

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar

**A flow-élmény és a maladaptív nappali álmodozás
kapcsolatának vizsgálata**

Raffay Sára
Pszichológia BA

Témavezető:
Dr. Putz Ádám
egyetemi adjunktus

2024

Tartalom

1. Elméleti háttér	4
1.1 Maladaptív nappali álmodozás	4
1.2 Flow-élmény	5
1.3 Autotelikus vonások és fantáziálásra való hajlam	6
1.4 Célkitűzések.....	8
2. Hipotézisek.....	9
3. Módszer	9
3.1 Résztevők.....	9
3.2 Kérdőívek	10
3.2.1 FÁK.....	10
3.2.2 MDS-16-HU	10
3.3 A vizsgálat menete	11
4. Eredmények.....	11
5. Megvitatás	15
6. NYILATKOZAT a dolgozat eredetiségéről	18
7. NYILATKOZAT mesterséges intelligencia használatáról	19
8. Irodalomjegyzék.....	20
9. Melléklet.....	22
9.1 Flow Állapot Kérdőív (FÁK)	22
9.2 Maladaptív Nappali Álmodozás Skála (MDS-16-HU)	23

Absztrakt

Mindkét fogalom ritka szubjektív állapotra utal, előbbi alatt az önmaga öröméért végzett tevékenység, utóbbi alatt az a nappali álmodozás értendő, amely időtartam és/vagy gyakoriság tekintetében kiterjedt, függőséget okoz; helyettesíti az emberi interakciókat és/vagy zavarja a tanulmányi, interperszonális vagy szakmai működést, és/vagy érzelmi distresszt okoz (Somer és mtsai, 2016a). Mind a flow, mind a kóros nappali ábrándozás vizsgálata során feltűnik, hogy bizonyos tulajdonságok, személyiségvonások elősegítik, míg mások hátráltatják a jelenségek megélését, illetve kialakulását. Mindkettőhöz szükség van a képzelőerő, vagyis nem jelenlévő dolgok mentális reprezentációjának képességére.

Jelen kutatás olyan személyeket hasonlít össze, akikről úgy hisszük, jó képzelőerejük van, olyanokkal, akikről ez az általános előfeltételezés nem mondható el. A vizsgálat résztvevői olyan személyek voltak, akik egyetemi tanulmányaikat valamelyik magyarországi egyetemen folytatják vagy folytatták művészeti vagy közgazdaságtudományi képzésen. A kutatásban használt kérdőíveket (Flow Állapot Kérdőív, Maladaptív Nappali Álmodozás Skála) összesen 94 személy töltötte ki, köztük 36 közgazdász és 51 művész.

Az eredmények értelmében a művészek gyakrabban élik meg a flow-élményt, mint a közgazdászok, de a maladaptív nappali álmodozásra való hajlamuk csak a minta összes többi tagjához viszonyítva nagyobb. Azok a kitöltők, akik gyakrabban élnek át flow-élményt, kevésbé hajlamosak túlzott ábrándozásra. Úgy vélem, ennek oka a koncentrációkészség, amely a flow-élmény megélésének egyik alapkitétele. A kutatás ugyan feltételezte, de nem mérte a fantáziálásra való hajlam és a kreativitás különbségeit a művész és a közgazdász populációban, ezek felmérése további kutatások témája lehet.

Kulcsszavak: *maladaptív nappali álmodozás, flow, fantáziálásra való hajlam, kreativitás*

1. Elméleti háttér

Dolgozatom két fogalom: a flow-élmény és a maladaptív nappali álmodozás köré szerveződik, és ezek összefüggéseit kutatja. Két olyan jelenségről van szó, amelynek alapja egy intenzív szubjektív élmény, ám míg az egyik a boldogságot, a tökéletes élményt jelenti, a másik mindennapi tevékenységeink és kapcsolataink kárára válhat.

1.1 Maladaptív nappali álmodozás

Mindenekelőtt a képzelet és a fantázia fogalmait kell különválasztanunk. Előbbi a tágabb kognitív képesség, amely nem jelenlévő dolgok „előhívását”, mentális reprezentációját teszi lehetővé. Utóbbi a pszichoanalízis szótára szerint úgy határozható meg, mint „képzeletbeli jelenet, melyben a képzelődő a főszereplő, és valamilyen tudatos, vagy tudattalan vágy teljesülését reprezentálja valamilyen védelmi folyamatok által torzított formában. Több fajtája létezik: tudatos fantáziák vagy nappali álmodozás, a manifeszt álmotartalom alatt rejlő tudattalan fantáziák, melyek az analízis során kerülnek felszínre, és az elsődleges fantáziák” (Laplanche és Pontalis, 1988, 314.).

Az a működés, amelyet Freud tudatos fantáziának nevez, alapvetően nem káros, sőt, gyümölcsöző mentális tevékenység lehet, amennyiben célja az *én* védelme a külvilágból érkező averzív élményektől, vagy a vágyfantáziák műalkotásokká formálása; ám ha túlburjánzik, és az ábrándozót akadályozza mindennapi tevékenységeiben, életvitelében, és negatívan hat az interperszonális kapcsolataira, kóros mentális működéssé válhat. Ez utóbbit nevezzük maladaptív vagy kóros nappali álmodozásnak (maladaptive daydreaming) (Somer, 2002).

Itt be kell vezetnünk még egy fogalmat, a fantáziálásra való hajlam (*fantasy proneness*) képességét, melyet Wilson és Barber (1983) alkotott meg az olyan személyek jellemzésére, akik élénk, részben álm-, részben mozifilmszerű mentális képek létrehozására képesek, és erős képzelőerővel bírnak. Bár tanulmányukban a hipnotizálhatóságot igyekeztek mérni, és a fantáziálásra való hajlamot is a hipnózis ideális alanyaiban vélték felfedezni, a hipnotizálhatóságtól szinte teljesen elkülöníthető attribútumot kaptak. A fantáziálásra hajlamos személyek ébrenlétük során is gyakran órákat töltenek ábrándozással, melyben akár mind az öt szenzoros modalitás megjelenhet, sokuk hisz a paranormális jelenségekben, és nagyjából egyharmaduk számolt be averzív gyermekkori emlékekről (Huff, 1992). Lynn és munkatársai (2014) szerint a fantáziálásra való hajlam a traumatikus gyermekorból való menekülés alternatív módja, vagyis meglehet, hogy a kóros nappali álmodozás gyökereit is a gyermekkori traumákban kell keresnünk. Erre erősít rá Somer (2002) tanulmánya, mely a maladaptív ábrándozásról szóló első fellelhető szakirodalom.

