skončí a mně třeba úplně napadá, co bych řekla lepšího, než jsem řekla a říkám si „jó, tak to bych ti to natřela.*“

U jednoho respondenta se objevilo snění a vymyšlení argumentů již přímo při hádce.

Dále se objevovaly, i když spíše výjimečně, konflikty zaměřené do **budoucnosti**.

K: „*Jo, to asi taky, když se hádám s jednou spolužačkou, která musí mít vždycky pravdu, tak si představuju, co mi bude odpovídat.*“

Jako nejvíce frekventované se ukázalo snění o hádkách **hypotetických**, které se z nejrůznějších příčin neuskuteční. Důvod může být například ten, že druhá osoba je anonymní, nepřítomná v situaci, je to autor článku, pisatel v nějaké diskusi apod.

Q: „*Já si třeba vůbec nemůžu číst konverzace u nějakých těch článků, jak tam vždycky píšou ty lidi, ještě ideálně anonymně, takže největší slátaniny, co můžou, protože bych je za to musela zabít, ale zároveň prostě vím, že oni by mně na to odpověděli spoustu šílenejších věcí, který já bych nemohla logicky vyvrátit, protože ty jejich argumenty nejsou vůbec logický...*“

Dalším důvodem pro nevyvolání reálné hádky může být nadřazené postavení druhého člověka. Časté jsou představy hádky s vyučujícím ve škole nebo s nadřazeným v práci.

I: „*Zas je to možná i trochu k tý škole, třeba když nemám možnost říct někomu takhle napřímo, co si zrovna myslím o tom, co říká, a je to třeba profesor nebo někdo nade mnou, komu si to dovolit říct nemůžu, tak si to dovolím v tý fantazii.*“

Dále se vyskytoval nedostatek odvahy nebo potíže nalézt vhodná slova v aktuální situaci.

P: „*Chodím na filmy a vždycky, když tam někdo začne něco, co mně vadí, že je hlučnej nebo říká, co bude následovat, že už to viděl, tak si vždycky řeknu: „počkej, ještě jednou to řekneš“ a už si představuju, co mu řeknu. On to samozřejmě už neřekne, ale jo, to si představuju, jakoby co mu řeknu, no.*“

W: „*Ted' se mi to stalo ve vlaku. Že mi pán zasedl sedadlo v podstatě, když jsem tam měla tašku a flašku, ale on to vzal a přendal to. To jsem byla tak našťvaná. Ale protože člověk neví, co v tu chvíli nebo já nevím, co v tu chvíli říct, tak potom třeba sedím půl hodiny a vymýšlím, co bych tomu člověku bývala řekla, často mě napadne 100 lepších věcí... A neřeknu to, no. Ale často si říkám, co bych bývala řekla, jak bych ho utřela.*“

Hádky jsou běžnou součástí snění vysokoškolských studentů. Domnívám se, že i když bývají spojeny s negativními emocemi, můžeme nalézt jejich přínosnost v promyšlení vhodných argumentací, třídění myšlenek, popř. odreagování agrese.

13.5.7. Fyzická agrese

Další kategorií, která se objevovala u mých respondentů, byla fyzická agrese. Vnímala jsem zde zřetelnou tendenci nepřiznávat agresivní představy a vysvětlovat, že respondent není agresivní, nebo alespoň zdůraznit, že se jedná jen o představy, které nejsou převedeny do činů. Někteří respondenti ovšem nějaké formy agresivních představ zažívají. Objevila se i tendence vybití si agrese nějakou aktivitou, například rychlejší chůzí nebo toto snění úplně potlačovat.

S: „*Jo, když mě někdo hodně našťve, ale pak zjišťuju, že vlastně ta agresivita se pak stočí a taky jde částečně proti mně samotný, takže já se pokouším spíš to regulovat.*“

Mezi odpověďmi respondentů jsem zaznamenala snění o fyzické agresi použité v **sebeobraně**.

N: „*Když jdu po ulici, tak sebeobranný scénáře, jak se bránit, kdyby se stalo tohle a tohle... Jo, aktivní střelec někde v místnosti a tak...*“

E: „*Tak obecně je to hodně paranoidní, takže přemýšlím, co když mě někdo přepadne nebo když by se něco semlelo, třeba kdyby sem přišli nějakí opilí týpci nebo něco takového, takže mám sklony nad tím hodně uvažovat, katastrofické scénáře...*“

Další agresivní fantazie se vyskytovaly v souvislosti s nějakou nespravedlností nebo vztekem na někoho druhého.

N: *„Nebo když třeba teroristi, tak si říkám, když někomu nevinnému ublížeš, tak že bych si pak toho hajzla vychutnal, jo, ale to je zase jenom na základě tadyhle toho, ale že bych si představoval, že vyloženě někoho zprasím... To ne.“*

Q: *“Je pravda, že třeba co ve mně dokáže zvednout vlnu, že bych zabíjela, tak je třeba nějaká nespravedlnost. To se mně stávalo třeba ve škole a nešlo jenom o mě, ale i o ostatní, když učitel někomu ukřivdil nějak, tak jsem si říkala „vždyť je to učitel, tak musí být spravedlivej“ a to jsem úplně cejtla i za někoho jinýho...“*

Jako konkrétní podoby agrese respondenti zmiňovali: dát někomu pěstí, kopání, zbití, výjimečně zabití.

V: *„Jo, dneska jsem si představovala, že bych jedný ženský dala pěstí v tý nemocnici... Protože ona byla tak otravná. Jo, jako jo, když je někdo otravnej, tak se mi svírá pěst... Nebo jako obrazně samozřejmě.“*

W: *„No, leju na ně kafe, občas do nich kopnu, ale nezabijím je.“*

Obecně respondenti neuváděli podrobnosti agresivních fantazií, spíše zdůrazňovali, že si nepředstavují, že někoho například rozřezávají. Může to souviset s touhou vypadat před výzkumníkem dobře, „normálně“ nebo respondenti tyto násilné představy skutečně nezažívají.

13.5.8. Inspirace knihou a filmem

Další kategorií, která stojí za zmínku, je denní snění vyvolané četbou knihy nebo zhlédnutím filmu. Nejčastěji respondenti snili o tom, že by byli na místě **hlavního hrdiny** a přemýšleli, jak by se zachovali.

F: *„Spoluprožívám s ním to, co prožívá on, jo, pravda, přemejšlím, jak bych to udělal, kdybych byl on, často nevím, proč on to dělá zrovna tak, jsme každá jiná osobnost a vždycky říkám „proč to dělá takhle a neudělá támhleto“, to je skoro v každé knížce, vždycky se najde nějaký rozpor...“*

U: „No, to jo. Např. Pán prstenů, tak Frodo, že. Tak asi jo, tak sebe si tam tak jako dokážu představit a spíš nad těma konkrétníma situacema mě to tak nějak extázuje úplně, takový pocity štěstí...“

Objevilo se i snění zahrnující projekci respondenta do hlavního hrdiny, ovšem se změnami v jeho osobnosti.

I: „No, to je takový složitější. Takže buď je to nějaký moje pozměněný já, nebo to nemusím bejt já, že si určím nějakou jinou hlavní hrdinku, jiný aktéry... A občas to jsem já, ale málokdy jsem to já jako já bez těch změn.“

Kromě změny hlavního hrdiny se objevila i změna děje knihy či filmu.

I: „Když člověk vidí něco ve filmu, tak si to potom začne hned přetvářet, pozměňovat si ten příběh, aby se libil nám, nebo třeba ty charaktery těch postav se trochu promění... Třeba vyloženě klišé, že holka potká nějakýho hnusnýho kluka a on se začne napravovat, něco takovýho, takový zažitý témata, člověk si to tak jako předělává podle sebe.“

Často se kniha či film **prolínají do všední reality**.

E: „Jo, to se mi hodně stává, teď čtu knížku, že tě pohltí, tak mi přijde, že se mi to kolikrát prolíná do denního snění a denního života, že až někdy nevím, co je realita. I teď jsem nad tím zrovna tak uvažovala, že se mi zdá, že je to realita, že to probíhá a pak zjistím, že je to zase jen v knížce.“

Q: „XY měl nějaký novoroční projev a kecal tam ty blbosti a mně hrozně připomněl scénu z filmu Stopařův průvodce po galaxi. A třeba se mi vybavilo, že ten XY vypadal stejně jak ty Vogoni a už jsem se moc nemohla soustředit na to a furt jsem si ho tam představovala.“

Jak můžeme vidět, knihy a filmy jsou hojnou inspirací denního snění, podkladem pro vytváření vlastních fantazií či rozvíjení příběhů.

