

Álmodozni rossz? - A nappali álmodozás adaptív oldala

A fantáziatevékenység és a pszichológiai immunitás kapcsolata



Mihály Lili Kata
Pécsi Tudományegyetem
Konzulens: Dr. Teleki Szidalisz

Absztrakt: A jelen kutatás célja a nappali álmodozás és a fantáziálás (FPP) pszichológiai immunrendszerre gyakorolt hatásának vizsgálata volt. Az FPP, vagyis **Fantasy Prone personality** (fantáziálásra hajlamos személyiség) egy olyan személyiségjegy, mely az egyén fantáziálásra való hajlamát és az élénk képzeleti világában való elmerülés mértékét jelöli. Az eddigi kutatások a fantáziálók csoportját többnyire negatív kontextusban vizsgálták, éppen ezért kutatásunk fő célkitűzése a gyakran mellőzött adaptív részek bemutatása volt. A vizsgálat során a fantáziálásra való hajlamot (IIQ) és a gondolkodás igényét (NCS) a legfrissebben elérhető kérdőívekkel mértük hazai mintán. Hipotéziseinkben különböző aspektusokból vizsgáltuk meg a fantáziálás és a nappali álmodozás szerepét az egyén pszichológiai immunrendszerével kapcsolatban. Eredményeink azt mutatták, hogy a fantáziálás pozitív összefüggésben áll olyan tényezőkkel, mint a rugalmasság, kooperáció és empátia. Ugyanakkor fontos azokra a területekre is figyelmet fordítani, ahol a pozitív fantáziálás maladaptívvá válik, különösen akkor, ha az elkerülés vagy távolítás válik dominánssá az önszabályozásban mint megküzdési stratégia. Kutatásunk rávilágított arra, hogy a nappali álmodozás és a fantáziálás adaptív pszichológiai előnyökkel járhat, amelyek specifikus pszichológiai dimenziókra korlátozódnak. Az eredmények gyakorlati jelentősége abban rejlik, hogy a fantáziálás és a nappali álmodozás integrálható pszichológiai intervenciókba, különösen olyan területeken, mint a mentális rugalmasság növelése, a társas kapcsolatok javítása és az empátia fejlesztése. Mindemellett lényeges, hogy a terapeuták felismerjék és kezeljék a fantáziálás maladaptív formáit, például az elkerülési stratégiák dominanciája esetén. Eredményeink alapján érdemes lenne további kutatásokat végezni annak jobb megértésére, hogy miként építhető be konstruktív módon a fantáziálás a pszichológiai programokba és a mentális egészség megőrzésébe.

Kulcsszavak: IIQ, Fantasy Prone Personality, Pszichológiai immunrendszer, NCS

Tartalomjegyzék

Elméleti háttér	4
A fantázia és a maladaptív álmodozás	4
Fantáziálás, álmodozás a pszichológiában	6
Fantasy proneness fogalma a pszichológiában	8
A fantáziálás adaptív funkciói	9
A Pszichológiai immunrendszer	11
Hipotézisek.....	13
Módszer.....	14
Mérőeszközök.....	14
IIQ	14
NCS	15
PIK	15
Eljárás.....	16
Vizsgálati Személyek	16
Statisztikai elemzések terve.....	18
Eredmények	18
A vizsgált változók leíró statisztikai adatai	18
Klaszter elemzés	20
Hipotézisek tesztelése	22
H1. A fantázia és a Pszichológiai immunrendszer kapcsolata.....	22
H2. Különbségek a fantasy proneness klasztereken a Pszichológiai immunrendszerrel kapcsolatban.....	23
Kutatói kérdés: Az álmodozás funkciója.....	26
Diskusszió	27
Kitekintés, limitációk.....	32
Összegzés.....	33
Irodalomjegyzék	34

„Az istentől és embertől elhagyott egyén tökéletesen kicsúszik a valóságból, és egy új világot teremt, amelyben a földi bajoktól befolyásolatlanul mindent, amit akar, elérhet.”
(Ferenczi, 1997 p. 120)

Elméleti háttér

A fantázia és a maladaptív álmodozás

Az emberi képzelet a múltbéli és aktuális ismereteket ötvözve képes átlépni a valóság korlátait, teret adva az új ötleteknek, megoldások és ábrándok számára. Ezt a folyamatot **nappali álmodozásnak** is hívjuk, és azt a cselekvést értjük alatta, mikor az egyén elmerül belső világában, és olyan eseményeket képzel el, melyek a valóságban nem léteznek, esetleg nem történtek meg (Naylor és Simonds, 2015), viszont a korábban megtörtént események újbóli képzeletbeli lejátszása is ide tartozhat (Singer és McCraven, 1961). Ez a fajta tevékenység a klasszikus álmoktól függetlenül ébrenlét során következnek be, és az egyének sokszor tudatosan irányítják gondolataikat, csak igen kismértékben szenvednek az irányíthatatlan képi betörésektől a szubklinikai populációban (Merchelback et al., 2021). Az elképzelés, miszerint nappal is álmodoznak az emberek, viszonylag újkeletű abban az értelemben, hogy ez egy pozitív, építő folyamat is lehet. Singer és McCraven (1961) is rámutatott, hogy a nappali álmodozást leginkább negatív fogalomként értelmezik a korábbi kutatások, mivel az elkerülés eszközeként többször a stresszkezelés hiányára utalt.

A felnőtt populációval kapcsolatban, nyilvánvalóvá vált a szerzők számára (Singer és McCraven, 1961), hogy ez a cselekvés nem képez mindennapos beszédtemát, az emberek nem osztják meg maguk között nappali fantáziáikat, annak ellenére, hogy egy olyan mindennapi cselekvésről beszélhetünk, amely mindannyiunkat érint. Emellett a terápiák során is az éjszakai álmok kerülnek fókuszba – sőt erről a témáról íródott megannyi kutatás és könyv az elmúlt évtizedekben-, míg az ébrenlét során megjelenő tartalmakra nem kerülnek célzottan fókuszba. Barth (1997) fejtette ki, hogy a nappali álmodozások témája és tartalma ritkán kerül elő spontán a terápiás munkában, és a pszichoterápiás megközelítésekben sem kap nagy hangsúlyt, miközben az egyén belső világához a legkönnyebben vezető útról beszélhetünk. A fantázia a nappali álmodozás részeként kap teret, sokszor átfedéssel a két fogalom között (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016; Singer, 1966), így a továbbiakban főleg nappali álmodozásként hivatkozunk rá. A fantáziálás során az egyén a kreativitását is kibontakoztathatja, és sokszor olyan tartalmakkal gazdagíthatja álmodozásait, melyek nem valóságosak, vagy megtörténtek. A fantáziálókra még igen jellemző az is, hogy könnyebben elmélyednek filmekben (Chen, 2015), könyvekben (Cunningham, 2010), vagy akár videojátékokban is (Bartel, 2020).

A nappali álmodozás nem csupán az érzelmi feldolgozás és az önszabályozás eszköze lehet, hanem az egyén valóságfelfogására is hatással van. Az éjszakai álmvilág mellett a nappali álmoknak is megvan a maga tere és funkciója, ahol a képzelet színteret ad a fantáziák képi, akár érzékszervi (szaglás, hallás, tapintás) megjelenéseinek az elmében, úgy, hogy közben az egyén saját valóságát teremti meg (Merchelback et al., 2021). Felnőtt korban a fantáziálás olyan pszichológiai élmény, amely befolyásolja az egyén érzelmi állapotát, megerősítheti megküzdési eszköztárát, valamint elősegítheti a kreativitást is (Freud, 1983, 1996; Cole et al., 2006). Természetesen az előbb felsoroltakon kívül megannyi funkciót köthetünk hozzá, mint azt már a korábbi kutatások is megfogalmazták, így például a vágyak megjelenítése, a jövő megtervezése, a játék helyettesítése (Freud, 1983, 1996; Cole et al., 2006) is szerepet kaphat, amikor a fantáziákról beszélünk. A nappali álmodozás és a hozzátartozó fantáziák pozitív és negatív hatással is lehet az egyénre, ez pedig a szakirodalmak között is megjelenik maladaptív nappali álmodozás és pozitív fantázia/nappali álmodozás néven.

Bár a fantáziálás és a nappali álmodozás számos pozitív hatással bír, de facto léteznek olyan formái is, amelyek maladaptívak és negatív következményekkel járhatnak. A kóros nappali álmodozás például összefüggésbe hozható pszichopatológiai tünetekkel, mint a disszociáció és a szorongás (Merchelback et al., 2021). A maladaptív álmodozás gyakran a valóság elkerülésére szolgál, és negatívan befolyásolhatja az egyén mindennapi működését és társas kapcsolatait egyaránt. Ezen túlmenően a maladaptív álmodozás gyakran olyan befolyással van a mindennapi életre és a társas kapcsolatokra, hogy az egyén gyakran azt érezheti, nem képes kontrollálni/csökkenteni a fantáziálásra fordított időt (Somer et al., 2002; Soffer-Dudek et al., 2022; Musetti et al., 2023).

A maladaptív nappali álmodozást, mint fogalmat Somer vezette be 2002-ben (Somer, 2002). Ő abban határozta meg a tevékenység negatív hatásait, hogy az álmodozás egyfajta menekülés (eszképizmus) a valóság elől, melyet különféle ingerek indíthatnak be, mint trauma, fájdalom, de az olyan szenzoros emlékek, mint az ízek, vagy szagok is felerősíthetik, egyfajta *madeleine-hatás*-ként (Ernst, 2004). Somer (2002) továbbá kiemelte azt is, hogy az álmodozó egyének igen gazdag érzelmi élményeket élnek át, és fantáziáik meglehetősen komplexek. Az idő előrehaladtával pedig egyre több időt töltenek gondolataikban, ami a szociális kapcsolataik elhanyagolásához, és ipso facto realitásérzékük gyengüléséhez vezethet. Mindezek mellett igen kevés kutatás született a témában, klinikailag sincs meghatározva az, hogy mi számít maladaptív nappali álmodozásnak, valamint nincsen hivatalos diagnosztikai kerete, sem pszichiátriai meghatározása (Somer, 2002). Viszont a szubklinikai nappali álmodozókat, akikre jellemző lehet a tevékenység maladaptív része (mint rumináció, betörő gondolatok, túlzott

figyelemelvonás, stb.) megkülönbözteti azzal az elképzeléssel, hogy a maladaptívan álmodozók tevékenysége a háttérben meghúzódó mentális betegségekkel kapcsolható össze (Somer et al., 2020). Bár a torzult fantáziák és fantazmagóriák előkerülnek bizonyos mentális betegségek kórképében, a maladaptív nappali álmodozás önállóan nem tekinthető kórképnek, vagy diagnózisnak (Merchelback et al., 2021).

Fantáziálás, álmodozás a pszichológiában

Manapság a mágikus elemek és természetfeletti motívumok hangsúlyt kapnak mind a képzőművészetben, mind a szépirodalomban is, így a tündérmeséktől a manapság oly közkedvelt multimédiák által kínált élvezeti cikkekig (filmek, játékok, könyvek stb.) találkozhatunk vele. A fantasztikus elemek és a fantáziálásra való hajlam vice-versa erősítik egymást, ilyen formában kollektív fantasztikus igényről is beszélhetünk, hiszen a mai társadalom igényét a modern alkotók is támogatják produktumaikkal, az elvágódás és az ismert határok lebontásával elegánsan játszó fantázia eszközét felhasználva (Zipes, 2008; Cunningham, 2010; Morosan, 2023; Merlin M. Maukar, 2009; Chen, 2015; stb.).

Maga a fantáziálás fogalma nem volt ismeretlen más tudományágak számára sem, hiszen egy olyan műfajt és tevékenységet jelöl egyszerre, mely szoros kapcsolatban áll a népi hiedelmekkel, mitológiával és a legendákkal is, ahol a fantasztikus elemek állandósultak. Ab ovo a fantázia maga a görög fantaszia görög szóból ered, mely azt jelenti: megjelenés, képzelőerő, képzelődés. Ugyanígy a fantasztikós (fantasztikus szó forrása) szintén görög eredetű, és annyit jelent: 'képzlet világába tartozó' (Zaicz & Tamás, 2006, pp. 40; 192). Ez az árnyalatnyi finomhangolás azért fontos, mivel a fantázia a tudatos képzeleti folyamatokra utal, míg az álom kifejezés inkább az alváshoz kapcsolódó, gyakran tudattalan gondolatokra utal, amiknek az egyén sokszor csak megfigyelője, nem pedig alkotója. A fantáziálás és nappali álmodozás gyökereiből is látszik, - ahogyan azt nyelvünk is megőrizte, - hogy a fantáziálás egy olyan (sokkal) összetettebb mentális folyamat, amely nem csupán a tudatos képzelet kölcsönhatását jelenítheti meg, hanem a tudattalan rétegekkel is szoros kapcsolatban áll az érzelmekkel, a kreativitással és az egyéni élményekkel. Ez a folyamat pedig lehetőséget nyújt a belső élményvilág gazdagítására, és külső világunkkal való összekapcsolására, így fejlesztve azon képességünket, hogy hogyan is fejezzük ki élményeinket és érzelmeinket, kreatív és önazonos módon. Tudattalan működésekre gyakorolt hatása miatt fontos az etimológiai megközelítés is, hiszen nyelvünkbe ágyazva rengeteg megszemélyesített és valótlan aforizmat használunk nap, mint nap, végtelen számú nyelvi szimbólumról és metaforáról nem is beszélve

(Santostefano, 1984). Ezek mélyebb ismertetését jelen kutatásunkban nem részletezzük, viszont a téma interdiszciplináris megközelítése miatt fontosnak tartjuk kiemelni ezt.

A fantázia, mint közkedvelt eszköz pszichológiai aspektusból szemlélve is hasznos mentális eszköznek tűnhet, hiszen magába foglalja a konstruktív képzeleteket, a kreativitást és a különböző terápiás eszközökre való fogékonyságot is (Barrett, 2006). A fantasztikus elemek segíthetnek abban, hogy a történetekben megjelenő hősök példájából merítve az egyének inspirálódjanak, saját értékrendjüket és identitásukat közvetett módon vizsgálják felül; a kreatív kibontakozást és stresszcsökkentést is idesorolhatjuk többek között (Hilgard, 1974; Merckelbach et al., 2020; Cunningham, 2010). Ezen kívül a fantáziálásra hajlamos egyének gyakran fogékonyabbak a kreatívabb önkifejezési eszközökre is, mint festészet, írás, színészet stb. (Merckelbach et al., 2020; Bacon és Charlesford, 2018; Cunningham, 2010).