Somer vizsgálatában hat klinikai páciensével készített interjút, akikre jellemző a fantáziálásra való hajlam és a maladaptív nappali álmodozás is – ez utóbbit úgy határozta meg, mint „olyan, időtartam és/vagy gyakoriság tekintetében kiterjedt álmodozást, amely függőséget okoz; helyettesíti az emberi interakciókat és/vagy zavarja a tanulmányi, interperszonális vagy szakmai működést, és/vagy érzelmi distresszt okoz (például: büntudat, szégyenérzet, frusztráció, szomorúság, szorongás)” (Somer és mtsai, 2016a, 2. o.).

1.2 Flow-élmény

A másik fogalom, amely jelen dolgozatot voltaképpen keretezni hivatott, a flow (jelentése magyarul: áramlat). Csíkszentmihályi Mihály (1997) gondolatmenete szerint a flow a tökéletes élményt jelenti, vagyis azt a jelenséget, amikor tudatunk rendezett, és az éppen folytatott tevékenységet önmagáért szeretnénk folytatni. Klasszikus példa a sport, a játék, a művészet és a különböző hobbik gyakorlása. A boldogság megértéséhez is a flow-élmény vizsgálatán keresztül vezet az út. Amikor a tudatunkat valami megzavarja, a belső rendetlenség állapotát idézi elő, az *én* szervezetlenségét okozva, és lecsökkentve annak hatékonyságát (ezt nevezzük pszichikai entrópiának). A flow (a negentrópia) ennek ellentéte, a tökéletes élmény állapota (Csíkszentmihályi, 1997).

A flow-élmény egy ritka szubjektív állapot, mely a megélés pillanatában nem feltétlenül kellemes, utólag azonban képesek vagyunk életünk legboldogabb eseményeként visszatekinteni rá (Csíkszentmihályi az olimpikonokat hozza példaként, akik a verseny közben levegőért kapkodnak, és izmaik szinte széthasadnak a megerőltetéstől, mégis az érmet hozó versenyt fogják életük legszebb pillanatának tartani – de említhetnénk az édesanyákat is, akik kínok között hozzák világra gyermeküket, ám utólag leírhatatlan boldogságról és kiteljesedésről számolnak be). Az ilyen tevékenységekből származó élményt nevezi Csíkszentmihályi autotelikusnak, vagyis önmagáért valónak. Az autotelikus tevékenység önmagában hordja a jutalmát is (itt az elhivatott sebészeket említi a szerző, akik akkor is operálnának, ha nem lenne muszáj – én magam mentőápolókat ismerek, akik ezt élik meg munka közben). A tökéletes élmény alapja autotelikus jellege mellett a flow megléte, „vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért” (Csíkszentmihályi, 1997, 11.).

A flow-tevékenységek mára világi jellegűvé váltak, tartalmuk alapján véve hedonisztikus, és alapvetően az örömteli élmények megéléséért felelősek (ilyen a játék, a művészetek, a sport, a szertartások, de a szex is). Ám bármiben el lehet merülni, ha személyiségünk autotelikus jegyekkel bír, sőt, a flow megélése tanulható. Először is meg kell tanulnunk egyedül lenni, meg

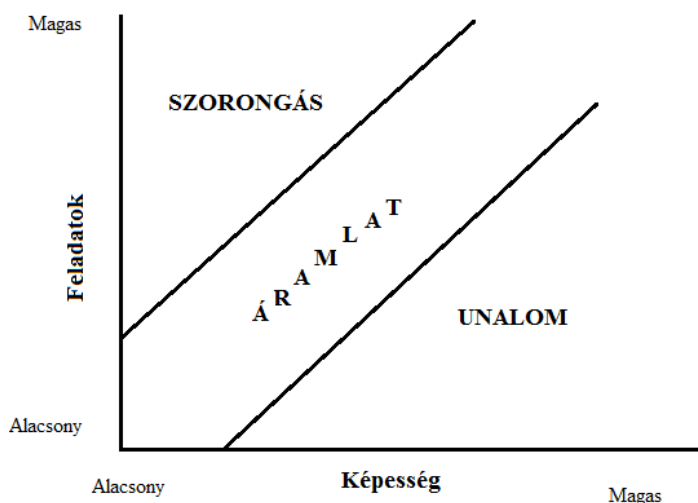
kell tanulnunk élvezni az egyedüllétet – ezt nevezi Csíkszentmihályi a *magány megszelídítésének*. Ezután lehet kifejleszteni az „autotelikus ént”, a következő szabályok mentén: célokat kell kitűznünk, bele kell merülnünk a munkába, arra kell figyelni, ami éppen történik, és meg kell tanulnunk élvezni a közvetlen tapasztalatokat.

Csíkszentmihályi elveti az „előbb a munka, aztán a szórakozás” mondást, szerinte a flow-ként megélt munkánál nincs jobb módszer az emberi képességek kibontakoztatására. Paradox módon mégis kevesebb munkára és több szabadidőre vágyunk, annak ellenére, hogy munka közben kompetensnek, ezáltal boldognak, szabadidőnkben pedig sokszor lehangoltnak és elégedetlennek érezzük magunkat. A szerző megfigyelései szerint a munka az iparosodás előtt és a poszt-indusztriális korban lehet igazán élvezetes, hiszen a gépek megjelenése előtt a munka kreatív tevékenység volt, mely során nap mint nap más problémákkal szembesült takács és földműves egyaránt, és amelynek gyümölcse kézzelfogható volt számukra. A jelenkorban, ahol nem kényszerítenek gyártósor mellé, hanem (többé-kevésbé) szabadon választunk munkát, ismét lehetőségünk van munkavégzés közben megélni a flow-élményt, és élvezni, hogy azt csináljuk, amit szeretünk csinálni, és még pénzt is kapunk érte (Csíkszentmihályi, 1997).

1.3 Autotelikus vonások és fantáziálásra való hajlam

A flow és az ábrándozás egyaránt olyan mentális állapotok, amelyekben az egyén elmélyül, és a külvilág a háttérbe szorul. A legfontosabb különbség a flow-élmény megélésének egyik alapkitételében rejlik, amely a végzett tevékenység által nyújtott kihívás és az egyén képességei közti egyensúly szükségszerű megléte. Lehetetlen átélni a flow-élményt, ha a feladat túl nehéz, de akkor is, ha túl könnyű – a középhozott matematikaérettségi például sem egy általános iskolás vagy egy bukásra álló végzős diák, sem egy egyetemi matematikaprofesszor számára nem vezethet flow-hoz, egy jól tanuló gimnazista azonban képes lehet elmerülni a feladatban. Ha a feladat túl nehéz a képességeinkhez mérten, az szorongást okoz, míg a túlságosan könnyű feladat unalomhoz vezet (1. ábra). A flow-élmény további jellemzői közé tartozik a kontroll érzése, az

1. ábra



*A tudat komplexitása az áramlatélmény hatására növekszik
(Csíkszentmihályi, 1997, 91.)*

elkötelezettség, az összpontosítás és az időérzékelés megváltozása (Csíkszentmihályi, 1997), ám ez utóbbi kettő a nappali álmodozásra is gyakran jellemző.

