

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**OBSAHY DENNÍCH SNŮ VE VZTAHU K POČTU
SOCIÁLNÍCH ROLÍ A WELL-BEING**

**CONTENTS OF DAYDREAMS IN RELATION TO NUMBER OF SOCIAL ROLES
AND WELL-BEING**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Věra Vejmelková
Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Olomouc
2016

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Obsahy denních snů ve vztahu k počtu sociálních rolí a well-being“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Poděkování

Poděkování patří vedoucímu práce PhDr. Danielu Dostálovi Ph.D. za odborné vedení, PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové za cenné rady a všem účastníkům výzkumu, zejména pak těm, kteří našli čas a odvahu podílet se na kvalitativní části.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 7 |
| 1. Denní snění..... | 8 |
| 1.1. Historie..... | 8 |
| 1.2. Význam denního snění..... | 9 |
| 1.3. Mozková činnost a denní snění..... | 10 |
| 1.4. Vymezení vůči přidruženým pojmům..... | 11 |
| 1.4.1. Noční sny..... | 11 |
| 1.4.2. Fantazie..... | 12 |
| 1.4.3. Ruminace..... | 13 |
| 1.5. Typy a schémata denního snění podle J. L. Singera..... | 13 |
| 1.6. Kvantitativní změny denního snění v průběhu života..... | 14 |
| 1.7. Kvalitativní změny denního snění v průběhu života..... | 15 |
| 1.8. Maladaptivní denní snění..... | 16 |
| 2. Well-being | 17 |
| 3. Identita, sociální role a sociální status | 18 |
| 3.1. Sociální status vrozený..... | 19 |
| 3.2. Sociální status askriptivní..... | 19 |
| 3.3. Sociální status získaný..... | 19 |
| 4. Vliv počtu sociálních rolí na well-being..... | 19 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | 21 |
| 5. Výzkumný problém a cíle výzkumu | 21 |
| 5.1. Výzkumné otázky kvalitativní části..... | 21 |
| 5.2. Výzkumné hypotézy kvantitativní části..... | 22 |
| Kvalitativní část | 23 |
| 6. Metody získávání dat | 23 |
| 6.1. Dotazník zjišťující počet sociálních rolí..... | 23 |
| 6.2. Dotazník o změně identity a sociálních rolí v denním snění..... | 24 |
| 6.3. Polostrukturovaný rozhovor..... | 24 |
| 7. Výběrový soubor..... | 25 |
| 8. Průběh sběru dat | 25 |
| 9. Analýza dat..... | 26 |
| 9.1. Sociální role..... | 26 |
| 9.2. Definice denního snění..... | 27 |
| 9.3. Postoj k dennímu snění..... | 28 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 9.4. | Okolnosti denního snění..... | 28 |
| 9.5. | Obsahy denních snů | 29 |
| 9.6. | Změna identity a sociálních rolí v denním snění | 30 |
| 9.7. | Formy změny identity v denním snění..... | 30 |
| | Kvantitativní část..... | 32 |
| 10. | Metody získávání dat..... | 32 |
| 10.1. | Dotazník Denní snění a sociální role | 32 |
| 10.2. | Dotazník o sociálních rolích..... | 33 |
| 10.3. | Dotazník životní spokojenosti..... | 33 |
| 11. | Výběrový soubor | 34 |
| 12. | Průběh sběru a čištění dat..... | 35 |
| 13. | Analýza a interpretace dat..... | 35 |
| 13.1. | Ověření hypotéz | 36 |
| 14. | Etika výzkumu | 38 |
| 15. | Diskuze..... | 38 |
| 15.1. | Kvalitativní část | 39 |
| 15.2. | Kvantitativní část | 40 |
| 16. | Závěry | 42 |
| 17. | Souhrn..... | 43 |
| | Zdroje..... | 46 |
| | Seznam grafů..... | 49 |
| | Seznam tabulek | 49 |
| | Seznam příloh..... | 49 |

Úvod

„Dokáže-li člověk přemýšlet lépe, než jsme předpokládali – *o čem* tedy přemýšlí?“ (Tomkins, in Singer, 1966, X). To je otázka, kterou s sebou přinesla nová vlna psychologie, jak zmiňuje Tomkins v předmluvě k Singrově stěžejnímu dílu *Daydreaming An Introduction to the Experimental Study of Inner Experience* z roku 1966, v němž Singer mimo jiné přináší zcela zásadní poznatek, že předpoklad, že denní snění se týká výlučně psychicky nemocných je mylný, naopak pro drtivou většinu lidí je denní snění na každodenním pořádku.

Doba, kdy psychologie zjišťovala, zda se v člověku děje to či ono, logicky ustupuje éře, která má za úkol zjistit nikoliv zda, nýbrž proč se v člověku děje to a ono. Zjistíme-li jednou, že nějaký jev existuje, odkrývá se nám najednou ohromná spousta dalších otázek, které lze pokládat. Mnohdy se jich vyplaví takové množství, že je jeden člověk za celý život nezodpoví. A tak vznikne otázka, která přežívá desetiletí a putuje místem i časem, větví se mezi psychology, prorůstá všemi možnými psychologickými jevy a drobí se na konkrétnější a konkrétnější otázky, až se stane, že od Freuda, Singera, Alpera a dalších věhlasných jmen doputuje ke skupince několika studentů katedry psychologie, kteří na rozdíl od výše zmíněných, kteří tuto otázku položili, svou cestu k věhlasu odpovědí na ni teprve zahajují. Vztáhneme-li Tomkinsův citát konkrétně na práci Jeroma L. Singera, otázka zní: Pokud člověk sní více, než jsme předpokládali – *o čem* tedy sní? A co to o něm vypovídá?

Tato konkrétní práce nemá v žádném případě ambice zodpovědět tuto otázku v celé své šíři, vzhledem k obsáhlosti tématu by to ani nebylo možné. Zaměřuje se proto konkrétně na vztah obsahů denního snění k množství sociálních rolí zastávaných v životě jednotlivce a jeho životní spokojenosti. Práce se opírá zejména o výzkumy ukazující, že lidé s větším množstvím sociálních rolí jsou spokojenější než lidé s jejich nedostatkem a o domněnku, že lidé zastávající v reálném životě silně zakotvenou sociální roli mají tendenci kompletně měnit svou identitu ve virtuálním světě. Myšlenka je tedy jednoduchá: Rozmanitost sociálních rolí dělá lidi spokojenějšími a naopak jejich nedostatek vyvolává potřebu kompenzovat tento deficit jinde. Jednou z cest je tedy virtuální svět, kde člověk může zcela změnit svou identitu, může být další cestou denní snění? Cílem této práce je zjistit, zda lidé s nižším počtem sociálních rolí používají denní snění jako prostředek kompenzace a vysnívají si jiné identity a sociální role, které v reálném životě nemají, potažmo zjistit, jakou roli hraje well-being na změnu identity v denních snech.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Denní snění

Denní snění je ústředním tématem této práce. Je proto na místě objasnit nejen tento pojem samotný, vymezit ho vůči přidruženým pojmům, ale také alespoň stručně popsat vývoj jeho postavení v psychologii.

Hartl a Hartlová definují denní snění jako „stav změněného vědomí, ve kterém vzpomínky uchované v paměti a fantazijně zpracované dočasně nahrazují vnější realitu“ (Hartl, Hartlová, 2004, 547). V užším slova smyslu nazýváme denním sněním stav, kdy dochází ke spontánnímu toku myšlenek a představ, které neodpovídají dění v reálném světě. V širším pojetí pak chápeme pod pojmem denní snění nejen fantazie a představy snícího, ale i úmyslné myšlenky a plánování vzdálené i blízké budoucnosti (Hartl, Hartlová, 2004).

Méně abstraktní definici nabízí ve svém článku *Living in a Dream World* Glausiusz (2011), který denní sen popisuje jako virtuální svět, v němž lze prožívat dobrodružství či zkoušet různé scénáře týkající se budoucnosti bez jakéhokoliv rizika. Samotný článek je však zaměřen právě na rizika, která sice nepřináší samotné obsahy denních snů, nýbrž denní snění jako takové, o čemž pojednává kapitola 1.8. *Maladaptivní denní snění*.

Vzhledem k tomu, že pomyslným otcem denního snění je Jerome L. Singer, není možné nezmínit, jak definuje denní snění právě on. V Singrově pojetí chápeme denní snění jako přesunutí pozornosti od probíhající fyzické nebo mentální činnosti či smyslového podnětu na vnitřní stimuly (Singer, 1966).

1.1. Historie

Přikládání významu dennímu snění je záležitostí současnosti. V minulosti bylo spíše přehlíženo, popřípadě mu byl přisuzován negativní význam. Zatímco Sigmund Freud si nemyslel, že denní snění je nějak důležitý proces, považoval ho za projev nezralosti (Hartl, Hartlová, 2004), či manifestaci konfliktu mezi nespelnitelným přáním a morálními požadavky společnosti (Freud, 1908, 1962 in Somer, 2002), jeho dcera Anna Freud ho dokonce považovala za pro duševní zdraví škodlivé. Přemíra denního snění byla dokonce pokládána za příčinu schizofrenie a bludů (Alper, 1991).

V současnosti panuje spíše opačný trend a dennímu snění je přiznán i pozitivní význam. Průkopníky tohoto směru smýšlení o denním snění byli Jerome L. Singer a J.S. Antrobus, kteří již v šedesátých letech minulého století prokázali, že denní snění je aktivitou zcela běžnou a v normální populaci velmi rozšířenou (Kaufman, McMillan, Singer, 2013). Zastání nakonec denní snění našlo i v řadách psychoanalytiků. Heinz Hartman tvrdil, že denní snění nemusí být jen projevem konfliktu nebo frustrace a připsal mu adaptační funkci (Hartman, 1958 in Somer, 2002).

1.2. Význam denního snění

Podle výzkumu Singera a McCravenové z roku 1961 drtivá většina lidí sní denně (in Singer, 1966). A ačkoliv se výzkumníci ne zcela shodují v tom, jak velkou část života lidé této aktivitě věnují, výzkumy z této oblasti přisuzují dennímu snění poměrně velké procento bdělého stavu. Zatímco studie Kanea a McVayové z roku 2009, ve které měli probandí za úkol několikrát denně zapisovat své myšlenky vždy ve chvíli, kdy je o to pípnutím požádalo zařízení, které měli u sebe, připisuje dennímu snění jednu třetinu bdělého stavu (Glausiusz, 2011), podle Alpera (1991) a Csikzentmihaliho (1987) sny tvoří dokonce jednu polovinu všech myšlenek v bdělém stavu. Pokud je mozek ochoten věnovat tolik času této aktivitě, nabízí se otázka, k čemu je vlastně denní snění dobré. Jak již bylo zmíněno výše, v minulosti nebylo vždy denní snění považováno za užitečný proces. V současnosti ovšem převládá opačný trend a dennímu snění je připisován význam u některých duševních poruch, ale i v běžném životě.

Jednou z praktických vlastností denních snů je jejich relativní přímočarost. Denní sny na rozdíl například od těch nočních poměrně věrně odrážejí současný stav jedince, jeho náladu, problémy, obtížné situace, v nichž se nachází. Je tedy mnohem snazší tyto sny analyzovat a využít je ke spokojenějšímu životu. V denních snech lze například celkem snadno „vyzkoušet“ několik možných řešení problematické situace a přehrát si pravděpodobné výsledky těchto situací, což dopomáhá k uvolnění stresu z těžko řešitelných situací (Alper, 1991).

Alperovy poznatky podporuje i skutečnost, že denní snění se častěji objevuje ve stresových nebo chaotických situacích, při prožívání nudy nebo únavě. Podle Schoolera může přesunutí pozornosti od zátěžové situace do denního snění napomoci jejímu vyřešení, neboť dovolíme mysli brouzdat si bez naší vědomé kontroly, bez toho, abychom ji násilně zaměřovali na řešení problému. Díky tomuto brouzdání můžeme paradoxně narazit na

kreativní řešení situace, od níž se denním sněním distancujeme (Glausiusz, 2011). Denní snění tedy může hrát roli v procesu hledání kreativního řešení, tak, jak jej navrhl Graham Wallas, zejména v etapách inkubace a iluminace. Jak však uvádí Ritter (2014), samotné denní snění k iluminaci nestačí. Je potřeba nejprve nashromáždit dostatek informací a materiálu, který může být následně zpracován.

Zdá se, že denní snění je úzce spojeno s kreativitou nejen při řešení složitých situací. Studie Schoolera a Smallwooda ukazuje, že denní snění hraje důležitou roli pro lidi, kteří skórují vysoko v testech kreativity. Klíčovým zjištěním této studie je důležitost uvědomění si faktu, že se jedinec pohybuje v realitě denního snění. Tedy kromě samotného denního snění je pro nalezení kreativního řešení podstatná metakognice – uvědomění si vlastních myšlenkových procesů (Glausiusz, 2011).

Mnoho psychologů poukazuje na skutečnost, že denní snění a jeho obsahy nebývají často součástí psychoterapie, protože klienti toto téma spontánně do terapie nevnášají a terapeuti se na něj často neptají (Raphling, 1996, Somer, 2002). Jedním z důvodů je, že pouhá myšlenka na odhalení obsahů denních snů může vyvolávat negativní emoce. S touto skutečností je spojena určitá nevědomost, nezájem společnosti o denní snění, který některé jedince může vést k přesvědčení, že denní snění není běžné (Klinger et al., 2005). Co je v tomto případě příčina a co následek je těžké rozhodnout, nicméně tyto okolnosti mohou být jedním z důvodů, proč někteří jedinci trpící maladaptivním denním sněním vyhledávají pomoc odborníků, přestože nemají žádné jiné psychologické obtíže. Nalezená literatura týkající se tohoto tématu však nenabízí žádné vysvětlení, proč se obsahům denního snění vyhýbají samotní psychologové.

Diane Barthová ve svém článku o využití denních snů v psychoterapii (1997) představuje denní snění jako užitečný nástroj pro uvědomění si a lepší uchopení vnitřního světa klientů v terapii. Stejně jako Alper (1991) poukazuje na jejich poměrně lehce analyzovatelný význam, zároveň vyzdvihuje skutečnost, že denní sny leží ve vědomí a jsou tedy snadno a relativně bezpečně dostupné (Barth, 1997). Sdílení obsahů denních snů je známkou důvěry a intimity. Jejich odhalení tedy může znamenat i významný pokrok v terapii, potažmo upevnění vztahu klient-terapeut (Klinger et al., 2005).

1.3. Mozková činnost a denní snění

K pochopení významu denního snění přispívají také výzkumy zaměřené na mozkovou činnost během této aktivity. Zatímco dříve by se výzkumníci museli spokojit pouze

s výpověďmi zkoumaných osob a analyzovat denní sny jen na základě takto získaných dat, moderní vyšetřovací metody, konkrétně elektroencefalograf a funkční magnetická rezonance, umožnily podívat se, co se při denním snění děje přímo v mozku a vytvořit modely denního snění, které přidávají této problematice na objektivitě.

Přelomem v této oblasti bylo nalezení implicitního systému a jeho spojení s denními sny. Implicitní systém je oblast mozku, jejíž aktivita se zvyšuje ve chvílích, kdy není pozornost zaměřena na vnější podněty (Mason, Norton, Van Horn, Wegner, Grafton & Macrae, 2007), tedy i při denním snění. Jedná se o oblast zahrnující prefrontální korové oblasti, korové oblasti vztahující se k paměťovému systému, hipokampální formace a další (Koukolík, 2013). Schupaková a Rosenthal konkrétně uvádějí cortex cingularis posterior (Brodmannova area 23, 31), laterální kortex (Brodmannova area 40, 39), insulární kortex (Brodmannova area 24), a části mediálního prefrontálního kortexu (Brodmannova area 6, 8, 9, 10). Nalezení a popsání tohoto systému by zřejmě nebylo možné bez Hanse Bergera, kterému věda vděčí mimo jiné za vynález elektroencefalografu. Ten také jako jeden z prvních přišel s poznatkem, že mozková aktivita, ač se v různých stádiích během dne kvalitativně mění, za života nikdy zcela neustává (Millet, 2001).

Bergerovy teorie spolu s nalezením tohoto implicitního systému přispěly ke vzniku zajímavé hypotézy, která navrhuje, že denní snění je jakousi základní polohou mysli, od níž se odchylujeme, je-li naši pozornost nutně zaměřit na dění ve vnějším světě a do níž se zase navracíme ve chvíli, kdy již není nutná vědomá kontrola tohoto dění (Schupak, 2009).

1.4. Vymezení vůči přidruženým pojmům

Denní snění je spojeno s několika pojmy, s nimiž se protíná v definicích, jako s fantaziemi a ruminací nebo přímo v části názvu, jako noční sny, jejichž spojení s těmi denními nemusí být na první pohled tak zřejmé, nicméně je skutečně spojuje více než jen stejná terminologie. Právě nočními sny tato kapitola začíná.

1.4.1. Noční sny

Denní a noční sny spojuje více než jen skutečnost, že se v obou případech jedná o sny. Mezi denními a nočními sny bylo nalezeno více podobností na různých úrovních. Z hlediska délky Alper (1991) uvádí, že se oba tyto procesy dějí v devadesáti minutových cyklech, oba typy snů mívají krátké trvání. Každou hodinu a půl tak podle Alpera jedinec v bdělém stavu zažívá vlnu několika krátkých snů. Beck (2002) ovšem tvrdí, že se u obou typů snů objevují

krátké i delší obsahy. Zaměříme-li se na samotné obsahy snů, u denní i noční varianty se mohou objevovat propracované příběhy, stejně jako sekvence obrazů s malým nebo žádným zjevným dějem (Beck, 2002). Z hlediska obsahu je dále zajímavá provázanost obou typů snů. Studie Becka (1967) ukázala, že depresivní pacienti prožívají velmi podobná témata snů jak v bdělém stavu, tak i ve spánku.

Jedním ze zásadních rozdílů mezi denními a nočními sny je ochota otevřeně hovořit o jejich obsahu. Z výzkumu provedeného pro účely této práce i z poznatků jiných autorů (Beck, 2002, Klinger, Murphy, Ostrem & Stark-Wroblewski, 2005) plyne, že lidé jsou daleko otevřenější a projevují méně studu, mají-li hovořit o obsahu svých nočních snů spíše než denních. Tato skutečnost je blíže popsána v kapitole 1.3. Význam denního snění.

Zaměříme-li se na mozkovou aktivitu, zjistíme, že mozkové oblasti, které se aktivizují při nočním nebo denním snění se z velké části prolínají. Mozkové oblasti, které svou aktivitou odlišují denní snění od myšlení zaměřeného na konkrétní podnět, tedy zejména oblasti spadající do implicitního systému, jsou dokonce ještě aktivnější v REM fázi spánku. Stejně tak oblasti, které vykazují během denního snění nižší aktivitu, jako třeba prefrontální oblasti zodpovídající za exekutivní funkce, jsou méně aktivní také během nočního snění (Domhoff, Fox, 2015).

1.4.2. Fantazie

Nejlepším uvedením do problematiky rozdílů denního snění a fantazií je termín bdělé fantazie, který Raphling (1996) použil pro denní snění. Určit rozdíl mezi denním sněním a fantaziemi není jednoduché, neboť oba termíny se prolínají a vrátíme-li se k úvodu kapitoly 1, zjistíme, že mnohé definice denního snění by mohli stejně dobře sloužit k definování fantazií.

Hartl a Hartlová (2004, 159-160) definují fantazie jako „vytváření představ na základě dřívějšího vnímání, obměňování minulé zkušenosti; hlavním znakem fantazie je novost kombinací, které člověk dosud neprožil, i když jejím zdrojem je dříve vnímaná objektivní realita“. Z této definice je patrné kladení důrazu na předchozí zkušenost z vnějšího světa, která nebývá v definicích denního snění často zmiňována.