13.5.9. Tvůrčí činnost

Další kategorií, která se ovšem příliš hojně nevyskytuje, je tvůrčí činnost. Zahrnuje představy z umělecké sféry, konkrétně u mých respondentů kresbu, zpěv, skládání hudby a literární tvorbu.

M: *„Třeba jsem jela vlakem a vybavil se mi najednou jeden ten obrázek, kde dívka sedí na medvědovi a s tou severskou krajinou a tam jsem na tom zjistila, že je to nějaká pohádka o medvědovi, no a tak teď najednou mě napadlo z pohledu toho medvěda, jakéj to je prostě pocit, tak jsem si zapsala asi 4 řádky, taková jako mikropohádka...“*

N: *„Třeba si někdy představuju, že bych udělal počítačovou hru nebo něco takovýho. Já třeba rád kreslím, tak že bych nakreslil nějakou hru třeba 3D střílečku nebo takhle většinou.“*

Tato kategorie spíše souvisí s konkrétním zaměřením a zájmy jednotlivých respondentů, nelze ji tedy považovat za běžnou součást denního snění.

13.5.10. Sebeobětování

Dalším tématem je sebeobětování. Nebylo příliš frekventované, ale také se u studentů vyskytovalo. Přemýšleli nejen o své oběti, ale i o reakci okolí.

Sebeobětování se týkalo **blízkých lidí** (nejčastěji rodiny a přátel):

U: *„Občas teda mívám sebeobětování za vztah, že bych vyměnil kariéru za vztah, něco takového.“*

T: *„Třeba kdybych mohla kamarádce pomoc s diplomkou, tak jí za ní klidně napíšu a za to její štěstí by mi to stálo...“*

Téma sebeobětování bylo spojené i s pomocí cizím, **anonymním lidem**.

D: *„Fakt jsem si představovala, že někomu dám ledvinu a co by to udělalo s tím člověkem, jaký by měl pocity nebo jak by na to reagovalo to okolí, to asi jo...“*

N: *„Třeba jsem ve škole a přijde tam nějaký magor, tak si představím, že vytáhnu svoji zbraň a zabiju ho nebo se ho pokusím nějak zastavit a on mě zabije nebo nezabije. Takže takhle, že jsem ochotnej i obětovat se takhle. Ale že bych si představoval,*

jak jsem na piedestalu a takhle, to ne. Nebo někdy si říkám, kdybych umřel, tak co by ty lidi, kdo by přišel na pohřeb, někdy jo, ale spíš minimálně...“

V: „Jo, tak občas si taky představuju, že bych někoho zachránila a lidi by si pak řekli, že jsem fakt dobrá.“

Zde můžeme vidět, že jakési prosociální, altruistické chování se objevuje i v denním snění. Vysokoškolští studenti tedy nejspíše vnímají potřebu druhým pomáhat, i pro ně něco obětovat. Někdy si představují i případné ocenění, které by tímto činem získali.

13.5.11. Sebelítost

Další kategorií je sebelítost. Většinou tyto fantazie vypadají tak, že respondentovi, který se cítí podceňovaný a ukřivděný, se něco zlého přihodí a až poté si okolí uvědomí, že si ho mělo více vážit a jaký to byl vlastně úžasný člověk. Toto snění se zdaleka netýkalo všech respondentů. Někdy to pro ně bylo těžké přiznat, jak uvedla jedna ze studentek:

Q: „Já z týhle kategorie mám pocit, že je to takovej ukřivděnej člověk, že se snaží ostatním něco dokázat, že si něco představuje...“

Je možné, že toto téma opravdu souvisí s tím, zda má člověk pocit, že se mu stala nějaká křivda, může být spojeno s nějakou nespokojeností. Tato kategorie byla vnímána negativně, málokterý respondent přiznal, že se v denních snech lituje nebo chce, aby ho litovali ostatní. Sami respondenti se za ně někdy i styděli, považovali je za „hrozný“. Zde je několik ukázkových fantazií:

O: „To si pamatuju, když jsem byla ve špatný náladě, tak jo, tak jsem si představila, že mám nemoc, strašně těžkou a teď oni choděj a „my jsme tě tak trápili“ a tak, možná že jako nehledám třeba nějakou vinu v sobě, ale v ostatních, ta představa, jak ke mně choděj a „teďka máš nevím co a my jsme si tě měli víc vážit“, tak asi v tomhle smyslu, ale je to hrozný.“

T: „To bohužel mám, jakože třeba člověk jede v autě, ve smyslu toho, teďka kdyby se stala nehoda nebo něco takovýho, to se prostě stává nebo třeba vlakem a teďka to... Jestli by mě lidi litovali, je to hnusný, já vím... To tam určitě patří, jo, no. Jestli by to vůbec s někým hlo a chtěla bych to vědět.“

W: *Když jsem se rozcházela předtím s přítelem, tak jsem si říkala „no a teď zůstane sám a potom bude chtít mě a já to nebudu chtít“. Ale jo, občas jo. Možná se to poji spíš s těma negativníma emocema, jakože jsem asi chtěla, aby ten člověk litoval, tak jsem si to možná představovala...“*

13.5.12. Lepší já

V rozhovorech se také občas objevovala představa lepšího já respondenta. Tedy nějak pozměněná, například hezčí, s lepším oblečením, vlastnostmi, apod.

I: *„Jo, určitě, třeba si představuju, že jsem nadanější. Vlastně i některý nedostatky, co se týče mé povahy, tak si třeba vysním nějaký svoje lepší já. Někdy je ta osoba diametrálně rozdílná, někdy je třeba jen upravená.“*

T: *„Jo, představuju si, že budu mít elegantní styl. Ale na to bych nejdřív potřebovala mít peníze... Já vždycky když vidím ženskou krásně oblečenou, tak si říkám kurňa, kde to koupila, to chci taky. Ale já jsem hrozně ujetá na boty a nevím, co vždycky k tomu dát za boty, tak si představuju tyhlety, tyhlety, takže hlavně o tom oblečení, o tom stylu, je to ujetý...“*

Někteří respondenti se porovnávali s okolím, snili o svém lepším já, o vymizení svých nedostatků. Můžeme zde vidět obecnou tendenci člověka chtít být lepším a dokonalejším.

13.5.13. Jiné

V odpovědích respondentů se nacházely i fantazie, které jsem nezařadila do žádné kategorie, protože se něčím „vymykaly“. Uváděl je však jen jeden respondent či malé množství studentů na to, abych podle nich vytvořila další kategorii. Je zde patrné, že všechny denní sny se nedají kategorizovat, popř. by bylo zapotřebí mnohem podrobnějšího dělení anebo větší množství respondentů, kteří dané sny zažívají. Pro zpestření zde uvádím několik příkladů jiných denních snů:

E: *„Mně přijde, že možná nějaká kategorie to transcendentno a uvažování o tomhle, že třeba i uvažuju o tom, jak by se Bůh díval na určitou situaci, co by Bůh udělal, co by se Bohu líbilo, kdyby byl třeba tady, jak bych si s ním promluvila, na co bych*

se ho zeptala, tak to je taky obsah denních snů, to je kategorie, která by se tam možná mohla objevit...“

M: „Situace, že někdo sedí u okna a dívá se do hor a na hvězdy třeba nebo, většinou hodně to mám závislý právě na té atmosféře, i ty vidiny jsou hodně o atmosféře, že tam jsou hezký barvy třeba, je to takový teplý dohromady...“

O: „Já nemám mámu, a tak se mi nějak po ní zastesklo a zdálo se mi, já ráda chodím po horách, mám ráda turistiku, a zdálo se mi, že jen tak spolu jdeme po horách, ale to už může být třeba tak půl roku, ale úplně mi to tak utkvělo. Většinou sním spíš o materiálních věcech a takovejch sobeckejch asi, ale tohle bylo úplně takový duchovní hrozně, že bych se chtěla s mámou procházet na horách.“

S: „No třeba kolikrát sním o jídle, jako co bych si dala nebo když si čtu kuchařku nebo se dívám na něco s kuchařskou tématikou, tak si představuju, jak to jídlo chutná.“

W: „Jo, tohle je takový vtipný hodně, ale třeba si občas představuju, třeba když jedu v autobuse, tak si začnu třeba představovat, že nějaký týpek, co tam sedí, tak vstane a začne třeba zpívat operu a mě to fakt pobaví, já se tomu fakt potom směju v hlavě. Někdy to jde na mně vidět, že se usmívám.“

13.6. Denní snění v průběhu života

Na konci rozhovoru jsem se respondentů ptala, zda vnímají nějaký rozdíl mezi současným denním sněním a sněním, které zažívali dříve, tedy v dětství v dospívání. Několik respondentů uvedlo, že jejich snění je stále stejné nebo že si dřívější denní sny nepamatují. Většina ovšem vnímala, že se jejich denní snění mění, vlivem věku, přibývajících znalostí a zkušeností. Dalo by se říci, že denní snění vnímali dříve **více fantazijně**.