Mind a flow, mind a kóros nappali ábrándozás vizsgálata során feltűnik, hogy bizonyos tulajdonságok, személyiségvonások elősegítik, míg mások hátráltatják a jelenségek megélését, illetve kialakulását. A flow megélésének diszpozicionális akadályai közé tartozik a túlzott éntudat, a figyelem zavarai és az anhedónia (krónikus örömtelenség), társadalmi szinten pedig az anómia (a szabályok hiánya) és az elidegenedés (túlzott szabályozottság) szab neki gátat. Más tulajdonságok azonban – melyeket Csíkszentmihályi autotelikus tulajdonságnak nevez – hozzájárulnak ahhoz, hogy gyakrabban éljük át a flow-élményt. Ilyen tulajdonság például a koncentrációkészség, vagyis, hogy képesek vagyunk egyszerre csak az adott tevékenységre összpontosítani a figyelmünket; az öröm megélésnek képessége; bizonyos mentális cselekvések folytatása (mint például börtönviselt emberek által fejben lejátszott sakkpartik, vagy a cellában megírt, aztán memorizált versek); a túlzott éntudattól mentes individualitás elérése (Csíkszentmihályi, 1997).

A fejben lejátszott sakkpartik, vagy akár verssorok igénylik a képzelőerő meglétét. Ugyanez a képzelőerő, vagyis nem jelenlévő dolgok mentális reprezentációjának képessége adja a nappali ábrándozás alapját is. Wilson és Barber (1983) az ilyen élénk mentális képek létrehozásának képességét nevezte fantáziálásra való hajlamnak, amely önmagában is kiterjedt, de nem kóros álmodozáshoz vezethet, ám a maladaptív ábrándozásnak szükséges előfeltétele – tehát minden maladaptív álmodozó hajlamos a fantáziálásra, de nem minden fantáziálásra hajlamos gyermekből válik maladaptív álmodozó (Somer és mtsai, 2016a).

A fantáziálásra való hajlam mérésére két kérdőívet ismerünk: az ICMI-t (Inventory of Childhood Memories and Imaginings) és a CEQ-t (Creative Experiences Questionnaire). Mindkét kérdőív eredményei arra mutatnak rá, hogy a fantáziálásra való hajlam összefügg a skizotípiával, depresszióval és a disszociációval, de az egyéb kapcsolódó faktorok között említhetjük a hipnotizálhatóságot, hallucinációra való hajlamot, abszorpciót, képzelőerőt, paranormális élményeket, és az averzív gyermekkori élményeket. Gilmour (2012) szerint alapvetően adaptív, hogy a külső ingerekről a belsőkre tudjuk terelni a figyelmünket, de a túlzott belső fókusz és a fantáziák feletti kontroll hiánya maladaptív fantáziáláshoz és alacsony énhatékonysághoz vezet. A fantáziálásra való hajlam funkcióját úgy határozza meg, mint az averzív valóságokkal való megküzdési stratégiát, ám a CEQ itemei között mindössze egyetlen erre irányuló kérdést találunk, az ICMI-ben pedig egyet sem. A fantáziák tartalmára egyik kérdőív sem kérdez rá, de Gilmour (2012) említi, hogy a negatív eseményekről szőtt fantáziák nagyobb pszichopatológias rizikófaktort jelentenek. A jelenség okaként Merckelbach és

munkatársai (2001) felvetik az averzív gyermekkori emlékeket, de elképzelhetőnek tartják azt is, hogy neuronális háttere van.

1.4 Célkitűzések

Jelen kutatásnak nem célja a nappali álmodozás kiváltó okait felmérni. Bár a maladaptív ábrándozás gyakori olyan személyek esetében, akiket valamilyen gyermekkori trauma ért (Somer, 2002), dolgozatomban nem az ábrándozást előidéző eseményeket, hanem az egyének által választott hivatás álmodozással és flow-élménnyel való összefüggéseit igyekszem felmérni. Nem áll rendelkezésre korábbi kutatás, amely e két jelenség összekapcsolásával foglalkozik, csupán a flow és a disszociáció közötti párhuzamra mutatnak rá Zadik és munkatársai (2022). A flow-t egyenesen „nem patológiás disszociációnak” nevezik, mivel annak két jellemzője, az időérzékelés megváltozása és a cselekvés és tudatosság összeolvadása a hagyományosan patológiás értelemben vett disszociáció esetében is megfigyelhető. Ez utóbbival a fantáziálásra való hajlam és a maladaptív nappali álmodozás is korrelál (Gilmour, 2012; Somer és mtsai, 2016b).

Bár Csíkszentmihályi (2008) kijelenti, hogy a művészet és a tudomány ugyanannyira képes elrugaszkodni a valóságtól, egy művész lehet ugyanolyan realista, mint egy fizikus, a fizikus pedig bírhat művészi képzelőerővel, kutatásomhoz azt a sztereotípiát veszem alapul, hogy a művészek fantáziája felülmúlja a tudósok, közgazdászok és más földi halandók képzelőerejét. Bárkinek szárnyalhat a fantáziája, bárki lehet kreatív, és bárki megélheti a flow-t munkavégzés közben, legyen az festő, könyvelő, író, politikus, takarítónő vagy hegedűművész.

Csíkszentmihályi (2008) szerint a kreativitás „olyan folyamat, amely révén a kultúrában megváltozik egy szimbolikus tartomány”, illetve „valamiféle mentális tevékenység, bizonyos különleges személyek fejében történő felismerés” (Csíkszentmihályi, 2008, 15., 31.). Egy művész tehát nem szükségszerűen kreatívabb, mint egy közgazdász, csupán máshogy juttatja érvényre kreatív energiáit, más jellegű ötletei vannak, másfajta problémákra keres megoldást. Azt azonban már más kutatók felfedezték, hogy a kreativitás és a fantáziálásra való hajlam egymással korrelál (Lack és mtsai, 2003), így a kutatás során mégis ragaszkodom a sztereotípiához, hogy a művészek kreatívabbak, mint mások, és fantáziatevékenységük nagyobb eséllyel burjánzik túl, mint az olyan személyeké, akik nem a művészetet választották hivatásul. Mivel a flow-élményt leggyakrabban a művészeti tevékenységekkel hozzák összefüggésbe (hiszen azoknak nemcsak művelése, hanem befogadása során is élhetünk át flow-t (Csíkszentmihályi, 1997)), arra is igyekszem választ találni, hogy a flow-élmény megélésére való képesség mutat-e összefüggést a választott hivatással.