A nappali álmodozás és a fantáziálásra való kitettség kérdése aktuális, mint azt korábban is tárgyaltuk, ám a mai napig, csak úgy, mint a maladaptív nappali álmodozás kapcsán, erről a témáról is igen kevés kutatás született. Ez a téma absztraktságából is fakadhat, hiszen nincsen jól körülhatárolva a fogalom meghatározását tekintve sem, valamint a folyamatok egymással átfedésben állnak így a kutatásokat is nehezebb összehangoltan áttekinteni (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016). A fantáziálás, álmodozás nagyon sokféleképpen van megnevezve a szakirodalmi munkákban, ilyen például az *elmevándorlás*, *imagináció*, *képzelőerő*, *pozitív/negatív nappali álmodozás*, így az egyszerűség kedvéért ebben a kutatásban fantáziaként és nappali álmodozásként is hivatkozunk rá. Az árnyalatnyi, megnevezésekből fakadó különbségeket leginkább a téma sokrétűsége miatt érzékelhetjük, mivel a pszichológia különböző tudományágai más és más irányból közelítik meg sokszor átfedésben egymással. Így a kognitív pszichológia az imaginációt használja legtöbbször, a fejlődés pszichológia a fantáziát és mágikus realizmust, a személyiség vagy klinikai pszichológia pedig sokszor a maladaptív/adaptív nappali álmodozás kifejezést használja.

A fantáziálás elsősorban azt az elmetevékenységet jelöli legtöbbször a kutatásokban, mely során az egyén a valóságtól független, vagy csak részben befolyásolt alternatívákat képzel el, melyek megjeleníthetnek vágyakat, álmokat, vagy akár segítséget nyújtanak mások nézőpontjának megértésében, esetleg saját maguk megküzdési stratégiáival szemben (Fogarty et al., 2015). Az álmodozásra való hajlamot befolyásolhatják a gyerekkori fizikai bántalmazás (Rhue et al., 1990; Hilgard, 1974; Josephine Rohrs Hilgard, 1979), az egyén múltbeli tapasztalásai (traumák, krízisek, PTSD, mentális betegségek (Rauschenberger & Lynn, 1995; Fang et al., 2020; Somer et al., 2020) valamint akár a gyermekkori mintha-játék és családi környezet is facilitálhatja (Cole et al., 2006). Ugyanakkor az emberek jórésze álmodozik a

mindennapjai során, akár tudatosan, akár kevésbé tudatosan is (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016; Singer, 1975). A tudatosságot arra értjük ebben az esetben, hogy az egyén mennyire van figyelemmel a fantáziatévékenységre, valamint mennyire képes azt irányítani. (Hevey et al., 2012; Lins de Holanda Coelho et al., 2018; Cacioppo és Petty, 1982; Cacioppo et al., 1996).

A fantázia szoros összeköttetésben áll a kreativitással és a játékkal is, hiszen már kisgyermekkorban is megjelenik például mintha-játék közben, mint ahogy azt Klein és Piaget is tárgyalták (Cole et al., 2006). A „fantáziajátékok”, ahogy Bereczkei (2008, pp. 289-294) is megfogalmazza, a szerepekre való felkészülést segíti, hogy a gyermekek árnyalt és reziliens módon tudjanak megküzdeni a későbbi kríziseikkel (pl.: Ödipusz, Eriksoni, stb) mind gondolati mind fizikai síkon. A fantáziálás mágikus elemeiről így főleg a gyerekpszichológiában esik szó, mint mágikus realizmus, animizmus, antropomorfizmus, stb., ám ezek elemei a későbbi, felnőtt álmodozásnak is (Subbotsky, 1991), ám Subbotsky kiemeli, hogy ezek csupán kivételes esetben jelennek meg később. Subbotsky (1991) kijelentésével nem értenek egyet a későbbi kutatások, hiszen a felnőtt álmodozás egyik központi elemei a scénáriók és a valóságtól elrugaszkodott elemek is (Singer, 1975; Smallwood et al., 2011).

Fontos kiemelnünk, hogy a szakirodalomban említett mágikus gondolkodás különbözik az általunk körbejárt fantasztikus gondolkodástól, mivel a mágikus gondolkodást főként babonás, hiedelmekkel átszótt, akár spirituális gondolatokként jelenítik meg a források (Cole et al., 2006), amire manapság sokszor manifesztációként utalnak a köznyelvben. Magát a mágikus gondolkodást többen is meghatározták, a szakirodalmak között egyet nem értésként jelenik meg, hogy ki is nevezte meg először. Ám a leggyakrabban Malinowski (1925), lengyel antropológushoz futnak a szálak, valamint Freud (1945) az *Egy illúzió jövője* c. 1927-es művében ír róla először, ugyanakkor Piaget (1930) neve is gyakran előkerül, hiszen az illogikus gondolkodás, és gyermeki fejlődés kapcsán írt róla, mint arról korábban is beszéltünk.

Fantasy proneness fogalma a pszichológiában

Hilgard (1974) az imaginatív bevonódás fogalmát vezette be, mely a tudatosság szűkülését jelentette, a képzelőerő javára; Naylor és Simonds (2015) gondolták újra Hilgard (1974) elméletét, azt kiegészítve kérdőívükkel, melyben a nappali fantáziák pozitív oldalát is megragadták az oly sokszor előtérbetolt negatív mellett. Az imaginatív bevonódást kezdetben a hipnózisra való fogékonyság kontextusában használták, csak úgy, mint fantáziálásra való hajlamot, amit a hipnoterápiás megfigyelései közül emelték ki, így egészen a 2000-es évekig a két kifejezés elég szoros kapcsolatban állt egymással (Naylor és Simonds, 2015). Azonban napjainkban a fantasy proneness kifejezést használják a fantáziáló egyének csoportjának

leírásához. Cheryl Wilson és Ted Barber (1982) fantáziálásra hajlamos személyként, (vagyis fantasy prone personality; továbbiakban: FPP) hivatkoztak azokra, akik élénken álmodoznak napjuk túlnyomó részében. Őket úgy írták le, mint akiknek gyerekkorukban akár egynél több képzeletbeli barátjuk is volt, és képesek mélyen belemerülni egy jó könyvbe, vagy filmbe, képzeletük moziszerűen árad a nap folyamán, valamint gyakran a művészeti ágakban jeleskednek, hajlamosabbak jobban bevonódni az ilyesfajta tevékenységekbe. Ők nem csak kiemelték a fantáziálásra hajlamos személyek csoportját, hanem vonás és/vagy szindróma szerűnek állapították meg, mely végig kíséri az egyént egész életén keresztül (Wilson és Barber 1982). Barrett (2006) szerint minden jól hipnotizálható személy fantáziáló, és ők felnőttként is magukkal viszik mindennapjaik során képzeletvilágukat, a környezetükre is filmszerűen kivetítik nappali álmképeiket (Barrett, 2006). Wilson és Barber (1983) tanulmánya szerint a népesség körülbelül 2-4% -a nevezhető fantáziáló egyénnek. A fantáziálásra hajlamos egyénekre erősen jellemző a nappali álmodozás, az álmodozás, a fantáziálás, a szenzoros képzelet (Singer, 1975) és a mind wandering is ide sorolható -, a mind wandering, vagyis elmélkedés, az elmében való barangolás (mint azt már korábban említettük, hogy ezen konstruktumok gyakran átfedik egymást (Blouin-Hudon & Zelenski, 2016)). Bár Wilson és Barber (1983) óta nem gazdagodott jelentősen ez a kutatási terület, mégis különböző tudományos területekről megközelítve teljesebb képet kaphatunk, Sánchez-Bernardos és munkatársai (2015) felvetette kutatásukban, hogy egy multidimenzionális konstuktumról van szó, így a továbbiakban ezt figyelembe véve kezeljük. Merchelback és munkatársai (2021) metaanalízisükben kiemelik, hogy a fantáziálásra való hajlammal kapcsolatban megannyi nyitott kérdés van még, amit nem válaszoltak meg, és amit még fel sem tettek. A fantáziálók közé sorolt egyéneket főleg a nagyon magas mértékben fantáziáló egyénekről mintázták, az alacsonyan fantáziálókról pedig alig esik szó.

A fantáziálás adaptív funkciója

A fantáziálás segíthet az egyéneknek megbirkózni a traumatikus élményekkel és az élet egyéb stresszforrásaival, segíthet eltávolodni az egyén adott kríziseitől is, miközben erősíti az egyén (morális)értékkrendjét, kreativitását, személyiségét (Cunningham, 2010). Hartmann (1958) már korán felismerte, hogy a fantáziálás nem csupán a frusztráció vagy elhalasztott kielégülés eredménye, hanem adaptív funkciókat is betölthet. Ez a folyamat lehetővé teszi az egyének számára, hogy érzelmileg eltávolodjanak a stresszes helyzetektől, és alternatív valóságokat hozzanak létre, amelyekben képesek kezelni, újra játszani, átformálni, narratívát adni problémáiknak (Cunningham, 2010; Hartmann, 1958; Naylor és Simonds, 2015).

A fantáziálás és nappali álmodozás gyakran elősegítik a kreatív gondolkodást és az alternatív megoldások keresését, gyakran magasabb intellektuális képességekkel is rendelkeznek (Dunn et al., 2004), így az FPP adaptív aspektusai között elsőként ezeket említhetjük meg. Singer és McCraven (1961) korán felismerte a nappali álmodozás kapcsán azt, hogy egy inkább negatív megítélésű tevékenységként jelenik meg a pszichológiai kutatásokban és tesztekben (MMPI – „Napközben ritkán szoktam álmodozni.” ezek sokszor az MMPI esetében intellektuális képességekkel és a kontrollal állnak összeköttetésbe (Bagdy et al., 1986)). Ez érthető is, hiszen a legtöbbször egyfajta elkerülő megküzdésmóddal, disszociációval kötik össze a fantáziálást negatívan, ami arra mutat rá, hogy ezáltal az egyénnek nem kell szembenéznie a stresszorokkal (Somer, 2002). Ám kutatásaiban (Singer és McCraven, 1961; Singer 1975) azt találta, hogy a pozitív konstruktív nappali álmodozásnak többféle pozitív hatása is lehet, ilyenek például: kreativitás és spontán ötletek; probléma megoldás; személyközi viselkedésük, érzelmeik forgatókönyvvé alakítása, mely lehetőséget ad arra, hogy az egyének különböző jövőbeli forgatókönyveket tervezzenek meg és próbáljanak ki, figyelmesebbek legyenek a környezetük irányába.

Akik gyakran használnak fantáziálást arra, hogy önmagukkal és céljaikkal kapcsolatosan gondolkodjanak, ők gyakran a Singer (1966) által megfogalmazott pozitív konstruktív nappali álmodozást alkalmazzák, ami pedig összefüggésben van az életcélokkal és személyes növekedéssel, valamint pozitív érzelmi kimenetellel. McMillan et al. (2013) kiemelte, hogy a pozitív konstruktív nappali álmodozás az egészségesen működő ember mindennapjainak része, így a kérdés a továbbiakban abban rejlik, hogy milyen területekre terjedhet ki az adaptivitása, megnövekedett nappali álmodozással töltött órák miként hasznosulnak az egyén életében.

Smallwood és munkatársai (2009) azt hangsúlyozták, hogy a mindennapi álmodozás tartalma gyakran a jövőbeli személyes jelentőségű eseményekre összpontosít, ami azt jelzi, hogy szerepet játszhat az önéletrajzi tervezésben; ez összhangban áll Singer (1966) azon állításával, miszerint a pozitív konstruktív nappali álmodozás lehetőséget nyújt a jövőbeli forgatókönyvek megtervezésére és gyakorlására. Ez a fajta gyakorlás pedig az élmények keretezésére, saját narratíva kialakítására (Smallwood et al., 2011), és a kontrollérzetre is hathat a felkészülésen keresztül. Kharlas és Frewen (2016) a szenzoros képzelettel kapcsolatban találta azt, hogy sokszor az önbecsülés, a sportteljesítmény, valamint az egyén magabiztossága is növekszik a gondolatban lejátszott valós cselekvések hatására (elképzelni egy futóversenyt; illatokat, ízeket, érintéseket érezni, stb). A fantáziálás segíthet az egyéneknek a társas kapcsolataikban és az ezekre való felkészülésben (konfliktusokra, eustresszre, stb.) ez a

jövőbeli interakciókra hat és növelheti az egyén szociális mobilizációs, empatikus és alkotó képességét is (Kunzendorf et al., 2018; Singer és McCraven, 1961). Smallwood és munkatársai (2011) kimutatták, hogy az önreflexió, az önéletrajzi emlékezet és a jövőorientált gondolkodás mind kritikus szerepet játszanak abban, hogy képesek vagyunk jövőbeli eseményeket szimulálni elménkben, akik pedig nappal álmodoznak gyakorta teszik ezt meg.

Összefoglalva, a fantáziálás és nappali álmodozás számos adaptív funkcióval bír, amelyek elősegítik a kreativitást, érzelemszabályozást, személyes növekedést és társas kapcsolatokat. A magasan fantáziáló egyének, vagyis FPP esetében kevés kutatás született eddig, viszont fogyasztó társadalmunk igénye a már említett fantasztikus produktumokra mobilizálhatja a továbbiakban az egyének ilyesfajta beállítódását. A korábbi kutatásokból kiindulva a nappali álmodozás *megfelelő alkalmazása* (vagyis a lehetőségekhez mérten való kihasználását értjük ezalatt, mint imaginatív technikák, stresszoldás, kontroll, stb.) jelentős mértékben hozzájárulhat az egyének jólétéhez és pszichológiai fejlődéséhez (Wilson és Barber, 1981; Hilgard, 1974; Josephine Rohrs Hilgard, 1979; Rhue és Lynn, 1987; Lynn és Rhue, 1988; Rauschenberger és Lynn, 1995).

A pszichológiai immunrendszer

Oláh Attila (2005) vezette be a pszichológiai immunrendszer fogalmát kérdőívével (Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív, továbbiakban: PIK), melyben tizenhat terület mentén méri fel az egyén védőhálóját. Ide tartoznak a következő területek:

Pozitív gondolkodás, Kontroll érzés, Koherencia érzés, Öntisztelet, Növekedés érzés, Kihívás, rugalmasság, Társas monitorozás képessége, Leleményesség, Énhatékonyság érzés, Társas mobilizációs képessége, Szociális alkotóképesség, Szinkronképesség, Kitartás, Impulzuskontroll, Érzelmi kontroll, Ingerlékenység gátlás.

A pszichológiai immunrendszert egy integrált személyiségstruktúraként is értelmezhetjük, mely arra az egységes rendszerre utal, melyet a személyiség különböző részei, jellemzői alkotnak, így például a megküzdési mechanizmusok, érzelmi kontroll és kognitív képességek, nem külön-külön, hanem összhangban, történő működéséről beszélhetünk. A pszichológiai immunrendszer védőhálóként funkcionál az egyén életében az olyan hatásoktól, mint a stressz és az egyéb negatív pszichológiai események. Hasonlóan ahhoz, ahogyan a biológiai immunrendszer védi a testet a betegségekkel szemben, ez a rendszer különböző protektív személyiségjegyekből áll, amelyek segítik az egyént a - már előbb említett - stresszes

élethelyzetek hatékony kezelésében és a mentális jóllét fenntartásában (Oláh, 2005; Oláh, 2012a; Oláh, 2012b; Oláh, 2016).

