

Álmodozni rossz? - A nappali álmodozás adaptív oldala

A fantáziatevékenység és a pszichológiai immunitás kapcsolata



Mihály Lili Kata
Pécsi Tudományegyetem
Konzulens: Dr. Teleki Szidalisz

Appendix

1. Melléklet

IIQ kérdőív (Naylor és Simonds, 2015) magyar verziója

Negative Fantasy: I have daydreams that include content that is unpleasant to me. When something bad happens, I imagine it over and over again in my mind. I have daydreams that include violent content. When I feel stressed, I tend to imagine scenarios that could have bad results. I often relive memories of traumatic past experiences. My fantasies are rarely upsetting to me. (Reverse)	Negatív Fantázia: Nappali álmodozásaim során olyan elemek is megjelennek, amelyek kellemetlenek számomra. Nappali álmodozásaimban előfordulnak erőszakos tartalmak. Mikor stresszes vagyok, hajlamos vagyok olyan helyzeteket elképzelni, amiknek rossz következményeik lehetnek. Gyakran élem újra emlékeimben a korábbi traumatikus eseményeket. A fantáziáim ritkán kavarhatnak fel érzelmileg.
Sensory Imagery Intensity: I often have the experience of thinking of someone just before that particular person calls or shows up. I often have “physical memories”; for example, after I’ve been swimming, I may feel as if I’m in the water. The sound of a voice can be so fascinating to me that I imagine the person is still speaking when they stop. When I imagine I have eaten rotten food, I really get nauseous.	Szenzoros Képzelet: Gyakran történik meg velem, hogy a személy, akire éppen gondoltam, hirtelen megjelenik vagy felhív engem. Gyakran vannak „fizikai emlékeim”, például úszás után úgy érzem, mintha még mindig a vízben lennék. Valaki hangja annyira le tud nyűgözni, hogy elképzelem, hogy még mindig beszél hozzám az illető, miután abbahagyta a beszédet. Ha azt képzelem, hogy romlott ételt ettem, akkor valóban hányingerem lesz.
Daydream Novelty: When I daydream, I am pleasantly surprised by the creative things that come to my mind. My imagination is lively and entertaining. My daydreams help me come up with new ideas. Many of my fantasies are often just as entertaining as a good movie.	Nappali Álmodozás Újdonsága Amikor napközben álmodozom, kellemesen meglep, hogy milyen kreatív dolgok jutnak eszembe. A képzeletem élénk és szórakoztató. A nappali álmodozásaim segítenek új ötletekkel előállni. Fantáziáim sokszor ugyanolyan szórakoztatóak, mint egy jó film.
Positive Fantasy I don’t enjoy daydreaming. (Reverse) My daydreams are pleasant. When something good happens to me, I get caught up in daydreaming about it. I feel happy when I’m daydreaming. I don’t spend very much time thinking about good things that may happen in the future. (Reverse)	Pozitív Fantázia: Nem szeretek álmodozni. A nappali álmodozásaim kellemesek. Amikor valami jó történik velem, elmerülök az erről való álmodozásban. Boldognak érzem magam, amikor nappal álmodozom. Nem töltök túl sok időt azzal, hogy a jövőben talán bekövetkező jó dolgokra gondolok.