Dle Csikzentmihalyiho (1987, in Schupak, 2009) jsou fantazie, na rozdíl od denních snů, propracovanější a trvají déle. Schupaková se ve svém příspěvku z roku 2011 odkazuje na Butlera (2006) a jako hlavní rozdíl mezi fantaziemi a denními sny uvádí jejich účel

a vznik. Fantazie jsou podle tohoto příspěvku vyvolány cíleně a slouží pouze účelu zabavení jedince, zatímco denní sny vznikají zpravidla jako spontánní tok asociací a jejich účel může být rozmanitější.

1.4.3. Ruminace

Opakující se myšlenky s převážně negativním emočním nábojem (Nolen-Hoeksema, 1991), nadměrné přemýšlení, dumání (Hartl, Hartlová, 2004) neboli ruminace svou povahou nemusí nutně zapadat do všech definic denního snění.

Zaměříme-li se právě na negativní emoce, které ruminace vyvolává a udržuje, narazíme na jasný rozkol mezi touto aktivitou a definicí denního snění podle Noel-Hoeksemové, která říká, že denní snění je představování si budoucích situací v pozitivním světle, proto také sama Noel Hoeksemová ruminaci nepovažuje za typ denního snění (Noel-Hoeksema, 2008 in Glausiusz, 2014). Tato definice je jednou z mnoha, které se k dennímu snění vážou, nicméně ji lze použít jako nasvícení další zásadní skutečnosti. Zatímco denní snění, ačkoliv nemusí být vždy užitečné, není škodlivé, ruminace často doprovází deprese, úzkosti a další psychické potíže (Hughes, Alloy, Cogswell, 2008).

I již zmíněné spojení se schopností řešit problémy novými kreativními způsoby se u ruminace a denního snění liší. Zatímco denní snění může přispět k nalezené kreativního řešení problému, ruminace tento proces spíše brzdí. Myšlenky na situaci, která způsobuje diskomfort, se přehrávají v jakési smyčce stále dokola, není tedy možný dostatečný myšlenkový i emoční odstup od problému potřebný k jeho řešení (Selby, 2010).

Přesto některé výzkumy pracují s ruminací, jako s podkategorií denního snění. Ať už se rozhodneme ruminaci považovat za typ denního snění či nikoliv, je nutné mít na paměti, že při ruminaci se aktivuje síť stejných mozkových oblastí, jako při denním snění-tedy implicitní systém (Glausiusz, 2014).

1.5. Typy a schémata denního snění podle J. L. Singera

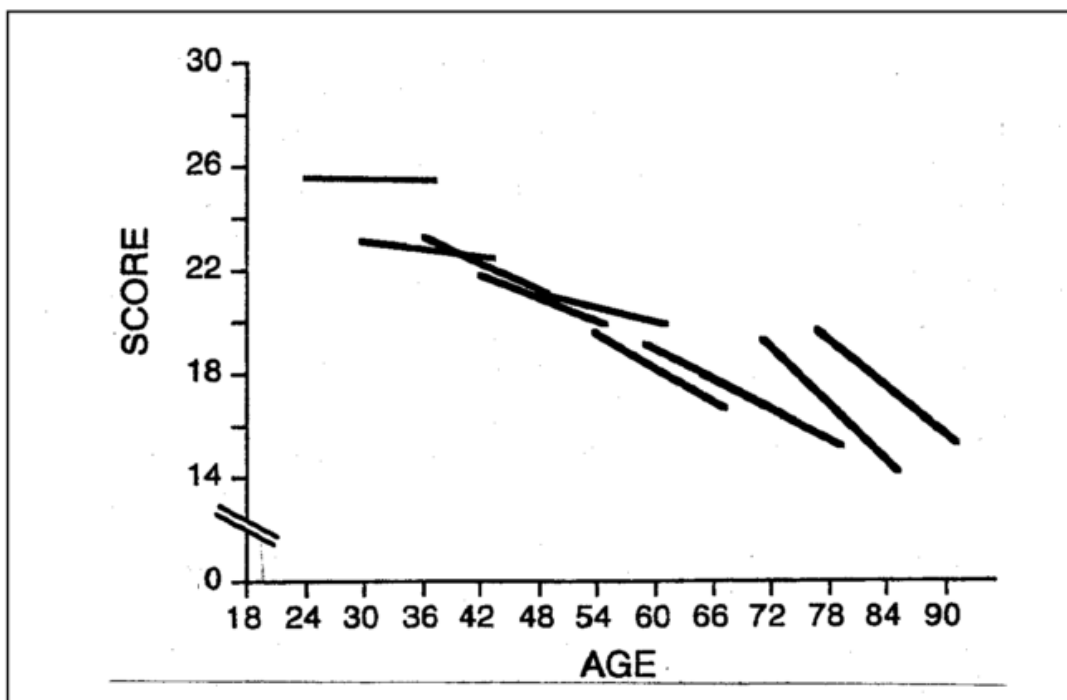
Jak již bylo zmíněno, denní snění se s velkou pravděpodobností týká téměř všech. Podle Singera a Zhiyana (1997) ovšem existují individuální rozdíly v tom, jakým způsobem sníme. Singer konkrétně rozlišil denní snění pomocí svého dotazníku SIPI do tří kategorií: pozitivní konstruktivní denní snění, dysforické denní snění, denní snění charakteristické neschopností zaměřit pozornost buď na vnější dění nebo interní myšlení. Tyto kategorie podle jeho výzkumů souvisí s osobnostními rysy podle výsledků v dotazníku pětifaktorového modelu

osobnosti. Z výsledků výzkumu provedeného na 103 účastnících vyplynulo, že pozitivní denní snění pozitivně koreluje s dimenzí otevřenosti, dysforické denní snění s dimenzí neuroticismu a denní snění charakteristické neschopností zaměřit pozornost negativně koreluje s dimenzí svědomitosti.

Dále Singer (1966) popisuje sedm základních schémat denních snů, která lze také přiřadit k různým osobnostním typům a vlastnostem. Obecné denní snění objevující se u lidí s vyšším zájmem o druhé, které je charakteristické vysokou frekvencí denního snění, sebeobviňovací denní snění spojené s negativními emocemi, depresemi a pocity viny, kontrolované hloubavé denní snění typické pro osoby silně zaměřené na konstruktivní řešení problémů spíše než na fantazírování bez zjevného cíle, nekontrolované kaleidoskopické denní snění, což jsou prchavé neurčité myšlenky vyskytující se u roztěkaných osob, se sklony rychle podléhat nudě. Dále neurotické denní snění obsahující prvky ruminace a zaujetí vlastní osobou, autistické denní snění a požitkářské denní snění týkající se osob, které přijaly denní svůj vnitřní svět a obsahy jako běžnou součást života a dokáží ho použít pro své rozptýlení i k řešení problémů.

1.6. Kvantitativní změny denního snění v průběhu života

Frekvence denního snění má tendenci se s věkem snižovat (Singer, 1966, Giambra, 2000). Singer (1966) nabízí vysvětlení tohoto fenoménu. S věkem podle něj přibývá starostí a povinností a ubývá prostoru pro denní snění. Jedním dechem však dodává, že jemu dostupná data nenabízí pohled na denní snění seniorů a připouští možnost, že senioři, kteří mají více volného času, se opět začínají větší měrou ubírat do svého vnitřního světa. Nedostatek v Singerových poznacích doplňuje Giambraův rozsáhlý longitudinální výzkum zaměřený i na toto téma (2000), který zahrnoval účastníky ve věku 17-95 let. Graf 1 je názornou ukázkou snižování frekvence denního snění s rostoucím věkem účastníků, zároveň nabízí srovnání frekvence mezi jednotlivými věkovými skupinami.



Graf 1 Změny frekvence denního snění v průběhu 11,5 – 16,7 let (Giambra, 2000)

I Giambra je však ve svém výzkumu (2000) opatrný při vysvětlení poklesu frekvence denního snění u seniorů i poklesu obecně. Stejně jako Singer (1966) nabízí jako možná vysvětlení menší potřebu snít a menší časové možnosti tuto aktivitu provozovat. Poukazuje ovšem i na možnost, že senioři si své denní sny mohou hůře pamatovat a jejich nervová soustava již není tak výkonná. Také tvrdí, že s přibývajícím věkem lidé zpracovávají informace z vnějšího světa pomaleji, tudíž potřebují více času na toto zpracovávání a méně času jim zbývá na denní snění.

1.7. Kvalitativní změny denního snění v průběhu života

Podle Singera (1966) je během denního snění alespoň částečně zachováno vědomí toho, co je a co není reálně možné. S přibývajícím věkem si lidé více uvědomují, že ne všechny jejich sny se mohou splnit a postupně odvracejí pozornost od fantaskních představ k více prozaickým tématům. I z hlediska kvalitativních změn však Singer uvádí, že tento proces nemusí nutně pokračovat až do pokročilého stáří a senioři podle něj mohou od plánovacích představ přecházet k reminiscenci a jejich denní sny se mohou podobat spíše vzpomínkám.

Kvalitativní změny mohou s přibývajícím věkem nastávat také v emočním náboji denních snů. Tato změna se nemusí týkat nutně seniorů, výrazněji se projevuje spíše na prahu dospělosti. Pozitivní emoce, které byly v dospívání spojené například s denními sny

o úspěchu v určité zájmové oblasti, se v dospělosti mohou přehoupnout do opačného pólu vlivem poznání, že sen je nerealizovatelný, popřípadě uvědomění si, že k jeho realizaci je potřeba podstoupit určité kroky (Singer, 1966).

1.8. Maladaptivní denní snění

Ačkoliv v současné době je denní snění považováno za běžnou neškodnou aktivitu, která ztratila nálepku duševní nemoci, je nutné mít na paměti, že má i svůj negativní pól. Maladaptivní denní snění (dále jen MDS) je definováno jako denní snění nebo fantazírování, které je natolik rozsáhlé, že nahrazuje reálné sociální kontakty a zasahuje do pracovního, akademického a společenského života jedince (Somer, 2002). Jelikož je těžké kvantifikovat čas trávený denním sněním, je pochopitelné, že je těžké určit časovou hranici, od které lze denní snění chápat jako maladaptivní. Zdá se, že v současnosti je nejlepším ukazatelem MDS prožívání a hodnocení samotných jedinců, jichž se tento fenomén dotýká.

U osob, které více tíhnou k dennímu snění lze najít několik společných znaků. Výzkum Somerové (2002) ukazuje, že významnou roli pro rozvoj MDS hrají negativní zážitky z dětství, jakými byly konflikty mezi rodiči, psychické a fyzické týrání, a sexuální zneužívání. Dalším významným aspektem MDS je pocit samoty a opuštěnosti, který se jedinci snaží vykompenzovat denním sněním. Jak ovšem dokládá případová studie Schupakové (2009), tyto znaky nejsou stoprocentně platné. Práce Schupakové dává MDS do souvislosti se sklony k obsedantně kompulzivnímu chování a ukazuje, že MDS může mít i jiné příčiny, než uvádí Somerová (2002), což z něj činí diagnostický oříšek.

Přestože mnoho lidí se neobrací přímo na odborníky, po zadání hesla maladaptivní denní snění do internetového vyhledávače lze najít celé weby věnované lidem, které trápí MDS, fungující jako platforma podávající informace o denním snění obecně a zároveň sloužící jako bezpečné místo k anonymnímu sdílení zkušeností s MDS. Takovým způsobem funguje například web Wild Minds Network, s nímž mimo jiné spolupracuje právě Somerová, čítající přes 5000 členů a více než 40 skupin specializovaných na konkrétní aspekty MDS, kde lze mimo jiné najít laické rady a návody, jak denní snění omezit nebo se s ním naučit pracovat. Je tedy zřejmé, že maladaptivní denní snění není nijak extrémně vzácným jevem.

2. Well-being

Navzdory faktu, že výraz well-being se poměrně rozšířil v psychologických, medicínských i laických kruzích, a jeho význam, zdá se, každý jaksi tuší, definování tohoto pojmu bez vztahu k dalším fenoménům je komplikované. Problém nastává už při snaze přidělit tomuto fenoménu český ekvivalent. Zejména v humanitních oborech se můžeme v hojně míře setkat s pojmy životní spokojenost či duševní pohoda, které však plně nevystihují podstatu konstruktů, který se skrývá pod pojmem well-being. Z tohoto důvodu bylo pro účely této práce následováno vzoru mnoha českých autorů, kteří se ve svých pracích uchylují k anglické verzi well-being, která vyznívá obecněji. Hledáním českého ekvivalentu však potíž s well-beingem nekončí. Jak již bylo naznačeno, najít obecně platnou definici tohoto slovního spojení a potažmo fenoménu, který se za ním skrývá, není jednoduché. Příčinou je pravděpodobně komplexnost obsahu, který chceme nazývat well-being, stejně jako nepřehledné množství pohledů, z nichž můžeme na well-being nazírat. Zaměříme-li se na oblast psychologie, můžeme well-being zařadit „na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy; protože však v rámci utváření osobní pohody jde současně též o průběžně se odehrávající hodnotící vztahy, obsahuje i důležitou komponentu postojovou“ (Kebza, Šolcová, 2003, 335). S konstruktem well-beingu se částečně prolínají také další pojmy jako je štěstí, pocit blaha, radost či subjektivní komfort (Kebza, Šolcová). Ačkoliv lze z těchto pojmů vytušit jistou spojitost s well-beingem, určit jejich přesné postavení vůči samotnému well-beingu by bylo složité už jen z důvodu praktické nemožnosti vytvořit obecně platnou definici některých výše zmíněných pojmů obecně.

Na well-being můžeme však nahlížet z pohledu mnoha oborů. Nejčastěji bývá skloňován právě psychologickými a medicínskými obory, avšak své místo má i v sociologii, některých přírodovědných oborech, dokonce i v laických kruzích. Čím více zúžíme oblast či obor, k němuž chceme well-being vztáhnout, tím lépe a jasněji lze tento pojem definovat a zkoumat, nicméně takové definici je zároveň nevyhnutelně ubíráno na obecné platnosti a použitelnosti pro další obory.

Nejednoznačnosti pojmu well-being se věnuje mnoho autorů. Jedním z nich je Ryffová, jejíž koncept well-being obsahuje šest dimenzí: sebezpřijetí, pozitivní vztahy s ostatními lidmi, autonomii, smysl života, osobní růst a osvojení prostředí. Pozitivní naplnění těchto dimenzí podle Ryffové vede k celkové duševní pohodě a životní spokojenosti (Ryff, 1995 cit. Podle Chrouser & Ryff, 2006). Tento psychologický model je

kritizován v práci Dienera a Tay (2015), kteří mu vyčítají absenci subjektivního pohledu na well-being. Subjektivní vnímání a hodnocení života je podle nich pro well-being zásadní.

Pro praktickou část této práce byl jako ukazatel well-beingu použit Dotazník životní spokojenosti autorů Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera, kde je well-being (v českém překladu Rodné a Rodného životní spokojenost) definován jako subjektivní zdravotní stav o čtyřech dimenzích, kterými jsou: „kongruence“, která vychází z plnění životních cílů, „štěstí“ definované jako dlouhodobý pozitivní afektivní stav, „pozitivní afekt“ a „negativní afekt“, které jsou popsány jako přechodné pocity radosti, nebo starosti či deprese (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, Brähler, 2001). Považujme tedy dotazník těchto autorů, alespoň v mezích této práce, jako platný nástroj pro měření well-being.

3. Identita, sociální role a sociální status

Identitu lze chápat jako „prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních; soubor rysů, podle nichž je jedinec znám v určité specifické skupině“ (Hartl, Hartlová, 2004,). Identita zahrnuje touhy, přání, zájmy i postoje člověka, které nemusí nutně být v souladu se sociálními rolmi daného jedince. Identita tedy na rozdíl od sociálních rolí a statusu plyne spíše z nitra člověka, než že by mu byla určována společností (Anderson, 2010). Příkladem může být pohlavní identita, s níž může být podle Hartla a Hartlové (2004) jedinec plně ztotožněn, nicméně to automaticky neznamená, že musí přijímat všechny sociální role, které společnost spojuje s jeho pohlavím. Zatímco sociálních rolí lze mít hned několik, identitu má zdravý člověk zpravidla jen jednu, i když se v různých kontextech mohou projevat její různé stránky (Spring).

Pojmy sociální status a sociální role se ve svých pracích zabýval mimo jiných americký kulturní antropolog Ralph Linton. Status Linton popisuje jako zařazení jedince do společnosti, jehož místo je definováno právy a povinnostmi ze statusu vyplývajících. Role je pak dynamickou složkou statusu (Linton, 1936). Status je tedy postavení jedince ve společnosti určené jeho věkem, vzděláním, majetkem, povoláním, náboženskou příslušností apod. (Hartl, Hartlová, 2004).

Jelikož pojem sociální status je se všemi svými variantami a možnostmi velmi obsáhlý a svým způsobem různorodý, lze ho rozdělit do několika podkategorií, které jsou krátce přiblíženy v následujících podkapitolách.

3.1. Sociální status vrozený

Vrozený sociální status je, jak název napovídá, status, který nám byl dán bez našeho aktivního přičinění. Jedná se o statusy plynoucí z pohlaví či rasy (Hartl, Hartlová, 2004). Je zřejmé, že tento status zůstává v průběhu života až na výjimky poměrně neměnný.

3.2. Sociální status askriptivní

Tento typ sociálního statusu si také nevybíráme. Je nám přidělen na základě určitých do jisté míry měnlivých charakteristik, zejména na základě věku. Hranice těchto statusů mohou být neostré, například v jakém věku se člověk stane starcem, či naopak do jakého věku má člověk status dítěte je závislé na kultuře, společnosti a nepochybně mnoha dalších faktorech (Pujari).

3.3. Sociální status získaný

Získaný sociální status pravděpodobně nabývá ze tří uvedených typů nejvíce variant. Jedná se totiž o status vyplývající z vlastního úsilí, tedy vzdělání, majetku, volnočasových aktivit apod. (Hartl, Hartlová, 2004). Právě tyto variace statusu hrají klíčovou roli ve výzkumech spojených se sociálními rolmi a well-beingem. Hlavním faktorem ovlivňujícím well-being je pravděpodobně právě možnost ovlivnitelnosti těchto statusů.

4. Vliv počtu sociálních rolí na well-being

Předpokládáme-li, že četnost sociálních rolí má vliv na well-being, můžeme se uchýlit ke dvěma předpokladům. Tedy, že větší počet sociálních rolí určitým způsobem stimuluje různé dimenze well-beingu, tudíž je pro nás tato variabilita prospěšná. Na druhou stranu se lze zcela logicky domnívat, že člověk mající více sociálních rolí se může cítit zahlcen, což bude mít na jeho well-being negativní dopad. Druhou možností předpokládá například hypotéza tlaku role od Goodeho (1960), která tvrdí, že nashromážděné protichůdné požadavky plynoucí z různorodých sociálních rolí mohou být příliš náročné. Tuto hypotézu však částečně vyvrací Sieberova teorie nashromáždění rolí. Ta Goodeho hypotézu považuje za spornou a tvrdí, že výhody plynoucí z většího počtu rolí vyvažují vzniklé napětí. Sieber mluví zejména o čtyřech typech benefitů, kterými jsou výsady plynoucí z role; celková stabilita plynoucí ze statusu; prostředky pro zlepšení statusu a výkonu v roli; uspokojení z obohacení osobnosti a ega (Sieber, 1974). Tuto teorii podporují výsledky výzkumu Ahrensové a Ryffové z roku 2006, které ukazují, že mnohočetnost sociálních rolí signifikantně pozitivně koreluje prakticky se všemi měřenými aspekty well-beingu a to

u mužů i u žen, přestože pro dílčí aspekty well-beingu lze najít rozdíly v pohlaví. Siebrovu myšlenku tento výzkum dokazuje i z druhé strany: Tedy, že nejhůře je lidem s malým počtem rolí, ačkoliv zde se předpokládá vliv další proměnné-pocitu kontroly, jehož vyšší míra může vyvážit negativní dopady menšího počtu rolí na well-being (Ahrens, Ryff, 2006).