G: „Často jsem snil nad tím, jak jsem Pánem andělů a celej svět je plnej démonů a já dokážu svýma rukama dělat nějaké magické schopnosti nebo že dokážu na něco pomyslet a to se stane.“

Q: „Když máš unavený oči a vidíš takový ty mžitky před očima, tak já jsem byla do svejch třeba jako 12 let přesvědčená, že jsem schopná vidět bakterie, jakože se prostě podívám a teďka tam vidím nějaký ty věci, který jsou v tom vzduchu, nějaký ty částice, a to jsem si říkala „tyjo, to mám dobrý oči“, ale pak jsem zjistila, že mám jenom unavený oči...“

Postupem času respondenti začali **více vnímat realitu** a plánovat:

Q: „Asi se hodně změnil obsah těch fantazií s těma životníma etapama, no, že teďka už myslím na takový ty trapný, nudný, plánovací věci a když je člověk dítě, tak je to něco jinýho...“

H: „Záleží, když jsem byl třeba na střední nebo na základce, tak jsem měl i jinačí tužby, jinačí kolektiv, byl jsem mladší, víc infantilnější, to souvisí se vším všudy, takže v podstatě jo, tužby byly jinačí a tak, ten plán do budoucna byl jinej, teďka už se člověk zamýšlí nad bakalářkou, nad diplomkou, nad přijímačkama, ve druháku na střední jsem o tom nikdy takhle nepřemýšlel.“

Pouze jedna respondentka uvedla, že v současné době sní více než dříve:

M: „Když jsem byla malá, tak jsem celý dětství furt kreslila a vlastně baví mě to a docela mi to jde, ale teď na to vlastně vůbec nemám čas, ale řekla bych, že jako jsem si možná ty fantazie dělala rovnou na papíře, protože jsem furt kreslila nějaký dívky, víly, princezny, v lese, různé pohádky, teď to píšu nebo úplně bez papíru a to si pak vytvářím v hlavě, takže myslím, že jsem spíš snila tak jako přímo u toho...“

Můžeme tedy pozorovat přeměnu snění do více reálného, plánovacího, „nudného“. Respondenti sní o dokončení studia, úspěšné kariéře, založení rodiny... Pouze někdy dovolí mysli, aby se odpoutala od reálného dění a brouzdala v jiných světech, romantických představách...

14. Diskuze

14.1. Zdroje chyb

Nejprve se zamyslím nad potenciálními zdroji chyb či nepřesností ve výsledcích mého výzkumu. Rizika vidím v samotné zvolené metodě výzkumu, jíž byl rozhovor. Je možné, že respondenti z nejrůznějších důvodů některé denní sny v rozhovoru se mnou neuvedli nebo je pozměnili. Důvodem by mohl být strach z možného ztrapnění, neochota svěřovat se méně známému či cizímu člověku nebo krátký čas na to, aby se otevřeli a o denních snech mi vyprávěli. Vnímala jsem, že denní snění je pro ně intimní záležitostí, i když záleželo také na konkrétním tématu.

Dalším limitujícím faktorem mohla být i při dobré vůli respondentů jejich paměť. Nemuseli si tedy vzpomenout na sny z různých oblastí denního snění, i když je zažili, a tím mohlo dojít ke zkreslení výskytu jednotlivých denních snů.

Je možné, že zkreslení nastalo i vlivem samotné výzkumné situace, respondenti mohli být z rozhovoru nervózní. V otevřenosti je mohla limitovat i moje osoba jakožto výzkumníka. Je možné, že jiné výsledky by dostal výzkumník – muž, jiné starší člověk, student odlišného zaměření či odborný pracovník.

K dalšímu zkreslení mohlo dojít vlivem mé mylné interpretace výpovědí respondentů. Rozhovory jsem si nahrávala na diktafon, který však nemusel vše zachytit, tudíž jsem mohla něco špatně pochopit a poté tak i interpretovat. V rozhovoru jsem se respondentů na jejich odpovědi dále doptávala, ne vždy mě ovšem napadly nejvhodnější otázky ihned při rozhovoru.

Dalším omezením by mohl být fakt, že kromě spontánních odpovědí byly předkládány kategorie denního snění podle literatury, které ovšem nezahrnovaly detailní výčet témat denních snů. Je tedy možné, že respondenti některé denní sny zažívají, ale při rozhovoru si na ně nevzpomněli a já jsem se na ně nezeptala.

14.2. Srovnání kategorií denních snů

Nyní se pokusím zodpovědět druhou výzkumnou otázku, která zní: Korespondují témata denních snů získaná výzkumem s kategorizací denních snů v literatuře?

Pro lepší přehlednost níže znovu uvádím členění denních snů podle literatury, tedy zejména textů J. L. Singera a jeho spolupracovníků Antrobuse, Rowa, Schonbara a dalších. Tuto kategorizaci budu porovnávat s vlastním členěním vytvořeným na základě výzkumu.

14.2.1. Kategorizace podle literatury

- 1. Heroické denní sny a výjimečné schopnosti**
- 2. Výjimečný vzhled**
- 3. Plánování budoucnosti**
 - a. Blízká budoucnost
 - b. Vzdálená budoucnost
- 4. Budoucí interpersonální chování**
- 5. Představy minulosti**
- 6. Sexuální fantazie**
- 7. Altruistické představy**
- 8. Toužebné snění**
- 9. Spekulativní snění**
- 10. Úzkostné fantazie**
- 11. Agresivita**
- 12. Mučednické fantazie, sebelítost**
- 13. Lepší já**

14.2.2. Vlastní kategorizace denních snů

- 1. Plánování budoucnosti**
 - a. Rodinný život
 - Partner
 - Svatba
 - Rodina
 - Bydlení
 - Děti
 - b. Kariéra, úspěch
 - c. Možné alternativy budoucnosti
- 2. Obavy**
 - a. Obavy o blízké
 - b. Smrt blízkých
 - c. Obavy o sebe
 - d. Vlastní smrt
 - e. Obavy z budoucnosti
 - f. Obavy z neúspěchu
 - g. Katastrofické scénáře
- 3. Sexuální fantazie**
 - a. Na základě vizuálního podnětu
 - b. Romantické pojetí
 - c. Vzpomínky
- 4. Cestování**
- 5. Výjimečné schopnosti**
 - a. Reálně dosažitelné
 - b. Nereálné
 - c. Hrdinské fantazie
- 6. Hádky**
 - a. Minulé
 - b. Budoucí
 - c. Hypotetické
- 7. Fyzická agrese**
 - a. Sebeobrana
- 8. Inspirace knihou a filmem**
- 9. Tvůrčí činnost**
- 10. Sebeobětování**
 - a. Za blízké
 - b. Za cizí lidi
- 11. Sebelítost**
- 12. Lepší já**
- 13. Jiné**

14.2.3. Společné kategorie

Pokusím se tedy obě kategorizace porovnat. Mezi společné kategorie obou rozdělení patří **výjimečné schopnosti** a **hrdinské fantazie**. V mém výzkumu ovšem nebyly příliš frekventované, rozhodně se nevyskytovaly u všech respondentů. Je možné, že se k nim respondenti styděli přiznat, protože jim připadaly infantilní nebo o nich nesní tak často, aby si na ně vzpomněli.

Dále se v obou členěních objevilo **plánování budoucnosti**. Můj výzkum nebyl zaměřený na plánování blízké budoucnosti, kterou někteří autoři nepovažují za denní snění. Proto toto téma tedy v mé kategorizaci nefiguruje, i když ze spontánních výpovědí respondentů vyplývalo, že jej zažívají. Oproti tomu vzdálená budoucnost se v mém výzkumu, stejně jako v literatuře, objevila, a to dokonce jako nejfrekventovanější téma denního snění u vysokoškolských studentů. Vidím v tom určitou logiku – vysokoškolští studenti jsou ve věku, kdy plánují budoucí kariéru, založení rodiny a zvažují nejrůznější alternativy týkající se budoucnosti.