Ennek a védekezőrendszernek a hatékonysága abban rejlik, hogy védelmet nyújt a pszichés megterhelések ellen, elősegíti a rugalmas alkalmazkodást, és támogatja a hosszú távú mentális egészséget. Három alrendszert különböztetünk meg ebben az elméletben, melyek a Monitorozó-megközelítő Alrendszer (ABS) -, mely a környezet megértésére, kontrollálására, szociális erőforrásokra épít (kontroll, pozitivitás, kognitív apparátus)-, az Alkotó-végrehajtó Alrendszer (MCES) -, mely az egyén rezilienciájára, kreativitására fókuszál a problémák megoldása és a célok elérése során (leleményesség, problémamegoldás, stb.),-, valamint az Önregulációs hatékonyságot biztosító Alrendszer (SRS)-, mely fókuszában a figyelem és a kitartás áll (Érzelmi kontroll, Kitartás, stb.) (Oláh Attila, 2005). Mindhárom rendszer elemeit a fentebb 16 pszichológiai immunrendszer terület adja (1. Táblázat).

1. Táblázat	
PIK Komponensek	PIK Alrendszer
Pozitív gondolkodás -Optimizmus és sikerorientáció	Monitorozó-megközelítő Alrendszer (ABS)
Kontroll érzés -felelősségvállalás	
Koherencia érzés – élet értelme, összefüggések átlátása	
Növekedésérzés – önkiteljesedés és fejlődésérzés	
kihívás, Rugalmasság – forrás kereső/monitorozó képesség	
Társas monitorozás képessége- empátia	
Öntisztelet – Kreatív énkép	Alkotó-végrehajtó Alrendszer (MCES)
Leleményesség – forrásmobilizáló képesség	
Énhatékonyság- Problémamegoldás képessége	
Társas mobilizációs képesség- támogatásszerzése, irányító képeség	
Szociális alkotóképesség - kooperációs képesség	
Szinkronképesség – külső és belső világ összeegyeztetése	Önregulációs hatékonyságot biztosító Alrendszer (SRS)
Kitartás – célorientáció	
Impulzuskontroll – viselkedés átgondoltsága	
Emocionális kontroll – érzelemszabályozás	
Ingerlékenységgátlás – indulatokon való felülkerekedés	
Megjegyzés. Oláh (2005) nyomán	

A fantáziálás és a nappali álmodozás jelentős szerepet játszhat a pszichológiai immunrendszer működésében, mivel az ehhez kapcsolódó adaptív funkciók, mint kreativitás, érzelemszabályozás, jövőorientáltság, probléma megoldás (Oláh Attila, 2005), átfedésben áll a fantáziáló egyének (FP) előbb bemutatott adaptív aspektusaival (Cunningham, 2010; Hartmann, 1958; Singer és McCraven, 1961; Singer 1966; Singer 1975; Smallwood et al., 2009; Kunzendorf et al., 2018). A nappali álmodozás lehetőséget biztosít az érzelmi eltávolodásra és

a stressz csökkentésére, míg a fantáziára való hajlam kreatív és érzelmi megküzdési stratégiákat kínál a szubklinikai populációban (Hilgard, 1974). Ezek a mechanizmusok együtt járulnak hozzá az egyén mentális jóllétének fenntartásában és a pszichológiai ellenálló képességének, rezisztenciájának növelésében.

Mivel a pszichológiai immunrendszer főként a hazai szakirodalomban terjedt el, a nappali álmodozás, valamint FPP és a pszichológiai immunrendszer közötti kapcsolatot igen kevés kutatás tárgyalja. Ennek ellenére, a pszichológiai immunrendszer faktoraival hasonló tartalmú, illetve jelentésű konstruktumokkal néhány összefüggés fellelhető az empirikus munkákban, ahogyan ezt az fantázia adaptív oldalával kapcsolatban bemutattuk előzetesen. A kevés empirikus adat, valamint a téma átfogó vizsgálatának hiánya lehetőséget teremt arra, hogy a továbbiakban feltárjuk hazai mintán a már említett konstruktumok közötti kapcsolatot.

Hipotézisek

A jelen kutatás célja, hogy feltárja a fantáziálásra való hajlam (Fantasy Proneness Personality, FPP) és a pszichológiai immunrendszer közötti összefüggéseket. Az FPP egy olyan személyiségjeggy, amely az egyén fantáziálásra és a nappali álmodozásra való fogékonyságát írja le és ragadja meg. Korábbi kutatásokból ismert, hogy a fantáziálás adaptív funkcióval bírhat, amelyek hozzájárulhatnak az egyén mentális egészségéhez és ellenállóképességéhez. A pszichológiai immunrendszer hatékony működése elengedhetetlen feltétele az egyén mentális egészségének fenntartásában. A pszichológiai immunrendszer pedig olyan személyiségstruktúrát képvisel, amely védelmet nyújt a pszichés megterhelések ellen.

A témaválasztást egyrészt az empirikus adatoknak a magyar mintát érintő hiányosságai, valamint a nappali álmodozás kevésbé feltárt jellege indokolja. Másrészt a kutatás terápiás alkalmazhatóságának lehetősége is mérvadó szempont. A nappali álmodozás és a fantáziálás olyan mentális folyamatok, amelyek nem mindig kerülnek elő spontán módon a terápiás folyamatok során, ám fontos szerepet játszhatnak a szimbolikus megjelenítésekben és a személyes narratívák megerősítésében, különösen az olyan módszerekben, mint a hipnoterápia és az imaginatív pszichoterápia (Hartmann, 1958; Barth, 1997; Barrett, 2006). Így a kutatás célja az is, hogy hosszútávon hozzájáruljon eredményeivel az erre fogékony egyének terápiájában a fantáziálás és a nappali álmodozás adaptív felhasználásának elősegítéséhez, különös tekintettel a mentális egészség és a pszichológiai immunrendszer erősítésére. A kutatás eredményei potenciálisan hozzájárulhatnak a terápiás módszerek továbbfejlesztéséhez, és segíthetnek abban, hogy a szakemberek hatékonyabban tudják integrálni ezeket a klinikai gyakorlatban is.

Az elméleti áttekintés során bemutatott átfedések alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg.

H1. Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a nappali álmodozás milyen területeken függ össze a pszichológiai immunrendszerrel.

H2. Azok az egyének, akik rendszeresen fantáziálnak és gyakori nappali álmodozásról számolnak be, magasabb pszichológiai immunrendszer értékekkel jellemezhetőek, mint azok, akik nem merülnek el nappali fantáziáikban és kevésbé vonzódnak a gondolati tevékenységekhez. Ez meg fog mutatkozni a PIK alrendszereken is.

Kutatói kérdés: Feltáró fókusszal, kvalitatív és nyitott kutatói kérdésként vizsgáljuk a fantáziálás-álmodozás funkcióját. Azt vizsgálva, hogy kitöltőink milyen szerepet tulajdonítanak nappali álmodozásaiknak, fantáziáiknak.

Módszer

Mérőeszközök

IIQ- Imaginative Involvement Questionnaire

Az IIQ (Naylor és Simonds, 2015) –képzleti bevonódás kérdőíve- 19 tételt tartalmaz, négy faktor mentén, ezek: (Negatív fantázia (NF), Szenzoros képzelet (SZK), Nappali álmodozás újdonsága (NÁ), Pozitív fantázia (PF)). Naylor és Simonds (2015) kérdőívének választása a fantáziálásra való hajlam mérésére azért indokolt, mert ez az eszköz integráltan méri a fantáziára való hajlamot, az elmélyülést és az álmodozást, így átfogóbb képet ad az egyén képzeletvilágáról. Kiegyensúlyozottan vizsgálja mind a pozitív, mind a negatív érzelmi töltetű fantáziákat – ezeket korábbi kutatások pszichopatológiákhoz kapcsolták főleg-, ami lehetővé teszi a képzelet konstruktív oldalának vizsgálatát is. Pszichometriai megbízhatósága és új elemei révén a kérdőív a képzelet gazdagabb és változatosabb vizsgálatát biztosítja, széles körben alkalmazható különböző kutatási területeken.

A kérdőív három korábbi kérdőívet kapcsol össze, ezek a: CEQ -Creative Experiences Questionnaire (túlnyomóan negatív itemeiből fakadóan ellenzi Naylor és Simonds (2015) a használatát); TAS -Tellengen Absorption Scale (a TAS legnagyobb problémája a szerzőpáros szerint, hogy olyan abszorpciós folyamatokat is mér, melyek nem a képzeleti elmélyülés részei); SIPI – Short Imaginal Processes Inventory (esetében nem megfelelően definiálták a szerzők az álmodozást, így olyan tételek is vannak benne, melyek például negatív eseményekre adott reakciót mérnek, valamint, ahogyan a CEQ esetében, a SIPI kapcsán is a gyerekkori

fantáziákra is rákérdez a kérdőív, mely kevésbé reprezentatív a felnőttkorban). A kérdőív összesített Cronbach alfa értéke magas, 0.8-0.9 között mozog (Naylor és Simonds, 2015). A négy faktor a következőképpen nézett ki Naylor és Simonds (2015) kutatásában: NF-0.78, SZK-0.71, NÁ-0.79, PF-0.84.

Ezt az önbeszámoló papír-ceruza tesztet a Pécsi Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Pszichológia Intézetében a skálák fordítási és adaptációs folyamata az Amerikai Pszichiátriai Társaság (2013) ajánlásait követte. Minden itemet két pszichológus fordított angolról magyarra, mindketten folyékonyan beszéltek a nyelvet. Ezután egy harmadik, pszichológus mesterszakos diplomával rendelkező személyt kértek fel, hogy hasonlítsa össze a két verziót, és egyesítse őket egybe, hogy elkerüljék az esetleges eltéréseket és félrefordításokat. Ezt követően egy pszichológiából doktorált, angolul folyékonyan beszélő személy fordította vissza ezt a változatot az eredeti nyelvre (1. Melléklet). A kérdőívet a kitöltők egy 7-fokú Likert-skálán tudták értékelni mennyire igaz rájuk egy-egy állítás (1- Egyáltalán nem igaz rám - 7- Teljes mértékben igaz rám; Például: „Boldognak érzem magam, amikor nappal álmodozom.”). A kérdőív fordított itemeket tartalmaz, kiértékelése az egyes faktorokhoz tartozó pontszámok összeadásával történik. A magasabb pontszám a fantáziára való hajlamot (fantasy proneness) jelzi, és egyaránt mutatja annak adaptivitását Naylor és Simonds (2015) megállapítása szerint.

NCS- Need for Cognition Scale

Az NCS (Need for Cognition Scale) - magyarul Kognitív Igény Skála - egy 18 tételes mérőeszköz, amely egy faktor mentén értékeli az egyén kognitív igényét, vagyis azt a hajlamot, hogy valaki élvezze és részesítse előnyben a gondolkodást és a komplex mentális feladatokat. A skála eredeti verzióját Cacioppo és Petty (1982) fejlesztette ki, majd 1984-ben (Cacioppo et al.) egyszerűsítették 18 tételre, amelyeket magas faktortöltés alapján válogattak ki (A kérdőív belső konzisztenciája magas, Cronbach alfa:0,9).

A skála tételei közül kilenc pozitív állításokat tartalmaz, amelyek a gondolkodás iránti preferenciát mérik, míg a másik kilenc tétel ennek az ellentétét, tehát az ilyen típusú tevékenységek iránti ellenszenvet méri, amelyek fordítottan vannak kódolva a teljes pontszám kiszámításához. Az NCS-t azért is választottuk, mert jól beilleszthető különböző kulturális kontextusokba, és alkalmazható olyan vizsgálatokban, amelyek a kognitív igény és más pszichológiai konstrukciók közötti összefüggéseket vizsgálják. A kérdőív alkalmazása során a kitöltők egy 5-fokú Likert-skálán értékelték a kitöltők, hogy mennyire jellemzőek rájuk az egyes állítások (0 - Egyáltalán nem jellemző, 4 - Teljes mértékben jellemző). A kérdőív

feldolgozása során az egyes tételekhez tartozó pontszámokat összeadják, és a magasabb összpontszám nagyobb kognitív igényt jelez. A magyar nyelvű verzió fordítása és validálása az IIQ fordításához hasonlóan zajlott: az eljárás során két független és két, a témában jártas fordító együttműködésével, a Pécsi Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Pszichológiai Intézetében készítettük el a végleges verziót, csak úgy, mint az IIQ esetében (2. Melléklet).

PIK- Pszichológiai immunkompetencia kérdőív

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) egy olyan mérőeszköz, amely a személyiség stresszel szembeni védetségét biztosító protektív személyiségjegyeket vizsgálja. A kérdőív Oláh Attila (2005, 2012a, 2012b) által került kifejlesztésre, és 16 skálát tartalmaz, amelyek különböző személyiségjegyeket mérnek. Ezek a skálák három fő alrendszerbe sorolhatók: Monitorozó-Megközelítő Alrendszer (ABS; továbbiakban: PIK A)- Pozitív gondolkodás, Kontroll érzés, Koherencia érzés, Növekedés érzés, Kihívás, rugalmasság, Társas monitorozás képessége; Alkotó-Végrehajtó Alrendszer (MCES, továbbiakban: PIK M)- Öntizstelet, Leleményesség, Énhatékonyság érzés, Társas mobilizációs képessége, Szociális alkotóképesség; Önregulációs Alrendszer (SRS; továbbiakban: PIK S)- Szinkronképesség, Kitartás, Impulzuskontroll, Érzelmi kontroll, Ingerlékenység gátlás.

A kérdőív 80 állítást tartalmaz, amelyek különböző élethelyzetekkel kapcsolatosak, ezeket a kitöltőknek 4-fokú Likert-skálán kell értékelniük (1-egyáltalán nem jellemző rám – 4-teljesen jellemző rám). A 16 faktor alapján, kiszámolható, hogy egyes csoportokra milyen erősség jellemző. Minél magasabb értékek előrejelzik, a rezilienciát, élettél való elégedettséget, flow élmény meglétét, alacsonyabb reményvesztettség, depresszív érzéket, képes a jelenben lenni, átélni és élvezni élményeit (Oláh, 2012a; Oláh, 2012b; Oláh, 2016).