Ačkoliv studie Ahrensové a Ryffové dokazuje Siebrovu teorii, neznamená to, že tím byla zcela vyvrácena Goodeho hypotéza, neboť, jak již bylo zmíněno, Goode mluví o úskalích plynoucích z neslučitelnosti požadavků jednotlivých rolí. Ahrensová a Ryffová se ale zabývají jen počtem rolí, nikoliv jejich mírou protikladnosti.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Výzkumný problém a cíle výzkumu

Hlavními cíli této práce je zmapování obsahů denního snění a postojů k němu a zjištění zda, popřípadě jak souvisí obsahy denních snů s počtem sociálních rolí a ověření předpokládaného vztahu počtu sociálních rolí a well-beingu.

Cílem kvalitativní části výzkumu, který může mít praktický přesah je zmapování obsahů a frekvence denních snů a postojů k dennímu snění obecně u populace vysokoškolských studentů Univerzity Palackého v Olomouci ve věkové kategorii 18-29 let na takové úrovni, která by umožňovala případné pozdější srovnání s dalšími věkovými kategoriemi nebo se stejnou věkovou kategorií lišící se úrovní vzdělání. Dále se zaměřuje na zjištění okolností, které vedou k dennímu snění. Tato část má také za úkol zjistit, v jaké míře a podobě se ve zvolené populaci objevují denní sny obsahující změnu identity. Dalším z cílů bylo využít část výsledků této části zároveň jako pilotní studii, která by sloužila jako podklad pro kvantitativní výzkum, konkrétně se jedná o doplnění kategorií sociálních rolí, které vznikly na základě předvýzkumu k dotazníku o sociálních rolích a vytvoření kategorií pro změny identity.

Účelem kvantitativní části je využít části poznatků kvalitativního výzkumu a tyto aplikovat na další věkové kategorie. Mezi hlavní cíle patří prozkoumání souvislostí mezi přítomností, nebo naopak absencí změny identity v obsazích denních snů a množstvím sociálních rolí v různých věkových kategoriích. Dále pak zjistit, zda jsou výsledky výzkumu Ahrensové a Ryffové z roku 2006 vztažné na populaci vysokoškolských studentů Univerzity Palackého v Olomouci, tedy zda počet sociálních rolí pozitivně koreluje s well-beingem.

5.1. Výzkumné otázky kvalitativní části

1. Jaký je postoj k dennímu snění?
2. Za jakých okolností lidé nejčastěji sní?
3. Jaké obsahy se objevují v denním snění?
4. Je změna identity a sociálních rolí běžnou součástí denních snů?
5. V jakých formách se objevuje změna identity v denních snech?

5.2. Výzkumné hypotézy kvantitativní části

H₁: Průměrný počet sociálních rolí osob, které v denním snění mění identitu se liší od počtu sociálních rolí osob, které v denním snění nemění identitu.

H₂: Počet identit, které si lidé vytvářejí v denním snění, negativně koreluje s počtem zastávaných sociálních rolí.

H₃: Počet zastávaných sociálních rolí pozitivně koreluje s celkovým skórem v Dotazníku životní spokojenosti.

H₄: Celkový skór v Dotazníku životní spokojenosti u osob, které v denním snění mění identitu, se liší od celkového skóru v Dotazníku životní spokojenosti u osob, které v denním snění nemění identitu.

Kvalitativní část

Tato kapitola se, jak název napovídá, věnuje získání, zpracování a vyhodnocení dat z kvalitativní části výzkumu.

Přínosem kvalitativní části jsou zejména data získaná z polostrukturovaných rozhovorů. Konkrétně byly získány obsahy denních snů participantů, zjištěny byly také postoje k dennímu snění a nejčastější okolnosti, při nichž participanti zažívají denní snění. Dále v této části vznikl seznam sociálních rolí, který přináší informace dokreslující populaci, ale především posloužil pro účely kvantitativní části výzkumu. Výhodou kvalitativního přístupu v této části byl osobní kontakt s respondenty a z toho vyplývající možnost kontroly správného vyplnění všech dotazníků a zajištění správného pochopení všech fenoménů, kterých se výzkum týká, tedy zejména porozumění pojmům denní snění, sociální role a identita.

Část dat získaných z rozhovorů v této části byla zároveň použita jako pilotní studie pro kvantitativní výzkum. Součástí osobního setkání s participanty bylo také vyplnění Dotazníku životní spokojenosti, který byl později rovněž zpracován kvantitativně, což je blíže popsáno v kapitolách náležejících právě kvantitativní části.

Možným omezením provedeného kvalitativního výzkumu může být neochota respondentů sdílet obsahy denních snů, popřípadě cenzurování některých konkrétních obsahů. Aby se předešlo nežádoucí situaci, v níž by respondenti nebyli ochotni své sny upřímně sdílet, byli všichni účastníci ještě před osobním setkáním zcela otevřeně informováni o účelu, tématu a průběhu výzkumu a při samotném rozhovoru byli ujišťováni, že jejich výpovědi jsou běžné a zcela normální.

6. Metody získávání dat

K účelům kvalitativního výzkumu byl použit dotazník vlastní konstrukce zjišťující množství sociálních rolí, dotazník vlastní konstrukce o změně identity a sociálních rolí v denním snění a polostrukturovaný rozhovor zaměřený na téma obsahů denních snů.

6.1. Dotazník zjišťující počet sociálních rolí

Jedná se o dotazník vlastní konstrukce, který zjišťuje množství sociálních rolí účastníka, množství času, které účastník tráví v jednotlivých rolích, množství rolí, které účastník zastává ve srovnání s vrstevníky a spokojenost s počtem vlastněných rolí. Dotazník je

zatížen subjektivitou účastníka. Součástí dotazníku je seznam třinácti rolí, které byly do dotazníku zařazeny na základě provedeného předvýzkumu a rešerše. Účastníci tedy měli možnost označit ze seznamu rolí ty, které zastávají a případně do volných kolonek dopsat další sociální role, které jsou pro ně důležité a v nabízeném seznamu se neobjevily.

Předvýzkumu se účastnilo deset osob. Respondenti byli vybráni metodou příležitostného výběru a metodou sněhové koule. Kategorie v odpovědích u otázek 3 a 4 byly upraveny na základě definice sociální role podle R. Lintona, odpovědi neodpovídající této definici byly vyřazeny. Odpovědi spadající pod kategorii „zaměstnanec/brigádník“ byly sjednoceny pod tento název. Odpovědi odpovídající studijním oborům Palackého univerzity byly sjednoceny do kategorie „student“. Výsledný seznam sociálních rolí získaných z předvýzkumu byl následně doplněn o sociální role uvedené ve výzkumu Ahrensové a Ryffové, který se zabýval množstvím sociálních rolí a well-beingem.

6.2. Dotazník o změně identity a sociálních rolí v denním snění

Jedná se rovněž o dotazník vlastní konstrukce zjišťující, jak často a zda vůbec účastník mění v denním snění identitu nebo zastává jiné sociální role než v realitě. V tomto dotazníku byli účastníci požádáni, aby zhodnotili jak výskyt změny identity v denním snění na škále „Nikdy“ „Zřídka“ „Často“ „Vždycky“. Na stejné škále hodnotili i frekvenci denních snů obsahujících sociální role, které v reálném životě nemají, ale zastávají je pouze v denním snění. I tento dotazník je limitován subjektivitou účastníka.

6.3. Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor byl primárně zaměřen na získání obsahů denních snů respondentů, což je jedním z cílů projektu, jehož součástí je tato práce. Dále rozhovor zjišťuje postoj k dennímu snění, pocity z denních snů, okolnosti denního snění respektive denní dobu, kdy snění probíhá.

Tento typ rozhovoru byl zvolen zejména pro možnost určité variability při zachování základní struktury. Při průběhu rozhovoru bylo využito prakticky všech vlastností polostrukturovaného rozhovoru podle Miovskeho (2006), především možnosti změny pořadí otázek a možnosti pokládání doplňujících otázek. Kompletní struktura otázek rozhovoru je součástí přílohy 2.

7. Výběrový soubor

Výzkum je zaměřen na populaci mladých lidí ve věku 18–29 let. Právě v této věkové kategorii je podle Singera (1966) frekvence denního snění nejvyšší. Pro zvýšení homogenity soubor tvoří vysokoškolští studenti a to konkrétně studenti Univerzity Palackého v Olomouci, aby byla zajištěna podobná úroveň inteligence mezi participanty. Vzhledem k tomu, že se nepředpokládá rozdíl v denním snění mezi studenty různých oborů, při kontaktování potenciálních participantů na studovaný obor nebyl brán ohled. Soubor tedy tvoří studenti humanitních, technických i uměleckých oborů.

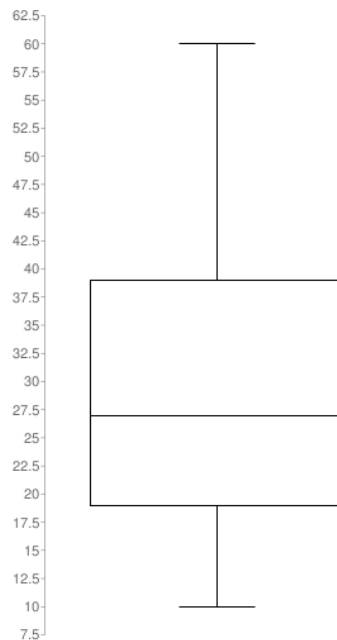
Výběrový soubor byl získán pomocí kombinace nepravděpodobnostních metod. Konkrétně byly uplatněny metody samovýběru, sněhové koule a příležitostného výběru a sestává z 35ti respondentů, konkrétně z 20ti žen a 15ti mužů. Celkový průměrný věk participantů je 21,89 (SD=2,135), přičemž průměrný věk žen je 21,70 (SD=1,706) a mužů 22,13 (SD=2,579). Nejmladšímu respondentovi bylo v době sběru dat 19 let, nejstaršímu participantovi bylo 29 let. Soubor tedy pokrývá téměř celé věkové rozpětí, které Singer považoval za nejplodnější stran obsahů denních snů.

8. Průběh sběru dat

První setkání s participanty zpravidla probíhalo po vzájemné dohodě na předem určeném místě, na něž byli schopni se sami bez problému dostavit. Čas potřebný na přechod mezi místem setkání a místem, kde probíhal samotný sběr dat, byl vyplněn ice-breakerovými tématy zaměřenými převážně na studium, zájmy a případné dotazy participantů na průběh výzkumu.

Následně byl participantům vysvětlen účel výzkumu, zdůrazněno bylo zaručení jejich anonymity při zpracování a prezentování dat, načež jim byl předložen informovaný souhlas s výzkumem (Příloha 1). První částí sběru dat spočívala v předložení dotazníku zjišťujícího počet sociálních rolí (Příloha 3), kterému předcházelo vysvětlení pojmu sociální role a ujištění, že mu participant porozuměl. Následovalo předložení Dotazníku životní spokojenosti (Příloha 5). Poté započal polostrukturovaný rozhovor (Příloha 2). Jak je patrné z krabicového grafu, v délce rozhovorů byly poměrně velké individuální rozdíly, což

ilustrují také dvě ukázky rozhovorů v příloze 7 a 8. Průměrnou dobu rozhovoru tedy nemá smysl uvádět. Hodnoty v grafu jsou uvedeny v minutách.



Graf 2 Délka trvání rozhovorů

9. Analýza dat

Tato kapitola je zaměřena na výsledky sběru dat, která byla získána nejen za účelem zodpovězení výzkumných otázek, ale i z důvodu vytvoření kategorií pro kvantitativní část výzkumu. Proto bude část této kapitoly věnována, kromě analýzy zjištěných obsahů denních snů, úrovni životní spokojenosti a postoje k dennímu snění v dané věkové kategorii, věnována také dalším výsledkům šetření. Data budou příležitostně pro doplnění kontextu srovnána s výsledky paralelního výzkumu provedeného na jiných věkových skupinách.

Všichni účastníci byli schopni bez větších potíží vyplnit všechny předložené dotazníky tak, aby bylo možné je vyhodnotit. Zároveň byli všichni účastníci schopni hovořit o svých denních snech na takové úrovni, aby mohla být data získaná rozhovorem zpracována. Z výzkumu tudíž nebylo nutné nikoho vyřadit.

9.1. Sociální role

Průměrný počet sociálních rolí uváděných účastníky byl 8,8 (SD=1,489). Účastníci měli kromě vybraní sociálních rolí z nabídky také možnost dopsat role, které zastávají a v nabídce nejsou. Této možnosti využilo 8 účastníků, z nichž každý dopsal pouze jednu sociální roli, která nebyla v nabídce.

Z tabulky četností sociálních rolí vyplývá, že participantí nejčastěji zastávali sociální role syn/dcera, další příbuzný/á, spolužák/spolužačka, kamarád/ka, student/ka a sourozenec. Naopak nejméně zastávanou sociální rolí z původní nabídky byla role- člen/ka církve. Žádný z participantů se neztotožnil s rolí pečovatel/ka.

| Sociální role | Četnost |
|-----------------------|---------|
| Syn/Dcera | 35 |
| Další příbuzný/á | 34 |
| Spolužák/ Spolužačka | 34 |
| Kamarád/ka | 34 |
| Student/ka | 33 |
| Sourozenec | 31 |
| Spolubydlící | 27 |
| Zaměstnanec/Brigádník | 22 |
| Partner/ka | 20 |
| Sportovec/Sportovkyně | 19 |
| Dobrovolník | 12 |
| Člen/ka církve | 1 |
| Pečovatel/ka | 0 |

Tabulka 1 Četnosti sociálních rolí

Participantí měli možnost své sociální role bodově ohodnotit podle toho, kolik času v konkrétní roli tráví. Z tohoto hodnocení vyplynulo, že průměrně nejvíce času participantí tráví v roli kamaráda, partnera a studenta.

9.2. Definice denního snění

V teoretické části této práce lze najít hned několik definic denního snění. O definování tohoto pojmu, přesněji o popsání jejich představy denního snění byli požádáni i participantí. Jejich odpovědi jsou si většinou nápadně podobné, což lze vysvětlit faktem, že při pozvání na účasti ve výzkumu jim byla podstata denního snění částečně představena, na což dva účastníci i poukázali „Tak moje představa je trochu zmanipulovaná tím, že když jsem psal do té zprávy, tak jsi mi to docela vysvětlovala...“ (muž, 20 let).

Pouze jeden participant přiznal, že vůbec neví, co by denní snění mohlo být a představa jednoho participanta o denním snění byla částečně nesprávná a musela být vysvětlena správná definice. Zbýlých 33 účastníků výzkumu popsalo svou představu o denním snění v souladu s již zmiňovanými definicemi. Odpovědi participantů lze rozdělit do tří základních větví. Nejpočetnější skupinu tvoří 16 participantů, kteří denní snění

popisovali jako situaci, kdy přestávají vnímat okolí a zaměří se do své hlavy: „Tak takový ten pocit, jak že jseš duchem jinde, že nejseš na tom místě a přitom fyzicky jo, ale duševně jseš jinde.“ (muž, 29 let), 8 participantů denní snění definovalo obecněji jako přemýšlení nad čímkoliv, zamyšlení se: „...všechno, nad čím přemýšlím nebo medituju přes den a v podstatě jenom u toho nespím.“ (žena, 20 let), 5 participantů v souvislosti s významem denního snění hovořilo o jakémisi zaseknutí, či vypnutí následované tokem myšlenek: „...a na nic nemyslím a představuju si, kde bych mohla být třeba, takový to, když vypnu“ (žena, 21 let).

9.3. Postoj k dennímu snění

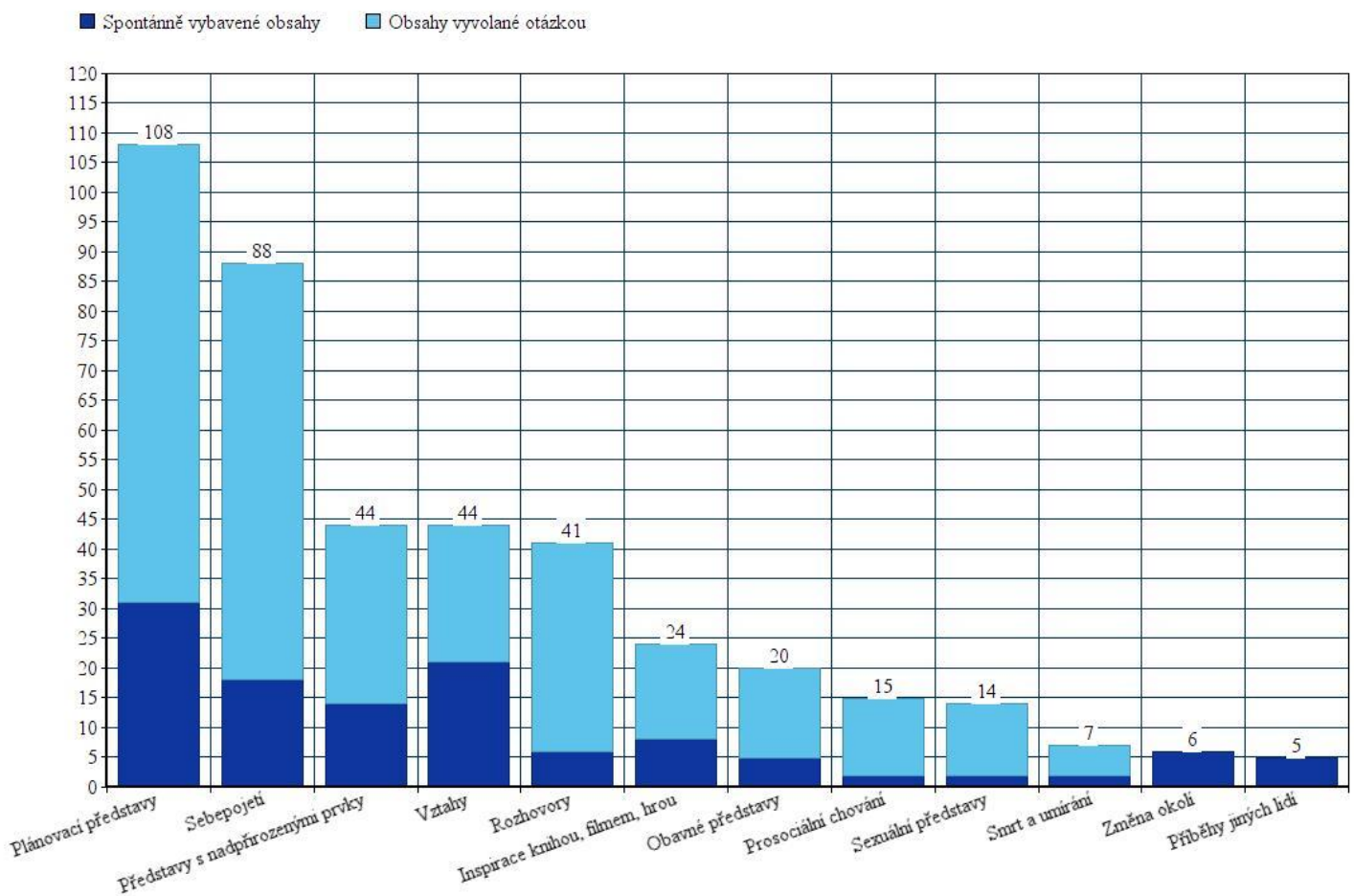
Postoj participantů k dennímu snění byl převážně pozitivní, což potvrdilo 24 participantů (četnost konkrétních výpovědí je uvedena v závorkách za každou kategorií), kteří mezi důvody proč je tato činnost pozitivní uvedli prospěšnost pro mozek, sebereflexi, rozvoj fantazie a imaginace (6), dále, že je to baví (3) a že denní snění je pozitivní za předpokladu, že ho není příliš (2). Participantů, kteří neměli potřebu svůj názor odůvodňovat a pouze konstatovali, že denní snění je pozitivní, bylo 13. Ambivalentní názor na denní snění mělo 10 participantů, kteří považovali denní snění také za pozitivní, zároveň si však uvědomovali jeho stinné stránky, mezi něž řadili odvádění pozornosti od reality (4), vyvolání negativních emocí spojených s obsahy denních snů (3), přílišné trávení času v denních snech (1) a 2 participantů umístili denní snění na pomezí neutrální a pozitivní aktivity. Zcela neutrální postoj měl jeden participant. Překvapivě žádný z účastníků nezaujal vůči dennímu snění jednoznačně negativní postoj.