Sexuální fantazie se též objevily v obou klasifikacích. V mém výzkumu nebyly uváděny spontánně, všichni respondenti ovšem odpovídali, že je v nějaké podobě zažívají. Domnívám se, že i když toto téma již není tolik tabuizované jako před několika desítkami let, je to pro respondenty stále téma intimní, se kterým se většinou nesvěřují cizím lidem. V rámci výzkumu tuto kategorii nepopírali, ale někdy ji nechtěli rozebírat.

Dalším společným bodem byly **altruistické představy**. V mém výzkumu se vyskytovaly altruistické tendence jak vůči blízkým, tak i neznámým lidem. Tyto tendence jsou nejspíše v lidech zakořeněny již odnepaměti, je to téma společné jak pro starší výzkumy, tak pro výzkum můj.

Úzkostné představy jsou také společné pro obě rozdělení. Respondenti hovořili o nejrůznějších úzkostných představách včetně tématu smrti. Tyto fantazie se pojily s negativními emocemi a objevovaly se tendence je potlačovat.

Agresivita se také objevovala v obou děleních; v mém výzkumu byla rozdělena na verbální, tedy hádky a fyzickou, agresi. U fyzické agrese jsem vnímala neochotu respondentů přiznat ji, aby na ně nebylo nahlíženo jako na agresivní jedince.

Sebelítost uváděná literaturou se u mých respondentů vyskytovala také, ovšem jen ve velmi malé míře. Opět jako u fyzické agrese se tato kategorie pojila s negativní konotací a někdy neochotou přiznat ji.

Stejně tak se v obou rozděleních vyskytovaly **představy lepšího já**, kam jsem zařadila i představy výjimečného vzhledu, tedy jak by chtěli respondenti lépe vypadat, co by rádi uměli, jaké vlastnosti by chtěli mít, apod.

14.2.4. Rozdíly mezi kategorizacemi

Na rozdíl od členění daného literaturou se **výjimečný vzhled** u mých respondentů vyskytoval spíše výjimečně, a to celkově v podobě lepšího já.

Budoucí interpersonální chování bylo také ojedinělé, respondenti jej příliš spontánně nezdůrazňovali. Je možné, že tyto představy zažívají, ovšem sami je příliš neuvádějí.

Představy minulosti se ojediněle vyskytly, ovšem nijak výrazně ve výzkumu nefigurovaly. Důvod nejspíš tkví v poměrně mladém věku mých respondentů, kteří ještě nemají tolik vzpomínek jako starší lidé. Vzpomínky byly spojeny jak s pocity smutku (což uvádí i literatura), tak i se vzpomínkami vyvolávajícími štěstí. Respondenti ovšem spíše uvádějí představy spojené s budoucností, než s minulostí.

Toužebné snění se velmi výjimečně objevilo také, a to ve spojení s představou nějaké výhry.

Spekulativní snění bylo spojeno s něčím přesahujícím, duchovním, ale také nebylo téměř patrné.

14.2.5. Přidané kategorie

V mé kategorizaci se oproti literatuře vyskytuje téma **cestování**, které bylo poměrně hojně zastoupeno. Domnívám se, že v dnešní době je cestování zejména u mladých lidí velice oblíbené, ve starší literatuře a výzkumech se nevyskytovalo nejspíš kvůli omezenějším možnostem cestování v 60. letech, což je doba, ze které výzkumy pocházejí.

Dále jsem agresi rozčlenila i na **hádky**, a to minulé, budoucí a hypotetické. V literatuře byly všechny tyto kategorie nejspíš shrnuty pod termínem agrese.

Novou kategorií v mém členění je **inspirace knihou a filmem**. Ukázalo se, že je to poměrně oblíbené téma denního snění, zejména vžívání se do hlavního hrdiny a do příběhu. V dnešní době jsou knihy a zejména filmy oproti dřívějším dobám velice dobře dostupné, je tedy možné, že je to důvod pro větší výskyt i v denním snění. Respondenti nechodí do kina jen jednou za čas, ale mají možnost zhlédnout na svých počítačích, v televizi či na jiných elektronických zařízeních velké množství nejrůznějších filmů. Také nabídka knih je v knihovnách, knihkupectví, antikvariátech a na internetu nepřehledná.

Dále jsem do své kategorizace zahrнула **tvůrčí schopnosti**, které se vyskytovaly spíše výjimečně, ale umělecky založení respondenti tyto tendence vykazovali.

Na konci mého rozdělení figuruje položka **jiné**, která odkazuje na odpovědi s malým výskytem či jinak nezařaditelné. Je možné, že na větším počtu respondentů by se ukázaly nové kategorie zahrnující některé tyto představy; u mých respondentů se ovšem jednalo o odpovědi ojedinělé.

14.3. Praktická využitelnost poznatků a další výzkum

Denní snění v České republice vnímám jako zanedbávanou oblast výzkumu. O nočním snění sice vyšlo velké množství publikací, avšak o denním snění jsem v české literatuře našla pouze velice krátké zmínky. Rozsáhlejší popis byl uveden pouze v *Psychologickém slovníku* Hartla a Hartlové. I u respondentů se vyskytovaly nejasnosti týkající se tohoto pojmu, někteří o něm slyšeli poprvé v životě. Denní snění je podle mě téma velmi zajímavé a stojí za zkoumání a ověřování poznatků zahraničních výzkumů i na české populaci.

V rámci našeho výzkumného týmu složeného ze 4 dalších studentů a 2 vyučujících bylo denní snění zkoumáno na různých věkových skupinách a v různých souvislostech. Také byla provedena faktorová analýza denních snů. Domnívám se, že největším přínosem našeho zkoumání je ověření platnosti zahraničních výzkumů na české populaci a rozšíření povědomí o denním snění.

Další výzkum by se mohl například zaměřit na rozdíly v denním snění u mužů a u žen. Bylo by jistě přínosné udělat výzkum na mnohem větší a reprezentativnější populaci, a to nejen na vysokoškolských studentech, ale i na skupině lidí stejného věku, lidí pracujících, nezaměstnaných, popř. lidí fyzicky či duševně nemocných.

15. Závěry

Ve výsledcích výzkumu denního snění u vysokoškolských studentů se ukázalo, že respondenti nejvíce sní, když jsou sami, konkrétně večer před spaním, v nudné situaci nebo při pohybu. Většina respondentů vnímá denní snění jako pozitivní.

Z témat respondenti nejčastěji sní o vzdálené budoucnosti. Tyto představy zahrnují svatbu, partnera, rodinu, děti a dům či byt. Do představy budoucnosti patří také kariéra a úspěch, objevuje se představa alternativních životních cest. Jako další se vyskytují obavy o lidi blízké i o sebe, zahrnující i strach ze smrti, obavy z budoucnosti, neúspěchu a katastrofické scénáře. Dále se objevují sexuální fantazie založené na vizuálním podnětu, romantickém pojetí, vzpomínkové. Mezi další kategorie patří cestování. Dále to jsou výjimečné schopnosti, a to reálně dosažitelné, nereálné i hrdinské. Vyskytují se také hádky minulé, budoucí a hypotetické. Objevuje se i fyzická agrese, inspirace knihou a filmem, ojediněle tvůrčí činnost, sebeobětování pro blízké či neznámé lidi, sebelítost a lepší já.

Celkově se tedy potvrdilo rozdělení dané literaturou, ovšem některé denní sny uváděné jinými výzkumy nebyly u českých vysokoškolských studentů příliš frekventované. Naopak byly přidány další v denním snění frekventovanější kategorie.

Souhrn

V mé bakalářské práci jsem se zabývala denním sněním u vysokoškolských studentů. Tento fenomén jsem zkoumala jako součást týmu výzkumníků. Denní snění je široce rozšířený a běžný fenomén, který je ovšem často na rozdíl od denních snů zanedbávaný. Jedná se o vnitřní proud vědomí, odklon od vnějších stimulů k vnitřním.

Vycházela jsem zejména z práce amerického emeritního profesora psychologie Jerome L. Singera, který se denním sněním zabývá již od roku 1955. Singerovými kolegy při zkoumání denního snění byli Antrobus, Schonbar, Rowe, McCraven, a další. Z novější literatury jsem kromě již zmíněného Singera čerpala i z práce Smallwooda a Schoolera, Dorsche, Kaufmana atd.

Můj výzkum byl proveden kvalitativně, metodou případových studií, formou polostrukturovaných rozhovorů. Mým vzorkem byli vysokoškolští studenti, tedy mladí lidé ve věku 18 až 26 let, bez současného výskytu psychiatrického onemocnění. Jednalo se o 23 respondentů, z toho 7 mužů a 16 žen. Byli vybíráni příležitostným výběrem a metodou „sněhové koule“.