2. Hipotézisek

1. A művészek nagyobb mértékben képesek a flow-élmény megélésére munka vagy tanulás közben, mint a közgazdászok.
2. A művészeknél gyakoribb a maladaptív nappali álmodozás, mint a közgazdászoknál.
3. A flow-élmény megélésére való képesség egyénenként, tanulmányoktól függetlenül pozitív prediktora a maladaptív nappali álmodozásra való hajlamnak.

3. Módszer

3.1 Résztevők

A vizsgálat résztvevői olyan személyek voltak, akik egyetemi tanulmányaikat valamelyik magyarországi egyetemen folytatják vagy folytatták művészeti vagy közgazdaságtudományi képzésen. A kérdőívet összesen 94 személy töltötte ki, 74 nő (79%), 18 férfi (19%) és 2 fő, aki nem kívánta megadni a nemét (2%); 36 közgazdász (38,2%) és 51 művész (54,3%) és 7 olyan személy, aki más karon tanul vagy tanult, illetve a Közgazdaságtudományi és a Művészeti Kart is megjelölte – ők az „egyéb” kategóriába kerültek (7,5%). Mindannyian betöltötték 18. életévüket, az átlagéletkoruk 25,361 év (férfiak: 26,889 év, nők: 25,878 év, nem adta meg a nemét: 33,5 év), szórásuk 8,554 (férfiak: 9,646; nők: 8,358; nem adta meg a nemét: 0,707) (1. táblázat). A kitöltők toborzása hozzáférés-alapú, elméleti mintavétel során történt: egy Google Forms űrlapot juttattam el a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karának hallgatóihoz, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatóihoz, a Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Karának hallgatóihoz és a Budapesti Corvinus Egyetem közgazdász hallgatóihoz a közösségi médiában közzétett bejegyzések és az egyetemek ügyintézőinek írt e-mailek által. A közösségi médián keresztül más egyetemek és karok hallgatói és nem egyetemista személyek is hozzáfértek a kérdőívhez, a mintában az ő adataikat is bent hagytam.

1. táblázat

						Shapiro-Wilk	
	nem	N	Átlag	Medián	Szórás	W	p
kor	egyéb	2	33.500	33.5	0.707	Na	Na
	férfi	18	26.889	23	9.646	0.642	<.001
	nő	74	25.878	23	8.358	0.636	<.001

3.2 Kérdőívek

Kutatásomhoz két kérdőívet használok fel: a flow-élmény mérésére használható Flow Állapot Kérdőívet (FÁK) és a maladaptív nappali álmodozást mérő Maladaptive Daydreaming Scale magyar nyelvű változatát (MDS-16-HU).

3.2.1 FÁK

A Flow Állapot Kérdőívet 2012-ben fejlesztették ki és validálták Magyaródi és munkatársai (2013). A kérdőív kifejlesztéséhez Csíkszentmihályi fenomenológiai definícióját vették alapul, első verziója 40, második verziója 23 itemet tartalmazott. Elemzésük szerint az első verzióban 12 tétel különíthető el (8 „flow-unalom” és 4 „flow-szorongás” tétel), így két faktor vizsgálható, az eredmények alapján kialakított 23 itemes második verzió elemzése pedig egy kétfaktoros („kihívás-készség egyensúly”, „egybeolvadás a feladattal”), 20 itemes megoldáshoz vezetett, melyek mindegyikét egy ötfokú Likert-skálán értékeli a kitöltő (1 = egyáltalán nem illik rám, 2 = nem illik rám, 3 = semleges, 4 = illik rám, 5 = nagyon illik rám). Ez utóbbi, végleges verziót használtam fel saját kutatásomhoz.

A 20 item között 2 fordított item található (5. A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.; 18. Számomra unalmas volt.). A kérdőív saját mintámon mért reliabilitásmutatói pszichometriailag megfelelőnek bizonyultak: McDonald's $\omega=0,948$ (kihívás-készség egyensúly McDonald's $\omega=0,944$, egybeolvadás a feladattal McDonald's $\omega=0,922$). A kétfaktoros szerkezet is igazolódt, keresztöltést csupán 2 itemnél tapasztaltam (8. Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.; 14. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.), egy item pedig egyik faktorba sem töltött be (6. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.).

3.2.2 MDS-16-HU

A Maladaptive Daydreaming Scale eredetileg 2015-ben készült azzal a céllal, hogy mérhetővé tegye a maladaptív nappali álmodozást (Somer és mtsai, 2016b). A kérdőívet Sándor és munkatársai adaptálták magyar nyelvre 2020-ban (Sándor és mtsai, 2020). Az eredeti MDS 14 itemet tartalmazott, melyek 3 faktorba rendeződtek: sóvárgás, kinsztézia és értékvesztés. A validáláshoz egyéb kérdőíveket is felhasználtak, melyek a kreatív és disszociatív élményeket mérik fel¹ (ezekről már korábban bebizonyosodott, hogy korrelációt mutatnak a fantáziálásra való hajlammal, lásd: Gilmour, 2012; Merckelbach és mtsai, 2001). Egyes tanulmányok nyomán, amelyek a zene nappali álmodozásban betöltött szerepére mutatnak rá, két további item hozzáadásával született meg az MDS-16 (Somer és mtsai, 2017), melynek kitöltése egy

¹Pl. Creative Experiences Questionnaire (CEQ) és a Dissociative Experiences Scale (DES).

tízfokozatú Likert-skálán történik, ahol 1 = egyáltalán nem jellemző, soha; 2 = teljes mértékben jellemző, mindig.

A 16 item közül egyik sem fordított, és a saját mintámon elvégzett feltáró faktoranalízis szerint mindegyik egyetlen faktorba tölt be (oblimin forgatással). A szintén általam gyűjtött mintán mért megbízhatósági mutató értéke McDonald's $\omega=0,922$.