Eljárás

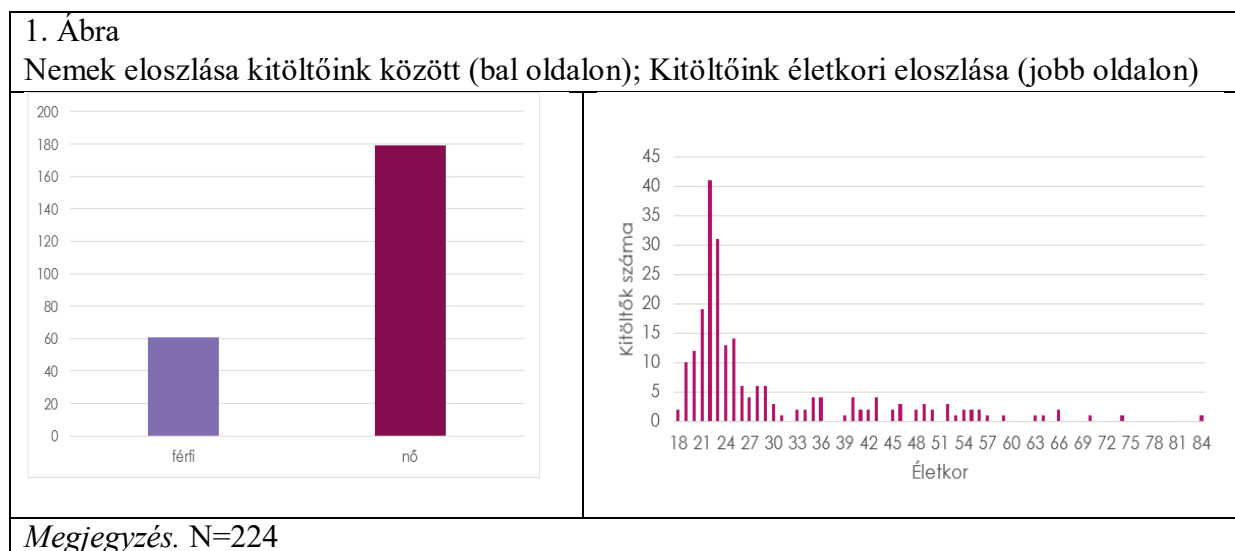
Az adatokat online, a Google-forms platform használatával gyűjtöttük kényelmi mintavétellel, keresztmetszeti adatfelvétellel. A vizsgálati személyeket a kezdőoldalon egy beleegyező nyilatkozat fogadta, mely tájékoztatta őket arról, hogy a vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim, jutalomban senki sem részesül, amennyiben ezt elfogadták, megkezdődött a kérdőívcsomag kitöltése. A következő szakaszban a demográfiai adatok mellett néhány a FPP kapcsán lényeges információra kérdeztünk rá (vannak-e mágikus fantáziáik, részesültek-e művészeti képzésben, mennyire valóságosan jelennek meg fantáziáik, stb.). Kitöltőinknek lehetőségükben állt a kérdőív végén nyitott kérdések formájában olyan kérdésekre válaszolni, mint: *Írja le, hogy mit jelent önnek a "fantázia" kifejezés.; Mit gondol, hogyan használja a*

fantáziát a mindennapi életben? Milyen célokat szolgálhat?; Kérjük írjon pár negatív fantáziát a mindennapjaiból; Kérjük írjon pár pozitív fantáziát a mindennapjaiból; Kérjük írjon pár mágikus fantáziát, amennyiben tapasztal/használ ilyeneket!.

Ezután a már bemutatott kérdőívek kitöltésével folytatódott a kutatásunk: IIQ, PIK, NCS. A kitöltők mind 18 év felettek voltak, a kérdőív kitöltése nagyjából 20 percet vett igénybe, de bármikor szüneteltethető vagy megszakítható volt. Az adatfelvétel 2024. áprilisa és 2024. júliusa között zajlott.

Vizsgálati személyek

Kérdőíves kutatásunkban összesen 242 felnőtt személy vett részt, 61 férfi (25%) és 179 nő (75%; lásd: 1. ábra). Az adattábla tisztítása során 17 ember került kizárásra; egy személy nem egyezett bele az adatainak felhasználásába, 16-an pedig rendelkeztek pszichiátriai diagnózissal. A kitöltők átlagos életkora 29,29 év (SD=12,26), a legfiatalabb kitöltő 18, a legidősebb pedig 84 éves volt (1. Ábra). A nők átlagos életkora 29,3 év (SD=9,75), a férfiaké pedig 28,5 év (SD=8). Az életkor tekintetében a minta heterogén, az eloszlás ugyanakkor nem normális ($p < .001$), a csúcsosság a normálishoz képest jóval magasabb (Kurtosis = 2.69), a ferdeség pedig pozitív irányba hajlik (Skewness = 1.93).



Az iskolai végzettség a következőképpen alakult: főiskolai vagy egyetemi diplomával 112 fő (50%), érettségivel 80 fő (35%), szakmunkásképzővel 28 fő (12,5%) és befejezett általános iskolával 2 fő (1%), Phd-val 2 fő (1%) rendelkezett. A kitöltők közül 95 fő (42%) párkapcsolatban él, 82 fő (36,6%), egyedülálló, 31 fő (13,8) házas, 8 fő (3,5%) élettársi viszonyban él, 4 fő (1,8%) elvált, 3 fő (1,3%) özvegy, 1 fő (0,5%) pedig saját bevallása szerint kizárólag alkalmi kapcsolatokat létesít másokkal. A kitöltők ezen kívül megadták, hogy

ennyire tartják fontosnak a művészetet, a mindennapjaik során, valamint arról is beszámoltak, hogy kaptak-e bármiféle művészeti képzést. Eredményeiket 6 fokú Likert skálán értékeltük két független kódolóval: 103 olyan személy (46%) töltötte ki a kérdőívet, aki részesült valamilyen képzésben, és nagy mértékben fontosnak tartja a művészetet, az alkotást; 56 fő (25%) bár kapcsolatban áll a művészettel, viszont nem részesült mindennapjaiknak (munkavégzésük és önbevallásuk a fontosságáról indikálta ezt), valamint 65 olyan személy (29%) volt, akik nem részesültek, esetleg meglehetősen alacsonyan értékelték a kreativitás és alkotás szerepét életükben. Jelen kutatás szempontjából a nemi eloszlás kevésbé kérdéses, a nemi különbségekre nem keresünk választ, ezen változót pedig szükséges esetben kontrolláljuk.

Összegezve: mintánk leginkább a 18 és 30 életév közé eső magasabb szocioökonómiai státuszba tartozó fiatal felnőtt populációt reprezentálja, mely tényt mindenképp indokolt szem előtt tartani az eredmények értelmezése során.

Statisztikai elemzések terve

Az adatok rendezését, az IIQ, PIK és az NCS összpontszámának kiszámítását Excelben végeztük el. A statisztikai elemzésekhez a Jamovi programcsomag 2.3.21-es verzióját használtuk (The jamovi project, 2024). A vizsgálatban mért változók jellemzésére minden esetben leíró statisztikát alkalmaztunk, mellyel a skálák belső megbízhatóságának leírásához a Cronbach- α mutatókat vizsgáltuk meg, valamint az adatok normális eloszlását, csúcsosságát, és ferdeségét is figyelembe vettük. A deskriptív statisztika elkészítéséhez az Jamovi 2.3.21-es statisztikai elemzőprogramot használtuk. A szöveges válaszokat az IRaMuTeQ program (Ratinaud, 2009) segítségével készítettük, majd a Miro program (Maplesoft, 2019) segítségével magyarra fordítottuk az ábrákat.

Eredmények

A vizsgált változók leíró statisztikai adatai

Az adatelemzés első lépéseként megvizsgáltuk az IIQ, PIK és az NCS kérdőívek normalitását, ferdeségét, csúcsosságát, valamint az átlagtól való átlagos eltérésüket (SD) is (2. Táblázat). A ferdeség és a csúcsosság értéke a Pozitív Fantázia kivételével, minden esetben normális eloszlást mutatott. A Shapiro-Wilk teszttel -szintén a normalitást vizsgálva- azt találtuk, hogy az IIQ-NF faktoron kívül egyik elemünk sem mutat p-érték szerint normalitást.

Az NCS esetében a 72-es maximum pontszámhoz képest a kitöltők átlagosan 23 pontot értek el (6.62 pontos szórással), ami az összpontszám mértani közepéhez képest (36.5) alacsonynak

számít. Az elemzett Cronbach-alfa értékek többsége jó (NF és PF faktorok: 0.75; NÁ, PIK A, PIK M, PIK S, valamint az NCS: 0.8-0.9), ami azt jelenti, hogy az adatok megbízhatók és a skálák megfelelően mérik a vizsgált konstruktumokat. Az egyetlen kivétel az IIQ-SZK, amelynek Cronbach-alfa értéke 0,6, ami az elfogadható minimum érték.

2.Táblázat A kutatásban használt kérdőívek normalitásának vizsgálata						
Változó	M	SD	Shapiro-Wilk p	Csúcsosság	Ferdeség	Cronbach-alfa
IIQ -NF	25	6.26	.265	-.429	.0021	0.75
IIQ -SZK	16	5.34	.022	-.623	-.077	0.6
IIQ -NÁ	21	5.41	<.001	-.312	-.564	0.86
IIQ -PF	21	3.1	<.001	2.96	.109	0.75
PIK A	89.5	12.8	.028	-.027	-.371	0.89
PIK M	76	11.1	.036	.164	-.440	0.89
PIK S	66	12.5	.028	-.409	-.290	0.9
NCS	23	6.62	.007	1.16	.449	0.88
Megjegyzés. N=224						

Az IIQ és a NCS kérdőíveken megerősítő faktoranalízist is elvégeztünk, hogy az általunk készített fordítás illeszkedését megvizsgáljuk (3. Táblázat). Az IIQ modell esetében a CFI, TLI értéke a jó illeszkedés alsó határán mozog, jelezve, hogy a modell viszonylag jól illeszkedik az adatokhoz. Az SRMR értéke egyértelműen jó illeszkedést mutat, mivel az 0.08 alatti értékeket általában elfogadhatónak tekintik. Az RMSEA értéke 0.07, ami a jó és elfogadható illeszkedés határán van, így az állapítható meg, hogy az IIQ modell általánosságban elfogadhatóan illeszkedik az adatokhoz. Azonban a chi-négyzet teszt értéke ($\chi^2(146, N=224) = 308, p<.001$) alapján a p-érték, ami arra utal, hogy a modell és az adatok között szignifikáns eltérés van, viszont a fenti elemzésekből kifolyólag és a külföldi faktorszerkezet erőssége miatt a további elemzésekhez használhatónak ítéltük meg.

Ezzel szemben az NCS kérdőív esetében a CFI, TLI és RMSEA értékek jelentősen elmaradnak a jó illeszkedéstől, azt mutatják, hogy a modell nem illeszkedik jól az adatokhoz. Az SRMR értéke még elfogadhatónak tekinthető, így összegezve az NCS modell illeszkedése gyenge. A chi-négyzet teszt eredménye ($\chi^2(135, N=224) = 408, p<.001$), ami szintén szignifikáns eltérést mutat az adatok és a modell között. Az NCS kérdőív széles körben elismert eszköz, amely releváns adatokat szolgáltat a gondolkodás iránti igény méréséhez, még ha a jelen kutatásban a modell illeszkedése nem is volt optimális. Az elfogadható SRMR érték és a korábbi kutatások (Cacioppo et al., 1996; Lins de Holanda Coelho et al., 2018) támogatják a kérdőív használatát, amely így továbbra is értékes betekintést nyújthat a kutatás célkitűzéseinek

eléréséhez. Az eredményeket azonban körültekintéssel kell értelmezni, és az itt bemutatott korlátokat figyelembe kell venni a jövőbeli kutatások számára.

Az általunk adaptált kérdőívek eredményei azt jelzik, hogy az IIQ kérdőív illeszkedése kedvezőbb, bár kisebb eltérések még itt is megfigyelhetők a normalitástól és a megbízhatóságtól. Az NCS kérdőív azonban jelentősen gyengébb illeszkedést mutatott, ami arra enged következtetni, hogy kevésbé alkalmas az adatok pontos reprezentálására. Annak ellenére, hogy a modell illeszkedési mutatói nem minden esetben optimálisak, az általunk használt kérdőívek külföldön már bevált és megbízható mérőeszközök (Naylor és Simonds, 2015; Cacioppo et al., 1996; Lins de Holanda Coelho et al., 2018), amelyek széles körben alkalmazottak a pszichológiai kutatásokban. A magyarra adaptált verziók lehetőséget nyújtanak arra, hogy hazai kontextusban is használjuk ezeket, adatokat gyűjtsünk, valamint finomítsuk a további kutatások számára. Míg az adaptáció során felléphetnek bizonyos illeszkedési problémák, a kérdőívek használata továbbra is indokolt, mivel fontos betekintést nyújtanak a

3. Táblázat							
Megerősítő Faktoranalízis az általunk adaptált kérdőíveken							
Változó	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	χ^2	df	p
IIQ	.887	.868	.063	.07	308	146	<.001
NCS	.802	.776	.074	.09	408	135	<.001
Megjegyzés. N=224							

vizsgált konstruktumokba, és hozzájárulnak a kutatásunk céljainak eléréséhez.