Měla jsem stanovené **3 cíle výzkumu**:

- prozkoumat témata denních snů u vysokoškolských studentů
- porovnat témata denních snů u vysokoškolských studentů s již existujícími kategorizacemi denních snů
- navrhnout vlastní dělení témat denních snů u vysokoškolských studentů

Ve své práci jsem také odpovídala na **2 výzkumné otázky**:

- Jaká jsou témata denních snů u vysokoškolských studentů?
- Korespondují témata denních snů získaná výzkumem s kategorizací denních snů v literatuře?

Rozhovory se studenty a jejich analýza ukázaly, že nejvíce zastoupené jsou představy vzdálené budoucnosti zahrnující partnera, svatbu, rodinu, děti a bydlení. Dále se v těchto plánovacích představách objevovala kariéra, úspěch a představy alternativních životních cest. Dalším vysoce frekventovaným tématem byly obavy, a to o blízké lidi i o sebe, zahrnující i obavy ze smrti. Dalšími obavami byl strach z budoucnosti, neúspěchu a katastrofické scénáře. Ve velké míře se také vyskytovaly sexuální fantazie, které byly založené na vizuálním podnětu, romantickém pojetí nebo vzpomínkové. Další kategorií bylo cestování, poté výjimečné schopnosti, ať už reálné či nereálné až hrdinské.

V odpovědích respondentů se také objevovaly hádky minulé, budoucí a hypotetické. U některých studentů se vyskytovala fyzická agrese, inspirace knihou a filmem, tvůrčí činnost, sebeobětování pro blízké nebo neznámé lidi, sebelítost a lepší já.

Při porovnávání kategorií s dělením získaným z literatury se ukázalo, že společné pro obě dělení jsou: výjimečné schopnosti a hrdinské fantazie, plánování budoucnosti (v mém výzkumu bez zahrnutí budoucnosti blízké), sexuální fantazie, altruistické představy, agresivita, sebelítost a lepší já.

Na rozdíl od literatury se kategorie jako výjimečný vzhled, budoucí interpersonální chování, představy minulosti, toužebné a spekulativní snění téměř nevyskytovaly.

Do vlastního členění denních snů jsem přidala kategorie cestování, hádky minulé, budoucí a hypotetické, inspirace knihou a filmem, tvůrčí schopnosti a kategorii jiné.

Ve výsledcích výzkumu vnímám určitá omezení. Je možné, že respondenti z nejrůznějších důvodů některé denní sny v rozhovoru neuvedli, pozměnili je či si na ně nevzpomněli. Zkreslení mohlo nastat i vlivem výzkumné situace, která se mohla stát pro respondenty stresující. Také vlivem mylné interpretace rozhovorů mohlo dojít ke zkreslení. Limitem se mohly stát i předkládané kategorie denního snění, které neobsahovaly detailní výčet všech kategorií, které se podle literatury vyskytují.

Denní sny z mých rozhovorů byly v rámci výzkumného týmu využity k dalšímu statistickému zpracování pomocí faktorové analýzy. Další přínos vidím v rozšíření povědomí o denním snění, které dosud v českém prostředí nebylo zkoumáno. Bylo tak možné porovnat ho s kategoriemi denních snů podle zahraničních, zejména amerických výzkumů. Můj výzkum v podstatě potvrdil výsledky dalších výzkumů, některé denní sny uváděné literaturou se ovšem v mých rozhovorech vyskytovaly spíše ojediněle. Klasifikaci jsem naopak doplnila o další kategorie, které se v české populaci vysokoškolských studentů vyskytovaly častěji.

Seznam použitých zdrojů a literatury

Dorsch, F. (2015). Focused daydreaming and mind-wandering. *Review of philosophy and psychology*, 6(4),791-813. doi: 10.1007/s13164-014-0221-4.

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.

Hartl, P. & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Huba, G., Aneshensel, C., & Singer, J. L. (1981). Development of scales for three second-order factors in inner experience. *Multivariate Behavioral Analysis*, 16, 181–206. doi: 10.1207/s15327906mbr1602_4.

Huba, G. J., & Tanaka, J. S. (1983). Confirmatory evidence for three daydreaming factors in the short imaginal process inventory. *Imagination, Cognition and Personality*, 3, 139–147. doi: 10.2190/VUMW-3JWN-YWQT-BBCM.

Kaufman, S. B. (březen 2014). *Dreams of glory*. Získáno z <https://www.psychologytoday.com/articles/201403/dreams-glory>.

Mason, M. F., Brown, K., Mar, R. A. & Smallwood, J. (červenec 2013). Driver of discontent or escape vehicle: the affective consequences of mindwandering. Získáno z <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3722495/?report=classic>. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00477.

McMilan, R. L., Kaufman, S. B. & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in psychology*, 4, 626. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626.

Randall, J. G., Oswald, F. L. & Beier, M. (2014). Mind-wandering, cognition, and performance: a theory-driven meta-analysis of attention regulation. *Psychological Bulletin*, 6, 1411-1431. doi: 10.1037/a0037428.

Seeman, W. (1951). The Freudian theory of daydreams: an operational analysis. *Psychological Bulletin*, 48, 369-382. doi: 10.1037/h0057137.

Singer, J. L. & McCraven, V. G. (1961). Some characteristics of adult daydreaming. *The journal of psychology: interdisciplinary and applied*, 51 (1), 151-164. doi: 10.1080/00223980.1961.9916467

Singer, J. L. (1966). *Daydreaming an introduction to the experimental study of inner experience*. New York: Random house.

Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: research in daydreaming and related inner experience. *American psychologist*, 30 (7), 727-238. doi: 10.1037/h0076928.

Singer, J. L. (2009). Researching imaginative play and adult consciousness: implications daily and literary creativity. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*. 3 (4), 190-199. doi: 10.1037/a0016507.

Singer, J. L. & Antrobus, J. S. (1963). A factor-analyti study of daydreaming and conceptually-related cognitive and personality variables. *Perceptual and motor skills*, 17, 187-209. doi: 10.2466/pms.1963.17.1.187.

Singer, J. L. & Rowe, R. (1962). An experimental study of some relationships between daydreaming and anxiety. *Journal of consulting psychology*, 26 (5), 446-454. doi: 10.1037/h0047094.

Singer, J. L. & Schonbar, R. (1961). Correlates of daydreaming: a dimension of self-awareness. *Journal of consulting psychology*, 25 (1), 1-6. doi: 10.1037/h0048906.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132, 946–958. doi:10.1037/0033-2909.132.6.946.

Smallwood, J. & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: empirically navigating the stream of consciousness. *Annual review of psychology*, 66, 487–518. doi:1146/annurev-psych-010814-015331.

Zhiyan, T. & Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality and the big five personality dimensions. *Imagination, cognition and personality*. 4, 399-414. doi: 10.2190/ateh-96ev-exyx-2adb

Příloha 1: Formulář zadání BcDP

Univerzita Palackého v Olomouci
Philosophical Faculty
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychology
Forma: Full-time
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
NIXOVÁ Lenka	Na Občínách 966/18, Hradec Králové - Nový Hradec Králové	F13698

TÉMA ČESKY:

Témata denních snů u vysokoškolských studentů

NÁZEV ANGLICKY:

Day dreaming themes of university students

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Daniel Dostál, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Studentka provede důkladnou rešerši odborné literatury a zmapuje dosavadní dělení témat denních snů. Dále provede řadu rozhovorů s vysokoškolskými studenty a zaznamená témata denních snů, které se v této skupině vyskytují. Cílem práce je navržení vlastního dělení témat denních snů a jeho porovnání s již existujícími kategorizacemi. Vzhledem k užití kvalitativní metodologii bude velikost výzkumného souboru stanovena v průběhu realizace studie. Kromě vytvořeného dělení jsou výstupem práce i přepisy konkrétních denních snů pro další (kvantitativní) zpracování.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

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

Podpis studenta:



Datum:

26.11.2014

Podpis vedoucího práce:



Datum:

26.11.2014

Příloha 2: Abstrakt

Název práce: Témata denních snů u vysokoškolských studentů

Autor práce: Lenka Nixová

Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Počet stran a znaků: 64 stran, 114 297 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 20

Abstrakt (800–1200 zn.):

Tématem mé práce je denní snění u vysokoškolských studentů. Na počátku výzkumu byl stanoven výzkumný problém: obsah denního snění vysokoškolských studentů. Mými cíli bylo: prozkoumat témata denních snů u vysokoškolských studentů, porovnat témata denních snů u vysokoškolských studentů s již existujícími kategorizacemi denních snů a navrhnout vlastní dělení témat denních snů u vysokoškolských studentů

Výzkumné otázky mé práce zněly: Jaká jsou témata denních snů u vysokoškolských studentů? Korespondují témata denních snů získaná výzkumem s kategorizací denních snů v literatuře?