2. Melléklet

NCS (Cacioppo és Petty, 1982) Magyar nyelvű adaptációja

1 I would prefer complex to simple problems. 2 I like to have the responsibility of handling a situation that requires a lot of thinking. 3 Thinking is not my idea of fun.* 4 I would rather do something that requires little thought than something that is sure to challenge my thinking abilities.* 5 I try to anticipate and avoid situations where there is likely chance I will have to think in depth about something.* 6 I find satisfaction in deliberating hard and for long hours. 7 I only think as hard as I have to. * 8 I prefer to think about small, daily projects to long-term ones. * 9 I like tasks that require little thought once I've learned them. * 10 The idea of relying on thought to make my way to the top appeals to me. 11 I really enjoy a task that involves coming up with new solutions to problems. 12 Learning new ways to think doesn't excite me very much. * 13 I prefer my life to be filled with puzzles that I must solve. 14 The notion of thinking abstractly is appealing to me. 15 I would prefer a task that is intellectual, difficult, and important to one that is somewhat important but does not require much thought. 16 I feel relief rather than satisfaction after completing a task that required a lot of mental effort.* 17 It's enough for me that something gets the job done; I don't care how or why it works.* 18 I usually end up deliberating about issues even when they do not affect me personal.	1. Jobban szeretem az összetett problémákat, mint a könnyen megoldhatókat. 2. Szeretem, ha az enyém a felelősség egy sok gondolkodást igénylő feladat megoldása során. 3. Nem tartom szórakoztatónak, ha tönnöm kell a fejem. 4. Inkább csinálnék olyasmit, ami kevés gondolkodást igényel, mint olyasvalamit, ami komoly kihívás elé állítja a gondolkodási képességeimet. 5. Igyekszem elkerülni az olyan szituációkat, melyekben valószínűleg elmélyültebben kell valamiről gondolkodjak. 6. Örömet lelek abban, ha hosszú órákon át és megerőltetően kell gondolkozzak. 7. Csak annyira törm, a fejem amennyire szükséges. 8. Szívesebben elmélkedem kicsi, mindennapos dolgokon, mint hosszú távú terveken. 9. Szeretem az olyan feladatokat, melyek kevés gondolkodást igényelnek, miután megtanultam őket. 10. Tetszik az ötlet, hogy a gondolkodásra támaszkodva jutok el a csúcra. 11. Nagyon élvezem az olyan feladatokat, amelyek arra ösztönöznek, hogy új megoldásokkal álljak elő a probléma megoldására. 12. Az új gondolkodási módok elsajátítása nem hoz lázba. 13. Szeretem, ha az életem tele van rejtvényekkel, melyeket meg kell oldanom. 14. Az absztrakt gondolkodás vonzó számomra. 15. Inkább olyan feladatot választanék, amely intellektuális, megerőltető és fontos, mint olyat, amely valamennyire fontos, de nem igényel sok gondolkodást. 16. Inkább megkönnyebbülést, mint elégedettséget érzek egy olyan feladat elvégzése után, amely sok szellemi erőfeszítést igényel. 17. Nekem elég, ha valami segít feladatom elvégzésében; nem érdekel, hogy miért és mi módon működik. 18. Általában azokon a kérdéseken is elmélkedem, melyek személyesen nem érintenek.
--	--

3. Melléklet

Korrelációs mátrix a PIK és IIQ faktorokkal

		NF	SZK	PF	NÁ
Pozitív gondolkodás	Spearman's rho	-0.245***	0.073	0.097	0.179**
	p-érték	<.001	0.277	0.148	0.007
Kontroll érzés	Spearman's rho	-0.11	0.002	0.133***	0.11
	p-érték	0.101	0.976	<.001	0.102
koherencia érzés	Spearman's rho	-0.343***	-0.097	-0.03	-0.06
	p-érték	<.001	0.148	0.658	0.372
Öntisztelet	Spearman's rho	-0.282***	0.052	0.056	0.117
	p-érték	<.001	0.436	0.408	0.081
Növekedés érzés	Spearman's rho	-0.329***	-0.141*	-0.14*	-0.102
	p-érték	<.001	0.035	0.036	0.13
Kihívás, Rugalmasság	Spearman's rho	-0.217**	0.127	0.096	0.269***
	p-érték	0.001	0.058	0.151	<.001
Társas monitorozás képessége	Spearman's rho	-0.035	0.242***	0.053	0.279***
	p-érték	0.603	<.001	0.432	<.001
Leleményesség	Spearman's rho	-0.143*	0.175**	0.104	0.303***
	p-érték	0.033	0.009	0.122	<.001
Énhatékonyság érzése	Spearman's rho	-0.293***	-0.011	-0.019	0.031
	p-érték	<.001	0.867	0.776	0.639
Társas mobilizálás képessége	Spearman's rho	-0.135*	0.143*	0.086	0.196**
	p-érték	0.043	0.032	0.201	0.003
Szociális alkotóképesség	Spearman's rho	-0.17*	0.173**	0.152*	0.278***
	p-érték	0.011	0.009	0.023	<.001
Szinkronképesség	Spearman's rho	-0.547***	-0.262***	-0.131*	-0.35***
	p-érték	<.001	<.001	0.05	<.001
Kitartás	Spearman's rho	-0.299***	-0.109	-0.032	-0.056
	p-érték	<.001	0.103	0.633	0.4
Impulzuskontroll	Spearman's rho	-0.251***	-0.211**	-0.000	-0.086
	p-érték	<.001	0.002	0.996	0.199
Érzelmi kontroll	Spearman's rho	-0.46***	-0.232***	-0.025	-0.129
	p-érték	<.001	<.001	0.705	0.054
Ingerlékenység gátlás	Spearman's rho	-0.288***	-0.169*	0.105	-0.033
	p-érték	<.001	0.011	0.117	0.624
A	Spearman's rho	-0.303***	0.048	0.06	0.161*
	p-érték	<.001	0.476	0.374	0.016
M	Spearman's rho	-0.286***	0.141*	0.103	0.257***
	p-érték	<.001	0.035	0.124	<.001
S	Spearman's rho	-0.497***	-0.261***	-0.021	-0.176**
	p-érték	<.001	<.001	0.749	0.008
Megjegyzés. df=222; N=224; NF=Negatív fantázia, SZK= szenzoros képzelet, PF=Pozitív fantázia, NÁ= Nappali álmódosítás, IIQ SUM= IIQ összpontszám, A-M-S =PIK skála három alrendszere					