Klaszter elemzés

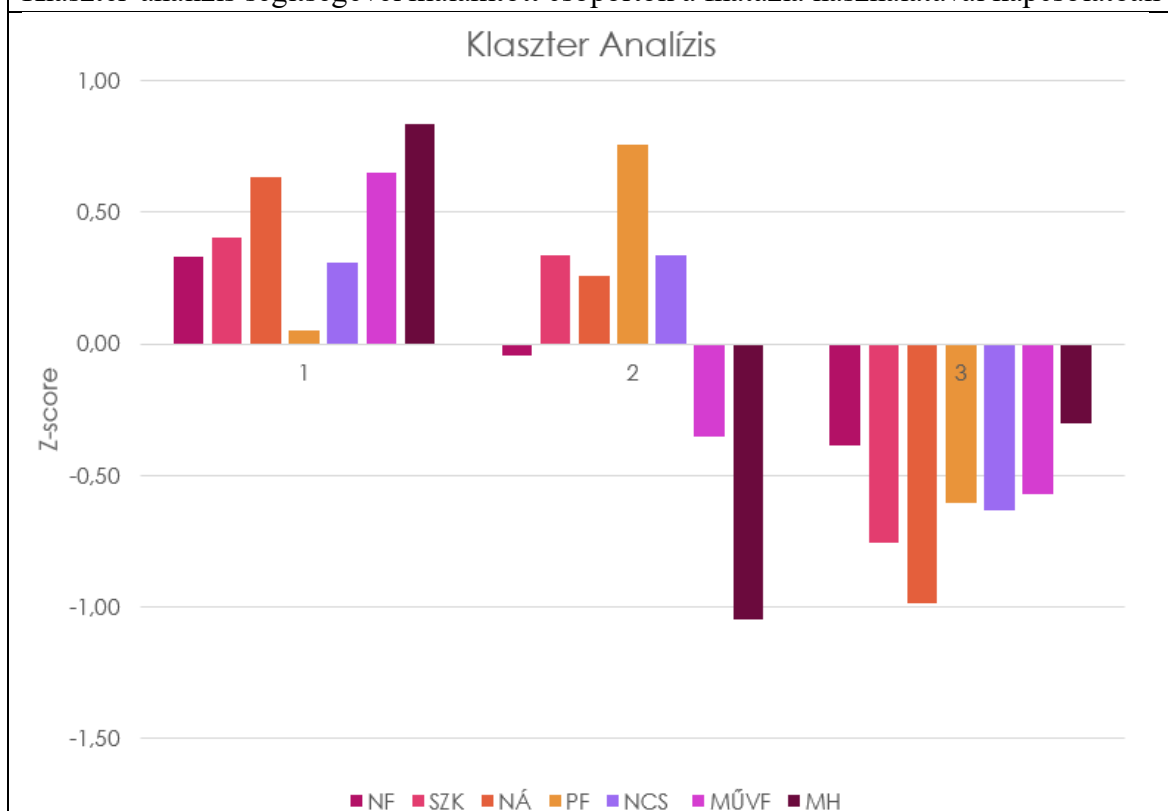
Klaszterelemzést végeztünk a vizsgálati minta fantáziára való hajlamának (FPP) megállapításához az IIQ különböző dimenziói, a gondolkodásra való igény, valamint a művészeti hajlam és beállítódás alapján. Az elemzés célja az volt, hogy azonosítsuk a résztvevők között a fantáziáló egyéneket, valamint az így kialakuló csoportokat, szem előtt tartva azt is, hogy a hipotézisekhez szükségünk lesz csoportokra. A klaszterek meghatározásához elsősorban egy klaszter dendogramot készítettünk, hogy vizuálisan láthassuk a kialakuló csoportokat, ezt euklideszi távolsággal és ward.D2 klaszter metódussal tettük meg, hogy a kialakuló csoportok minél homogénebbek legyenek, a csoport belső varianciája pedig alacsony maradjon. Ezt követően a K-means klaszterelemzés Hartigan-Wong algoritmusát alkalmaztuk, mivel előre meghatározott számú csoportot (hármat: nem fantáziálók- Fantáziálók -, valamint egy köztes csoport) tudtunk meghatározni, és így tudtuk

minimalizálni az adatpontok közti varianciát a csoporton belül. Az optimális klaszterszámot a három csoport koncepcionális keretei alapján előre meghatároztuk ($k = 3$), ezekkel előzetesen úgy számoltunk, hogy ki fogják alakítani a fantáziálók, a nem fantáziálók és a közepes fantáziatevékenységet alkalmazó egyének csoportját. A random starting values számát 10-re állítottuk be, hogy növeljük az eredmények stabilitását.

A klaszterek közötti szórásösszegek (sum of squares) elemzése szignifikáns különbségeket mutatott (Between clusters = 507, Total = 1561), jelezve, hogy a klaszterek közötti eltérések elkülöníthetőek. Az egyes klaszterek eltérő mértékben mutattak kapcsolatot a különböző dimenziókkal, ami megerősíti az általunk vizionált klasztereket, és az értelmezésük validitását is. A Klaszter analízis eredményeit bemutató z-pontszámok diagramja, amely a három (3. Ábra) klaszter közötti különbségeket mutatja az IIQ, faktorokkal az NCS eredményekkel, valamint a művészet fontosságának és a művészetre való hajlamnak az értékpontjával. A diagram szemlélteti, hogy a különböző csoportok milyen mértékben különböznek egymástól a kiválasztott változók mentén.

3. Ábra

Klaszter-analízis segítségével kialakított csoportok a fantázia használatával kapcsolatban



Megjegyzés. NF=Negatív Fantázia, SZK= Szenzoros Képzelet, NÁ= Nappali Álmodozás, PF= Pozitív Fantázia, NCS= Need for cognition Scale, MÚVF= Művészet fontossága, MH= Művészeti hajlam

A diagram alapján (3. Ábra) az első klaszterbe tartozó egyénekről megállapítható, hogy magas pontszámokat mutatnak a művészi hajlam (MŰH) és a fantázia különböző dimenzióiban (SZK, NÁ, PF), valamint a gondolkodás iránti szükségletük, a gondolkodásban való elmélyedés (NCS) is nagyobb mértékben mutatkozik meg. Ezek az egyének erős fantáziálási hajlamot mutatnak, és a művészet jelentős szerepet játszik életükben (MŰVF). A második klaszter alacsony pontszámokat mutat a művészet fontossága (MŰVF) és a művészi hajlam (MŰH) dimenziókban. Ezek az egyének hajlamosak alacsonyabb fantázia pontszámokra (NF, SZK, NÁ, PF), és inkább alacsony a gondolkodás iránti szükségletük (NCS). A harmadik klaszter alacsony pontszámokat mutat minden dimenzióban, különösen a pozitív fantáziában (PF) és a művészet fontosságában (MŰVF). Ezek az egyének hajlamosak a negatív gondolkodásra, és alig végeznek fantáziálási tevékenységet úgy, hogy arról be is tudnának számolni.

Hipotézisek tesztelése

A fantázia és a Pszichológiai immunrendszer kapcsolata

A nappali álmodozás fajtáinak (negatív fantázia, pozitív fantázia, szenzoros képzelet, nappali álmodozás újdonsága) vizsgálatát, hogy milyen területeken függenek össze a pszichológiai immunrendszerrel a következő módon végeztük el: a statisztikai elemzéshez a Spearman-féle korrelációs elemzést használtunk az adatok nem normális eloszlásából kifolyólag, hogy megvizsgáljuk a fantázia fajták és a különböző pszichológiai tényezők közötti kapcsolatot (3. Melléklet). Erős negatív kapcsolatot találtunk a Negatív fantázia és a következő pszichológiai immunrendszer faktorokon: pozitív gondolkodás ($r=-0.245$, $p<.001$), koherencia érzés($r=-0.343$, $p<.001$), öntisztelet($r=-0.282$, $p<.001$), növekedés érzés($r=-0.329$, $p<.001$), kihívás-rugalmasság($r=-0.217$, $p=.001$), leleményesség($r=-0.143$, $p=.033$), énhatékonyság érzése($r=-0.293$, $p<.001$), társas mobilizálás($r=-0.135$, $p=.043$), szociális alkotó képesség($r=-0.17$, $p=.011$), szinkronképesség($r=-0.547$, $p<.001$), kitartás($r=-0.299$, $p<.001$), impulzuskontroll($r=-0.251$, $p<.001$), érzelmi kontroll($r=-0.46$, $p<.001$), ingerlékenység gátlás ($r=-0.288$, $p<.001$) (3. Melléklet). Valamint a három PIK alrendszeren is hasonlóképpen negatív fordított kapcsolatot találtunk (PIK A ($r=-0.303$, $p<.001$); PIK M ($r=-0.286$, $p<.001$); PIK S ($r=-0.497$, $p<.001$) (3. Melléklet).

Szignifikáns pozitív kapcsolatot találtunk a Szenzoros képzelet és a következő faktorokon: társas monitorozás ($r=0.242$, $p<.001$), leleményesség ($r=0.175$, $p=.009$), társasmobilizálás képessége ($r=0.143$, $p=.032$), szociális alkotóképesség ($r=0.173$, $p=.009$), PIK M alrendszere ($r=0.141$, $p=.035$) (3. melléklet). Viszont negatív kapcsolatot mutattak

eredményein a szenzoros képzelet és növekedés érzés ($r=-0.141$, $p=.035$), szinkronképesség ($r=-0.262$, $p<.001$), impulzuskontroll ($r=-0.211$, $p=.002$), érzelmi kontroll ($r=-0.232$, $p<.001$), ingerlékenység gátlás ($r=-0.169$, $p=.011$) és a PIK S alrendszer ($r=-0.261$, $p<.001$) között (3. Melléklet). A Pozitív fantázia faktor korrelációs eredményeit tekintve pozitív szignifikáns eredmény mutatott a kontroll érzés faktorra ($r=0.133$, $p<.001$) és a Szociális alkotóképesség faktorra ($r=0.152$, $p=.023$), míg negatív szignifikáns eredményt mutatott a növekedés érzés ($r=-0.14$, $p=.036$) és a szinkronképesség ($r=-0.131$, $p=.05$) faktorokkal. A Pozitív Fantázia egyik faktora sem mutatott szignifikáns kapcsolatot a PIK alrendszerekkel. A Nappali álmodozás faktor eredményeit tekintve pedig pozitív szignifikáns eredményt kaptunk a pozitív gondolkodás ($r=-0.179$, $p=.007$), a kihívás-rugalmasság ($r=-0.269$, $p<.001$), a társas monitorozás képessége ($r=0.279$, $p<.001$), a leleményesség ($r=0.303$, $p<.001$), a társas mobilizálás képessége ($r=0.196$, $p=.003$), a szociális alkotóképesség faktorokkal ($r=-0.278$, $p<.001$), a PIK A ($r=0.161$, $p=.016$) és a PIK M ($r=0.257$, $p<.001$) alrendszerekkel, viszont negatív szignifikáns eredményt kaptunk a szinkronképesség faktorra ($r=-0.35$, $p<.001$), valamint a PIK S alrendszerrel ($r=-0.176$, $p=.008$) (3. Melléklet).

Különbségek a fantasy proneness klasztereken a Pszichológiai immunrendszerrel kapcsolatban

Azoknak az egyéneknek, akik rendszeresen fantáziálnak és gyakran használják a nappali álmodozást, erősebb lesz a pszichológiai immunrendszerük, mint azoknak, akik nem merülnek el nappali fantáziáikban és kevésbé vonzódnak a gondolati tevékenységekhez (H2.).

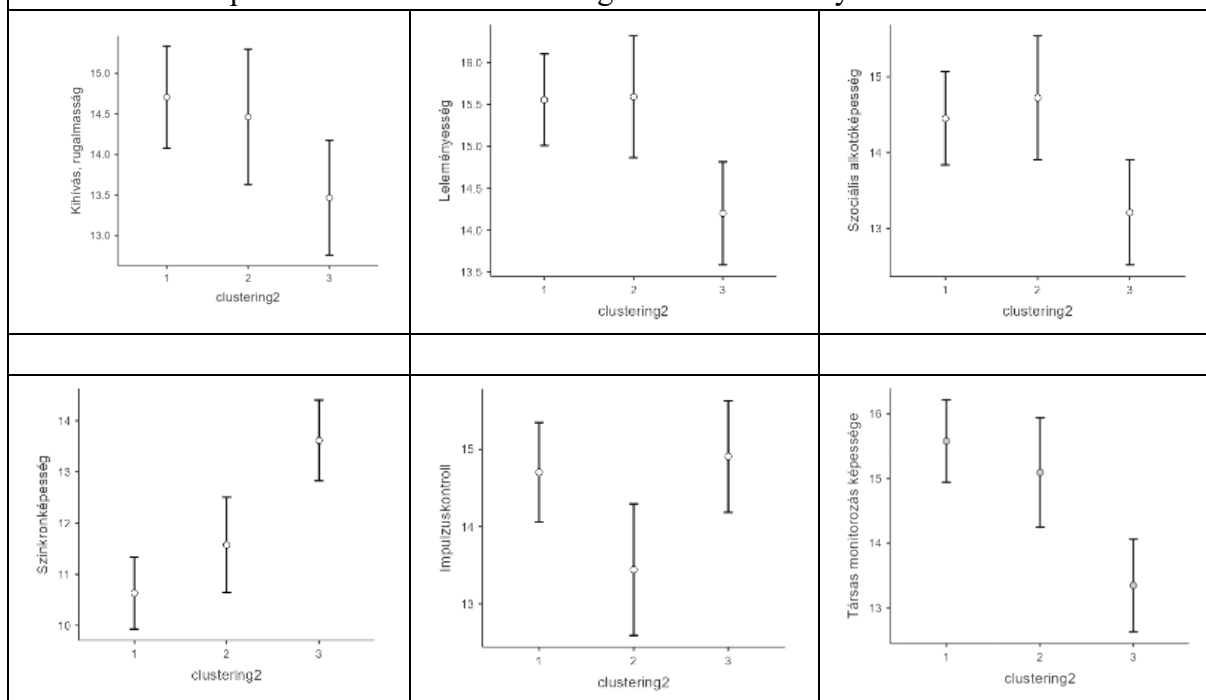
A már kialakított klaszterek segítségével ANOVA elemzést futtatunk a PIK 16 alfaktorán, hogy megvizsgáljuk mely faktorokon található eltérés a különböző csoportok között. A továbbiakban kizárólag azokat a faktorokat fogom bemutatni (5. Táblázat és 3. Ábra) melyek szignifikáns eredményt mutattak. Az ANOVA elemzés eredményei alapján szignifikáns különbségeket találtunk a különböző klaszterek között: a kihívás és rugalmasság, a leleményesség, a szociális alkotóképesség, a szinkronképesség, az impulzuskontroll és a társas monitorozás képessége faktorokban mind szignifikáns eltérések mutatkoztak a klaszterek között (5. Táblázat, 3. Ábra).

Hat olyan PIK faktort találtunk, ahol a klaszterek között szignifikáns különbség volt megfigyelhető (5. Táblázat). A Kihívás és rugalmasság faktor esetében az ANOVA eredmények szignifikáns hatást mutattak ($F(2, 221) = 3.53$, $p=.031$). A post-hoc tesztek szerint a 2-es és 3-as klaszterek között szignifikáns különbség volt ($p=.028$) (5. Táblázat, 3. Ábra), vagyis a mérsékelt fantáziálók magasabb eredményt értek el, mint a nem fantáziálók. Leleményesség faktorban szintén szignifikáns eltérések voltak ($F(2, 221) = 6.41$, $p=.002$), a

post-hoc elemzés pedig kimutatta, hogy az 1-es és 3-as ($p=.004$), valamint a 2-es és 3-as klaszterek között ($p=.012$) szignifikáns különbségek voltak (5. Táblázat, 3. Ábra). Hasonlóan az előző faktorhoz, itt is a fantasy prone személyek és a mérsékelt fantasziálók eredményei azt mutatták, hogy magasabb pontot értek el, mint a nem fantasziálók. Szociális alkotóképesség tekintetében a klaszterek közötti eltérések az előzőekhez hasonlóan szignifikánsak voltak ($F(2, 221) = 4.98, p = .008$), a post-hoc teszt szerint az 1-es és 2-es klaszterek között ($p=.024$), valamint a 2-es és 3-as klaszterek között ($p=.016$) mutatkozott szignifikáns különbség.