Ve své práci jsem nejvíce vycházela z výzkumu Jerome L. Singera. Ve výzkumu jsem zvolila kvalitativní přístup, metodu případové studie, formu polostrukturovaného rozhovoru. Respondenty jsem získávala příležitostným výběrem a metodou „sněhové koule“. Ve svém výzkumu jsem měla 23 respondentů, z toho 7 mužů a 16 žen.

Nejvíce se vyskytovaly představy plánování vzdálené budoucnosti. Ve výsledcích výzkumu se ukázalo, že denní snění vysokoškolských studentů koresponduje se staršími zahraničními studiemi, pouze některé sny nebyly frekventované a několik témat denních snů jsem na základě výzkumu do dělení přidala.

Klíčová slova: denní snění, vysokoškolští studenti, témata denního snění, dělení denního snění, Jerome L. Singer

Abstract of thesis

Title: Daydreaming themes of university students

Author: Lenka Nixová

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 64 pages, 114 297 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 20

Abstract (800–1200 characters):

The theme of my thesis is daydreaming of university students. At the beginning of my research the researched problem was established: content of the daydreaming of university students. My goals were: explore daydreaming themes of university students, compare daydreaming themes of university students with already existing daydreaming categorization and suggest my own division of daydreaming themes of university students.

The research questions were: What are the daydreaming themes of university students? Do the daydreaming themes from my research agree with the daydreaming categorization from literature?

My thesis was mostly based on the researches made by Jerome L. Singer. In my research I chose qualitative approach, the method of case study and semi-structured interview.

I gained the respondents with occasional selection and with the snow ball method.

In my research were 23 respondents, of which 7 were men and 16 were women.

In my research, mostly appeared the imagination of distant future. The results proved, that daydreaming of university students agreed with earlier foreign studies, only few day dreams did not appear with high frequency and I added few themes of daydreams based on my research.

Key words: daydreaming, university students, daydreaming themes, daydreaming clasification, Jerome L. Singer

Příloha 3: Ukázkový rozhovor DS116_2

J: Tak nejdřív se tě zeptám, co si představuješ pod pojmem denní snění, jestli jsi o tom už někdy slyšela...

Q: Jo, denní snění, to je pro mě v tuhle chvíli ne úplně uchopitelný pojem, protože by mě zajímalo, nezjišťovala jsem to nikde, jaký je rozdíl mezi denní snění a přemejšlením, protože já když cokoli dělám, kamkoliv jedu, tak čumím do blba a furt nad něčím přemejšlím, ale nevím, jestli je to to denní snění, spíš to jsou v mém případě to chápu tak, že to jsou nějaký myšlenky, který se týkají toho, co bych byla ráda, aby se stalo v budoucnosti, něco, co se nestalo, ale líbilo by se mi třeba kdyby se to stalo...

J: Jo, je to přesně to a patří tam i plánovací představy, vyloženě takový reálný, že třeba někam jedeš a představuješ si, co se stane a většinou se to stane nebo jdeš něco nakoupit a tak, ale tím se tenhle výzkum moc nezabývá. My se zabýváme tím, když se odpoutáš od reálného dění a najednou jsem třeba v jiném světě nebo máš nějakou fantazii, která třeba není reálná, není to, že něco bezprostředně plánuješ, ale plánuješ to buď hodně do budoucnosti, nebo je to třeba hodně nereálný a ty víš, že je to nereálný a představuješ si to, asi takhle. Je to docela osobní téma a možná jsi o tom nikdy s nikým nemluvila, ale řada lidí sdílí i hodně ulítlý denní sny i o nočních snech se víc mluví a občas jsou úplně ulítlý věci, takže se nemusíš stydět za nějaký denní sny, pro někoho možná trapný záležitosti... Asi o těch plánovacích představách se bavit nebudem, spíš o těch fantaziích. Já bych se tě nejdřív zeptala, jestli vnímáš denní snění jako pozitivní, negativní nebo neutrální součást svého života?

Q: Určitě pozitivní a hlavně neopomenutelnou, protože podle mě mozek, když nic nedělá, tak umírá nebo zakrňuje, takže to je jeden ze způsobů, jak si udržovat mentální zdraví, nad něčím přemejšlet, uvažovat...

J: Takže to nevnímáš někdy negativně, že by tě to třeba odvádělo od něčeho, co potřebuješ udělat...

Q: No tak jako to sice možná jo, ale zdravá prokrastinace je taky svým způsobem pozitivní, takže mě to asi úplně neomezuje.

J: Super. Mohla bys říct třeba jednu ukázkovou fantazii jako příběh, nějaký téma, nad kterým pravidelně sníš?

Q: Pravidelní denní snění... Asi hlavně ty plánovací věci, jak jsi říkala, takže to se tady netýká. Docela, to už se mi teda nestává, ale třeba když jsem byla menší, jestli to můžu říct, tak jsem hrozně přemejšlela o lidech kolem sebe, že se to netýkalo mě, ale že jsem třeba jela autobusem a viděla jsem nějakou paní a hrozně jsem přemejšlela, co asi dělá, i jsem se hrozně bavila tím, že jsem přemejšlela nad tím, nad čím ona v tu chvíli přemejšlí a taky nad tím, nad čím určitě nepřemejšlí. Jakože ta paní si určitě nevšimla, že má rozvázanou tkaničku a teď se zabije na chodníku a něco takového, ale teď mě nic nenapadá. Možná se k tomu můžeme pak vrátit.

J: Já tady mám potom ještě takový kategorie, o kterých sní třeba většina lidí nebo se to objevuje často, takže to pak můžeme projít, když si nevzpomeneš sama na nějaký téma nebo něco si třeba vybavíš, o čem bys snila buď každý den nebo pravidelně, nějakou fantazii, něco nereálného nebo hodně vzdáleného do budoucnosti...

Q: Já třeba na to přijdu nějakou autodedukcí, těžko říct. Možná večer, to je taky denní snění, takový to nad čím přemejšlíš, když usínáš, tak to asi spíš je takový. Tyjo možná si vzpomenu časem na nějakéj superpříběh.

J: A třeba když usínáš, nevybavíš si nějaký téma nebo nějakou fantazii?

Q: Já jsem v tomhle asi nudnej člověk, protože já fakt přemejšlím nad tím, co by se mě třeba líbilo, jaký bych chtěla mít časem něco... Něco mě zaujme, teď to porovnávám s tím, jestli mi to pasuje do toho máho plánu a tak...

J: A třeba konkrétně?

Q: Co jsi říkala, že se toho plánování týče?

J: No jestli je to takový hodně reálný, že to pak uděláš třeba další den nebo jestli je to třeba něco takového jakože si to spíš vysníš...

Q: No já dělám i hodně to, že mám nějaký vysněný věci, že bych chtěla mít nějakéj domeček a chtěla bych bydlet v klidu a zároveň to porovnávám s tou realitou, že asi budu muset kvůli práci bydlet ve velkém městě a že bych to asi nezvládala a tak, že asi porovnávám tyhle věci...

J: Takže ten domeček... Je to taková vysněná budoucnost pro tebe...

Q: Tak a ono se to i mění ty věci, i souvislosti, na partnerovi, na rodinný situaci, na vzdělání, který zrovna mám nebo nemám... Jo, jak jsi říkala, jestli mě to někdy ruší, tak asi mě to občas ruší ve škole, když přemejšlím nad nějakou strašnou blbinou, nevím, když říkaj něco z výkladu a teď mě napadaj k tomu nějaký hrozný voloviny, tak se třeba nedokážu soustředit na ten výklad... XY měl nějakéj novoroční projev a kecal tam ty blbosti a mně hrozně připomněl scénu z filmu Stopařův průvodce po galaxii vypráví o filmu. A třeba se mi vybavilo, že ten XY vypadal stejně jak ty vagoni a už jsem se moc nemohla soustředit na to a furt jsem si ho tam představovala.

J: Takže třeba na základě nějakýho filmu si pak něco představuješ, v nějakých podobných situacích... Představuješ si třeba, co bys dělala, kdybys byla herečka v tom filmu nebo nějaká postava?

Q: To vlastně jo, taky by to šlo, že třeba přemejšlím, že se zachovali v nějaký situaci nějak a že bych se třeba zachovala jinak.

