

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR**

HABILITÁCIÓS DOLGOZAT

**A HALOGATÁS JELLEMZŐI A
FELSŐOKTATÁSBAN**

**(A halogató magatartás és a személyiség jellemzőinek vizsgálata a
felsőoktatásban)**

KÉSZÍTETTE: DR. TAKÁCS ILDIKÓ

BUDAPEST, 2010

TARTALOM

1. BEVEZETÉS	3
2. OKTATÁSI TÉNYEK A HALOGATÁSHOZ	5
3. A HALOGATÁS, MINT JELENSÉG	7
3.1. A krónikus halogatók jellemzői	10
3.2. A halogatás magyarázata a kognitív-affektív személyiség-rendszerben	12
3.3. A személy és a szervezet kapcsolata a halogatásban	17
3.4. A halogatás következményei	18
3.5. A halogatás megjelenése az oktatásban	20
4. A MÓDSZEREKRŐL	28
5. AZ ELSŐ VIZSGÁLAT	30
6. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A HALOGATÁS	36
6.1. Az érzelmi intelligencia	36
6.1.1. Az érzelmi intelligencia fogalma	37
6.1.2. Bar-On érzelmi intelligencia elmélete	40
6.1.3. Az érzelmi intelligencia mérése	43
6.2. Az érzelmi intelligencia és a halogatás kapcsolatának vizsgálata	46
6.2.1. Eredmények	49
6.3. Kitekintés a felnőttek érzelmi intelligencia jellemzőire	64
7. A TEMPERAMENTUM ÉS KARAKTER ÖSSZEFÜGGÉSEI A HALOGATÁSSAL	68
7.1. Cloninger karakter és temperamentum megközelítése	68
7.2. A temperamentum és a karakter kapcsolatának vizsgálata a halogatással	73
8. A HALOGATÁS JELLEMZŐI AZ ÖNJELLEMZÉSEKBEN	84
9. AZ INTERJÚK TAPASZTALATAI	91
10. STRATÉGIÁK A HALOGATÁS TÚLÉLÉSÉRE VAGY LEGYŐZÉSÉRE	97
11. KITEKINTÉS	101
Irodalomjegyzék	103
Mellékletek	110

„Work will expand or contract to fill the amount of time available for it”

Parkinson

1. BEVEZETÉS

1995-ben a FEDORA (European Forum for Student Guidance) brighton-i konferenciáján hallottam egy előadást arról a hallgatói magatartásról, amelynek következtében az egyetemi hallgatók nem fejezik be tanulmányaikat a tanulmányokra kiszabott időben, hanem a befejezéssel fél éveket, esetleg éveket késnek. A magatartást az előadó, Eric Depreeuw procrastination-nak nevezte angolul. Az előadás tartalma nagyon meglepő volt számomra, hiszen Magyarországon a tanulmányoknak megszabott idejük van, és ha a hallgató késik a feladatai teljesítésével, megbukik, és az akkori szabályzatok szerint el kell hagynia az egyetemet vagy főiskolát.

Meg is kérdeztem erről az ellentmondásról az előadót, aki nehezen értette meg aggályomat, s amikor a magyar oktatási rendszer sajátosságait ecseteltem, megkérdezte, hogy ismerem-e a kreditrendszert.

A Műegyetemen az alapképzéseken 1993-ban vezették be a kreditrendszert, így az általános sajátosságait már jól ismertem, s erről be is számoltam a pszichológus kollégának. Az volt a kérdése, hogy ismerem-e a rendszer olyan sajátosságát, amely szerint a sikertelenül teljesített tárgyakat a hallgatók újra felvehetik, s ez az egyik lehetősége a halogatásnak, hiszen a jövő szemeszterben is lehet majd teljesíteni a tárgyat.

A beszélgetés elgondolkodtatott, de kicsit kételkedően fogadtam a magyarázatot. A magyar oktatási rendszer szokásai alapján szocializálódott hallgatók miért halogatnák a tanulmányaik befejezését? - fogalmazódott meg bennem a kérdés. Elfelejtve, hogy minden hallgató új hallgató, és szocializáció nem a múlt történései, hanem a jelen hatásai alapján zajlik. Így azok a lehetőségek, amelyek adóttak a kreditrendszer bevezetésével, miért hatnának másképpen a magyar hallgatókra, mint Európa bármely más pontján?