9.4. Okolnosti denního snění

Účastníci také popisovali okolnosti nebo dobu, kdy nejčastěji sní. Následující kategorie a četnosti referencí uvedených v závorkách za nimi jsou však pouze orientačního rázu, neboť se kategorie mezi sebou mohou prolínat, jako například volná chvíle a doba před spaním, či škola a nuda. Nejčastějšími okolnostmi denního snění bylo cestování (14), doba před spaním (13), nuda (10), volná chvíle (8), ve škole (4), ve společnosti lidí (4), o samotě (4), při sportu (4). Specifickými okolnostmi denního snění jsou užití návykových látek, sprchování, čekání, prokrastinace. Tyto výsledky jsou v souladu s výzkumem, který uvádí, že pozornost se nejčastěji obrací k denním snům při vykonávání zautomatizovaných a na pozornost nenáročných činností (Smallwood, Baracaia, Lowe & Obansawinb, 2003).

9.5. Obsahy denních snů

Participantů celkem uvedli 325 obsahů denních snů, z toho 121 (37,23%) bylo spontánně vybavených a 204 (62,77%) vyvolaných otázkou. V průměru si účastníci spontánně vybavili 3-4 příběhy denních snů a po vyvolání otázkou dalších 6 příběhů. Poměry spontánně vybavených obsahů a obsahů vyvolaných otázkou v jednotlivých kategoriích ilustruje graf 3.



Graf 3 Četnosti referencí kategorií obsahů snů vybavených spontánně a vyvolaných otázkou

Nejpočetnější kategorií obsahů denních snů jsou plánovací představy, které mají celkem 108 referencí, přičemž více než polovina (58) z těchto referencí se vztahuje k budoucnosti. Velkými tématy těchto denních snů jsou představy budoucího zaměstnání, vymýšlení alternativních možností studia, představy průběhu budoucích zkoušek. Z logiky věci i z paralelního výzkumu Ohniskové plyne, že tyto sny, respektive jejich velké poměrové zastoupení v obsazích je specifickým znakem zvolené věkové skupiny. Další početnou kategorií jsou sny spojené se sebepojetím, v nich největší část, čítající 31 referencí, tvoří narcistické příběhy o vítězství v soutěži, obdivu ostatních a pozornost poutající atraktivitě. „Třeba teďka, jak

tady máš napsaný lékárníčka, tak jsem si představila, co kdybych vymyslela lék na rakovinu, tak jsem si představila, jak stojím u té Nobelovky,, (žena, 21 let). „To bych byla ráda, kdyby mě obdivovali..“ (žena, 20 let).

9.6. Změna identity a sociálních rolí v denním snění

V kategorii sebepojetí se nachází i další dvě početné skupiny referencí úzce souvisejících s hlavním tématem této práce. Jedná se o témata změny identity (24 ref), která v rozhovorech zmínilo 15 participantů a změny sociálních rolí (21 ref), které se týkalo 16 respondentů. Konkrétní způsoby, jakými participanté mění identitu v denním snění budou podrobněji popsány v následující kapitole. Mezi nejčastější sociální role, které si participanté v denních snech přisvojují patří role rodiče (6 ref) a zaměstnance (5 ref). Další sociální role byly pro každého participanta specifické a nebylo je možné zařadit do ucelených skupin. Jedná se například o role učitele, švagrové, babičky a partnera.

Z rozhovorů a dotazníků vyplývá, že změna identity v denním snění není vzácným jevem a vyskytuje se zhruba u poloviny participantů. Celkem 19 participantů v dotazníku o změně identity a sociálních rolích uvedlo, že se jich tento fenomén týká a 15 participantů si dokázalo vybavit také konkrétní sen obsahující změnu identity.

9.7. Formy změny identity v denním snění

Poslední výzkumná otázka se týká způsobu, jakým lidé mění identitu v denním snění. Materiálem pro zpracování této otázky byly pochopitelně výpovědi účastníků

Z celkového počtu 23 referencí participanté nejčastěji popisovali, že se zkrátka stávají někým jiným (9 ref). „...já nejsem já, ale jsem někdo jiný. Ve chvíli, kdy si představuju fakt samu sebe v té roli, tak si říkám, to jako nefunguje, protože už mi to tam zatahuje tu realitu, která vím, že je to nemožné..“ (žena, 25 let).

Téměř stejný počet referencí (8 ref) spadá do kategorie, v níž participanté popisují, že se v denním snění stávají postavou z knihy, filmu nebo seriálu. „...když si to snažím představit, tak se vžívám do role některé z těch postav, že nejsem ten vnější pozorovatel, ale vždycky jsem jedna z těch postav.“ (žena, 22 let).

Další opakující se kategorií byla změna ve zvíře (3 ref). Participanté se v denních snech měnili ve veverku, orla a cvrčka. Společným motivem tohoto typu snu byla bezstarostnost a útek od povinností, což nejlépe vystihuje denní sen, v němž se participantka mění ve cvrčka. „...to je strašně příjemná představa, že jsi strašně daleko od všeho, zvláště

před těma zkouškama já toho mám strašně moc a občas si představuju, že jsem on a jsem strašně malinkej a koukám na tu pr'ovou zemičku“ (žena, 23 let).

Celkem dva participantí uvedli, že se v denních snech mění v ženu „Jestli bych byl promiskuitní nebo ne. Jak jsem teďka chlap, tak jak bych se k tomu postavil, když bych si řekl, že budu na měsíc ženskou a neřešil bych třeba porod. Nebo od začátku, jak já jsem byl malý kluk, tak co bych dělal jako malá holka“ (muž, 29 let).

Jeden participant uvedl, že se v denních snech stává postavou, která je jeho opakem. „..vznikl jako něco, čím jsem nikdy nebyl. Ani ne tak čím bych chtěl být, ale čím jsem prostě nebyl, taková postava, co mě spíš doplňuje než charakterizuje“ (muž, 19 let).

Kvantitativní část

Tato kapitola se zabývá získáním, zpracováním a vyhodnocením dat z online dotazníku vlastní konstrukce, který byl volně přístupný na stránkách Vyplňto.cz, která sloužila k ověření hypotéz H_1 a H_2 , a dat pocházejících ze souboru 35 participantů, kteří se účastnili také kvalitativní části výzkumu, která sloužila k ověření hypotéz H_3 a H_4 .

Největším přínosem této části je relativně velké množství respondentů, které umožňuje využít síly statistických testů i po rozdělení souboru do několika věkových kategorií. Výjimkou jsou již zmíněná data získaná z první části výzkumu.

Naopak největší slabinou této části se ukázala být anonymita účastníků v kombinaci s tématem dotazníku, které nabízí velký prostor pro kreativitu na úkor validity odpovědí hned u několika otázek, zvláště těch s možností vlastního slovního vyjádření.

Dalším nedostatkem kvantitativní části výzkumu je nemožnost zajistit správné pochopení všech fenoménů, kterých se dotýká online dotazník. Z tohoto důvodu byl před každou částí dotazníku umístěn text vysvětlující pojmy, s nimiž konkrétní část pracuje. Pro zvýšení pravděpodobnosti přečtení textů ze strany respondentů, byly tyto formulovány co nejstručněji a nejjasněji, s důrazem na vyhnutí se příliš abstraktním definicím, nicméně skutečný počet přečtení a správného pochopení těchto textů nebylo možné zjistit.

10. Metody získávání dat

Data pro kvantitativní část výzkumu byla získána pomocí dotazníku vlastní konstrukce s názvem Denní snění a sociální role, který bylo možné vyplnit na stránkách Vyplňto.cz, Dotazníku životní spokojenosti, který měli možnost vyplnit pouze účastníci kvalitativní části výzkumu a dotazníku o sociálních rolích, který byl rovněž předložen pouze účastníkům kvalitativní části.

10.1. Dotazník Denní snění a sociální role

Tento dotazník byl vytvořen pomocí webových stránek Vyplňto.cz a tvoří jej devět otázek. Otázky jsou rozděleny na dva tematické okruhy: otázky zaměřené na sociální role a otázky týkající se denního snění a změny identity v něm. Těmto okruhům předchází základní demografické údaje (věk a pohlaví). Každá část dotazníku je uvedena krátkým odstavcem vysvětlujícím pojmy používané v následujících otázkách. Celý dotazník je součástí přílohy 9.

10.2. Dotazník o sociálních rolích

Tento dotazník se opírá o poznatky z předvýzkumu, kterého se zúčastnilo 10 osob. Účelem dotazníku bylo zjistit, v jaké míře a podobě se objevuje fenomén změny identity v populaci a zda má počet sociálních rolí vliv na existenci denních snů obsahujících změnu identity. Struktura dotazníku je součástí přílohy 4.

10.3. Dotazník životní spokojenosti

Dotazník životní spokojenosti (dále jen DŽS) je dotazník autorů J. Fahrenberga, M. Myrteka, J. Schumachera a E. Brählera. Pro účely této práce byl použit český překlad Rodného a Rodné.

DŽS obsahuje 70 položek rozdělených do deseti tematických okruhů, kterými jsou Zdraví; Práce a zaměstnání; Finanční situace; Volný čas; Manželství a partnerství; Vztah k vlastním dětem; Vlastní osoba; Sexualita; Přátelé, Známi a příbuzní; Bydlení. Každý okruh obsahuje 7 tvrzení, na které lze reagovat pomocí sedmi stupňové škály v rozmezí 1-velmi spokojen až 7-velmi nespokojen. Z dotazníku lze zjistit kromě spokojenosti v jednotlivých okruzích také index celkové životní spokojenosti a to součtem hrubých skóre jednotlivých oblastí.

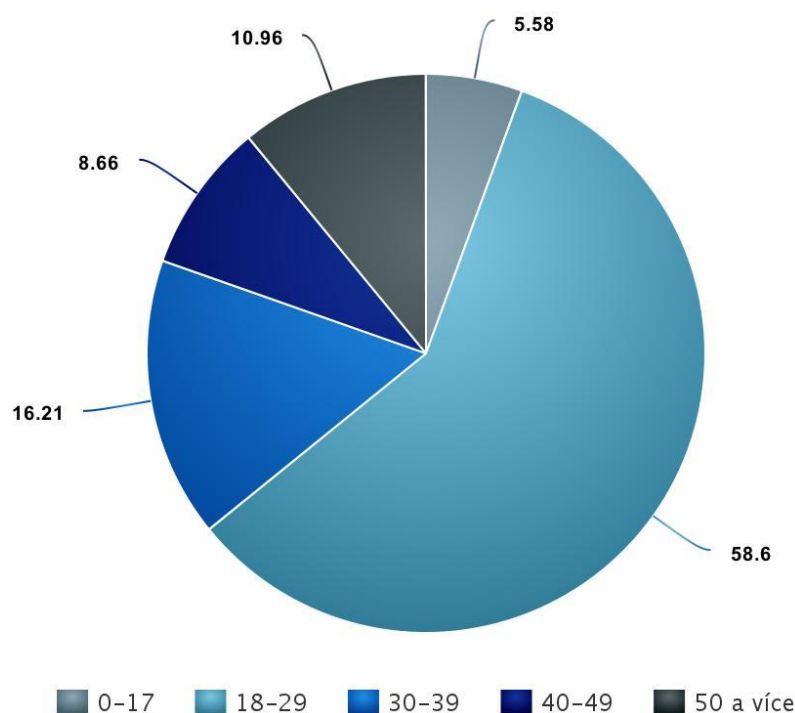
Autoři dotazníku uvádějí, že vzhledem ke skutečnosti, že mnoho jednotlivců se v DŽS nemůže vyjádřit k okruhům Práce a zaměstnání, Vztah k vlastním dětem a Manželství a partnerství, index celkové životní spokojenosti lze vypočítat součtem zbývajících sedmi oblastí.

Podíváme-li se na populaci, z níž pochází vzorek 35 lidí, kterému byl dotazník předložen, tedy populaci vysokoškolských studentů ve věkovém rozmezí 18-29 let, není překvapivé, že výběrový soubor tvoří lidé bez výjimky bezdětní a v mnoha případech bez stálého partnera. Aby bylo možno porovnat životní spokojenost respondentů s jejich vrstevníky a zároveň určit, zda tato koreluje s ostatními zkoumanými fenomény, byl index celkové životní spokojenosti u všech respondentů založen na součtu všech oblastí životní spokojenosti s výjimkou oblasti Vztah k vlastním dětem a Manželství a partnerství, což je postup bezpochyby diskutabilní, nicméně se jedná o pravděpodobně nejschůdnější řešení.

11. Výběrový soubor

Výběrový soubor určený pro získání dat k ověření hypotéz H_1 a H_2 byl získán metodou samovýběru. Respondenti byli o možnosti zapojení se do výzkumu informováni prezentováním této nabídky na sociálních sítích a propagací výzkumu na stránkách Vyplňto.cz. Zdroj 37,4% respondentů nebylo možné zjistit, nejvýznamnějšími zjistitelnými zdroji respondentů byly internetové stránky email.seznam.cz, z níž se k výzkumu dostalo 25,9% respondentů, facebook.com, z níž se k výzkumu přihlásilo 16,1% respondentů a Vyplňto.cz, přes kterou se výzkumu zúčastnilo 4,6% respondentů. Zúčastnit se mohl každý bez ohledu na věk, pohlaví, či vzdělání.

Výběr čítá 1524 respondentů, z nichž 75,07% tvoří ženy a 24,93% muži. Respondenti byli rozděleni do pěti věkových kategorií na základě frekvence denního snění různých věkových skupin podle Singera (1966). Věkové rozložení respondentů nejlépe reprezentuje následující graf.



meta-chart.com

Graf 4 Věkové rozložení respondentů vyjádřeno v procentech

Výběrový soubor pro získání dat k ověření hypotézy H_3 a H_4 je shodný s výběrovým souborem použitým rovněž v kvalitativní části. Tvoří jej tedy 35 vysokoškolských studentů ve věku 19-29.

12. Průběh sběru a čištění dat

Data pro kvantitativní část pochází převážně z dotazníku vlastní konstrukce, který byl vytvořen a distribuován pomocí webové stránky Vyplňto.cz. Dotazník tvořilo 9 otázek a tvrzení a jeho návratnost byla 84,2%. První dvě otázky se týkaly pohlaví a věku, zbytek dotazníku byl rozdělen na dvě části uvedené krátkým textem vysvětlujícím pojmy používané v příslušné části dotazníku. První část dotazníku se zaměřovala na sociální role respondentů, subjektivní hodnocení vztahující se k množství jejich rolí a spokojenost s nimi. Ve druhé části byli respondenti požádáni, aby se zamysleli nad obsahy denních snů a pokusili se rozhodnout, zda se v nich objevuje téma změny identity. Nastavené větvení dotazník ukončilo, pokud respondent uvedl, že identitu v denních snech nemění, pokud byla jeho odpověď jiná, byl požádán o upřesnění, jakým způsobem identitu mění a měl možnost popsat obsah denního snu, v němž se takto mění. Konkrétní popis denního snu byl jedinou nepovinnou položkou dotazníku, jelikož odpověď na ni nebyla klíčová pro následné statistické zpracování dat.

Povinné vyplnění položek výrazně usnadnilo proces čištění dat, neboť nebyla nutná ruční kontrola chybějících odpovědí ani nebylo nutné vyloučit část respondentů na základě nezodpovězení příliš velkého množství položek. Z konečného zpracování výsledků byli vyloučeni pouze respondenti, jejichž odpovědi vykazovaly známky nepochopení otázkám nebo snahy zkreslit data nepravdivými informacemi.

Část dat byla získána z Dotazníku životní spokojenosti a dotazníku o sociálních rolích, které vyplnili účastníci kvalitativní části výzkumu. Vzhledem k možnosti kontroly ze strany výzkumníka při samotném vyplňování těchto dotazníků nemusely být žádné z dotazníků vyloučeny ze zpracování výsledků.

13. Analýza a interpretace dat

Hlavní část této kapitoly se pochopitelně věnuje ověření stanovených hypotéz. Mimo tyto hypotézy však kvantitativní výzkum přinesl několik zajímavých výsledků, které by bylo škoda zcela ignorovat, proto budou v této kapitole také krátce představeny.

Segmentace souboru podle pohlaví neukázala žádné významné rozdíly ve výsledcích, proto s tímto rozdělením nebylo dále pracováno. Naopak zajímavé rozdíly se ukázaly po segmentaci výzkumného souboru podle věkových kategorií.

Poslední otázka dotazníku, jejíž původní účel byl spíše odlehčenou formou ukončit dotazník, nakonec přinesla zajímavá data, která lze vztáhnout k Singerovými předpokladům o kvantitativním úbytku denního snění v průběhu života. Respondenti byli v této otázce požádáni, aby subjektivně zhodnotili, zda se považují za snílky či nikoliv. Z výsledků v tabulce 2 je patrné, že se stoupajícím věkem se čím dál méně participantů považuje za snílky.

Řekl/a byste o sobě, že jste velký snílek?

| Věk | 0-17 | 18-29 | 30-39 | 40-49 | 50 a více |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| Ano | 68,20% | 67,60% | 52,20% | 50% | 40,70% |
| Ne | 10,60% | 14,90% | 29,60% | 30,30% | 31,70% |
| Nedokážu posoudit | 21,20% | 17,50% | 18,20% | 19,70% | 27,50% |

Tabulka 2 Subjektivní hodnocení míry denního snění

Usuzovat na základě takto získaných dat, že se Singerovy poznatky potvrdili na zkoumané populaci by bylo samozřejmě troufalé, proto je obsah tabulky míněn pouze jako poukázání na zajímavou paralelu s původním výzkumem.

Průměrný hrubý skóre po vyhodnocení DŽS, způsobem popsáním v kapitole 7.1., činí 286,51 (SD 30,26), konkrétně 287,40 (SD 29,22) pro ženy a 285,33 (SD 31,52) pro muže. Ve srovnání s normovacím souborem se skupiny mužů i žen nachází lehce pod průměrem. Jak bylo zmíněno, oblast otázek týkajících se vlastních dětí zůstala nevyplněna u všech účastníků. Mnoho účastníků se také neztotožnilo s rolí partnera a nevyplnilo proto ani oblast Manželství a partnerství. Srovnání s normovacím souborem tedy nelze přikládat velký význam.

13.1. Ověření hypotéz

Tato kapitola se zaměřuje na interpretaci dat souvisejících s vytvořenými hypotézami a uvádí, zda lze u jednotlivých věkových kategorií hypotézy přijmout. Soubor vykazuje normální rozložení sledovaných proměnných.

H_1 : *Průměrný počet sociálních rolí osob, které v denním snění mění identitu se liší od počtu sociálních rolí osob, které v denním snění nemění identitu.*

Tato hypotéza byla přijata. Osoby, které v denním snění nemění identitu mají v průměru více sociálních rolí než osoby, které v denním snění identitu mění.

| Průměr (0 ⁱ) | Průměr (1 ⁱⁱ) | t | sv | p | Sm.odch. (0 ⁱ) | Sm.odch. (1 ⁱⁱ) |
|--------------------------|---------------------------|------|---------|-------|----------------------------|-----------------------------|
| 8,17 | 7,59 | 3,10 | 1035,00 | 0,002 | 2,75 | 2,91 |

ⁱ 0 zastupuje počet sociálních rolí osob, které v denních snech nemění identitu

ⁱⁱ 1 zastupuje počet sociálních rolí osob, které v denním snění mění identitu

Tabulka 3 Srovnání počtu sociálních rolí u osob, které v denním snění mění identitu a osob, které identitu nemění

Po rozdělení na jednotlivé věkové skupiny se souvislost mezi počtem sociálních rolí a výskytem změny identity v denním snění ukázala pouze v kategorii 18-29 let. U zbylých věkových skupin se tento vztah neukázal.

| Věk | Průměr (0 ⁱ) | Průměr (1 ⁱⁱ) | t | sv | p | Sm.odch. (0 ⁱ) | Sm.odch. (1 ⁱⁱ) |
|-----------|--------------------------|---------------------------|-------|--------|-------|----------------------------|-----------------------------|
| 0-17 | 7,50 | 7,78 | -0,56 | 83,00 | 0,576 | 2,21 | 2,34 |
| 18-29 | 8,91 | 8,37 | 3,28 | 891,00 | 0,001 | 2,40 | 2,50 |
| 30-39 | 7,63 | 7,63 | 0,01 | 245,00 | 0,996 | 2,77 | 2,44 |
| 40-49 | 7,59 | 7,88 | -0,56 | 130,00 | 0,575 | 3,01 | 3,05 |
| 50 a více | 5,91 | 6,21 | -0,60 | 165,00 | 0,549 | 2,98 | 3,42 |

ⁱ 0 zastupuje počet sociálních rolí osob, které v denních snech nemění identitu

ⁱⁱ 1 zastupuje počet sociálních rolí osob, které v denním snění mění identitu

Tabulka 4 Srovnání počtu sociálních rolí u osob, které v denním snění mění identitu a osob, které identitu nemění

H₂: Počet typů změny identity v denním snění negativně koreluje s počtem zastávaných sociálních rolí.