3.3 A vizsgálat menete

Az adatgyűjtés egy Google Forms űrlap segítségével zajlott. A résztvevőket először is tájékoztattam arról, hogy vizsgálatban való részvétel nem jár ismert kockázattal, a kérdőív kitöltése önkéntes, anonim és bármikor következmények nélkül megszakítható. A kitöltők ezt követően arról nyilatkoztak, hogy betöltötték 18. életévüket, tudomásul veszik a tájékoztatóban foglaltakat és hozzájárulnak ahhoz, hogy válaszaikat a kutatásban felhasználhassam. Az igen válasza kattintva tovább léphettek a demográfiai adatokhoz, nemleges válasz esetén az űrlap a kitöltő számára lezárult (ilyen egy esetben történt). A demográfiai adatok között a kitöltő nemére, életkorára, lakhelyére, legmagasabb iskolai végzettségére és az általa folytatott vagy elvégzett tanulmányokra (művészeti vagy közgazdaságtudományi) kérdeztem rá. A kérdőív második szakaszában a 20 ítemes Flow Állapot Kérdőívet, a harmadik szakaszban a 16 ítemes Túlzott Nappali Álmodozás Skálát töltötték ki a résztvevők (minden szakasz minden kérdésére válaszolniuk kellett a továbblépéshez). A flow-élménnyel kapcsolatos kérdések esetén olyan szituációra kellett visszaemlékezniük a kitöltőknek, amikor legutóbb nagyon elmerültek a tanulásban vagy munkában, és az alapján megválaszolni a kérdéseket, az MDS itemei specifikus helyzetekre kérdeznek rá. A teljes űrlap kitöltése nagyjából 8-10 percet vett igénybe, a kitöltésért kompenzációt nem állt módomban felajánlani.

4. Eredmények

Az adatok feldolgozását a Jamovi nevű statisztikai program segítségével végeztem el. Az elemzést a normális eloszlás vizsgálatával kezdtem, és azt tapasztaltam, hogy a minta egyik változó esetében sem normális eloszlású (Shapiro-Wilk $p<,001$). A statisztikai próbák lefuttatása előtt létrehoztam továbbá két új változót, amelyek a Flow Állapot Kérdőív, illetve a Túlzott Nappali Álmodozás Skála itemeinek összesített pontszámát tartalmazzák.

Az első hipotézisem szerint a művészeti karok, illetve egyetemek hallgatói nagyobb mértékben képesek munka vagy tanulás közben megélni a flow élményt, mint a közgazdaságtant hallgató diákok. A hipotézis teszteléséhez Mann-Whitney próbát futtattam, mely során 51 művész és 36 közgazdász hallgató összesített flow-pontszámát vetettem össze (2. táblázat). A kapott eredmények ($U=665$; $p=0,029$; effect size: 0,276) arra engednek

következtetni, hogy a művészek és közgazdászok flow-élmény megélésére való hajlama szignifikáns különbséget mutat, vagyis azt a feltételezést, hogy a művészek hajlamosabbak a flow-élményre, a begyűjtött minta igazolja.

2. táblázat

		Statistic	p	Effect Size		
flow_össz	Mann-Whitney U	665.000	0.029	0.276		

	kar	N	Átlag	Medián	Szórás	Standard hiba
flow	művészeti	51	80.902	84.000	14.442	2.022
	közgazdaságtudományi	36	73.972	77.000	15.938	2.656

Második hipotézisem az volt, hogy a művészeknél nagyobb mértékű, illetve gyakoribb a maladaptív nappali álmodozás, mint a közgazdászok esetében. Ismét Mann-Whitney próbát futtattam, ez esetben az MDS kitöltésével szerzett összpontszámok összevetése végett. A kapott eredmények tükrében ($U=684$; $p=0,044$; effect size: 0,255) kijelenthető, hogy a két vizsgált csoport közt szignifikáns különbség van, tehát a vizsgált minta művészei között valóban több a maladaptív nappali álmodozó, mint a közgazdászok körében.

3. táblázat

		Statistic	p	Effect Size		
mds_össz	Mann-Whitney U	684.000	0.044	0.255		

	kar	N	Átlag	Medián	Szórás	Standard hiba
mds	művészeti	45	79.422	84.000	28.301	4.219
	közgazdaságtudományi	25	73.160	66.000	27.941	5.588

Az elemzés elvégzése után kíváncsi lettem, változna-e a szignifikancia mértéke, ha a próbát úgy futtatnám le, hogy a két összevetett kategória egyikébe a művészek tartoznak, a másikba (egyéb) pedig a közgazdászok és az összes többi kitöltő egyaránt. Létrehoztam egy új változót (kar2), és újra lefuttattam a Mann-Whitney próbát az MDS összpontszámaival (4. táblázat). Bár a statisztikailag szignifikáns eltérést már az előző próba is bizonyította, a második teszt

eredményei arra utalnak, hogy a művészek maladaptív nappali álmodásra való hajlama jelentősen nagyobb, mint a kutatás többi résztvevőjéé ($U=756$; $p=0,01$; effect size: 0,311).

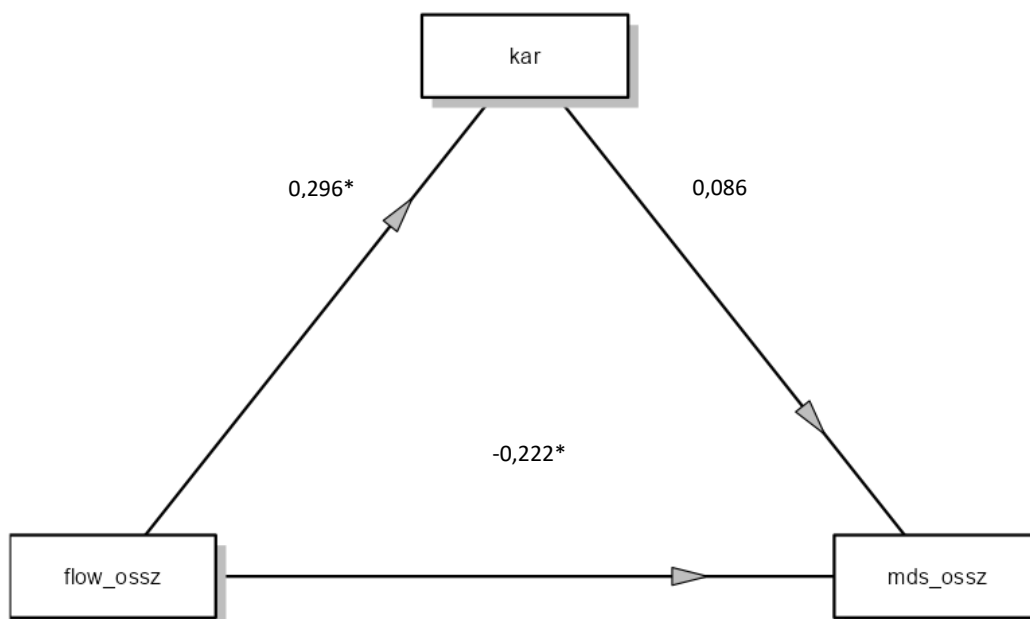
4. táblázat

			Statistic	p	Effect Size
mds_ossz	Mann-Whitney U		756.000	0.010	0.311

	kar2	N	Átlag	Medián	Szórás	Standard hiba
mds	művészeti	51	78.471	81.000	28.252	3.956
	egyéb	43	62.512	56.000	29.412	4.485