4. Ábra

A fantasziáló csoportok közötti eltérések a szignifikáns eredményt mutató PIK faktorokon



Megjegyzés. A hat darab szignifikáns eltéréseket mutató PIK faktor és a 3 fantasziáló csoport (1-magasan fantasziálók; 2-mérsékelt fantasziálók; 3- nem fantasziálók)

Ezek az eredmények a Leleményesség faktoron bemutatottakhoz hasonlóan alakultak. Szinkronképesség esetében az ANOVA eredmények erős szignifikáns különbségeket mutattak, ($F(2, 221) = 15.7, p < .001$). A post-hoc elemzések alapján a legnagyobb különbség az 1-es és a 3-as klaszterek között volt ($P < .001$), a 2-es és 3-as klaszterek között pedig szintén különbséget találtunk ($p=.003$) (5. Táblázat). Ezen a faktoron a fantasy prone személyek érték el a leggyengébb eredményt, a nem fantasziálók pedig a legerősebbet.

Az Impulzuskontroll faktorban az ANOVA elemzéssel szignifikáns különbséget találtunk ($F(2, 221) = 3.79, p = .024$), a post-hoc tesztben pedig az 1-es és 2-es klaszterek között marginális különbséget találtunk, ($P=.054$), a 2-es és 3-as klaszterek között pedig szignifikáns különbséget találtunk ($P=.028$) (5. Táblázat), tehát a fantasy prone- és a nem fantasziáló

személyek erősebb impulzuskontrollt mutatnak, mint a mérsékelt fantasziálók. A társas monitorozás képessége szintén szignifikáns különbséget mutatott ($F(2, 221) = 11.0, p < .001$), ahol a post-hoc tesztek alapján a 1-es és 3-as klaszterek között volt jelentős különbség ($p < .001$), de a 2-es és 3-as klaszterek között is szignifikáns különbséget láthatunk ($p = .006$) (5. Táblázat). Ezek az eredmények arra mutattak rá, hogy a fantasy prone személyeknek a legmagasabb a társas monitorozási képességük, a nem fantasziálóknak pedig jelentősen alacsonyabb.

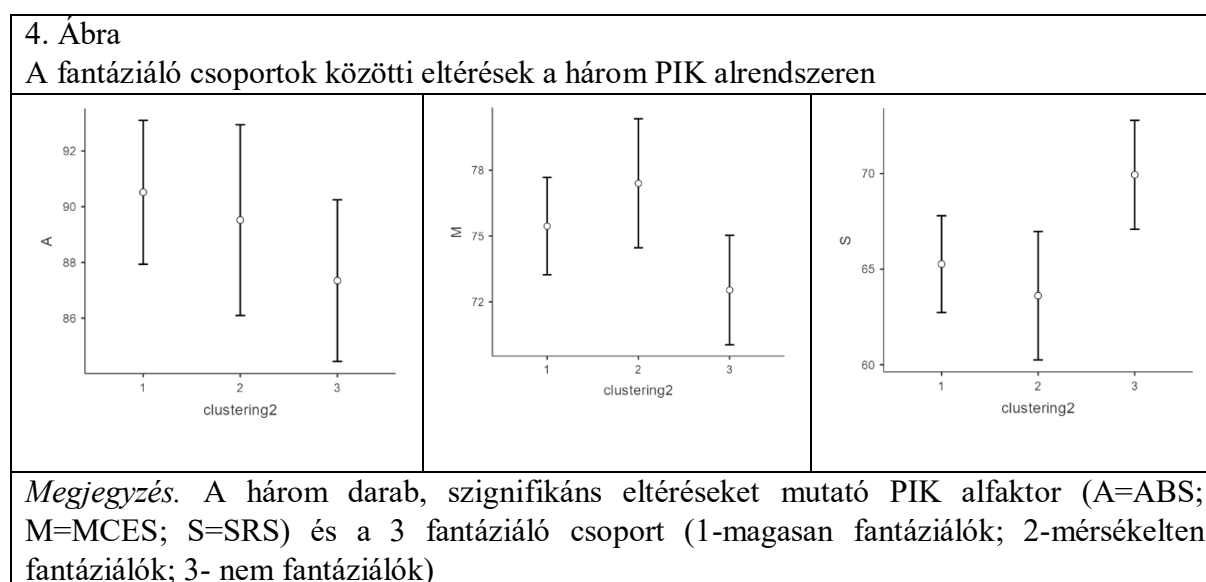
5. Táblázat A fantasziáló csoportok (Klaszterek) közötti eltérések a különböző PIK faktorokon					
	Klaszterek	Mean difference	SE	t	Ptukey
Kihívás, Rugalmasság	1 2	0.242	0.530	0.458	0.891
	3	1.239	0.480	2.581	0.028*
	2 3	0.996	0.555	1.797	0.173
Leleményesség	1 2	-0.035	0.461	-0.075	0.997
	3	1.358	0.418	3.251	0.004*
	2 3	1.393	0.483	2.88	0.012
Szociális alkotóképesség	1 2	-0.270	0.517	-0.522	0.861
	3	1.239	0.468	2.645	0.024*
	2 3	1.509	0.541	2.788	0.016*
Szinkronképesség	1 2	-0.942	0.591	-1.59	0.25
	3	-2.982	0.536	-5.57	<.001**
	2 3	-2.039	0.619	-3.3	0.003*
Impulzuskontroll	1 2	1.261	0.541	2.33	0.054
	3	-0.201	0.49	-0.411	0.911
	2 3	-1.462	0.567	-2.58	0.028*
Társas monitorozás képessége	1 2	0.486	0.537	0.905	0.638
	3	2.232	0.487	4.584	<.001*
	2 3	1.746	0.563	3.103	0.006*
Megjegyzés. N=224; df=2, 221; p <.05 * p <.01 ** p <.001 ***					

Az ANOVA elemzések eredményei alapján az alábbi összefoglalás készítettük a továbbiakban megvizsgálva a 3 fantasziálást azonosító klasztert a Monitorozó-Megközelítő Alrendszer (A), Alkotó-Végrehajtó Alrendszer (M), és az Önregulációs Alrendszer" (S) faktorok vonatkozásában (5. Táblázat és 4. Ábra). Az ANOVA eredmények alapján a Monitorozó-Megközelítő Alrendszer esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a különböző klaszterek között ($F(2, 221) = 1.32, p = .271$). A post-hoc tesztek sem mutattak szignifikáns különbségeket a klaszterek között (4. Ábra). Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer esetében az ANOVA eredmények szignifikáns különbséget mutattak ($F(2, 221) = 3.27, p = .040$). A post-hoc tesztek szerint szignifikáns különbség volt a 2-es és 3-as klaszterek között ($p = .036$), míg

az 1-es és 2-es klaszterek között ($p=.550$), valamint az 1-es és 3-as klaszterek között ($p=.200$) nem volt szignifikáns különbség (4. Ábra).

5. Táblázat A fantáziáló csoportok (Klaszterek) közötti eltérések a különböző PIK alrendszeren					
	Klaszterek	Mean difference	SE	t	Ptukey
Monitorozó-Megközelítő Alrendszer (ABS)-	1 2	0.997	2.17	0.459	0.89
	3	3.169	1.97	1.609	0.244
	2 3	2.172	2.28	0.954	0.606
Alkotó-Végrehajtó Alrendszer (MCES)	1 2	-1.95	1.87	-1.04	0.55
	3	2.92	1.7	1.72	0.2
	2 3	4.87	1.96	2.49	0.036*
Önregulációs Alrendszer (SRS)	1 2	1.65	2.14	0.774	0.72
	3	-4.67	1.94	-2.413	0.044*
	2 3	-6.32	2.24	-2.828	0.014*
Megjegyzés. N=224; df=2, 221; $p < .05$ * $p < .01$ ** $p < .001$ ***					

Az Önregulációs Alrendszer esetében az ANOVA szintén szignifikáns különbséget mutatott a klaszterek között, ($F(2, 221) = 4.71$, $p = .010$). A post-hoc tesztek eredménye alapján szignifikáns különbség mutatkozott az 1-es és 3-as klaszterek között ($p=.044$), valamint a 2-es és 3-as klaszterek között ($p=.014$). Az ANOVA elemzések azt mutatták, hogy az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer (M) és az Önregulációs Alrendszer (S) esetében szignifikáns különbségek voltak a klaszterek között. Különösen az Önregulációs Alrendszerben találtunk jelentős eltéréseket a klaszterek között, ahol a post-hoc elemzések is megerősítették a



szignifikáns különbségeket. Ezzel szemben a Monitorozó-Megközelítő Alrendszer (A) esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a különböző klaszterek között (5. Táblázat, 4. Ábra).

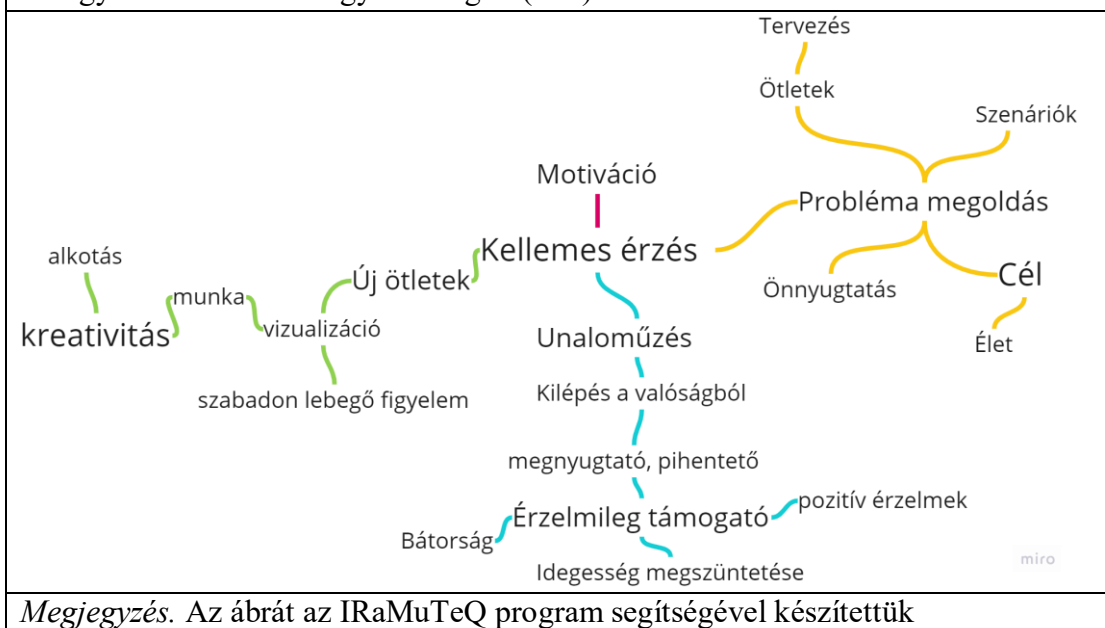
Az álmodozás funkciója

Jelen kutatói kérdésünket kvalitatív módszerrel vizsgálva feltételezzük, hogy a nappali álmodozások és fantáziák tartalma és funkciója szorosan összefügg az egyének pszichológiai szükségleteivel és érzelmi állapotával. Várakozásaink szerint ezek a mentális tevékenységek olyan funkciókat szolgálnak, mint az érzelmi feldolgozás, a jövőbeli célok tervezése, valamint a kreativitás és az önreflexió elősegítése.

Az általunk kialakított kódrendszer mentén két, független kódoló értékelt a nyitott kérdésekre írt szöveges válaszokat. A kódrendszerrel kódoltuk az írott szövegek tartalmait témakörök szerint. Ez után a szövegeket az IRaMuTeQ (Ratinaud, 2009) nevű tartalomelemző programmal is elemeztük. A program 148 olyan szóalakat azonosított, melyek gyakran járnak egymás mellett (5. Ábra). A hapax értéke (34.21%) megmutatta, hogy a vizsgált adatok szociálisan reprezentatívak (Vizeu Camargo és Justo, 2013)

5. Ábra

Az együttes előfordulási gyakoriságok (>10)



Diszkusszió

Mindamellett, hogy kutatásunk középpontjában a nappali álmodozás pozitív aspektusainak feltárása állt, igyekeztük a negatív hatásokra is figyelmet fordítani. Noha meglehet, hogy sokkal inkább az eredmények felvázolása során a pozitív hatások kaptak nagyobb szerepet, törekedtünk arra, hogy ez objektívan és körültekintően történjen meg, eleget téve a kutatás jelenlegi kereteinek is. A jövőben érdemes lehet a témát átfogóan körüljárni, melyben a negatív aspektusokat hasonló mértékben vizsgálódás középpontjába kerülhet. Mindemellett kiemelten fontosnak tartottuk, hogy eredményeink objektívek és elfogultságtól mentesek legyenek. Ugyanakkor a jelen kutatásban a pozitív aspektusok kiemelése szükségszerű volt, mivel a szakirodalomban tapasztalható hiányosságok indokoltá tették a nappali álmodozás kedvező oldalának alaposabb vizsgálatát. A kutatás során három fő hipotézis mentén vizsgáltuk a nappali álmodozás és a fantáziálás pszichológiai hatásait, kiemelt figyelmet szánva a személyiség protektív tényezőinek, specifikusan az Oláh Attila által (2005) leírt Pszichológiai Immunkompetencia faktorainak.

Az első hipotézisünk arra vonatkozott, hogy a nappali álmodozás milyen pszichológiai területen mutat adaptivitást, vagy éppen maladaptivitást (H1. Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a nappali álmodozás fajtái (negatív fantázia, pozitív fantázia, szenzoros képzelet, nappali álmodozás újdonsága (Naylor és Simonds, 2015))). Eredményeinkből kiderült, hogy a negatív fantázia majdnem minden egyes pszichológiai immunrendszer területtel negatív kapcsolatban áll. Ez azzal magyarázható, hogy a negatív fantáziák sokszor a kellemetlen, ruminatív fantáziákat jelölik, valamint ezzel is megerősítve a maladaptív nappali fantáziálás hatását az egyénre (Somer, 2002). A szenzoros képzelet eredményei kapcsán láthatjuk, hogy ez a fajta mentális képesség főként negatív eredményeket mutatott a pszichológiai immunrendszerrel kapcsolatban, különösen az Önregulációs alrendszerrel kapcsolatban. Ez pedig azzal magyarázható, hogy a szenzoros képzelet olyan irányíthatatlan képzeleti megéléseket foglal magában, amik önkéntelenül megtörténnek az egyénnel (*például vízből kiszállva, még mindig úgy érzi az egyén, mintha vízben lenne*), valamint az egyén érzékenységének mutatója a külső hatásokra (rossz étel gondolata hányingerrel tölti el) (Naylor és Simonds, 2015). Így ezen folyamatok kapcsán az egyén inkább gondolatai hatására önkéntelenül reagál, kevésbé tudja szabályozni azokat. Az Alkotó-végrehajtó alrendszerrel viszont az általunk talált pozitív eredmények alapján azt mondhatjuk el, hogy a szenzoros képzeletnek pozitívabb oldala kiegészítésként szolgálhat Kharlas és Frewen, (2016) kutatásának is.