Tato hypotéza byla zamítnuta. Mezi sledovanými proměnnými nebyla nalezena korelace ($r=0,044$, $n=1524$, $p=0,083$). Po rozdělení souboru do věkových kategorií se v kategorii 50 a více let projevil opačný vztah mezi zkoumanými veličinami, než jaký byl očekáván, tedy počet zastávaných sociálních rolí pozitivně koreloval s počtem typů změn identity, se kterými se účastníci ztotožnili v dotazníku. Ve zbylých věkových kategoriích nebyl mezi těmito proměnnými nalezen žádný vztah.

H₃: Životní spokojenost pozitivně koreluje s množstvím sociálních rolí.

Tato hypotéza byla přijata. Mezi sledovanými proměnnými je pozitivní korelace ($r=0,337$, $n=35$, $p=0,047$). Osoby, které uváděly větší počet sociálních rolí, skórovaly výše v Dotazníku životní spokojenosti. Tento výsledek je v souladu s teorií Siebera (1974), který tvrdil, že větší počet sociálních rolí přináší určité benefity odrážející se v celkové spokojenosti a výzkumem Ahrensové a Ryffové z roku 2006, který ověřoval vztah mezi počtem sociálních rolí a dimenzemi životní spokojenosti. Jak již bylo zmíněno, tato hypotéza byla testována pouze na 35 studentech Univerzity Palackého v Olomouci.

H₄: *Celkový skóre v Dotazníku životní spokojenosti u osob, které v denním snění mění identitu, se liší od celkového skóru v Dotazníku životní spokojenosti u osob, které v denním snění nemění identitu.*

Tato hypotéza byla přijata. Celkové skóre v Dotazníku životní spokojenosti je vyšší u osob, které v denním snění nemění identitu.

| Průměr (0 ⁱ) | Průměr (1 ⁱⁱ) | t | sv | p | Sm.odch. (0 ⁱ) | Sm.odch. (1 ⁱⁱ) |
|--------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|----------------------------|-----------------------------|
| 299,50 | 275,58 | -2,46 | 33,00 | 0,019 | 33,30 | 24,05 |

ⁱ 0 zastupuje počet sociálních rolí osob, které v denním snění nemění identitu

ⁱⁱ 1 zastupuje počet sociálních rolí osob, které v denním snění mění identitu

Tabulka 5 Srovnání celkového skóre DŽS u osob, které mění identitu v denním snění a osob, které identitu nemění

14. Etika výzkumu

Z etického hlediska neshledávám téma práce ani provedení výzkumu eticky problematickými. Účast na kvalitativní i kvantitativní části výzkumu byla dobrovolná a anonymní. Účastníci byli pravdivě seznámeni s účelem výzkumu, se způsobem zpracování dat, s časovou náročností výzkumu a možnostmi spolupráci na výzkumu kdykoliv ukončit. Účastníkům kvalitativního výzkumu byl k podepsání předložen informovaný souhlas potvrzující, že se výzkumu účastní dobrovolně a souhlasí s nahráváním a se zpracováním získaných dat. Vzhledem k časové náročnosti sběru dat respektive nahrávaného rozhovoru byla účastníkům poskytnuta voda.

Jména participantů se vyskytují pouze na informovaných souhlasech. Nahrávky a přepisy rozhovorů jsou označeny pouze identifikačním číslem respondenta stejně jako veškeré tištěné materiály vztahující se k participantovi. Identita respondentů z kvantitativní části je zcela neznámá a nelze ji žádnými prostředky spojit s jejich výsledky.

Veškerá data budou archivována pouze po nezbytně dlouhou dobu a poté budou smazána nebo skartována.

15. Diskuze

Získané výsledky provedeného výzkumu se dělí na kvalitativní a kvantitativní část. Vzhledem k množství informací, které je v této kapitole nutné uvést, není zřejmě žádným překvapením, že diskuze bude rovněž rozdělena v souladu s předchozím dělením.

15.1. Kvalitativní část

Ústředním tématem kvalitativní části práce bylo získání a prozkoumání obsahů snů vysokoškolských studentů Univerzity Palackého v Olomouci ve věku 18-29 let se zaměřením na sny obsahující změnu identity. Zjišťován byl kromě samotných obsahů i celkový postoj k dennímu snění a okolnosti, které participanty vedou k dennímu snění.

Po zpracování polostrukturovaných rozhovorů bylo zjištěno, že participanti denní snění považují za spíše pozitivní aktivitu a ačkoliv někteří z nich uváděli, že má i své negativní aspekty, vždy jej nakonec hodnotili kladně nebo alespoň neutrálně.

Mezi časté okolnosti denního snění participanti řadili cestování, dobu před spaním, nudu a volnou chvíli. Okolnosti denního snění se shodují s výzkumem Smallwooda, Baracaia, Loweho & Obansawinba z roku 2003, kteří uvádí, že denní snění se ve větší míře vyskytuje při činnostech nenáročných na pozornost.

Z výsledků rozboru obsahu denních snů vyplynulo, že jedním z ústředních témat denních snů zvolené populace jsou sny o vlastní budoucnosti, které byly spojeny také s výskytem představ o zastávání nových sociálních rolí. Tyto sny byly také často spojeny s obavami a úzkostí a ve velké míře se týkaly studia a budoucího zaměstnání. Sny týkající se více vzdálené budoucnosti měly většinou pozitivnější náboj a jejich ústředním tématem byla často budoucí rodina, partnerství, vysněný domov. Tyto výsledky jsou zajímavé ve srovnání se Singerovým názorem (1966), že setkání se s realitou, v níž pro splnění nějakého cíle nestačí jen obrátit pozornost do sebe a snít, ale je potřeba vykonat nějakou práci, činí z dříve příjemných denních snů spíše denní můry. Vztáhneme-li toto na zkoumaný vzorek, je možné, že negativní emoce evokované představami ne příliš vzdálené budoucnosti jsou způsobeny právě tím, že jsou spojeny s vědomím, kolik reálného úsilí bude nutné vynaložit například k tomu, aby v souladu se svými denními sny participanti úspěšně složili zkoušky, kdežto sny o vzdálené budoucnosti ještě nejsou tolik kontaminovány faktickými informacemi například o tom, jak náročné je postavit dům a kolik let je nutné splácet hypotéku.

Je na místě kriticky zhodnotit, že tato práce má své metodologické nedostatky. Největším nedostatkem kvalitativní části je zřejmě použití dotazníků vlastní konstrukce, které prozrazují záměr výzkumu a vzniká zde riziko, že někteří účastníci se mohli odklonit od autentického zodpovězení otázek k vyplnění, které považovali za žádoucí. Problematické se může jevit i samotné získávání obsahů denních snů. Samozřejmě je možné, že některé

obsahy denních snů byly úmyslně zamlčeny, nicméně participanti byli převážně velmi sdílní a po překonání počátečních rozpaků hovořili poměrně otevřeně i o tabuizovaných tématech. Další špatně ovlivnitelnou okolností, která mohla přinést určité zkreslení výsledků je časové rozmezí sběru dat. Rozhovory a s nimi spojené vyplňování dotazníků probíhaly od 8.5.2015 do 4.9.2015, tedy část rozhovorů probíhala v době, kdy se participanti připravovali a plnili zkoušky a další studijní povinnosti, kdežto část rozhovorů probíhala v době studijního volna. V rozhovorech je patrné, že denní sny obsahující témata plnění zkoušek se vyskytují nejčastěji, je-li toto téma aktuální v reálném životě, tedy ve zkuškovém období, a s postupem času se jejich frekvence u participantů snížila. Je tedy možné, že participanti, kteří se výzkumu účastnili zatíženi myšlenkami na nadcházející ověřování jejich získaných znalostí by si v pozdějším období vzpomněli na více snů s pozitivnějším nábojem.

Dalším zdrojem zkreslení dat může být vliv výzkumníka. Participantům byl dopředu alespoň částečně představen záměr výzkumu a byla jim předložena fakta, která mohla ovlivnit jejich postoj k dennímu snění. Informace o tom, co je denní snění a o tom, že patří mezi běžné aktivity, však byly považovány za žádoucí pro zvýšení ochoty oslovených zúčastnit se výzkumu.

Samotný nábor participantů probíhal pomocí nepravděpodobnostních metod a ne všichni, kteří spadají do zkoumané populace měli možnost se výzkumu zúčastnit. Oslovena byla jen část populace a to konkrétně osoby, které vlastní účet na stránkách facebook.com a které veřejně uváděly, že jsou studenty Univerzity Palackého v Olomouci. Je tedy možné, že lidé, kteří se dostaly do výzkumu se mohou v některých aspektech lišit od těch, kteří nabídku buď odmítli nebo neměli možnost se zúčastnit. Tématem budoucích výzkumů tedy může být například prozkoumání vztahu mezi obsahy denních snů a introvertními a extravertními sklony jedinců. Zcela výjimečně byli participanti získáni pomocí příležitostného výběru a pomocí sněhové koule. Takto získané osoby pak neměli úplně stejné informace o výzkumu, jako zbytek participantů, což mohlo teoreticky ovlivnit například jejich postoj k dennímu snění jiným způsobem než zbytek souboru.

15.2. Kvantitativní část

Kvantitativní část výzkumu se zaměřovala na zjištění vztahu mezi změnou identity v denním snění a množstvím sociálních rolí u pěti věkových kategorií a vztahem množství sociálních rolí, změny identity v denním snění a well-beingu u věkové skupiny 18-29 let.

Převážná většina předpokládaných vztahů se v kvantitativní části výzkumu potvrdila. Z výsledků tedy obecně vyplývá, že existuje vzájemný vztah mezi množstvím sociálních rolí, well-beingem a změnou identity v denním snění. Po rozdělení výzkumného souboru se ukázalo, že tyto vztahy se netýkají všech věkových skupin. Některé hypotézy byly testovány pouze na populaci vysokoškolských studentů, tedy jen na jedné věkové skupině.

Jedním z výsledků výzkumu bylo zjištění pozitivní korelace mezi množstvím sociálních rolí a celkovým skórem Dotazníku životní spokojenosti. Tento výsledek je v souladu s výsledky studie Ahrensové a Ryffové z roku 2006, která přichází s obdobnou souvislostí mezi množstvím sociálních rolí a dimenzemi životní spokojenosti. Na tomto místě je nutno zopakovat, že data pro ověření hypotézy H3 pocházejí ze vzorku čítajícího pouze 35 osob.

Další výsledky také ukázaly, že osoby, které v denním snění mění identitu, mají nižší skóre v Dotazníku životní spokojenosti a mají méně sociálních rolí než osoby, které identitu nemění. Jak plyne z výzkumu Ahrensové a Ryffové (2006), sociální role ovlivňují well-being. Vysvětlením výsledků tedy může být snaha nahradit nedostatek rozmanitosti sociálních rolí, který negativně působí na well-being, právě změnou identity v denním snění. Studie denního snění totiž jako jeden z významů a přínosů této aktivity uvádějí právě možnost prožít si různé scénáře a situace, ať už jsou či nejsou uskutečnitelné v reálném životě.

Zajímavostí výsledků ověřování hypotéz je právě skutečnost, že předpokládané vztahy se projevily pouze v některých věkových kategoriích. Nabízí se otázka, čím se liší kategorie, v nichž se vztahy ukázaly a kategorie, v nichž se nepotvrdily. Výzkum z více než poloviny tvoří mladí lidé ve věku 18-29 let, kteří by měli mít nejvíce denních snů a u nichž se také nejčastěji ukázaly vztahy mezi sledovanými veličinami. Zda je množství denních snů příčinou těchto vztahů však nelze s jistotou rozhodnout.

Přes veškeré výhody plynoucí z kvantitativního výzkumu se i v této části najdou slabá místa. Příkladem může být nemožnost kontrolovat pravdivost vyplněných odpovědí. Ačkoliv se zejména v otázce „*Jaké sociální role máte?*“ našly odpovědi, které byly zjevně nepravdivé, jako například odpovědi „královna dračích lodí“ a „rytíř Jedi“, pravdivost odpovědí, které se jevily jako alespoň pravděpodobné, nelze ověřit.

Nedostatkem samotné konstrukce dotazníku je absence prostoru pro případné poznámky respondentů. Tento nedostatek se projevil pouze v jednom dotazníku, v němž respondent svůj názor vypsál do kolonky určené pro odpověď na jednu z otázek.

Stejně jako v kvalitativní části je i v této části problematická dostupnost dotazníku. Možnost zúčastnit se výzkumu byla propagována zejména prostřednictvím stránek facebook.com a stránek Vyplňto.cz. Populace, která tyto stránky nenavštěvuje se tedy do výzkumu mohla zapojit pouze prostřednictvím osob, které tento dotazník na základě vlastní iniciativy šířily.

Data z Dotazníku životní spokojenosti, která byla získána odlišným způsobem než zbytek kvantitativních dat, mohla být participanty zkreslena za účelem jevit se v lepším světle, jelikož participanti tento dotazník vyplňovali v přítomnosti výzkumníka s vědomím, že jej odevzdávají stejné osobě, která jej bude později vyhodnocovat. Stejně jako obsahy denních snů v kvalitativní části, i výsledky Dotazníku životní spokojenosti mohly být ovlivněny časovým rozmezím sběru dat, které bylo shodné s termíny sběru dat pro kvalitativní část.

Možným námětem pro budoucí výzkum by mohlo být prozkoumání toho, jaký subjektivní význam má pro lidi počet zastávaných sociálních rolí a zda mají vědomou potřebu jejich případný nedostatek nějakým způsobem kompenzovat. Budoucí výzkumy s touto tematikou by také mohly zjistit zda lidé, kteří mají jednu sociální roli, která je dominující a zastíňuje ostatní role, byť je jich teoreticky dostatek, cítí větší potřebu vymyslet si pro sebe zcela jinou identitu v denním snění. Příkladem mohou být lidé s prestižním zaměstnáním, například lékaři, na které je i v situacích mimo zaměstnání často pohlíženo z hlediska jejich profese, tedy i v situaci, kdy by měli zastávat roli kamaráda nebo sourozence je na ně stále pohlíženo především jako na lékaře a očekává se, že jsou do této role ochotni „přeskočit“ kdykoliv chce někdo z jejich blízkých probrat své zdravotní obtíže s odborníkem.

16. Závěry

Analýza kvalitativních i kvantitativních dat přinesla několik závěrů, které se týkají zejména věkové kategorie 18-29 let a jsou stručně shrnuty v následujících odstavcích.

Denní snění je populací studentů Univerzity Palackého v Olomouci spadajících do věkové kategorie 18-29 let považováno povětšinou za pozitivní aktivitu, ke které se

nejčastěji uchylují v situacích, kdy události z vnějšího světa nevyžadují jejich aktivní pozornost.

U stejné populace bylo vyzorováno, že nejčastější obsahy denních snů se týkají budoucnosti. Tyto sny jsou doprovázeny negativními emocemi v případě, že se jedná o velmi blízkou budoucnost (například budoucí zkouška, zaměstnání). Naopak pozitivní emoce vzbuzují představy vzdálenější budoucnosti.

Vcelku běžnou součástí obsahů denních snů zkoumané populace je změna identity, která se týkala 19 respondentů. Nejčastěji participanti uváděli, že se obecně stávají někým jiným, aniž by šlo o konkrétní postavu nebo že se stávají filmovou či knižní postavou.

Analýza dat vztahujících se k výzkumným hypotézám v kvantitativní části ukázala, že lidé, kteří skórují výše v Dotazníku životní spokojenosti, zastávají více sociálních rolí a v obsazích jejich denních snů se změna identity vyskytuje méně.

Ve skupině respondentů ve věkové kategorii 50 a více let se ukázal pozitivní vztah mezi počtem zastávaných sociálních rolí a počtem typů změn identity, se kterými se účastníci ztotožnili v dotazníku, tedy zcela opačný vztah, než jaký byl předpokládán.

Nejzajímavějším závěrem kvantitativní části je skutečnost, že předpokládané vztahy mezi sledovanými fenomény se prokázaly pouze u některých věkových kategorií, konkrétně u kategorie 18-29 let a kategorie 50 a více let, zatímco u ostatních věkových kategorií se tyto vztahy vůbec neprojevíly.

17. Souhrn

Teoretická část této práce uvádí různé definice pojmu denní snění a stručně představuje postavení tohoto pojmu v historii i v současné psychologii. Podrobněji se zabývá významem denního snění v běžném životě i v kontextu psychoterapie. Denní snění je v této části popsáno také z fyziologické stránky se zaměřením na to, co se při této aktivitě děje v mozku. Vynechán nebyl ani popis pojmů noční snění, fantazie a ruminace, které s denním sněním více či méně úzce souvisí. Jelikož průkopníkem ve výzkumu denního snění byl Jerome L. Singer, celá podkapitola 1.5. je věnována jeho pojetí tohoto fenoménu. Následující dvě podkapitoly se pak věnují kvantitativním a kvalitativním změnám v denním snění v průběhu života a uvádí i možná vysvětlení těchto změn, které nabízí dostupná literatura. Ačkoliv je tato práce laděna spíše pozitivně a dennímu snění přikládá převážně kladný význam, její část je věnována také negativní stránce v podobě maladaptivního denního snění. Trochu

pochmurně tedy končí část teoretické práce zabývající se přímo denním sněním. Kapitola 2 je věnována fenoménu well-being. Hned v úvodu kapitoly je udán důvod, proč se v celé práci jen zřídka objevuje český ekvivalent tohoto výrazu. Zbytek kapitoly se již věnuje pojmu samotnému, komplikovanosti jeho definování a krátce popisuje i Dotazník životní spokojenosti, který byl použit v kvantitativní části výzkumu, a kterému je více prostoru věnováno v části práce zaměřené na metody sběru dat. Dále lze v této části najít vymezení pojmů identita, sociální role a sociální status, které jsou také klíčové v praktické části. Závěr teoretické části tvoří představení výzkumů zjišťujících vztahy mezi množstvím sociálních rolí a well-beingu, na jejichž výsledcích stojí velká část celého výzkumu spojeného s touto prací.

Praktická část práce je rozdělena na kvalitativní a kvantitativní část. Kvalitativní části výzkumu se zúčastnilo 35 osob, konkrétně 20 žen a 15 mužů. Výsledky kvalitativního výzkumu z části posloužily jako podklady pro kvantitativní výzkum. Využity byly nově vzniklé kategorie pro změnu identity a revidované kategorie pro sociální role, které vznikly již v předvýzkumu. Účastníci byli získáni metodou příležitostného výběru, záměrného výběru a metodou sněhové koule. Kvantitativní části výzkumu se zúčastnilo 1524 osob, z nichž tři čtvrtiny tvořily ženy a čtvrtinu muži. Více než polovina respondentů spadala do věkové kategorie 18-29 let. Doplnujícím zdrojem dat byl Dotazník životní spokojenosti a dotazník o sociálních rolích, které vyplnili pouze účastníci kvalitativní části výzkumu.