Valóban a jelenség, amit procrastination = halogatás névvel illetett Eric Depreeuw, (Depreeuw, Dejonghe, Van Hoerbeek, 1996) nálunk is megjelent. Nem azonnal, a rendszer bevezetése után, de egy egyetemi generáció sem kellett ahhoz, hogy jelen legyen tanulmányi gondjaink között.

A kreditrendszer előnyei, hogy a hallgató eldöntheti a saját „útvonalát” a diplomához, megtervezheti saját tantervét, tantárgyainak sorát (alkalmazkodva a tanulmányokat vezető szabályokhoz), a gyakorlatokat, és az órarendjét valamint tanulmányainak időtartamát is, egyben pontosan az időgazdálkodás hátrányait is hozhatja.

Bár a rendszer nagyon sok előnnyel jár, hogy csak egyet említsek: megnőtt azoknak a hallgatóknak a száma, akik külföldön is folytatnak tanulmányokat, egy vagy két szemesztert is, s a kredit beszámítás segítségével zavartalanul folytathatják tanulmányaikat visszatérésük után is.

Ezek a választási lehetőségek módot adnak a valóban saját út megtervezéséhez is, és ahhoz is, hogy ne 10 szemeszter alatt, hanem sokkal hosszabb ideig tartson egy diploma megszerzése.

Ebben a tanévben feltűntek már azok a hallgatók is, akik nem kettő vagy három szemeszterrel később fejezik be a tanulmányaikat, hanem 10 évet töltenek az egyetem padjaiban.

Még inkább színezi a képet az új felsőoktatási szerkezet bevezetése. Ennek csupán várható hatásait prognosztizálhatjuk, de nem kétséges, hogy a halogató magatartás független az előírt tanulmányi szemeszterek számától.

Az 1995-ben még általam kissé kételkedve fogadott jelenség minket is elérte, és a diáktanácsadói és az oktatói munkámban egyre gyakrabban bukkantak fel olyan hallgatók, akik az ötéves képzést hét, nyolc év alatt fejezték be. Így a halogatás, mint tanulmányi probléma is megjelent a tanácsadói munkában, ez az igény vezetett el a jelenség kutatásához.

Dolgozatomban azokat az eredményeket mutatom be, amelyek az elmúlt években a halogató magatartás feltárásával kapcsolatos kutatásaim során keletkeztek.

A kutatások helyszíne a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, ahol az országban elsőként vezették be a kredit rendszert, így távlatokban is lehetőségem volt felmérni a rendszer hatását, és elgondolkozni azon, hogy mennyire ad lehetőséget a magatartásformára a rendszer maga, vagy a személy.

2. OKTATÁSI TÉNYEK A HALOGATÁSHOZ

2008 vált olyan évvé az oktatásunkban, amikor már a bolognai rendszerű több ciklusú képzés első – ilyen rendszerben indult – évfolyamai is elérték a záróvizsgát.

Így a hagyományos képzés és a bolognai rendszerű képzés párhuzamosan zajlik egyetemünkön. Az egyetemi szintű képzéseken a 2008/09-es jelenleg folyó tanévben végez a mintatanterv szerinti utolsó évfolyam.

Így ez a kettősség lehetőséget ad arra a visszatekintésre, amely a kredit rendszer hatásait méri. Az egyetem tanulmányi vezetése a tanulmányi időtartamokat is érintő elemzésében azt a megállapítást tette, hogy a mintatanterv szerinti haladásban mutatkozó elmaradások miatt még évekig szükséges az egyetemen a hagyományos képzésekhez kötődő tantárgyak oktatása is (Szabó, Csabai, 2008).

Ha az egyes években végzett hallgatók arányát nézzük, akkor a feltételezés, hogy az egyes években a várható létszámnak csak egy része végez, igaz.

Az elmúlt években, pontosan azért, mert az előrehaladása a hallgatóknak a vártnál kisebb volt, olyan tanulmányi szabályzatot határozott meg az egyetem, amely arra készítette a hallgatókat, hogy az első két tanévben meghatározott kredit számokat elérjenek.