A pozitív fantázia kapcsán vegyes eredményeket kaptunk. Eredményeink rámutattak arra is, hogy bár pozitívan kapcsolódik a kontroll érzethez és a kooperációs képességhez, mégis negatív kapcsolatban áll a növekedés érzéssel, valamint a szinkronképességgel. A főbb alfaktorokkal nem mutatott kapcsolatot. A pozitív fantázia eredményei rámutatnak arra, hogy bár van adaptív oldala a felelősségvállalás és kooperáció irányából, mégsem annyira jelentős része az elmetevékenységeknek, hogy ez más területeken is megmutatkozzon. A pozitív aspektus mellett rávilágít eredményünk arra is, hogy a magas fokú pozitív fantázia a fejlődés érzés és a belső-külső világ összeegyeztetésének rovasára mehet. A nappali álmodozás, mely főként a nappali álmodozáshoz kapcsolódó kreatív meglátásokra és kellemes élményre koncentrált az általunk már ismertetett kutatásokkal összefüggő eredményeket mutatott, mivel összefüggést mutatott az empátiás képességgel, a rugalmassággal és a leleményességgel is többek között, valamint az olyan társas képességekkel, mint kooperáció és társastámogatás megszerzésének képessége. Ezek rámutatnak a nappali álmodozás azon részeire, melyekről a korábbi tanulmányok is írtak (Cunningham, 2010; Dunn et al., 2004; McMillan et al., 2013; Singer & McCraven, 1961; Smallwood et al., 2009; Singer, 1966; Kunzendorf et al., 2018), eredményeink pedig finomhangolhatják a korábban leírt területekkel kapcsolatos ismereteinket (mint például kreativitás, reziliencia). Egyedül a szinkron-képesség kapcsán kaptunk olyan eredményt, mely a már előzetesen maladaptív oldalt erősítette meg (Somer, 2002) ez az eredmény pedig arra mutatott rá, hogy az egyén belső világában hajlamos elveszni, a való világtól eltávolodni a fantáziatevékenység során. Ez az eltávolodás előrevetíti a már felvázolt negatívabb megközelítést, ám a tevékenységből kifolyólag természetes velejárója is lehet annak. A szinkronképesség mellett az Önregulációs alrendszerrel kapcsolatban találtunk szintén negatív kapcsolatot, ami jól mutatja, hogy az énszabályozáshoz inkább elkerülő megküzdési módot használnak a több nappali álmodozást használó egyének, vagyis eltávolodnak a valóságos tértől, és ez kihathat az érzelem- és feszültség szabályozó képességükre is. Ez szintén megerősíti a korábbi kutatásokat is az álmodozás negatív aspektusait illetőleg (Griesbecht et al., 2008; Cunningham, 2010, Somer, 2002). A nappali álmodozás a Monitorozó-megközelítő – és Alkotó-végrehajtó alrendszeren viszont pozitív eredményeket mutat, mely megerősíti azt, hogy bár pozitív és társas téren megannyi pozitív aspektusa van, mégis a hatékony szelf-regulációra való képességük alacsonyabb eredményeket mutatott. Ezen mechanizmusok mélyebb vizsgálatot igényelnének a hatásirányok és további kapcsolatok feltárásával kapcsolatban a jövőben.

A második hipotézisünk arra irányult, hogy azok az egyének, akik rendszeresen fantáziálnak és gyakran vesznek részt nappali álmodozásban, erősebb pszichológiai

immunrendszerrel rendelkeznek, mint azok, akik kevésbé hajlamosak erre a tevékenységre (H2.) ez pedig meg fog mutatkozni a PIK alrendszereken is. Az eredmények alátámasztották ezt a feltételezést is, mivel szignifikáns különbségek mutatkoztak a fantáziálók és a nem-fantáziálók között olyan pszichológiai tényezőkben, mint a kihívás, társas monitorozás, leleményesség, szociális alkalmazkodóképesség, és a szinkronképeség. Az eredményekből látható, hogy a fantáziálásra hajlamos csoport (1.) pozitívabb eredményeket ért el a kihívás, a társas monitorozás, a leleményesség és a szociális alkotóképesség kapcsán ért el, viszont a szinkronképeség kapcsán negatív eredményt mutatott ez a csoport a nem fantáziálókhoz képest. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a rendszeres fantáziálás hozzájárulhat az egyén pszichológiai ellenálló képességéhez, segítve őket a nehézségekkel való megküzdésben és a mentális jólét fenntartásában (Bereczkei, 2008; Hilgard, 1974). Azonban fontos megjegyezni, hogy nem minden vizsgált területen találtunk ilyen egyértelmű kapcsolatot, ami arra utal -, ahogyan azt az első hipotézis során is megerősítettük-, hogy a fantáziálás hatása bizonyos pszichológiai dimenziókra korlátozódik

Az eredmények azt mutatják, hogy a Monitorozó-Megközelítő Alrendszer (ABS) esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a klaszterek között. Itt előzetesen a kihívás és társas monitorozás faktorra találtunk különbséget a fantáziáló és nem fantáziáló csoportok között. Eredményeink azt jelzik, hogy a fantáziálás mértéke nincs egyértelmű hatással erre az alrendszerre. Ezek az eredmények azt sugallhatják, hogy bár a nappali álmodozásnak lehetnek bizonyos előnyei, ezek nem feltétlenül kapcsolódnak ahhoz, hogy az egyén mennyire képes helyzetfelismerésre vagy szociális helyzetekre való reagálásra (Singer, 1966; Smallwood et al, 2009; Smallwood et al., 2011). Továbbá, a kihívás és a társas monitorozás tényezőin korábban talált különbségek arra utalhatnak, hogy ezek a kapcsolatok specifikusabbak lehetnek, és nem terjednek ki az egész alrendszerre.

Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer (MCES) esetében szignifikáns különbséget nem találtunk a magasan fantáziálók és a nem álmodozók között, míg a mérsékelten álmodozók és a nem álmodozók közötti különbség ezzel szemben szignifikáns volt. Ez arra utal, hogy azok az egyének, akik hajlamosak nappali álmodozásra/fantázia tevékenységre, jelentős előnyöket élvezhetnek a kreatív problémamegoldásban és a célok elérésében, összehasonlítva azokkal, akik nem szoktak álmodozni, ám a túlzott mértékű álmodozás ennek rovására is mehet. Ez a megfigyelés alátámasztja előzetes eredményeink, melynél a leleményesség, és a szociális alkotóképesség kapcsán találtunk eltérést a különböző fantáziáló csoportok között. Eredményeink megerősítik (Dunn et al, 2004; Singer és McCraven, 1961; Singer, 1975;

Kunzendorf et al., 2016), hogy az álmodozás (magasabb és mérsékelt mértékben is) segítheti az egyént a kreativitásban, a problémamegoldásban, és a hatékony kooperációban is.

Az Önregulációs Alrendszer (SRS) esetében szintén szignifikáns különbségeket találtunk, különösen a magasan fantáziálók és a nem álmodozók között (szinkronképesség kapcsán), de a mérsékelt álmodozók és a nem álmodozók között is jelentős eltérések mutatkoztak (az impulzuskontrollal kapcsolatban). Ez az alrendszer az érzelmi önszabályozásért és az önkontrollért felelős, melyen igen magas eredményt értek el a fantáziálók (1.). Az eredmények azt is mutatják, hogy a nappali álmodozás nem válik az egyén előnyére a külső és belső világ összeegyeztetésekor -, mint ezt már az első hipotézis kapcsán is láthattuk-, viszont azt is megmutatja, hogy a magasan fantáziálók jobban teljesíthetnek az átgondolt viselkedésvezérléssel kapcsolatban (mint azt már előtte Dunn és munkatársai (2004) és Singer és McCraven (1961) is kutatták), mint azok, akiknek átlagos mértékben vannak fantáziáik, és alacsonyabb igényük van a gondolati tevékenységekre. Ez az alrendszer a fantáziálás negatívabb aspektusaira világított rá, mely korábbi szakirodalmakban is előkerült már (Somer, 2002; Griesbecht et al., 2008).

Az eredmények vegyes képet mutatnak a nappali álmodozás/fantázia tevékenység hatásairól. Míg bizonyos pszichológiai tényezők (mint például a kreativitás, a problémamegoldás és az önkontroll) szignifikánsan kapcsolódnak a fantáziáláshoz kutatásunkban, ami megerősítésként szolgálhat a korábbi kutatások kapcsán is (Dunn et al., 2004; Singer és McCraven, 1961), ám nem szabad elfeledkeznünk azon területekről sem, ahol (például a szinkronképesség) negatív hatások is megfigyelhetők. A fantasy proneness leginkább kétélű kardnak tekinthető, ez alatt leginkább azt értjük, hogy a fantáziálás hatása nem egyértelműen pozitív vagy negatív, hanem inkább kontextusfüggő, és valóban olyan multidimenzionális konstruktum, - mint azt Merckelbach és munkatársai (2021) is pedzegették- kulcsfontosságú ahhoz, hogy az egyén megtalálja a képzelet és a valóság közötti egyensúlyt. Az eredmények tükrében a második hipotézis általánosságban igazolható, de fontos kiemelni, hogy a fantáziálás hatásai specifikusak, és nem terjednek ki minden pszichológiai immunrendszeri dimenzióra, sőt bizonyos esetben negatív eredményt figyelhettünk meg. Ezek a megállapítások arra ösztönözhetik a jövőbeni kutatásokat, hogy részletesebben megvizsgálják az adaptív részeit is a nappali álmodozásnak és a fantáziáló egyéneket is körültekintéssel kezeljük, hiszen a mi eredményeink is erre világítottak rá.

Kutatói kérdésünkkel arra kerestük a választ, hogy kitöltőink miért is álmodoznak, milyen funkciót tölt be számukra nappali belső világuk (Kutatói kérdés: Kvalitatív módszerrel vizsgálva a fantáziálás-álmodozás funkcióját szeretnénk körül határolni. Mintegy

kiegészítésként kutatásunkhoz, azt vizsgálva, hogy kitöltőink milyen funkciót tulajdonítanak nappali álmodozásaiknak, fantáziáiknak.). Az általunk készített ábra központi eleme a *'Kellemes érzés'* volt, mely alatt az olyan szöveg szegmenseket kódoltuk, mint *„jól érzem magam tőle”*, *„kellemes érzésekkel tölt el”*, *„jólesik”*, stb. A *'Kellemes érzés'*-hez négy csoport kapcsolódik, amiről kitöltőink funkcióként számoltak be, ezek pedig: *'Motiváció'*, *'Új ötletek'*, *'Unaloműzés'*, és *'Probléma megoldás'*. A négy fő irányvonalon elindulva láthatjuk, hogy különféle erőforrásait mozgatják meg az egyénnek ezek a tevékenységek. Az önbeszámolók alapján a kreativitás nagy szerepet kap a fantáziálás során, hiszen megalkotható, és problémamegoldó funkciója is van (ez a *'munka'* feliratból látszik, mivel ezzel a munkahelyi konfliktusok, helyzetek megoldását kódoltuk).

Másrésről az *'Unaloműzés'* ág volt az egyik legjelentősebb, mivel gyakran olyan leírásokat olvashattunk, mint *„mikor utazom valahova segít feldobni például a buszra való várakozást”*, *„segít kilépni az adott pillanatból”*, *„amikor unatkozom”*, ezek a szövegek gyakran a valóságból való kilépéssel (eszképizmus, disszociáció (Somer, 2002)) és a pihenéssel/megnyugvással jártak együtt, így egyfajta pozitív eszképizmust figyelhetünk meg, mellyel az egyének érzelmileg fel tudnak készülni/ le tudnak nyugodni/ el tudnak távolodni az adott szituációtól, hogy tiszta fejjel lássanak. Ez az elkerülő megküzdési módhoz, az érzelmek nehezebb feldolgozásához kapcsolható, mint azt az előző hipotéziseknél is láhattuk. Kiemelkedik még a *'Probléma megoldás'*, mellyel azokat a szövegrészeket kódoltuk, amiben kitöltőink arról számoltak be, hogy a mindennapos életük/munkájuk/kríziseik során hogyan használják fel fantáziáikat arra, hogy különböző scenáriókkal, tervekkel nézzenek szembe, ez a korábbi kutatásokhoz szorosan kapcsolódik (Singer, 1975; Smallwood et al., 2009; Smallwood et al., 2011). A problémamegoldást gyakran követte az olyasfajta tartalom is, melyben arról számoltak be kitöltőink, amiben a jövővel kapcsolatban fantáziálnak, vágyteljesítő gondolataik, céljaik elérésével kapcsolatos álmaikról gondolkodnak, ez szintén a korábbi kutatásokat erősíti meg (Smallwood et al., 2011; Singer, 1966).

Kutatói kérdésünkhöz feltáró megközelítéssel, a téma kvantitatív vizsgálatának kiegészítéseként szolgál, hogy eredményeinket árnyaltabban mutathassuk be. A fantáziálás funkcióit tekintve a leggyakrabban előforduló témák – mint a kellemes érzések, kreativitás, problémamegoldás, unaloműzés és érzelmi támogatás – arra mutatnak rá, hogy az álmodozás kulcsszerepet játszik az egyén érzelmi és pszichológiai működésében, és kiegyensúlyozottságának megteremtésében. Ezek az eredmények kiegészítik hipotéziseinket (H1., H2.) (Hartmann, 1958; Hilgard, 1974; Dunn et al., 2004; Singer, 1966, 1975) melyekben a nappali álmodozás és a fantáziálás funkcióit vizsgáltuk. Kutatói kérdésünk bemutatja a

fantáziálás funkcionális részét, amely rámutatott arra, hogy segíti az érzelmi feldolgozást, a jövőbeli célok tervezését, és a kreatív önkifejezést is, viszont megerősíti előzetes forrásainkat is, melyek az álmodozás disszociatív és eszképzizmushoz kapcsolható tendenciákra világít rá (Somer, 2002; Griesbecht et al., 2008).

A kutatás során megfogalmazott hipotézisek konstruktívan árnyalták a témát, rámutattak arra, hogy a nappali álmodozás és a fantáziálás jelentős pszichológiai előnyökkel járhat, különösen olyan területeken, mint a kreativitás, a stresszkezelés, és a szociális alkalmazkodóképesség. Azonban az is kiderült, hogy ezek a hatások nem minden esetben általánosak, hanem inkább specifikus pszichológiai dimenziókra korlátozódnak, ami további kutatásokat igényel. Fontos kiemelni az elkerülő módok gyakori megjelenését, valamint az önszabályozó rendszer hiányosságait is a magas fantáziálás esetén. A FP személyiség kapcsán pedig beigazolódott, hogy nem kizárólag egy kizárólag maladaptív személyiség tulajdonság lehet, mint például a maladaptív nappali álmodozás (Somer, 2002).