J: Dobře a ještě, jak jsi říkala ten domek, jsou tam ještě nějaký konkrétní lidi v tom domě nebo spíš anonymní...

Q: Jo, určitě jsou tam konkrétní lidi. Je tam můj partner, kterýho teďka mám a nějaká vysněná rodina, chtěla bych mít děti a zahrádku... Ale na tom netrvám, říkám si, že by to bylo hezký, že by mě to bavilo, ale člověk si zvykne na všechno, takže jak to bude, tak bude a nějak to přežiju, ale takový to... To by bylo hezký mít zahrádku a zvířátka a kdo se o ně bude starat? Aha, tak nic. Takže tak.

J: Takže když to srovnáš s tou realitou, tak si spíš uvědomíš, že to reálný není...

Q: Tak, jakože mám takový záchranný pud v sobě, že si nedovolím moc se zasnit a moc si toho nasnit, aby pak nepadla na čumák a nenabila si pusou. Jakože se udržuju i v těch fantaziích, i když jako jak kdy.

J: A jaký pocity v tobě ty fantazie vyvolávají nejčastěji?

Q: Asi uklidnění, takový zlepšení nálady, asi tak.

J: Třeba pocity štěstí?

Q: No, no.

J: A nějaký negativní si vybavíš?

Q: Negativní fantazie? No jasně, no, tak to je nevím, strach, nevím, teď se mi vybaví asi nejhorší takový ty věci, když jdu v lese a teďka se stmívá a já všude kolem sebe vidím vrahy s nožema. Nebo plavu ve vodě a najednou si uvědomím, že pode mnou je strašně moc vody a že se utopím a že pode mnou je určitě strašně mrtvol na tom dně, takže tohle jsou asi negativní. Nebo před nějakou těžkou zkouškou člověk má strach, co se s ním stane nebo tak... Takže takový nějaký úzkostný fantazie... To asi jo.

J: A třeba bojíš se i o někoho blízkého nebo je to spíš strach o sebe?

Q: No, tak jakože o někoho blízkého samozřejmě taky, ale teď je otázka, jestli je to denní snění, protože když se o někoho blízkého bojím, tak to má nějaký racionální podtext, že se mi třeba dlouho neozval, tak samozřejmě si představuju ty nejhorší scénáře, co se mu asi stalo v tu chvíli. Ale snažím se to nevyvolávat v sobě, tyhle ty negativní fantazie, spíš je cíleně potlačovat, když mě něco takhle napadne nebo třeba se mě stává, teď mě nedávno málem zajela šalina, že jsem si nevšimla, že tam 5 min už cinká šalina a pak jsem jí potkala. Tak to jsem si říkala, ježíšmaria, teď jsem tady už mohla ležet mrtvá...

J: Jasný. Super, tak jo. Tak projdeme asi ty kategorie – první jsou výjimečné schopnosti a vzhled, představuješ si třeba někdy, že jsi výjimečně krásná nebo máš nějaký schopnosti, který nikdo jinej nemá nebo něco podobného, že jsi třeba superhrdinka nebo třeba umíš zastavit čas?

Q: Asi možná když jsem byla malá, tak jsem měla takový, jakože ne že bych byla krásná, to asi vlastně nic takovýho ne, ale jako takový nějaký superschopnosti, jakože dokážu říct, co ten druhý si třeba myslí nebo, a to by bylo dobrý, když máš unavený oči a vidíš takový ty mžitky před očima, tak já jsem byla do svejch třeba jako 12 let přesvědčená, že jsem schopná vidět bakterie, jakože se prostě podívám a teďka tam vidím nějaký ty věci, který jsou v tom vzduchu, nějaký ty částice, a to jsem si říkala „tyjo, to mám dobrý oči“, ale pak jsem zjistila, že mám jenom unavený oči...

No a nějaký superschopnosti... Jako jo, no, nevím, jakože nemám nějaký pocity, že bych najednou třeba vzlítla nebo že by něco takovýho, to asi ne, asi mě zrovna nic nenapadá.

J: Takže spíš dřív...

Q: Asi se hodně změnil obsah těch fantazií s těma životníma etapama, no, že teďka už myslím na takový ty trapný, nudný, plánovací věci a když je člověk dítě, tak je to něco jinýho...

J: Tak jo, další kategorie je sebeobětování a sebelítost. To je třeba když se fakt za někoho nebo za něco obětuješ a pak třeba si představuješ, jak na to reaguje to okolí. Třeba někdo, kdo si tě nevážil, si to najednou uvědomí, něco na ten způsob.

Q: Jasně. Sebeobětování a sebelítost... No jakoby asi taky občas něco, jako není to rozhodně nějak častý... Já z týhle kategorie mám pocit, že je to takovej ukřivděnej člověk, že se snaží ostatním něco dokázat, že si něco představuje... Občas třeba když třeba se s někým bavím, máme nějaký rozhovor, ať pozitivní nebo negativní a pak to třeba nějak dopadne, skončí a mně třeba úplně napadá, co bych řekla lepšího, než bych řekla a říkám si „jó, tak to bych ti to natřela“, když bych tohle řekla nebo sebeobětování a sebelítost... Jako třeba zatím se mně nestalo, že bych byla v nějaký extrémní situaci, že bych třeba cejtila, že jsem tomu člověku dostatečně nepomohla, teď mě napadaj samý zdravotní věci, že bych třeba byla u bouračky... Nevím, vždycky se to asi vztahuje k nějaký konkrétní události, která se buď jako stala, abych tomu člověku mohla dokázat, jak říkáš, tak by se to asi muselo stát, než že bych si to úplně vymyslela. Ale asi to není můj typ úplně...

J: Dobře a to, co jsi říkala, byla i kategorie hádky a právě takový ty argumentace, co jsem měla říct jinak nebo že si třeba představuješ, co příště řekneš... Tak tohle jsi teda zmínila a jsou tam nějaký konkrétní lidi vždycky nebo si někdy představuješ, jak se hádáš s někým anonymním, výměna názorů...

Q: Vůbec, to asi ne... I třeba co se hádek týče, tak já i když s někým tu konverzaci vedu, tak většinou už mně v hlavě, když říkám nějaký argument, tak už mně v hlavě běžej ty protiargumenty a tím se snažím formulovat tu myšlenku tak, aby jí nemohl nikdo nevrátit, že už při tom vyslovování tý myšlenky si uvědomuju, co by ten druhý mohl říct a snažím se to eliminovat. Rozhovor ne, spíš nějaký věci nebo já si třeba vůbec nemůžu číst konverzace u nějaký těch článků, jak tam vždycky píšou ty lidi, ještě ideálně anonymně, takže největší slátaniny, co můžou, protože bych je za to musela zabít, ale zároveň prostě vím, že oni by mně na to odpověděli spoustu šílenejch věcí, který já bych nemohla logicky vyvrátit, protože ty jejich argumenty nejsou vůbec logický... Ale jako asi máš pravdu, že nad tím takhle přemejšlím...

J: To asi souvisí s další kategorií agresivita, to je právě vůči spíš vůči anonymním lidem, nebo když máš chuť do něčeho mlátit... Nebo to je možná případ těch diskuzí, že to není nikdo konkrétní, ale že jsi našťvaná na někoho anonymního za to, co píše... Nebo jestli máš někdy, že bys fakt jako nejradši něco rozmlátila...

Q: To jako ne, že bych v sobě měla nějakou agresivitu, já se to většinou snažím... Nebo spíš spoustu věcí přeždu, že si říkám „co se já tady budu rozčilovat“ a tak, takže asi úplně nějakou agresivitu v sobě necejším, ale je pravda, že třeba co ve mně dokáže zvednout vlnu, že bych zabíjela, tak je třeba nějaká nespravedlnost. To se mně stávalo třeba ve škole a nešlo jenom o mě, ale i o ostatní, když učitel někomu ukřivdil nějak, tak jsem si říkala „vždyť je to učitel, tak musí bejt spravedlivej“ a to jsem úplně cejtla i za někoho jinýho...

J: Představovala sis třeba, co bys mu řekla nebo co bys mu udělala?

Q: Co bych mu udělala asi ne... To ne, ale určitě jsem si třeba představovala, jak tomu předejít, prostě tady tomu. Nebo i třeba hodně mě což asi i teďka souvisí se studiem, hodně mě frustruje, když lidi nejsou schopný do svezích úvah nebo postojů k lidem zařazovat nějaký sociální faktory vypráví o tom, co ji rozčiluje... Jakože ne hádky, ale rozhovory a tak a tím taky přemýšlím.