A harmadik hipotézisem szerint a flow-élmény megélésére való képesség pozitívan bejósolja a maladaptív nappali álmodásra való hajlamot, attól függetlenül, hogy az egyén művészeti, vagy közgazdaságtudományi tanulmányokat folytat vagy végzett el. A hipotézis teszteléséhez mediáció-analízist futtattam, melynek függő változója az MDS kérdőív összpontszáma, kovariáló változója a Flow Állapot Kérdőív összpontszáma volt, a kar, amelyen a kitöltő a tanulmányait folytatja vagy folytatta pedig mediáló tényezőként szerepelt a modellben (2. ábra).

2. ábra



A direkt útvonal szerint negatív irányú, szignifikáns kapcsolat mutatható ki a flow-élmény és a maladaptív nappali álmodozás között, vagyis a várttal ellentétben a flow-élmény megélésére való képesség nem prediktora a maladaptív nappali álmodozásnak, hanem protektív tényező azzal szemben ($\beta=-0,222$; $p=0,035$; $z=-2,106$). Az indirekt útvonalat tekintve nem kapunk szignifikáns eredményt ($\beta=0,026$; $p=0,431$; $z=0,788$), a részletes elemzés szerint a flow-élmény és a kar között pozitív és szignifikáns a kapcsolat ($\beta=0,296$; $p=0,003$; $z=3,008$), a kar és az MDS között nem található szignifikáns összefüggés ($\beta=0,086$; $p=0,414$; $z=0,816$); összességében tehát kijelenthető, hogy a hipotézis azon része, hogy a flow és nappali álmodozás közti összefüggés független a tanulmányoktól, beigazolódott (5. táblázat).

5. táblázat

95% C.I. (a)								
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect Component	flow_össz $\Rightarrow$ kar $\Rightarrow$ mds_össz	0.050	0.063	-0.074	0.173	0.026	0.788	0.431
	flow_össz $\Rightarrow$ kar	0.012	0.004	0.004	0.019	0.296	3.008	0.003
	kar $\Rightarrow$ mds_össz	4.232	5.183	-5.927	14.391	0.086	0.816	0.414
Direct	flow_össz $\Rightarrow$ mds_össz	-0.433	0.205	-0.836	-0.030	-0.222	-2.106	0.035
Total	flow_össz $\Rightarrow$ mds_össz	-0.383	0.198	-0.771	0.005	-0.197	-1.935	0.053

5. Megvitatás

Kutatásom célja az volt, hogy felmérjem, van-e különbség a művészeti karokon, egyetemeken tanuló és a közgazdaságtant hallgató diákok, illetve ezen területeken dolgozó személyek flow-élmény megélésére, illetve maladaptív nappali álmodozásra való hajlamában. Előzetes feltételezésem szerint azok a személyek, akik nap mint nap valamilyen kreatív, művészeti tevékenységet végeznek, gyakrabban élnek át munka vagy tanulás közben flow-élményt és hajlamosabbak a túlzott nappali álmodozásra, mint a közgazdászok. A mérés magyarországi egyetemeken tanuló vagy végzett személyekből álló, nem reprezentatív mintán zajlott két validált mérőeszköz, a Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi és mtsai, 2013) és a Maladaptive Daydreaming Scale (Somer, 2016b) magyar nyelvű adaptációja, az MDS-16-HU (Sándor és mtsai, 2020) segítségével.

A kutatás eredményei arra mutattak rá, hogy a flow-élmény megélésében statisztikailag szignifikáns eltérés van a vizsgálatban részt vevő művészek és közgazdászok között, vagyis az első hipotézis (a művészek gyakrabban élik meg a flow-t, mint a közgazdászok) megállt. A második feltételezést, miszerint a művészek hajlamosabbak a maladaptív nappali álmodozásra, mint a közgazdászok, a vizsgált mintán végzett elemzés szintén alátámasztotta – ám abban az esetben, ha a művészeket a kutatás összes többi résztvevőjével vetjük össze, az eltérés még szembetűnőbb. A két hipotézis alapjául az a sztereotip vélekedés szolgált, mely szerint a művészek kreatívabbak, mint az olyan, földhözragadtnak vélt szakmák művelői, mint például a közgazdász. Bár Csíkszentmihályi kreativitás-fogalma (2008) alapján a feltételezéseknek nem kellett volna beigazolódnia, olybá tűnik, mégis van valamilyen, talán a kreativitástól eltérő vonás, amely mentén a két vizsgálati csoport elkülöníthető.

Jelen kutatás alapján ilyen vonás nem azonosítható, azonban érdemes lehet megjegyezni, hogy míg a flow-élmény alapjául a személyiség autotelikus jegyei szolgálnak, mint például a koncentrációkészség, az öröm megélésnek képessége, bizonyos mentális cselekvések folytatása, vagy a túlzott én-tudattól mentes individualitás elérése, az (akár hétköznapi és teljesen egészséges, akár a túlzó és maladaptív) ábrándozás szükséges feltétele a fantáziálásra való hajlam (fantasy proneness) (Csíkszentmihályi, 1997; Wilson és Barber, 1983), és mindkettőhöz szükség van a képzelőerő tehetségére, azaz nem jelenlévő dolgok mentális reprezentációjának létrehozására. Ezek és a disszociáció mint a két jelenség lehetséges metszete (lásd: Zadik és mtsai, 2022; Gilmour, 2012) alapján fogalmaztam meg a vizsgálat harmadik hipotézisét, és feltételeztem kapcsolatot a flow-élmény megélésére való képesség és a maladaptív nappali álmodozásra való hajlam között, tanulmányoktól függetlenül.