Kitekintés, limitációk

A jelen kutatás új megvilágításba helyezi a nappali álmodozás és a fantáziálás pszichológiai hatásait, különös tekintettel a pszichológiai immunrendszerre gyakorolt lehetséges előnyökre. Az eredmények alapján elmondható, hogy a nappali álmodozás bizonyos körülmények között hozzájárulhat az egyén pszichológiai jólétéhez, különösen a kreativitás, a problémamegoldás, valamint a stresszkezelés terén. A kutatás továbbá rávilágított arra, hogy a nappali álmodozás és a fantáziálás nem homogén jelenségek, és hatásaik az egyéni különbségektől, valamint a fantáziálás tartalmától és gyakoriságától is függhetnek. Ezek az eredmények hasznosak lehetnek a pszichológiai intervenciók fejlesztésében is, például a kognitív viselkedésterápia vagy a mindfulness alapú terápia keretében, ahol a fantáziálás konstruktív és adaptív felhasználásának elősegítése fontos lehet. Továbbá, a kutatás eredményei irányt mutathatnak a jövőbeli kutatások számára, amelyek még mélyebben feltárhatják a nappali álmodozás és a fantáziálás pozitív és negatív aspektusait.

A kutatás során alkalmazott kérdőívek (IIQ, PIK, NCS) megbízhatósága és validitása kérdéses lehet, különösen a fordítási és adaptációs folyamatok során fellépő potenciális torzítások miatt, melyeket bár a szerzők megpróbáltak kiküszöbölni, mégis fenntartjuk annak eshetőségét, hogy az általunk készített fordítások nem befogadhatóak teljes mértékben a magyar kitöltők számára. Emellett az önbeszámolás módszer használata érzékenyen befolyásolhatja a válaszadói torzításokra, például a szociális kíváncsisággal kapcsolatban. Számos olyan visszajelzést is kaptunk, hogy érdekesek a téma, viszont az adott kitöltő még nem

gondolkodott ezen ezelőtt, ez pedig arra is rávilágít, hogy a jövőben hosszabb kifejtős kérdésekkel, célzott interjúk technikával érdemes lehetne a témát körüljárni. A keresztmetszeti kutatás hasznos eredményeket hozott, de a nappali álmodozás és az FPP mélyebb megértéséhez érdemes lenne a jövőben longitudinális kutatásokat is végezni. Ezek lehetővé tennék az álmodozás hosszú távú hatásainak, azok irányíthatóságának és az emberek életében betöltött szerepének alaposabb vizsgálatát.

Összegzés

A nappali álmodozás és a fantáziálásra való hajlam társadalmi és pszichológiai hatásainak vizsgálatát fontos figyelembe venni a klinikai és egészségpszichológiában is, mivel társadalmunkban egyre több olyan tartalommal találkozhatunk, melyek indukálják a fantáziálásra való hajlamot, a fantáziák által teremtett történetekről/világokról/stb. való ábrándozást. Ez a terület feltérképezendő a továbbiakban azért is, mivel – ahogy a kutatásunkból is látszódik- az egyének hozzávetőlegesen akár 2/3-a álmodozik a mindennapjai során, így ezeknek a folyamatoknak a megértése, funkciója és felhasználhatósága pszichológiai szempontból is értékes lehet. A nappali álmodozás kérdése fontos a pszichopatológiák és szubklinikai populáció megértéséhez is, mivel változó társadalmi berendezkedésünkben az egykor bizarrnak vélt gondolatok ma már a szubklinikai populációban is megjelenhetnek feszegethetik a normalitás és patológia örökérvényű kérdéskörét. Ez a kutatás egy igen alul reprezentált témát szeretett volna feltérképezni és kínált fel olyan értelmezési alternatívát, mint az adott konstruktumok pozitív értelmezése, a negatív aspektusok kihagyása nélkül.

A Pályamunka teljes szövegét átnéztem és szerkezetileg is ellenőriztettem a ChatGPT(o1) nevű mesterséges intelligencia-rendszerrel, amely segítségével a dolgozat felépítésének finomhangolására, a helyesírás javítására, valamint a tartalomjegyzék elkészítésére fókuszáltam. Emellett, a dolgozat előkészítése során is használtam MI-alapú weboldalakat (például ConnectedPapers, Research Bunny, Perplexity AI), amelyek segítségével felkutattam az általam választott témakörben született korábbi kutatásokat.

OpenAI. (2023). *ChatGPT* [Large language model]. <https://chat.openai.com/> (lekérdezés dátuma: 2025.01.16)

Irodalomjegyzék

- Bacon, A. M., & Charlesford, J. J. (2018). Investigating the association between fantasy proneness and emotional distress: the mediating role of cognitive coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 135(1), 157–165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.003>
- Bagdy, E., Pressing, L., Bugán, A., & Zétényi, T. (1986). Az MMPI-Próba: Elmélet és Alkalmazás. Akadémia Kiadó.
- Barrett, D. (2006). Esetek és sorsok (I. Pálfalvi, Ed.; pp. 242–246). *Animus Kiadó*.
- Bartel, C. (2020). Video Games, Violence, and the Ethics of Fantasy. *Bloomsbury Publishing*.
- Barth, F. D. (2016). Daydreaming: Unlock the Creative Power of Your Mind (1st ed.). *Viking*.
- Bereczkei Tamás. (2008). Evolúciós pszichológia. *Budapest Osiris*.
- Blouin-Hudon, E.-M. C., & Zelenski, J. M. (2016). The daydreamer: Exploring the personality underpinnings of daydreaming styles and their implications for well-being. *Consciousness and Cognition*, 44, 114–129. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.07.007>
- Cacioppo J. T., Petty R. E., Feinstein J. A., Jarvis W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 119, 197-253.
- Cacioppo, J. T., & Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116–131. doi:10.1037/0022-3514.42.1.116
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., & Feng Kao, C. (1984). The Efficient Assessment of Need for Cognition. *Journal of Personality Assessment*, 48(3), 306–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803_13
- Chen, T. (2014). The persuasive effectiveness of mini-films: Narrative transportation and fantasy proneness. *Journal of Consumer Behaviour*, 14(1), 21–27. doi:10.1002/cb.1494
- Cole, M., Cole, S. R., Kéri R., Csibra G., & Ragó A. (2006). *Fejlődésléktan*. Osiris.
- Correa, M. M. (2023). Fantastic Beasts and Fantastic Needs: An Examination of Emerging Adults' Engagement With Fantasy Media as a Coping Tool in the Context of COVID-19. Doctoral dissertation, Adler University
- Cunningham, A. (2010). Young Adult Literature and Adolescent Identity Across Cultures and Classrooms (J. Alsup, Ed.; pp. 109–132). *Routledge*.
- Dunn, L. W., Corn, A. L., & Morelock, M. J. (2004). The Relationship Between Scores on the ICMIC and Selected Talent Domains: An Investigation With Gifted Adolescents. *Gifted Child Quarterly*, 48(2), 133–142. <https://doi.org/10.1177/001698620404800206>
- Ernst, A. (2014). Review: The Proust Effect: The Senses as Doorways to Lost Memories. *Perception*, 43(12), 1404–1406. <https://doi.org/10.1068/p4312rv>
- Fang, S., Chung, M. C., & Wang, Y. (2020). The Impact of Past Trauma on Psychological Distress: The Roles of Defense Mechanisms and Alexithymia. *Frontiers in Psychology*, 11(992). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00992>

- Ferenczi, S. (1997). Technikai írások. *Animula*.
- Fogarty, F. A., Lu, L. M., Sollers, J. J., Krivoschekov, S. G., Booth, R. J., & Consedine, N. S. (2015). Why It Pays to be Mindful: Trait Mindfulness Predicts Physiological Recovery from Emotional Stress and Greater Differentiation among Negative Emotions. *Mindfulness*, 6(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0242-6>
- Freud, S. (1945). Egy illúzió jövője. *Bibliotheca*.
- Freud, S. (1983). 2. The Interpretation of Dreams. In E. Kurzweil & W. Phillips (Ed.), *Literature and Psychoanalysis* (pp. 29-33). New York Chichester, West Sussex: *Columbia University Press*. <https://doi.org/10.7312/kurz91842-004>
- Freud, S. (1996). Álomfejtés. *Helikon*.
- Gábor Zaicz, & Ildikó Tamás. (2006). Etimológiai szótár (pp. 40; 192). *Tinta Kiadó*.
- Giesbrecht, T., Lynn, S. J., Lilienfeld, S., & Merckelbach, H. (2008). Cognitive processes in dissociation: An analysis of core theoretical assumptions. *Psychological Bulletin*, 134, 617-647.
- Hevey, D., Thomas, K., Pertl, M., Maher, L., Craig, A., & S Ni Chuinneagain. (2012). Method Effects and the Need for Cognition Scale. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(1).
- Hilgard, J. R. (1974). Imaginative involvement: Some characteristics of the highly hypnotizable and the non-hypnotizable. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 22(2), 138–156. <https://doi.org/10.1080/00207147408412993>
- Hilgard, J. R. (1979). *Personality and hypnosis: a study of imaginative involvement*. University Of Chicago Press.
- Kharlas, D. A., & Frewen, P. (2016). Trait mindfulness correlates with individual differences in multisensory imagery vividness. *Personality and Individual Differences*, 93(3), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.027>
- Kunzendorf, R. G., Spanos, N. P., & Wallace, B. (2018). *Hypnosis and Imagination*. CRC Press.
- Lins de Holanda Coelho, G., H. P. Hanel, P., & J. Wolf, L. (2018). The Very Efficient Assessment of Need for Cognition: Developing a Six-Item Version. *Assessment*, 27(8), 107319111879320. <https://doi.org/10.1177/1073191118793208>
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (1988). Fantasy proneness: Hypnosis, developmental antecedents, and psychopathology. *American Psychologist*, 43(1), 35–44. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.43.1.35>
- Malinowski, B. (1925). *Magic, science and religion*. Garden City, NY: *The Natural History Press*.
- Maplesoft. (2019). *Maple companion* (Version 2.1.0). *Cybernet Systems Co*. <https://www.maplesoft.com/products/MapleCompanion/>
- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in psychology*, 4, 626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626>

- Merckelbach, H., Otgaar, H., & Lynn, S. J. (2021). Empirical research on fantasy proneness and its correlates 2000–2018: A meta-analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 9(1). <https://doi.org/10.1037/cns0000272>
- Merlin M. Maukar. (2009). The escapism from reality in fantasy genre as reflected in the Work of C. S. Lewis “The chronicles of Narnia.” *Journal ECULE*, 3(2), 807–816.
- Morosan, S. A. (2023). Rise up gamers: The lived experience of fantasy and escapism in role-playing video games. *The Chicago School of Professional Psychology ProQuest Dissertations & Theses*, 2023.
- Musetti, A., Soffer-Dudek, N., Imperato, C., Schimmenti, A., & Franceschini, C. (2023). Longitudinal associations between maladaptive daydreaming and psychological distress during the COVID-19 health crisis. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 288–294. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00001>
- Naylor, E. R., & Simonds, J. (2015). Positive Valence in Adult Imagination. *Imagination, Cognition and Personality*, 35(2), 112–136. <https://doi.org/10.1177/0276236615608751>
- Oláh Attila (2012a): A pszichológia napos oldala. *Magyar pszichológiai szemle*, (67)1., 3–11.
- Oláh Attila (2012b): A globális (érzelmi - pszichológiai - szociális - spirituális) jóllét növekedését támogató személyiségtényezők. *Bölcsész Akadémia előadás. PTE BTK November 15. 12*
- Oláh Attila (2016): Pozitív pszichológia, megküzdés, flow-élmény. *Előadás PPT. PTE BTK, 2012*, URL: <http://fejemepsz.hu/teszt/wp-content/uploads/2016/05/OlahAttila.pdf>
- Oláh Attila. (2005). Érzelmek, megküzdés és optimális élmény Belső világunk megismerésének módszerei. *Budapest Trefort Kiadó*.
- Orosz, G., & Rózsa, S. (2014). Hazai kérdőív-adaptációk. *Pszichológia*, 34(2), 103–108. <https://doi.org/10.1556/pszicho.34.2014.2.1>
- Piaget, J. (1930). The child’s conception of physical causality. *San Diego, CA: Harcourt Brace & company*.
- Ratinaud, P. (2009): IRaMuTeQ: Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires. <http://www.iramuteq.org/> (Letöltés ideje: 2023. 11. 15.)
- Rauschenberger, S. L., & Lynn, S. J. (1995). Fantasy proneness, DSM-III—R Axis I psychopathology, and dissociation. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(2), 373–380. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.104.2.373>
- Rhue, J. W., & Lynn, S. J. (1987). Fantasy Proneness: Developmental Antecedents. *Journal of Personality*, 55(1), 121–137. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00431.x>
- Rhue, J. W., Lynn, S. J., Henry, S., Buhk, K., & Boyd, P. (1990). Child Abuse, Imagination and Hypnotizability. *Imagination, Cognition and Personality*, 10(1), 53–63. <https://doi.org/10.2190/n7xj-05kr-bq6l-3g9n>

- Sánchez-Bernardos, M. L., Hernández Lloreda, M. J., Avia, M. D., & Bragado-Alvarez, C. (2015). Fantasy Proneness and Personality Profiles. *Imagination, Cognition and Personality*, 34(4), 327–339. <https://doi.org/10.1177/0276236615572584>
- Santostefano, S. (1984). Metaphor: Integrating Action, Fantasy and Language in Development. *Imagination, Cognition and Personality*, 4(2), 127–146. <https://doi.org/10.2190/elpx-5nu8-rarf-e9kv>
- Singer J. L. (1966). *Daydreaming: An Introduction to the Experimental Study of Inner Experience*. New York: Random House
- Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. *American Psychologist*, 30(7), 727–738. <https://doi.org/10.1037/h0076928>
- Singer, J. L., & McCraven, V. G. (1961). Some Characteristics of Adult Daydreaming. *The Journal of Psychology*, 51(1), 151–164. <https://doi.org/10.1080/00223980.1961.9916467>
- Soffer-Dudek, N. & Somer, E. (2022). Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory. In J.M. Dorahy (ed.) *Dissociation and the Dissociative Disorders (2nd ed.)*. Taylor & Francis, pp 547-559. DOI: 104324/9781003057314_40
- Somer, E. (2002). Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2/3). <https://www.somer.co.il/articles/2002Malaptdaydr.contemp.psych.pdf>
- Subbotsky, E. V. (1991). A life span approach to object permanence. *Human Development*, 34, 125-137.
- The jamovi project (2024). *jamovi* (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Vizeu Camargo, B., Justo, A. M. (2013): IRAMUTEQ: Um Software Gratuito para Análise de Dados Textuais. *Temas em Psicologia*, 21(2). 513–518.
- Wilson, S. C., & Barber, T. X. (1982). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. *PSI Research*, 1(3), 94–116.
- Zipes, J. (2008). Why Fantasy Matters Too Much. *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 10(4). <https://doi.org/10.7771/1481-4374.1392>