Kvalitativní část zjišťuje obsahy denních snů, okolnosti, které vedou k dennímu snění a postoje k této aktivitě obecně a to konkrétně u populace studentů Univerzity Palackého v Olomouci ve věku 18-29 let. Dále se zaměřuje na zmapování sociálních rolí zastávaných touto věkovou skupinou. Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru, dotazníku zjišťujícího počet sociálních rolí a dotazníku o změně identity a sociálních rolí v denním snění.

Výsledkem této části je několik poznatků o obsazích denních snů, které se zdají být typické pro tuto věkovou skupinu. Postoje účastníků k dennímu snění byly převážně kladné. Ani v jednom z rozhovorů nebylo denní snění hodnoceno jako vyloženě negativní aktivita. Velmi častými obsahy denních snů participantů se ukázaly být sny o budoucnosti a sny o vlastním úspěchu. Tento výzkum přináší také obraz toho v jaké míře a podobě mladí lidé mění v denních snech svou identitu. Celých 19 účastníků uvedlo, že změnu identity v denním snění v různé míře prožívají. Z těchto účastníků jich 15 bylo schopno povědět

obsah denního snu, kde se tato změna objevuje. Tyto výpovědi sloužily pro vytvoření typů změn identity v denním snění, které byly posléze použity v kvantitativní části.

Kvantitativní část je dále rozšířena na celou populaci, která byla v souladu se Singerovým rozdělením členěna na pět věkových kategorií 0-17 let, 18-29 let, 30-39 let, 40-49 let, 50 a více let. Statistické ověření hypotéz bylo provedeno pro celý soubor i pro každou věkovou skupinu zvlášť. Hypotézy H₃ a H₄ ovšem byly ověřeny pouze na datech získaných od účastníků kvalitativního výzkumu.

Výsledkem kvantitativní části je zjištění, že větší množství sociálních rolí má pozitivní vliv na well-being, což je v souladu s jinými výzkumy na toto téma. Dále zjištění, že osoby, které v denních snech nemění identitu mají více sociálních rolí a v Dotazníku životní spokojenosti skórují výše.

Všem účastníkům kvalitativní i kvantitativní části dotazníku byla zajištěna anonymita při zpracování výsledků a byl od nich vyžádán souhlas se zpracováním jejich dat.

Zdroje

- Alper, J. (1991). Science / medicine hard at work with idle thoughts daydreams: Psychologists are finding that the activity, once considered a harmful habit, is a useful tool for thinking and planning. *Los Angeles Times*. Získáno 10. března 2015 z <http://search.proquest.com/docview/281424085?accountid=16730>
- Anderson, P. (2010). Social Roles Vs Community Roles Vs Identity. Získáno 5. března 2016 z : http://www.psawa.com/Social_roles_vrs_Community_roles_vrs_Identity.html.
- Barth, D. (1997). Using Daydreams in Psychodynamic Psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*. 25 (3), 265-280.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Beck, A.T. (2002). Cognitive Patterns in Dreams and Daydreams. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 16 (1), 23-27.
- Csikzentmihalyi, M. (1987). For Some People Half a Day is Spent in Fantasy. *New York Times*.
- Diener, E., Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*. 50 (2), 135-149. DOI: 10.1002/ijop.12136.
- Domhoff, G. W., & Fox, K. R. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition*, 33, 342-353.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Giambra, L. M. (2000). Frequency and Intensity of Daydreaming: Age Changes and Age Differences from Late Adolescent to the Old-Old. *Imagination, Cognition and Personality* 19 (3), 229-267.
- Glausiusz, J. (2011). Living in a Dream World. *Scientific American Mind* 22(1), 24-31.
- Glausiusz, J. (Living in an Imaginary World. *Scientific American Mind*. Získáno 28. února 2016 z <http://www.scientificamerican.com/article/living-in-an-imaginary-world/>.

- Goode, W. J. (1960). A Theory of role strain. *American sociological Review* 25, 483-496.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hughes, M.E., Alloy, L.B., Cogswell, A. (2008). Repetitive Thought in Psychopathology: The Relation of Rumination and Worry to Depression and Anxiety Symptoms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 22(3).
- Chrouser, C. J. & Ryff, C.D. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, 55(11-12), 801-815.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie* 47 (4). 333-345.
- Koukolík, F. (2013). *Já. O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.
- Linton, R. (1936). *The Study of Man*. New York: Appleton-Century-Crofts, INC.
- Mason, M.F., Norton, M.I., Van Horn, J.D., Wegner, D.M., Grafton & S.T., Macrae, C.N. (2007). Wandering Minds: The Default Network and Stimulus Independent Thought. *Science*, 315. 393-395.
- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4, 626.
doi:<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626>
- Millet, D. (2001). Hans Berger: From Psychic Energy to EEG. *Perspectives in Biology and Medicine*, 44 (4), 522-542.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. Získáno 28. února 2016 z <http://search.proquest.com/docview/72560509?accountid=16730>.
- Pujari, S. (nedat.). *Social Status: The Meaning, Types, Essential Elements and Characteristics of Social Status*. Získáno 20. března 2015 z <http://www.yourarticlelibrary.com/sociology/social-status-the-meaning-types-essential-elements-and-characteristics-of-social-status/8553/>.

Raphling, D. (1996). The Interpretation of Daydreams, I. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 44(2), 533-547.

Ritter, S. M., & Dijksterhuis, A. (2014). Creativity—the unconscious foundations of the incubation period. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 215.

Selby, E.A., (2010). Rumination: Problem Solving Gone Wrong How Rehashing the Situation Can Ruin Your Mood. *Psychology Today*. Získáno 28. února 2016 z <https://www.psychologytoday.com/blog/overcoming-self-sabotage/201002/rumination-problem-solving-gone-wrong>.

Schupak, C. (2009). Excessive Daydreaming: A Case History and Discussion of Mind Wandering and High Fantasy Proneness. *Consciousness and Cognition* 18, 290-292.

Schupak, C. (2011). Daydreaming vs Fantasizing. *Wild Minds Network*. Získáno 5. března 2016 z <http://wildminds.ning.com/forum/topics/daydreaming-vs-fantasizing>.

Sieber, S.D. (1974). Toward a Theory of Role Accumulation. *American Sociological Review* 39 (4), 567-578.

Singer, J.L. (1966). *Daydreaming An Introduction to the Experimental Study of Inner Experience*. New York: Random House.

Smallwood, J.M., Baracaia, S.F., Lowe, M. & Obansawinb, M. (2003). Task Unrelated Thought Whilst Encoding Information. *Consciousness and Cognition* 12, 452-484.

Sommer, E. (2002). Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 32 (2/3), 197-212.

Spring, C. (nedat.). Explaining Dissociation And DID. *Positive outcomes for dissociative survivors*. Získáno 30. března 2016 z <http://www.pods-online.org.uk/index.php/information/articles/article-categories/explaining-dissociation-menu/46-an-introduction-to-dissociation-and-dissociative-identity-disorder>.

Zhiyan, T., Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality and the Big Five personality dimensions. *Imagination, Cognition and Personality* 16(4), 399-414.

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 5 Změny frekvence denního snění v průběhu 11,5 – 16,7 let (Giambra, 2000)..... | 15 |
| Graf 6 Délka trvání rozhovorů..... | 26 |
| Graf 7 Četnosti referencí kategorií obsahů snů vybavených spontánně a vyvolaných otázkou..... | 29 |
| Graf 8 Věkové rozložení respondentů vyjádřeno v procentech..... | 34 |

Seznam tabulek

| | |
|---|-----|
| Tabulka 1 Četnosti sociálních rolí..... | 277 |
| Tabulka 2 Subjektivní hodnocení míry denního snění..... | 36 |
| Tabulka 3 Srovnání počtu sociálních rolí u osob, které v denním snění mění identitu a osob, které identitu nemění..... | 37 |
| Tabulka 4 Srovnání počtu sociálních rolí u osob, které v denním snění mění identitu a osob, které identitu nemění..... | 37 |
| Tabulka 5 Srovnání celkového skóre DŽS u osob, které mění identitu v denním snění a osob, které identitu nemění..... | 38 |

Seznam příloh

| | |
|---|--|
| Příloha č. 1. Formulář zadání bakalářské práce | |
| Příloha č. 2. Informovaný souhlas | |
| Příloha č. 3. Otázky polostrukturovaného rozhovoru | |
| Příloha č. 4. Dotazník o sociálních rolích | |
| Příloha č. 5. Dotazník o denním snění | |
| Příloha č. 6. Dotazník životní spokojenosti | |
| Příloha č. 7. Ukázka rozhovoru 1 | |
| Příloha č. 8. Ukázka rozhovoru 2 | |
| Příloha č. 9. Dotazník Denní snění a sociální role | |

Abstrakt bakalářské práce

Název práce: Obsahy denních snů ve vztahu k počtu sociálních rolí a well-being

Autor práce: Věra Vejmelková

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

Počet stran a znaků: 49 stran, 79062 znaků

Počet příloh: 9

Počet titulů použité literatury: 36

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na obsahy denních snů a změnu identity v denním snění ve vztahu k množství zastávaných sociálních rolí a well-beingu. Teoretická část práce popisuje základní poznatky o denním snění, představuje definice pojmu v různých pojetích, postavení denního snění v historii a stručně popisuje procesy odehrávající se v mozku při denním snění. Dále se zabývá definováním sociálních rolí a well-beingu a vztahem mezi nimi. Praktická část je rozdělena na kvalitativní a kvantitativní část. Hlavním cílem kvalitativní části bylo zmapovat obsahy denních snů a postoje k dennímu snění obecně u populace vysokoškolských studentů ve věkové kategorii 18-29 let. Dále se tato část zaměřovala na zjištění výskytu změny identity v denním snění. Od účastníků kvalitativního výzkumu byla získána data související s počtem jejich sociálních rolí a životní spokojeností, která byla použita pro účely kvantitativní části výzkumu. Kvantitativní část zkoumá vztahy mezi změnou identity v denním snění, počtem sociálních rolí a well-beingem.

Klíčová slova: denní snění, sociální role, well-being

Abstract of thesis

Title: Contents of daydreams in relation to number of social roles and well-being

Author: Věra Vejmelková

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 49 pages, 79062 characters

Number of appendices: 9

Number of references: 36

Abstract:

The subject matter of this thesis is focused on the contents of daydreams, general attitude towards daydreaming in population and identity change in daydreams in relation to number of social roles and well-being of an individual. The theoretical section describes various definitions of daydreaming and historical development of its position in psychology. Brain activity during daydreaming is also described. Further chapters define social roles and well-being and the relationship between these two. The research section is divided into qualitative and quantitative part. The main objective of the qualitative research was to explore the contents of daydreams and general attitudes towards them in a population of university students aged 18-29 years. This part is also focused on detection of the identity changes in daydreams. Quantitative part examines the relationship between the change of identity in daydreams, the number of social roles and well-being.

Key words: daydreams, social roles, well-being

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Philosophical Faculty
Academic Year: 2014/2015

Study Programme: Psychology
Form: Full-time
Branch/comb.: Psychologie (PCH)

Document for registration BACHELOR STUDENT'S THESIS

| Submits: | ADDRESS | PERSONAL NUMBER |
|-----------------|-------------------------|-----------------|
| VEJMELKOVÁ Věra | Podvesná VII 2046, Zlín | F13725 |

TOPIC IN CZECH:

Mnohačetné sociální role, duševní pohoda a obsahy denního snění

THESIS TITLE IN ENGLISH:

Multiple social roles, well-being and daydreaming content

SUPERVISOR:

PhDr. Daniel Dostál, Ph.D. - PCH

RESEARCH PLAN:

1. Rešerše a studium odborné literatury zaměřené na téma sociálních rolí a denního snění
2. Vymezení teoretických východisek zkoumané oblasti
3. Příprava metodiky výzkumné části - ověření účinnosti nástrojů k měření zkoumaných konstruktů
4. Realizace sběru dat pomocí rozhovorů a dotazníků
5. Vyhodnocení a interpretace dat
6. Zpracování výzkumné části
7. Kritická diskuze teoretických východisek, použitých metod a výsledků výzkumu

List of recommended literature:

- Chrouser, C. J. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, 55(11-12), 801-815.
- Giambra, L. M. (1974). Daydreaming across the life span: Late adolescent to senior citizen. *The International Journal Of Aging & Human Development*, 5(2), 115-140. doi:10.2190/7AEJ-T3MA-QLGD-CCF5
- Gold, S. R., & Reilly, J. P. (1985). Daydreaming, current concerns and personality. *Imagination, Cognition And Personality*, 5(2), 117-125.
- Klinger, E., Murphy, M. D., Ostrem, J. L., & Stark-Wroblewski, K. (2005). DISCLOSING DAYDREAMS VERSUS REAL EXPERIENCES: ATTITUDES, EMOTIONAL REACTIONS, AND PERSONALITY CORRELATES. *Imagination, Cognition and Personality*, 24(2), 101-138.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (2002). PSSI - Inventář stylů osobnosti a poruch osobnosti. (J. Švancara, Trans.). Praha: Testcentrum.
- Nordenmark, M. (2004). Multiple social roles and well-being: A longitudinal test of the role stress theory and the role expansion theory. *Acta Sociologica*, 47(2), 115-126.
- Simon, R. W. (1995). Gender, multiple roles, role meaning, and mental health*. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(2), 182-94
- 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.

SINGER, Jerome L. The inner world of daydreaming. New York: Harper.

Thompson, B. (2004). Exploratory and confirmatory factor analysis. Washington, DC: American Psychological Association

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

Student's signature:



Date:

26.11.2014

Supervisor's signature:



Date:

26.11.2014

Příloha 2: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

pro výzkumný projekt: Denní snění
řešitelé projektu: Věra Vejmelková

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je zmapování témat denních snů. Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu. Řešitel/ka projektu mne informoval/a o podstatě výzkumu a seznámil/a mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány, podobně jako s výhodami a riziky, které pro mne z účasti na projektu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

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

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

Jméno, příjmení a podpis řešitele projektu: _____

V _____ dne: _____

Jméno, příjmení a podpis účastníka v projektu: _____

V _____ dne: _____

Příloha 3: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Základní otázky

1. Co si představujete pod pojmem denní snění?
2. Vnímáš denní snění jako pozitivní, negativní nebo neutrální aktivitu?
3. Vybavuješ si nějaké téma, o kterých sníváš pravidelně?
4. Kdy nejčastěji sníš?
5. Míváš plánovací představy?
6. Míváš denní sny o výjimečných schopnostech?
7. Míváš denní sny o jiném vzhledu?
8. Míváš denní sny o rozhovorech nebo hádkách?
9. Míváš denní sny o vztazích?
10. Míváš sexuální denní sny?
11. Míváš denní sny o budoucnosti?
12. Míváš denní sny o úspěchu?
13. Míváš denní sny o sebelítosti nebo sebeobětování?
14. Míváš úzkostné denní sny?
15. Míváš denní sny inspirované knihou, filmem, počítačovou hrou nebo hudbou?
16. Stává se ti, že bys v denních snech měnil/a identitu?
17. Vybavil se ti ještě nějaký nějaký denní sen?

Doplňující otázky

1. Můžeš denní sen povědět jako příběh?
2. Jaké pocity tento sen vyvolává?
3. Kdy nejčastěji máš tento sen?
4. Snažíš se tento sen rozvíjet, nebo potlačit?

Příloha 4: Dotazník o sociálních rolích

Výzkum denního snění Část první: Sociální role

1a. V následujícím seznamu zaškrtni všechny sociální role, které ve svém životě zastáváš

| | Role | Body |
|----|--|-------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> Syn/Dcera | _____ |
| 2 | <input type="checkbox"/> Sourozenec | _____ |
| 3 | <input type="checkbox"/> Další příbuzný/á | _____ |
| 4 | <input type="checkbox"/> Student/ka | _____ |
| 5 | <input type="checkbox"/> Partner/ka | _____ |
| 6 | <input type="checkbox"/> Spolužák/Spolužačka | _____ |
| 7 | <input type="checkbox"/> Sportovec/Sportovkyně | _____ |
| 8 | <input type="checkbox"/> Kamarád/ka | _____ |
| 9 | <input type="checkbox"/> Zaměstnanec/Brigádník | _____ |
| 10 | <input type="checkbox"/> Spolubydlící | _____ |
| 11 | <input type="checkbox"/> Pečovatel/ka | _____ |
| 12 | <input type="checkbox"/> Člen/ka církve | _____ |
| 13 | <input type="checkbox"/> Dobrovolník | _____ |
| 14 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 15 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 16 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 17 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 18 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 19 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |
| 20 | <input type="checkbox"/> _____ | _____ |

1b. Do následujících kolonek vypiš tvé sociální role, které nebyly zmíněny v seznamu výše, ale jsou pro tebe důležité (kolonky nemusíš využít všechny)

1c. Nyní každou roli, kterou máš ohodnoti 1-12 body, podle toho, kolik času v této roli průměrně trávíš. (1 bod = v roli moc času netrávím, 12 bodů = v roli trávím velmi mnoho času)

2. Pokus se zhodnotit, kolik sociálních rolí máš ve srovnání s tvými vrstevníky

1 2 3 4 5

Velmi málo Málo Tak akorát Mnoho Velmi mnoho

4. Chtěl/a bys mít ve svém životě více sociálních rolí než momentálně máš?

1 Ano
2 Ne

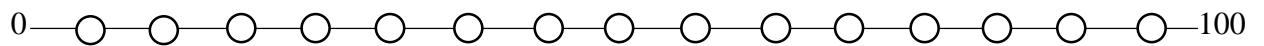
Příloha 5: Dotazník o denním snění

Část druhá: Denní snění

5. Jak často se stává, že ve svém denním snění měníš identitu

- 1 Nikdy
- 2 Zřídka
- 3 Často
- 4 Vždycky

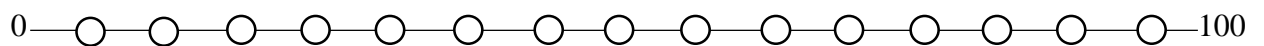
6. Pokus se na následující škále zhodnotit, jak velkou část tvého denního snění prožíváš se změněnou identitou



7. Jak často se stává, že ve svém denním snění zastáváš sociální roli, kterou v reálném životě nemáš?

- 1 Nikdy
- 2 Zřídka
- 3 Často
- 4 Vždycky

8. Pokus se na následující škále zhodnotit, v jak velké části tvého denního snění zastáváš sociální role, které nemáš v reálném životě



Příloha 6: Dotazník životní spokojenosti

| FINANČNÍ SITUACE | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| Se svým příjmem / platem jsem... | | | | | | | |
| S tím, co vlastním, jsem... | | | | | | | |
| Se svým životním standardem jsem... | | | | | | | |
| S hmotným zajištěním své existence jsem... | | | | | | | |
| Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem... | | | | | | | |
| S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem... | | | | | | | |
| Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem... | | | | | | | |

| VOLNÝ ČAS | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| S délkou své každoroční dovolené jsem... | | | | | | | |
| S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem... | | | | | | | |
| S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem... | | | | | | | |
| S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem... | | | | | | | |
| S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem... | | | | | | | |
| S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem... | | | | | | | |
| S pestrostí svého volného času jsem... | | | | | | | |

| MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku) | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem... | | | | | | | |
| S našimi společnými aktivitami jsem... | | | | | | | |
| S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem... | | | | | | | |
| S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem... | | | | | | | |
| S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem... | | | | | | | |
| S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem... | | | | | | | |
| S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem... | | | | | | | |

| VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti) | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem... | | | | | | | |
| S vlivem, který mám na své děti, jsem... | | | | | | | |
| S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem... | | | | | | | |
| S našimi společnými aktivitami jsem... | | | | | | | |

| VLASTNÍ OSOBA | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem... | | | | | | | |
| Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem... | | | | | | | |
| Se svým vnějším vzhledem jsem... | | | | | | | |
| Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem... | | | | | | | |
| Se svým charakterem (povahou) jsem... | | | | | | | |
| Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem... | | | | | | | |

| SEXUALITA | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|--|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| Se svou tělesnou přitažlivostí jsem... | | | | | | | |
| Se svou sexuální výkonností jsem... | | | | | | | |
| S četností svých sexuálních kontaktů jsem... | | | | | | | |
| S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem... | | | | | | | |
| Se svými sexuálními reakcemi jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem... | | | | | | | |

| PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|---|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem... | | | | | | | |
| S kontaktem se svými příbuznými jsem... | | | | | | | |
| S kontaktem se svými sousedy jsem... | | | | | | | |
| S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem... | | | | | | | |
| Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem... | | | | | | | |
| Se svou společenskou angažovaností jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem... | | | | | | | |

| BYDLENÍ | ① velmi nespokojen(a) | ② nespokojen(a) | ③ spíše nespokojen(a) | ④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a) | ⑤ spíše spokojen(a) | ⑥ spokojen(a) | ⑦ velmi spokojen(a) |
|---|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| S velikostí svého bytu jsem... | | | | | | | |
| Se stavem svého bytu jsem... | | | | | | | |
| S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem... | | | | | | | |
| S polohou svého bytu jsem... | | | | | | | |
| S dosažitelností dopravních prostředků jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě... | | | | | | | |
| Se standardem svého bytu jsem... | | | | | | | |

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Pohlaví: muž žena

Věk: let

Dosažené vzdělání:

- nedokončené základní vzdělání
- základní
- vyučen bez maturity
- vyučen s maturitou
- ukončené středoškolské vzdělání
- ukončené vysokoškolské vzdělání

Rodinný stav:

- ženatý / vdaná
- svobodný(á)
- vdovec / vdova
- rozvedený(á)

Domácnost:

- žiji sám / sama
- žiji s partnerem / partnerkou

Jste zaměstnaný(á)?