A vizsgált mintán lefuttatott mediációanalízis a várttal éppen ellentétes eredményt hozott: azok a kitöltők, akik gyakrabban élnek át flow-élményt, kevésbé hajlamosak túlzott ábrándozásra (a tanulmányoktól valóban függetlenül), vagyis a flow-élményre való képesség protektív faktor a maladaptív nappali álmodozásra való hajlammal szemben. Úgy vélem, ennek egyik oka a figyelem fókuszálása: a koncentráció, amely lehetővé teszi, hogy gondolataink ne kalandozzanak el az adott feladatról. A flow-élmény megélésének ugyanis egyik alapkitétele, hogy az agyunkban nincs hely semmilyen felesleges gondolatnak, amikor a flow-t okozó tevékenységre összpontosítunk, a fantáziatevékenység viszont nem igényel ilyen koncentrációt (Csíkszentmihályi, 1997). A másik lehetséges ok az énhatékonyság, amely fordított korrelációt mutat a disszociációval (Zadik és mtsai, 2022), vagyis minél nagyobb egy személy énhatékonysága, annál kisebb eséllyel él át disszociatív élményeket, és annál védettebb az uralhatatlan fantáziatevékenységgel szemben. Kiemelendő továbbá, hogy míg a maladaptív nappali álmodozás életvitelünkre és társas kapcsolatainkra is negatív hatással lehet, a flow-t következetesen adaptívnek tekintették, mivel fokozott teljesítménnyel jár együtt (Zadik és mtsai, 2022).

De akkor vajon mi magyarázza, hogy mind a flow-élmény megélésére, mind a maladaptív nappali álmodozásra hajlamosabb a kutatásban részt vevők egy csoportja?

Csíkszentmihályi (2008) úgy fogalmazott, a kreatív emberek komplexitásukban különböznek a többiektől: olyan gondolatokat és viselkedéseket képesek magukban ötvözni, melyek másoknál elkülönülnek egymástól – „*egyéniségek* helyett *sokféleségek*”, és „emberi lehetőségek egész tárházát hordozzák magukban” (Csíkszentmihályi, 2008, 64-65.). A kreatív ember tehát komplex személyiség, leírása Jung érett személyiségéhez hasonlít. Ismerik egy spektrum mindkét végletét, képesek mindkettőt azonos intenzitással, belső konfliktus nélkül megélni, akár egyszerre is. Sok a fizikai energiájuk, de képesek csendben maradni; egyszerre okosak és naivak, introvertáltak és extravertáltak; játékosak, ugyanakkor fegyelmezettek; a fantázia és a realitás között ingáznak; szerények, és közben büszkék; lázadók és függetlenek, ám magukévá tették az őket körülvevő kultúrát; szenvedélyesen szeretik a munkájukat, és mégis képesek objektíven látni azt; munkájukból rengeteg öröm, de kín is származik számukra (Csíkszentmihályi, 2008).

Ezekkel az ellentétes személyiségvonásokkal szemléltetett komplexitás jellemzi a kreatív embereket, akik tehát épp úgy lehetnek művészek és közgazdászok, mint orvosok vagy varrónők, jelen kutatás eredményei viszont azt sugallják, hogy mégiscsak van valamiféle jellemzője, vonása a művészeknek, amely megkülönbözteti őket más szakmák művelőitől. Ennek a tulajdonságnak a felderítése más kutatások feladata kell, hogy legyen – megfontolandó

lehet például a kutatás során használt kérdőívesomagot kibővíteni a kreativitás és a fantáziálásra való hajlam mérésére alkalmas mérőeszközökkel (pl. Tóth-féle Kreativitás Becslő Skála (Tóth és Király, 2006), ICMI, CEQ (Gilmour, 2012)).

Jelen kutatás további limitációja közé tartozik a viszonylag kis elemszámú, nem reprezentatív minta. A későbbiekben érdemes lehet nagyobb és kiegyenlítettebb elemszámú mintán lefuttatni ugyanezeket a próbákat is, illetve részletesebb elemzéseket végezni, amelyek által felmérhetővé válnak a flow-élmény megélésére való képesség és a maladaptív álmodozásra való hajlam hátterében húzódó pszichológiai folyamatok közti hasonlóságok és eltérések.

6. NYILATKOZAT a dolgozat eredetiségéről

Alulírott Raffay Sára (IP5JUW), a PTE Bölcsészettudományi Karának hallgatója ezennel büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy

A flow-élmény és a maladaptív nappali álmodozás kapcsolatának vizsgálata

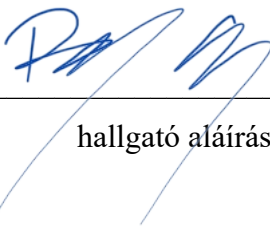
című szakdolgozatom saját, önálló munkám; az abban hivatkozott nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok nemzetközi szabályainak megfelelően készült.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem és tudomásul veszem, hogy amennyiben a benyújtott szakdolgozat sérti a szerzői jogokat, úgy a dolgozat minősítése elégtelen (1), továbbá velem szemben a szakfelelős fegyelmi eljárást kezdeményez a dékánál a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat 59. § (14) alapján.

Pécs, 2024. december 29.



hallgató aláírása

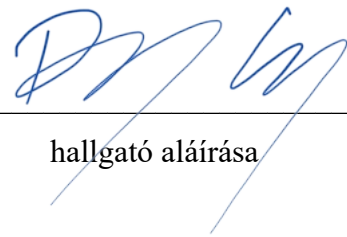
7. NYILATKOZAT mesterséges intelligencia használatáról

Alulírott Raffay Sára (IP5JUW), a PTE Bölcsészettudományi Karának hallgatója ezennel nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy

A flow-élmény és a maladaptív nappali álmodozás kapcsolatának vizsgálata

című dolgozatom megírásához semmilyen mesterséges intelligenciát nem használtam, MI-technológiával előállított tartalom a dolgozatban nem kerül bemutatásra.