J: Dobře. Pak je tady ještě kategorie sexualita, to se posouváme zase někam jinam.

Q: A máš tam pod tím něco konkrétního?

J: Prostě co tě k tomu napadá... Třeba v jakých situacích sníš...

Q: Dokážu ocenit, když někdo hezky vypadá, nebo ne dokážu ocenit, ale třeba jdu po ulici a najednou vidím hezkýho kluka nebo hezkou holku a řeknu si „tyjo, ta je hezká, na ni se hezky kouká“. Jako ne, že by mě napadalo, že bych s ní chtěla spát, to vůbec, ale jakože mě to určitě nenechává úplně volnou, chladnou, jakože to prostě vnímám, zároveň ale mám takovej odstup od takovejch těch úplně hezoulinkejch lidí, takový ty fešáci, hezounci, tak si říkám „no, ty jseš úplně blbej určitě“, že mě to svým způsobem ne odpuzuje, ale jsem taková obezřetnější, když je hezkej... A tyjo sexualita...

J: Je to vždycky, že někoho vidíš a na základě toho si něco představuješ nebo to někdy přichází spontánně? Závisí to na tom, jestli jseš ve vztahu nebo ne...

Q: Tyjo já vysloveně sexuální fantazie jako takový nemám ve dne, ale spíš v noci nebo co si tak jako vybavuju a je to specifický tím, že ten člověk nikdy není konkrétní, že jde o ten pocit a nikdy nejde o toho člověka, tak to je jedna věc. No, je fakt, že já jsem hodně dlouho nebyla single, takže to vlastně asi ani nevím, jestli to má vztah na vztah. Ale jakože je fakt, že když bych byla single, tak jakoby už prostě někoho vidím a už ho de facto hodnotím jako potenciálního partnera, ale to je zase asi racionální složka myšlení, že bych si třeba představovala, jaký by to s ním mohlo bejt, teď nemyslím vysloveně v posteli, ale spíš obecně, jestli mě přitahuje, že bych ho ráda objala hrozně ráda a tak... Ale jako asi úplně si nepředstavuju nějaký orgie, možná mě to trochu mrzí... Jako máme jednoho takovýho učitele, ale on je takovej hrozně roztomilej, on je docent, doktor, všechno možný a zároveň je takovej ne blboučkej, ale roztomilej, on si tam něco píše a je to takový hezký se na něj koukat, ale nějak si asi nedokážu představit nebo nechci si představovat nic takovýho...

J: Jasně. Potom tady je kategorie šťastná budoucnost a to je úplně přesně, co jsi říkala. Přesně, domek u jezera, 4 děti a pes...

Q: To je asi 90 % mejch myšlenek, no, že si to představuju. Ani ne, jak bych to úplně chtěla, spíš takový asociace, kdybych si udělala tohle, tak by to mohlo bejt takhle, kdybych se vzdala tohohle, tak by to mohlo bejt takhle... A teď to posuzuju, jestli mi to za to stojí, nestojí. Jestli třeba ten partner by byl ochotnej tohle obětovat pro tohle a jestli by nebyl moc protivnej, takže tohle asi...

J: Dobře. A jak často třeba o tom sníš? Jestli třeba každě den...

Q: Asi jo, nebo jako já už to nějak nevnímám, protože kdykoliv něco nečtu, na něco nekoukám nebo s někým nemluvim, tak mně v hlavě běžej nějaký myšlenky, takže se to asi týká tady toho...

J: A je to v situaci, kdy se třeba nudíš nebo nemáš nějaký vnější podněty hlavně...

Q: To taky, no, nemůžu říct situace, kdy se nudím, já se většinou, kdy se zabavím tak, že se úplně nenudím, někdy mě stačí přemejšlet, je to spíš taková obrana proti nudě ty myšlenky jakýkoliv a nemusí to bejt ani fantazie, i přemejšlení nad něčím... Ale jako zase ani to není tak, že je to úplně fantazie, vím, že mám jednu kamarádku vypráví o kamarádce. Mě to vůbec neděsí, že by to nebylo, jak to chci, vlastně ani nevím, jestli bych to tak chtěla, ale tak mě napadá, že bych se cejtila dobře...

J: Jo, jasně. Pak jsou tady úzkostné fantazie, to je přesně jak jsi říkala, že si třeba představuješ, že umřeš nebo že se bojíš o někoho známého...

Q: Jo, to jsou lidi, který maj hroznej strach ze smrti. To já asi ani ne, že bych přemejšlela nad tím „ježíšmarja, já tady umřu, a co rodiče“, to mě vůbec nevzrušuje, že umřu, co s tím, že jo... Ale je fakt, že jsou situace, kdy se to tak jako samo nabízí, že se mi úplně třeba když jdu někam do sklepa, takový ty blbý dětský, jakože do lesa nebo tak... A to je jeden z důvodů, proč se nekoukám na horory, nesnáším to, to už bych pak šla po osvětlený ulici a úplně bych před očima viděla, jak mě někdo kuchá. A nechci to uměle vyvolávat tyhle fantazie, protože mě to hrozně omezuje, no. Třeba když mě málem zajela ta šalina, tak jsem se úplně bála udělat krok, ale pak už to zase bylo dobrý.

J: Takže tohleto spíš potlačuješ...

Q: Rozhodně.

J: Pak tady mám kategorii ještě cestování, občas mi někdo říká, že si představuje, kam by cestoval. Není to takový to reálný, že to naplánuješ a jedeš tam, ale spíš takový fantazie, třeba to ani nemusí být nějaký konkrétní místo, spíš že bys třeba někam vycestovala...

Q: No, asi to souvisí s tím, že mám chuť být třeba v nějaký konkrétní situaci na nějakým konkrétním místě i nekonkrétním místě „jé, teď bych si tak lehla někam do trávy“, ale jakoby ten proces toho cestování, jak už někam vyrazím, a teď tam pojedou, a teď tam budu, tak to mě naplňuje spíš takovejma obavama, ne, že bych nerada cestovala, ale rozhodně se nevyžívám v té cestě, že dycky ra racionální „ježismariá, co se všechno může stát, musím si vzít všechno s sebou“. A ačkoliv třeba mám ráda spontánní výlety, tak to asi není úplně v těch fantaziích, že bych někam vypadla...

J: Třeba nějaký hezký místo, jak jsi říkala, že si lehneš do trávy...

Q: To určitě. To jakoby spíš atmosféra. Že teď bych chtěla být někde na sluníčku, teď bych chtěla být někde u vody. Ale nechtěla bych tam cestovat za tím, už bych tam chtěla být.

J: A je to většinou nějaký anonymní místo, že tam jen svítí sluníčko, je tam tráva, není to nic konkrétního...

Q: Asi ne...

J: A jsou tam třeba nějaký lidi kolem tebe nebo jenom ty?

Q: Většinou ne, většinou je to jenom o tom místě, asi tam nejsou lidi...

J: Tak jo, super. A pak je tady třeba na základě nějakýho filmu nebo knížky, to jsme vlastně taky říkaly, že když něco vidíš, tak si to pak představuješ... Jo a ještě občas mi lidi říkají, když byli mladší, o čem snili a to už jsme asi taky probrali nebo jestli tě k tomu ještě něco napadne, o čem jsi dřív snila a teď už vůbec...

Q: A teď myslíš to denní nebo i noční?

J: To denní..

Q: Tak určitě by mě něco napadlo, ale týjo, asi to nemělo vysloveně nějaký obrys konkrétní, že bych měla něco vysněnej dům nebo tak, to vůbec ne, spíš když by se to týkalo lidí, když jsem byla malá, tak já vůbec nevím...

J: Takže nevnímáš, že by se ti fantazie nějak hodně změnily, že něco o čem jsi snila, tak už nesníš vůbec nebo naopak jestli je to pořád vysněná budoucnost mění lidi kolem tebe, apod.

Q: No, určitě jsou nějaký myšlenky, takový témata, který zůstávají a přesně jak říkáš, že se méně podle toho, čím ten člověk zrovna prochází, to jo, ale teď si zrovna nedokážu vybavit, o čem jsem snila, když jsem byla malá... Takový ty věci možná „jé, to by bylo super, kdybych měla psa a co bych s ním všechno dělala“, ale nebylo to do budoucnosti, ale bylo to vázaný na čas, co je teď nebo „tyjo, mně by se tak líbilo, kdybych mohla mít delší prázdniny nebo něco takovýho“. Žádná pecka mě nenapadá.

J: Ok, díky za rozhovor.