- ano
- ano, ve vlastní firmě
- v domácnosti

– anebo jste:

- žák / žákyně
- student / studentka
- v učení
- v důchodu
- nezaměstnaný(á)

Zaměstnání:

Děkujeme za vaši spolupráci.

Příloha 7: Ukázka rozhovoru 1

Máš představu o tom, co by mohlo být denní snění?

Představu mám asi takovou, že jsou to věci, o kterých přes den sním, když se zamyslím. Čeho bych chtěl dosáhnout, co bych chtěl zažít, co se mi líbí, asi především vyjádření nějakých přání.

(vysvětlení denního snění) Ted', když víme, co je denní snění, považuješ tu aktivitu za pozitivní, negativní, neutrální?

Vnímám to tak, že to mám rád, sním rád a dokud toho není moc, když si uvědomím, že už se uzavírám do nějakýho svého prostředí plnýho snů, tak se snažím přestat, pak už si myslím, že to je špatný, ale obecně si myslím, že to je dobrá věc.

Řekl bys, že jsi velký snilek?

Nevím, jak moc jsem schopný srovnat se s ostatními, ale subjektivně si myslím, že jo.

Napadá tě obecně nějaká situace, nějaká denní doba, kdy hodně sníš?

Já hodně rád chodím, to je aktivita, u které se hodně uvolním, takže se zvednu a jdu ven. Tam většinou nedělám nic jinýho, pokud nepřemýšlím nahlas. A taky hodně sním při cestách třeba autobusem, třeba z Olomouce do Brna, tak trávím většinu toho času koukáním z okna a přemýšlením o čemkoliv, sněním.

Napadá tě nějaký příklad toho denního snu?

Tak asi častý sen je zvládnout nějakou aktuální zkoušku, která je přede mnou nebo dostudovat. Na to navazuje potom, co by se dalo dělat, jestli to zvládnou. Často mě to motivuje víc se učit, takže o tom sním a sním až si uvědomím, že už se ani neučím, ale jenom sním. No a potom sním hodně často o různých vztazích, o některých, že si je užívám jenom takový, jaký jsou, o některých, jaký bych chtěl, aby byly. Snění ono to má pozitivní nádech, když se to řekne, to slovo. Může to znamenat i něco negativního?

Určitě.

Často sním o tom, že jsem hodně nespokojený s tím, jak to mám doma, protože moje maminka má schizofrenii, s ní je to hrozně těžký, já ji mám moc rád, ale je to velice složitý vést s ní nějakou rozumnou komunikaci dlouhodobě, krátkodobě to funguje. K tomu často

sklouznu a většinou mě to začne hrozně frustrovat, takže se pak snažím zase odpoutat k něčemu jinému. Jsem chlap, takže mám různé sexuální sny samozřejmě, toho je hodně. No a někdy, když se hodně uvolním, tak začnu snít, že třeba lítám, to bych vždycky chtěl a často se mi o tom zdá v noci, když už tím strávím hodně času. Ne že bych tím trávil hodně času, to ne, ale ta představa ve mně vždycky byla a občas se mi pak v noci zdá hodně intenzivní barevný sen o tom, jak nad nějakým městem lítám. Občas sním o tom, co bych chtěl mít, věci, který nejsou až tak důležitý pro život. Takovej můj sen od malička je mít nějakýho psa, který je podobný vlku nebo ideálně dokonce vlka, takže si představuju, jaký by to bylo žít někde v lese, mít pronajatý srub, mít tam loveckou pušku a chodit na lov a mít po boku toho vlka, to je takovej můj přírodní sen. No a tím asi jsem vyčerpal tu náhlou zásobu, která mi přišla na mysl.

To je bomba. Já jsem si udělala nějaké poznámky o tom, co jsi říkal a byla bych ráda, kdybychom to ještě probrali trochu do hloubky. Narazil jsi jako první na tu školu, na to studium. Zkusíš mi to ještě nějak přiblížit, jak ten sen probíhá?

Přemýšlím nad tím, že bych chtěl být schopný dát dostatek času tomu, abych zvládl předměty napoprvé, abych je zvládl nebo případně předměty, který jsou vyhazovací. Hodně často se to týká taky toho, že bych chtěl založit rodinu, co nejdřív to půjde, takže bych chtěl, abych nemusel prodlužovat to studium, což je nebezpečný, protože když člověk tady na právnické fakultě neudělá jeden předmět, pak se navazuje další a ještě jeden a už je to na šest sedm let to studium. No a z druhé strany sním o tom, jakou profesi bych chtěl dělat, co by mě bavilo. Dřív jsem chtěl dělat státního zástupce a dělat trestní právo, ale protože to je právě ta zkouška, kterou jsem neudělal, tak jsem začal přemýšlet, že bych dělal taky něco jinýho z toho práva, protože jsem i jedničku opakoval na třikrát i dvojku, i když mě to hodně baví, ten předmět, tak mě to docela znejistělo, takže přemýšlívám nad prací advokáta, přemýšlívám nad tím, jenom jaký to bude do té práce chodit, vracet se z ní, postarat se o svoji rodinu, protože o mě moc dobře postaráno nebylo, tak je to pro mě hodně velkej sen, bejt dobrej táta. Tátu jsem taky neměl, takže nad tím přemýšlím často. Přemýšlím i nad tím, jaký jsou konkrétní věci kolem toho spojený, že mám hezký kufřík a jako už se vžívám do té role toho právníka. Já funguju tak, že se snažím to, co dělám, co nejvíc užít, být s tím spokojenej, takže když jdu do něčeho, co vím, že bude těžký, tak se snažím na tom najít nějaký dobrý stránky a tohle jsou pro mě ty dobrý stránky. To je co se týče té práce. Samozřejmě sním o nějakým kariérním postupu, určitě, ale není to pro mě asi to nejdůležitější. Kdybych měl mít nějakou pozici stálou s dostatkem příjmů se kterým si

vystačím s rodinou, tak budu moc spokojený. Nechci potom věnovat té práci příliš mnoho času, aby mi to bralo čas na vztahy.

Na sny o vztazích jsi taky narazil. Zkusíš mi to taky nějak přiblížit?

To jsem řekl hodně obecně. Těch snů je hodně, protože vztahů je hodně. Některý z nich se týkají mojí maminky a celkově mojí rodiny a to už ať toho, jak je to aktuálně, s tím, že si představuju, jak by to mohlo být ideálně, jak bych si představoval, kdybych si to mohl sám vybrat. Tím nemyslím, že bych chtěl změnit rodinu, ale představuju si, jaký by to bylo, kdyby mamka byla zdravá, kdyby byla, když to tak řeknu, moudrá, rozumná, což ona je hodná, ale tohle není a je to těžký s ní. Často je velice afektovaná, hysterická a jak to u schizofreniků bývá, tak si to nepřizná, není schopná posoudit to, co se stalo. Přitom je velice inteligentní, vystudovala medicínu s červeným diplomem, ale potom už se to začalo projevovat, ta nemoc. Takže si představuju, jaký by to bylo bývalo, kdyby ona byla zdravá, až tak častý nebývá sen, že by naše rodina byla kompletní, protože to je věc, se kterou jsem se srovnal během puberty. Takže dneska se moc neuchyluju k tomu, že bych snil o tátovi nebo nějaké větší rodině, což jsem dělával hodně, když jsem byl malej. V tomhle smyslu sním spíš do budoucna sám o sobě. Jak už jsem říkal, abych měl kompletní rodinu, chtěl bych manželku, chtěl bych děti a chtěl bych těch dětí hodně a chtěl bych bejt oporou pro tu rodinu, dobrej táta, dobrej manžel. To je co se týče rodiny. Potom přátelé. Mám hodně známých, hodně kamarádů, ale docela si potrpím na trvalý a intenzivní vztahy. Takže občas sním o tom, jak se svým nejlepším kamarádem někam jedeme, něco děláme spolu, sním o tom, že až budeme vystudovaní, si budeme moct dovolit podniknout něco většího než jenom spolu jet do hor, třeba si někde půjčit pořádný motorky a projet se po nějaké poušti. Často sním určitě o tom, jaké to bude, až budu mít zase, když to tak řeknu, zase holku, protože teďka jak studuju, tak ačkoliv by to šlo, tak se mi někdy ani úplně nechce. Potkávám různé holky, některý se mi líbí víc, některý míň, některý o mě mají zájem, ale já se tomu spíš bráním z rozumu. Emocionálně bych byl určitě rád, ale odsouvám to, protože toho studia je hodně, navíc nechci to přechodit ten vztah, tu holku si pak budu chtít vzít. Takže sním o tom, že ten čas, kterej je teďka aktuální uteče a já už budu moct mít nějakou partnerku, budu moct přemýšlet o tom, jak chystat svatbu a řešit takový ty problémy jako kde bydlet, který příjmy na to vzít a z čeho a s tím souvisí zase zpátky hodně intenzivní sen osamostatnění se, protože jsem finančně závislý na mojí mamince, se kterou ale je to komplikovaný a je to nepříjemný ten stav. A asi ve vztazích nic víc konkrétního nemám.

Jak jsi říkal o snu, kdyby maminka byla zdravá nebo kdyby ta rodina fungovala jinak, jaké pocity vyvolává takový sen?

Pokud nezabřednu do toho uvědomování si té reality, jaký je to teď, což ve mně vyvolává hrozně negativní pocity všeho druhu, až jsem někdy překvapenej, co všechno ve mně je, tak přemýšlím o tom ideálu, jak jsem ho popisoval a to jsou pocity spokojenosti, jistoty, já jsem nikdy neměl žádnou jistotu doma, jakousi pofidérní, taky pocit toho, že si můžu přijít pro radu, protože to já nemůžu, já tu možnosti nemám, spíš je normální, že si mamka chodí pro radu ke mně, takže pocit, že to nejsem vždycky jenom já, kdo to zařídí, ale že je tady někdo, kdo mi pomůže, kdo řekne, co kdybychom to udělali takhle a poradí něco, co má význam, co je relevantní pro tu situaci. No ale když zůstanu u těch negativních myšlenek, tak je to samozřejmě frustrace, vztek, ale to už je věc, kterou nezažívám tak intenzivně, protože jsem se s tím srovnal, že to tak je. Dřív, když jsem byl mladší, tak jsem v sobě měl otázku proč, proč to musí být takhle, proč musím vyrůstat bez táty a když jsem dospíval, viděl jsem, že mamka má schizofrenii, já jsem vůbec nevěděl, do jejích papírů mě nikdo nepustila a ona si to vůbec nepřiznala, tak to jsem míval dřív. Tahle otázka se mi jednou za čas vrátí, ale spíš jako už mám takovej pocit, že tohle nemusíme řešit, tohle už máme za sebou. Takže se to potom stáčí spíš jak to vyřešit, co můžu udělat prakticky, aby to bylo lepší, jak jednat s mamkou tak, aby se to zvládalo nebo co udělat, abych se rychleji osamostatnil.

Narazil jsi i na vztahy s budoucí partnerkou. Když přemýšlíš nad touhle budoucností, tak jaké jsou z tohoto pocity?

Z toho jsou pocity... zase se to může odvíjet obojím směrem. Buď zůstanu u nějaké nejistoty, to jsou ty negativní emoce, když to zajde do extrému, tak mám tendenci rozvíjet negativní scénář, jak se věci můžou podělat. Mám tendenci si hodně plánovat, takže ve vztazích s holkama, který vedu přemýšlím nad tím, co udělám když.. a co ona udělá, když já udělám a jak to může vypadat za rok za dva, potenciálně přemýšlím o rodině. No a pak někdy jenom sním o tom, že jsme spolu. Jsou dvě holky, který se mi líbí a který poslední dobou se mi točily v životě a každá z nich je taková, z mého pohledu neví, co chce. Takže se někdy přistihnu, že přemýšlím nejdřív nad jednou, pak nad druhou. Trošku se mi střídal ten vztah s každou z nich co se týče intenzity setkávání a občas se zasním, že jsme s jednou z nich někde spolu sami a já si dovolím něco víc, než co si dovolím většinou, což bych se odvážil, kdybych neměl v sobě tu zábranu racionální a tak se uvolním v tom, že bych si dovolil cokoliv bez nějakých racionálních zábran a konvencí a stejně tak i ona. Většinou prostředek k tomu snu jako takovému je ten, že bysme si dali alkohol, takže se zasním, jaký by to bylo,

kdybychom si někde sedli a uvolnili se v tomhle ohledu. Nebo vzpomínám na to, co hezkýho jsme spolu zažili, jaký to bylo tehdy a jaký by to bylo, když by to bylo znova, asi takhle.

Nadhodil jsi i sexuální sny, napadá tě z téhle oblasti něco?

Nějaký příklad? Jak moc to chceš slyšet?

Do takové míry, jak je ti příjemné.

To je ideální. To, že rodinu odsouvám na později souvisí s tím, že jsem křesťan, takže jsem přesvědčený o tom, že sex je věc, která patří do manželství a protože manželství je pro mě věc, která je racionálně odsunuta až po studiu, tak svatba je pro mě něčím významnějším než pro většinu ostatních kluků, většinou to řeší ženy. Takže ty sexuální sny se často ubírají tím směrem k nějaké první svatební noci, kdy si to představuju romanticky, ale když zapomenu na tady tyhle konvence, tak si to představuju úplně naturalisticky od svlíkání spodního prádla až kamkoliv dál. Jsem hodně citlivý na dotyk. Někdy se mi stává, že když jsem v nějakým zvláštním rozpoložení, to je věc, kterou jsem ještě nikdy nikomu neřekl, když jsem v nějakým zvláštním rozpoložení a vedle mě je, vůbec to nemusí být moje vrstevnice, nějaká šarmantní žena, ne že by mě sexuálně přitahovala, ale já se cítím tak zvláště a říkám si, co se to se mnou děje a ve chvíli, protože ženy mají ten fyzický kontakt někde úplně jinde a neřeší to, ve chvíli, kdy mě třeba pohladí po rameni, tak já mám pocit, že bych si radši zašel na masáž v tu chvíli, než abych něco řešil. Takže krom nějakýho...krom sexu jako takovýho, často sním o dotecích o nějakým mazlení nebo něčem takovým a nevím, jestli jsem to tím nevyčerpal, asi jo.

Je to spojené s nějakou denní dobou nebo situacemi?

Určitě ráno, když se člověk probudí, tak to přijde jak blesk z čistýho nebe a pak asi prlběžně kdykoliv. Nejsem schopnej říct... za jakékoliv situace se to může stát. S někým mluvím, když jsem ve škole, když pracuju..kdy se mi to nestává, a to jsem docela rád, když sedím za mikrofonem a mluvím, to by mě asi docela vyvedlo z míry. No a večer, když usínám někdy, tak to bývá intenzivní. No a kromě toho rána a večera je to asi rozprostřený všelijak.

Týká se to jenom žen, které znáš, nebo si dokážeš vymyslet i nějakou imaginární postavu?

Většinou se to týká žen, které znám. Dokážu si vymyslet imaginární postavu, úplně imaginární. Nestává se mi to, že by to bylo ve vztahu k osobě, která by byla třeba celebrita

v televizi, na fotce. Občas se mi líbí nějaká žena na fotce, a le většinou se neubírám k tomu, že bych tu představu začal rozvíjet. Takže buď to bývá s konkrétní holkou, kterou znám, nebo s nějakou úplně imaginární, ale častěji s tou, kterou znám.

Ještě jsi zmínil sen o psovi nebo vlkovi, zkusíš to rozvést?

je čistě nějaká fantazie, takže já ani nevím, proč se to snažím vždycky tak okecat, ale vychází to z toho, že strejda měl vždycky psy, měl jich hodně a měl takový malý voříšky, který byli hrozně uštěkaní a neslušní a mně se líbilo, že ty psy má, ale nelíbilo se mi, jak je vychovával, protože on je vůbec nevychoval, neposlouchali, nic neuměli ti psi a tak jsem přemýšlel už od malička nad tím, jaký by to bylo mít psa a vychovat ho, mít vlastního psa, který bude jenom můj, bude mě poslouchat na slovo a vždycky se mi líbili vlci, připadá mi to jako majestátný krásný zvíře a s tím, je spojený to, že pes je věrnější, což je vlastnost, která se mi moc líbí a ten vlk je divokejší a silnější, tak jsem si to nějak spojil a snil, že bude nějaký vlk, kterej bude mně věrnější a ten sen může být to, že mám doma vlka a nebo i to, jak jsem říkal, že jdu někde po lese a je tam se mnou ten můj vlk.

Ještě jsi zmínil sen o létání, můžeš mi tohle nějak přiblížit?

(Popisuje noční variantu snu) Ale když jsem vzůtu, tak se neubírám k takové barvitě představě, spíš si představuju, jaké by to bylo být teďka nad tím vším a vidět to z výšky. Já mám rád, když mám věci pod kontrolou a ve svých rukách a vidět, jak to funguje, tak i nějak subjektivně se ubírám k tomu, jak to vypadá na náměstí z vrchu, jak se ti lidi pohybují, kdo kam jde, kdo odkud vychází a kdo se baví s kým a někdy mám takovou představu, že bych mohl lidem nakukovat do oken a vidět, co se kde děje, kde co kdo vaří a kde co kdo s kým dělá. A když jsem vzhůru, tak ten sen není, jak jsem říkal, že bych plaval, ale že bych se vznášel, kam se mi zachce, silou vlastní vůle nebo pohybem ruky třeba.

Napadá tě ještě nějaký denní sen?