Pécs, 2024. december 29.



hallgató aláírása

8. Irodalomjegyzék

- Csikszentmihályi M. (1997). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó
- Csikszentmihályi M. (2008). *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó
- Gilmour, L. P. (2012). An investigation into the fantasy proneness construct. *University of Canterbury*. <http://dx.doi.org/10.26021/6446>
- Huff, K. D. (1992). Fantasy proneness and psychological coping. *University of North Dakota*.
- Lack, S. A., Kumar, V. K., & Arevalo, S. (2003). Fantasy Proneness, Creative Capacity, and Styles of Creativity. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 19-24.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1988). *The Language of Psychoanalysis*. Karnac Books.
- Lynn, S. J., Lilienfeld, S. O., Merckelbach, H., Giesbrecht, T., McNally, R., Loftus, E., ... Malaktaris, A. (2014). The trauma model of dissociation: Inconvenient truths and stubborn fictions. Comment on Dalenberget al. (2012). *Psychological Bulletin*, 140, 896–910. <https://doi.org/10.1037/a0035570>
- Magyaródi T., Nagy H., Soltész P., Mózes T., Oláh A. (2013). Egy újonnan kidolgozott flow állapot kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia* 33(1), 15–36. <https://doi.org/10.1556/pszicho.33.2013.1.2>
- Merckelbach, H. L. G. J., Horselenberg, R., & Muris, P. E. H. M. (2001). The Creative Experiences Questionnaire (CEQ): A brief self-report measure of fantasy proneness. *Personality and Individual Differences*, 31(6), 987–995. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00201-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00201-4)
- Sándor, A., Andor, S., Münnich, A., & Molnár, J. (2020). Psychometric properties of the Maladaptive Daydreaming Scale in a sample of Hungarian daydreaming-prone individuals. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 853–862. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00050>
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2/3), 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
- Somer, E. (2016a). Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(6):471-478. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000507>
- Somer, E. (2016b). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>

Somer, E. (2017). Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(2), 176–189. <https://doi.org/10.1037/cns0000114>

Tóth L. & Király Z. (2006). Új módszer a kreativitás megállapítására: a Tóth-féle Kreativitás Becslő Skála (TKBS). *Magyar Pedagógia*, 106(4), 287-311.

Wilson, S. C., & Barber, T. X. (1983). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. In A. A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory, research, and applications* (340–390). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1177/0276236615572584>

Zadik, M., Bregman-Hai, N., & Soffer-Dudek, N. (2022). Are You “In the Zone” Or “Disconnected”? An Investigation of Flow, Dissociative Absorption and Their Adaptive and Maladaptive Correlates. *Journal of Anomalous Experience and Cognition*, 2(2), 316–361. <https://doi.org/10.31156/jaex.23915>

9. Melléklet

9.1 Flow Állapot Kérdőív (FÁK)

Kérem, gondoljon vissza arra, amikor legutóbb elmerült a munkában vagy tanulásban. Mennyire jellemezték Önt az alábbi állítások?

- 1 = egyáltalán nem illik rám
- 2 = nem illik rám
- 3 = semleges
- 4 = illik rám
- 5 = nagyon illik rám

1. Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.
2. Kézben tartottam az eseményeket.
3. Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.
4. Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.
5. A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.
6. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.
7. Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.
8. Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.
9. Érdekesnek találtam.
10. Egybeolvadtam a feladattal.
11. Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.
12. Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.
13. Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.
14. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.
15. Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.
16. Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.
17. Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.
18. Számomra unalmas volt.
19. Megfeledkeztem az idő múlásáról.
20. Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.

9.2 Maladaptív Nappali Álmodozás Skála (MDS-16-HU)

Kérem, az alábbi kérdések megválaszolásakor nappali álmodozásaira gondoljon vissza, ha másként nincs meghatározva, akkor az elmúlt egy hónapra vonatkozóan. Válaszát 1-től (egyáltalán nem jellemző, soha) 10-ig (teljes mértékben jellemző, mindig) tartó skálán jelölje.

1. Egyesek azt tapasztalják, hogy bizonyos zenék beindítják nappali álmodozásukat. Önre mennyire igaz, hogy a zene beindítja álmodozását?
2. Vannak, akik szükségét érzik annak, hogy később folytassanak egy nappali álmot, melyet félbeszakított egy valós esemény. Amikor az Ön egyik nappali álmát egy valós esemény félbeszakította, mennyire érzett erős késztetést vagy sürgetést, hogy amilyen hamar csak lehetséges, visszatérjen ahhoz a nappali álmához?
3. Milyen gyakran kíséri hangadás vagy arckifejezésének megváltozása nappali álmodozásait (pl. nevetés, beszéd vagy motyogás)?
4. Ha olyan időszakban van, amikor kötelezettségei miatt nem tud annyit álmodozni, mint általában, mennyire szenved attól, hogy képtelen időt szakítani az álmodozásra?
5. Vannak, akik azt tapasztalják, hogy a nappali álmodozás akadályozza őket mindennapos teendőikben vagy feladataikban. Önt milyen mértékben akadályozza a nappali álmodozás mindennapos teendőinek elvégzésében?
6. Vannak, akik szenvednek vagy aggódnak amiatt, hogy mennyi időt töltenek nappali álmodozással. Ön jelenleg mennyire szenved amiatt, hogy mennyi időt tölt nappali álmodozással?
7. Amikor tudta, hogy oda kell figyelnie vagy be kell fejeznie valami fontos vagy kihívást jelentő dolgot, mennyire volt nehéz a feladatra koncentrálnia és befejeznie anélkül, hogy álmodozna?
8. Egyesek azt tapasztalják, hogy álmodozásuk akadályozza őket a számukra legfontosabb dolgokban. Milyen mértékben érzi úgy, hogy nappali álmodozása akadályozza Önt életcéljai elérésében?
9. Vannak, akik nehezen tudják szabályozni vagy határok közé szorítani nappali álmodozásukat. Önnek mennyire nehéz kontrollálnia nappali álmodozását?
10. Vannak, akik bosszúsak lesznek, ha egy valós esemény félbeszakítja álmodozásukat. Önt általában mennyire bosszantja, amikor a valós világ félbeszakítja nappali álmodozását?

11. Vannak, akik úgy érzik, hogy álmodozásuk akadályozza őket tanulmányi/munkahelyi sikereik elérésében vagy egyéni teljesítményükben. Az Ön tanulmányi/munkahelyi sikerességét mennyire akadályozza nappali álmodozása?
12. Vannak, akik nagyobb kedvet éreznek az álmodozáshoz, mint szinte bármi máshoz. Önre milyen mértékben jellemző, hogy inkább álmodozna, mintsem hogy másokkal, társas tevékenységekkel vagy hobbikkal töltse idejét?
13. Amikor reggel felébred, mennyire erős Önben a sürgetés, hogy azonnal elkezdjen álmodozni?
14. Milyen gyakran kísérik nappali álmodozását fizikai tevékenységek, mint például járkálás, gesztikulálás vagy kézrázogató?
15. Vannak, akik nagyon szeretnek álmodozni. Miközben Ön álmodozik, mennyire találja azt megnyugtatónak és/vagy élvezetesnek?
16. Vannak, akiknek nehéz fenntartani álmodozásukat, ha közben nem hallgatnak zenét. Az Ön nappali álmodozása mennyire függ a folyamatos zenehallgatástól?