Mě ještě jeden napadl, když jsme narazili na něco z těch dřívějších.. Takovej můj sen, mám rád lidi, mám rád uznání od lidí, takže často se ubírám k tomu, že věci, který dělám se budou rozvíjet, já je budu rozvíjet a budu v tom lepší a lepší. Často zabřednu do toho, že se budu ve všem zlepšovat, v každé oblasti života a to si pak začnu trochu tukat na čelo proč až tak nad tím přemýšlím. Samozřejmě mám rád, když uvádím nebo moderuju nějakou akci a pak za mnou lidi chodí, že mě znají a chválí, takže sním o tom, jaký by to bylo dělat toho víc, dělat to intenzivněji, být v tom lepší. Jezdím na hudební festivaly, takže občas sním, jaký by

to bylo v roli těch moderátorů tam. Občas sním o tom, že bych cvičil až do aleluja a nabral bych spoustu svalové hmoty, to je věc, která mi ale přijde hrozně malicherná, to je čistě takovej fantazijní sen a to si myslím, že každě kluk k tomu někdy sklouzne, že bych byl svalnatej a velkej, hrdina a superman. Takže to mě někdy napadne. Pak takový ty sny boháčský, mít jachtu a mít vrtulník, to mi taky připadá hrozně malicherný i vůbec nad tím přemýšlet, takže když fakt nemám co dělat, jak jsi říkala, když se člověk nudí, tak začnu uvažovat nad tím, jaký by to bylo mít neomezený finance, který bych vůbec nemusel řešit a mohl bych si dělat, co bych chtěl. Takže tam je spousta věcí od toho, co si koupit a co používat až po to, co postavit, a jak by vypadal můj dům, kdybych s iho mohl jen tak vymyslet a jaký auto bych měl, nebo auta. A taky přemýšlím o místech, který bych chtěl navštívit, procestovat a to už nesouvisí s boháčstvím, to je takový cestovní sen. Ještě rád fotím západy slunce. Ve chvíli, kdy jsem si koupil Smartphone, tak jsem si zařídil instagram a nějakou dobu jsem jen občas vyfotil nějakou hezkou fotku, kterou mi občas někdo pochválil nebo okomentoval a postupně jsem zjistil, že není tak těžký se vypracovat tady v té sociální síti, takže se to stalo takovým mým koníčkem a sním někdy o tom, kam by se dalo jít a vyfotit hezčí záped, než ten předchozí a taky sním o tom, jak úspěšnej v tom budu a že bych za to jednou dostával peníze, protože když se člověk dostane přes nějakou mez lidí, kteří ho sledují, tak není problém, aby si ho někdo někde zaplatil na nějakou malou reklamu, takže to je taky takovej můj sen.

Ještě jsi zmínil to cestování. O jakých místech sníš?

Já jsem studoval francouzský gympl a do Francie jsem se podíval jenom jednou, takže sním o tom, že Francii procestuju, chci se podívat do Paříže. Sním o tom, že budu pořád s někým mluvit a užívat si tu atmosféru a na druhé straně mám hrozně rád Sever. Vždycky jsem se ztotožňoval s tím, že když jsem přijel do Švédska, tak si mě tam lidi pletli s místními, takže jsem začal přemýšlet nad tím, že Sever je hezkej a chtěl bych se podívat do Kanady. Chtěl bych vidět kanadskou přírodu, taky Aljašku, určitě bych chtěl vidět Spojené státy-ať města nebo přírodu nebo do přírody na blízkej východ. Taky bych chtěl vidět Patagonii, Čile, Andy, Argetinu. To jsou takový ty globální místa, kam se podívat.

Stává se ti, kromě toho létání, že bys měl v denních snech nějaké výjimečné schopnosti?

Jo to jo, to je pravda. Občas jsem se zamyslel nad tím, jaký by to bylo, umět zastavit čas nebo čas urychlit. Jaký by to bylo procházet zdí. Nebo mít nějakou nadlidskou sílu nebo taky číst lidem myšlenky, odhadovat, co si lidi myslí.

Napadá tě u té manipulace s časem, jak by se to stalo, že se zastaví nebo urychlí?

Že bych měl nějaký prostředek, jakýkoliv, ať už nějakou technickou vymožeost nebo schopnost to udělat vlastním rozhodnutím, lusknutím prstu Zastavit čas a najednou by všechno stálo. Pak začnu uvažovat nad tím, jak by to fyzikálně probíhalo, že je to úplně absurdní, ale na to se snažím rychle zapomenout, abych si ten sen mohl užít, takže by všichni zůstali stronzó, nikdo by nepadal, ale všichni by zůstali úplně zafixovaní a já bych si mohl v tu chvíli dělat, cokoli bych chtěl. Vejít do restaurace a sníst tam jídlo, který by sice nebylo připravený, ale já bych ho snědl nebo lidem popřehazovat oblečení a pak zase lusknout prsty nebo někoho dát dohromady, jak se líbají a pak zase lusknout a čekat, jak ti lidi budou reagovat. Asi takhle, to by mě velice pobavilo.

Napadají tě denní sny na téma sebelítost nebo sebeobětování?

Sebelítost a sebeobětování jsou pro mě dvě věci, který chápu úplně jinak. Sebelítost chápu, že jsem ublíženej, ukřivďenej, nespravedlnost nějakou jsem zažil a to mě napadá, ale rychle se od toho snažím odejít, protože to nemám rád. Já se snažím věci zvládnout a zvládnout je co nejlíp, takže ta sebelítost v tomhle přemýšlení nemá moc prostor, ale po nějaké době, když se toho navalí hodně a já začnu být frustrovanej a třeba si to ani nepřiznám, cítím, že jsem malinko protivnej na lidi nebo přemejšlím trošku jinak, než jsem zvyklej, tak cíleně jdu a tu sebelítost si vyvolám, ne za tím účelem, abych se sebelitoval, ale abych se vybrečel, takže pustím slzy, trošku se stimuluju nějakou sebelítostí, nějakými myšlenkami a většinou mi to hodně pomůže, pustit to ze sebe ven. A na druhé straně to sebeobětování to chápu jako něco pozitivního, jako top morální záležitost, kterou člověk může udělat. Protože jsem křesťan, tak věřím, že Ježíš položil život za nás a tak i já často přemýšlím a chci přemýšlet, kde v ajké životní oblasti se můžu pro někoho obětovat, ale tím nemyslím ultimátním způsobem, to znamená položit za někoho život, ale udělat pro ostatní to, co bych normálně neudělal, kdybych takhle nepřemýšlel.

Ještě se tě zeptám na denní sny o filmech, knihách..

Jo, občas sním nad tím, co bych chtěl přečíst. Rád čtu a hodně se tím chlubím. Já jsem chlubivej člověk, nemám to na sobě rád, takže někdy přemýšlím nad tím, jaký by to bylo přečíst nějakou velkou bichli, strašně ji zhodnotit a tvářit se jako velkej kritik, ale i s tím, že bych chtěl tu knihu znát a mít tu fajfku, že jsem to přečet. A mám to taky rád, že se můžu zasnít v rámci té knihy a to že si představuju, jaký by to bylo, kdybych byl součástí tooho

děje a ve filmech, tam dokonce síš sním o tom, že bych byl ten, kdo to hraje, než nějaká postava ve filmech. Asi by mě bavilo být herec, nebo režisér ,takže když se kouknu na film, tak ten sen se ubírá tímhle směrem potom.

Příloha 8: Ukázka rozhovoru 2

Co si představuješ pod pojmem denní snění?

Tak nevím, co to má teoreticky znamenat, ale mám takový vlastní názor, co to možná je. Tak denní snění, já bych to brala jako všechno nad čím přemýšlím nebo medituju přes den a v podstatě jenom u toho nespím.

(Dovysvětlení denního snění) Považuješ tuto aktivitu za pozitivní, negativní, neutrální?

Určitě ne negativní, buď negativní nebo pozitivní, nevím, co by na tom mohlo být špatného

Napadá tě příklad nějakého denního snu, který se ti třeba vrací přes den nebo který máš často?

Tak teď v období zkoušek určitě jak bude vypadat můj den a co musím všechno udělat nebo jak mám brigádu, tak kam musím letět a pak zase zpátky. Takže jako náplň toho dne a pak nějaký lidi, kamarádi, spolubydlíci a tak.

Napadá tě něco konkrétně, třeba o těch kamarádech, spolubydlících?

Jo určitě můj spolubydlíci jeden, takže tak.

Co v tom denním snu probíhá?

No, jsou to rozhovory, které jsme vedly, věci, co jsme řešili spolu prostě a kdy jsme někde spolu byli a tak podobně.

Jsou to i nějaké rozhovory, které si zpětně přehráváš?

Jo, to taky dělám někdy a nebo si právě dopředu přehrávám, co bych řekla.

Co bys řekla, že se ti stává častěji? Že si to přehráváš zpětně, nebo dopředu připravuješ?

Asi to bude na stejno, no i když spíš ten, co řeknu v budoucnu.

Jsou to spíš normální rozhovory, nebo hádky?

Spíš konfliktní situace.

A když ti naskočí tady ta představa, jaký pocit to v tobě vyvolává?

Většinou se směju, určitě ne negativní, leda když přemýšlím nad nějakými konfliktními situacemi, ale i tak mi to přijde vtipný

Míváš tady ty sny často?

Většinou, když jdu někam pěšky nebo jedu nějakým dopravním prostředkem, třeba tramvají, jinak když jsem sama jenom.

Napadá tě ještě nějaký příběh?

Něco konkrétního? (přemýšlí) Nevím, asi jenom takový to plánování, co řeknu kamarádce třeba, nic konkrétního mě teď nenapadá.

Plánuješ si často co jak uděláš?

Jo.

A dodržíš to pak tak, jak si to naplánuješ?

No, ne vždycky, ale ty běžný věci jo, jako program dne, kam musím jít, tak to jo.

Míváš nějaké denní sny o tom, že bys měla nějaké výjimečné schopnosti?

Ani ne, to mívá moje sestra, ale já ne.

A denní sny spojené s vzhledem?

Ne, taky ne.

Nějaké denní sny, které by se týkaly třeba sebeobětování, sebelítosti?

Jo, určitě, to mě jednou za čas napadne, zřídka.

Jak taková představa probíhá?

Třeba teďka jakoby nám umřel souseď, tak právě, když se stane něco takového, tak si řeknu, kdybych umřela já, nebo tak. Ještě jsem přemýšlela, kdyby umřela mamka, tak co by bylo. A jakože co by to způsobilo, kdo by byl kvůli tomu nešťastnej a tak.

A jak by to vypadalo?

Kdybych já umřela třeba? Tak hlavně by to asi nesla špatně mamka a celkově rodina, s tím, že mám pár dobrých kamarádů, tak ti by byli určitě taky nešťastní, určitě pár lidí by bylo smutných, tak jsem si říkala, to je dobrý.

Za jakých okolností máš tady ten sen?

No právě když se stane něco, co se běžně nestává, když někdo z mého blízkého okolí umře nebo když je nemocný nebo když jdu k doktorovi a nevím, co mi řekne. Taky možná, když se dívám na nějaký smutnej film, tak to taky má ten efekt.

Máš nějaké denní sny o sexualitě?

Určitě (smích) mám to rozvinout nějak? Já myslím, že to má asi každý.

Objevují se ti tak nahodile, nebo je to spojené s nějakýma událostma?

Taky s událostma, třeba když se bavím s tím člověkem, kterého se to týká.

Míváš nějaké denní snění o budoucnosti?

Určitě, co se týče bydlení, tak kde bych mohla žít. Hlavně do blízké budoucnosti to řeším, kde bych mohla být na příští rok a taky s kým, že, jako spolubydlení, tak nad tím často přemýšlím.

Jakou tu představu máš? Je to hodně konkrétní, hodně živé?

Co se toho bydlení týče, tak to je hodně konkrétní.

Jak si to představuješ, že by to mohlo dopadnout?

Já mám jakože hodně přesnou představu toho, jak chci bydlet a pak už jenom uvažuju, jak toho dosáhnout, co musím udělat, koho kontaktovat, podívat se na nějaký byty a tak.

Takže to je zase taková plánovací spíš?

Jo, jo

Co se týče nějaké vzdálené budoucnosti, přemýšlíš nad tím?

Nad tím radši moc nepřemýšlím, to právě potlačuju ty myšlenky. Jednou za čas tak začnu přemýšlet a pak z toho nemám dobrý pocit, tak to radši vytěsňím.

Máš s tím spojené třeba nějaké úzkostné představy?

Jo, určitě. Vzhledem k tomu, co studuju, s nejasnou budoucností absolventů filozofické fakulty a vůbec a s prací. Nemám dobrý pocit z toho.

Co v tobě vzbuzuje ten špatný pocit?

Že zatím mám rodiče, kteří mě podporují a že taky nevím, co se může stát s nimi, taky to souvisí s tím, kdyby se něco stalo, tak nemám žádnou záruku, jak se jakoby postarat sama o sebe, tak bych musela přestat se školou a ta moje budoucnost by byla úplně jiná než bych ji chtěla mít. Prostě s tím finančním zajištěním, že teďka je to dobrý, protože mám rodinu a brigádu, ale do budoucna až ukončím školu, tak co bude, jestli seženu zaměstnání v oboru, nebo co budu dělat a tak.

Máš denní sny o úspěchu?

Jo, občas, nevím, že bych uměla dobře hrát na nějaký nástroj, třeba na kytaru, tak to jo, to si občas představím.

Hraješ reálně na kytaru?

Hraju no, ale učím se jenom sama, takže to není moc profesionální. Nebo občas s tou prací, že bych dělala nejdřív někomu asistentku v politice a pak nevím, směřovala někam do Evropské Unie a tak.

Jak jsi říkala s tou kytarou, máš nějakou představu, jak bys dosáhla toho úspěchu?

Jak by to probíhalo?

To jsou takový nereálný představy, že bych nejdřív potřebovala někoho, kdo by mi pomohl s tou hrou na kytaru, protože sebekriticky vím, že sama toho schopná nejsem. Jako ty představy nejsou tak, že bych si myslela, že se to doopravdy stane.

O tom to je.

No, tak že by mi někdo pomohl, ale vím, že nemám hudební sluch úplně a rytmus potřebuju a to taky vím, že nemám, takže ty představy nejsou tak konkrétní no.

A co se týče nějakých vztahů ať už s partnerem, přáteli, rodinou, máš nějaké sny s tímto spojené?

Jo, určitě. Třeba teď mám problém se spolubydlící a často nebývá na bytě a mám problém, jakože přemýšlím, jak jí řeknu, že už s ní příští rok nechci bydlet a že chci bydlet s jiným kamarádem a právě řeším, jak jí to řeknu a co to způsobí, jestli bude nějaký konflikt, jestli se naštvě a tak, už se mi o tom dokonce zdálo.

Jak si konkrétně představuješ, že by to mohlo proběhnout?

Já jsem nad tím nepřemýšlela jako konkrétně, (povídá o nočním snu) No odsouvám to taky až do konce školního roku a že to vymyslím až za chvíli, že na to mám čas ještě.

Máš nějaké denní snění co se týče třeba filmů, knížek, počítačových her?

Asi jo, ale teď už jsem dlouho nic nečetla a neviděla, protože na to nemám čas. Asi jo, asi mám nějaký denní snění, nevím. Přemýšlím, co jsem to četla... Třeba když jsem četla Na cestě, tak jsem měla takovou chuť vycestovat třeba stopem, tak jsem si to představovala, jak by to probíhalo a tak. A co se filmu týká, tak nevím, možná v Pánu prstenů, kdybych byla nějaká elfka, teď nevím.

S tím Na cestě, představovala sis to nějak konkrétně?

Konkrétně jsem nad tím asi nepřemýšlela, jenom ta knížka člověka tak navodí na to cestování.

Stává se ti v denním snění, že bys měnila identitu?

Spíš ne, jako většinu času přemýšlím nad svými problémy každodenními a tak.

Napadá tě ještě nějaký denní sen, který jsme třeba ještě nezmínili?

Jo, teď jsem řešila, zrovna před chvílkou jsem přemýšlela nad rozhovorem, co jsme vedli včera s kamarády v hospodě o dalším kamarádovi, kterému jsem sympatická a on mě zas tak ne, tak jsem z toho spíš taková nešťastná vždycky, když někomu jsem sympatická a on mně ne, tak je mi to spíš líto. Ještě teďka jsem přemýšlela, že musím opravit seminární práci do zítřka to musím odevzdat a z toho je mi špatně a mám z toho takové pocity, že budu zvracet.

Příloha 9: Dotazník Denní snění a sociální role

1. Pohlaví:

žena muž

2. Věk:

0-17 18-29 30-39 40-49 50 a více

Část I Sociální role

Sociální status je zařazení jedince do společnosti, kde je jeho místo definováno právy a povinnostmi ze statusu vyplývajících (Linton, 1936). Status je tedy postavení jedince ve společnosti určené jeho věkem, vzděláním, majetkem, povoláním, náboženskou příslušností apod. (Hartl, Hartlová, 2004). Sociální role je dynamickou složkou tohoto statusu, tedy to, jakým způsobem se ve společnosti chováme.

Př.: Vdaná pracující žena, která se navíc stará o své rodiče a ve volném čase se věnuje trénování mládeže ve volejbalu zaujímá ve společnosti hned několik pozic – tedy statusů. Je to něčí manželka, matka pro své děti, dcera pro své rodiče, pracuje jako lékařka, je to sportovkyně a trenérka. Vzhledem k tomu, že každou neděli chodí do kostela, je i křesťankou. Aby toho nebylo málo, studuje dálkově japonskou filologii na Univerzitě Palackého, což z ní dělá studentku UP a něčí spolužačku.

3. Jaké sociální role máte?

Zvolte alespoň jednu možnost.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> student/ka | <input type="checkbox"/> koordinátor/ka projektů |
| <input type="checkbox"/> člen/ka spolku | <input type="checkbox"/> spoluhráč/ka |
| <input type="checkbox"/> člen/ka církve | <input type="checkbox"/> kolega/kolegyně |
| <input type="checkbox"/> pečovatel/ka | <input type="checkbox"/> syn/dcera |
| <input type="checkbox"/> brigádník/brigádnice | <input type="checkbox"/> sourozenec |
| <input type="checkbox"/> partner/ka | <input type="checkbox"/> trenér/ka |
| <input type="checkbox"/> dobrovolník/dobrovolnice | <input type="checkbox"/> sportovec/sportovkyně |
| <input type="checkbox"/> zaměstnaný/á | <input type="checkbox"/> spolubydlicí |
| <input type="checkbox"/> pacient/ka | <input type="checkbox"/> další příbuzný/á |
| <input type="checkbox"/> spolužák/spolužačka | <input type="checkbox"/> kamarád/ka |
| <input type="checkbox"/> Vlastní odpověď: <input type="text"/> | |

4. Jste spokojen/a s počtem svých sociálních rolí?

- Ano Ne, rolí mám málo Ne, rolí mám příliš

5. Nyní zkuste zhodnotit, kolik rolí máte oproti svým vrstevníkům

- Mám větší počet rolí než vrstevníci
 Mám stejný počet rolí jako vrstevníci
 Mám menší počet rolí než vrstevníci

Část II Denní snění

Denní snění je stav, kdy dochází ke spontánnímu toku myšlenek a představ, které neodpovídají dění v reálném světě. V širším pojetí pak chápeme pod pojmem denní snění fantazie a představy, úmyslné myšlenky, plánování vzdálené i blízké budoucnosti apod. (Hartl, Hartlová, 2004).

V denním snění naše hlava může vytvářet různé obrazy, bláznivé příběhy, ale i scénáře a plány do budoucnosti. To, co se děje v našich denních snech není omezeno ničím jiným, než naší schopností fantazírovat. V denním snění se tedy můžeme ocitnout na jakémkoliv reálném i vymyšleném místě, můžeme prožít to, co by normálně nešlo, můžeme mít schopnosti, které ve skutečnosti nemáme nebo se můžeme na chvíli stát někým úplně jiným.

6. Zamyslete se nyní nad příběhy vašich denních snů. Stává se vám, že se v nich stanete někým zcela jiným?

- ano ne nevím

V tomto místě se dotazník větví, další otázky se zobrazí až po zodpovězení předchozí otázky.

7. Označte všechny možnosti, které odpovídají postavám, kterými se stáváte v denních snech

Zvolte alespoň jednu možnost.

- Mimozemšťan/ka
 Postava z filmu/knihy/počítačové hry
 Superhrdina/Superhrdinka
 Postava, která je pravým opakem mě samotné/ho
 Uměle vytvořený člověk
 Člověk jiné národnosti
 Nedokážu to pojmenovat, ale jsem někdo jiný
 Opačné pohlaví

- Zvíře
- Vlastní odpověď:

8. Popište příběh nebo příběhy denních snů v nichž se stáváte někým jiným:



9. Řekl/a byste o sobě, že jste velký snilek?

- ano ne nedokážu posoudit