Így ezek a kötelezettségek arra készítették őket, hogy minél inkább haladjanak a mintatantervek szerint. Ennek ellenére az elmúlt éveket bemutató statisztikai adatok azt mutatják, hogy az elmaradók száma évről évre nagyobb arányú. (1. sz. táblázat)

1. sz. táblázat: A kredit számok előírását nem teljesítők (Szabó, Csabai, 2008)

2. aktív félév után				
	2005	2006	2007	2008
30 kreditet nem teljesítők száma	263	373	534	868
2 félévvel korábban AN-re felvettek száma	3192	3047	3396	3835
nem teljesítők aránya	8,2	12,2	15,7	22,6
4. aktív félév után				
	2005	2006	2007	2008
60 kreditet nem teljesítők száma	79	86	143	155
4 félévvel korábban AN-re felvettek száma	3142	3192	3047	3396
nem teljesítők aránya	2,5	2,7	4,7	4,6

(AN= alapképzés, nappali tagozat)

Mivel az előírások szerint végbizonyítványt a képzési idő kétszerese alatt meg kell szerezni, 2005-ben 55, 2006-ban 115, 2007-ben 163, 2008-ban 188 hallgató nem fejezte be tanulmányait 10 tanév alatt.

A szabályozás erőfeszítései ellenére az első két évben még viszonylag jól haladó hallgatók is „lelassulnak”. (Ahogy arra majd az interjúk elemzésében kitérek, az első két év még a krónikusan halogató hallgatók esetében is jól megy.)

Amikor megismertem az elmúlt években végzett hallgatók létszamarányát, megkértem a kollégáimat, hogy tegyenek becslést az arányokra. A becslések között a legalacsonyabb 40% volt, tehát a tanulóikhoz még közel lévő, fiatal kollégák – akik már a kredit rendszerben végezték tanulmányaikat – sem becsülték ennél kisebbre az egyes években végzettek számát. Holott a végzettek száma az elmúlt négy évben átlagosan 23 % körül volt. (2. sz. táblázat)

2. sz. táblázat: A mintatantervnek megfelelő időtartam alatt végzettek száma

A kezdés féléve:	2000/01/1	2001/02/1	2002/03/1	2003/04/1
beiratkoztak:	2325	2654	2796	3020
közülük 5 év alatt végeztek:	541	665	614	663
végzettek aránya:	23,3%	25,1%	22,0%	22,0%

Ha csak a számokat nézzük, nem kételkedhetünk abban, hogy a halogatók a tanulmányi statisztikák adataiban is jelen vannak.

Nyilvánvalóan nagyon egyszerű lenne a kreditrendszer következményeként értelmezni a halogatókat, és a megnyúlt tanulmányi időket a halogatók tüneteinek tekinteni. Azonban érdemes elgondolkodni a két tényező együttes megjelenésén, hiszen nem tagadható, hogy a 7, 8 éves tanulmányi időket a kreditrendszer teszi lehetővé, és az sem kétséges, hogy akik készek a halasztásra, ezt a rendszert ki is használják.

A bevezetőben említett események ezért terelték figyelmemet a halogatók felé, s az oktatási statisztika adatai csak megerősítették, hogy érdemes foglalkozni a jelenséggel, és beavatkozási módokat is keresni.

3. A HALOGATÁS, MINT JELENSÉG

A halogatás Lay szerint tendencia a feladatok elkezdésének vagy befejezésének halasztására (Lay 1986), vagy a kényelmetlen, kellemetlen időpontig halasztani a feladatokat. (Solomon, Rothblum, 1984)., Schouwenburg úgy jellemzi a halogatást mint „involváltság időleges engedelményt”, vagy tendenciát arra, hogy az elhalasztott, elkésett jutalmak értékét csökkentsék. (Schouwenburg, Groenewoud, 2001).

A halogatás kifejezés forrását a latin procrastinare szóban látják, amely „későbbre halasztani”, „elhalasztani holnapig” jelentésű (bár bizonyos magyarázat szerint ógörög szavakból származik, amelynek jelentése „majd holnap” (Kalinzi-Azizi, szóbeli közlés).

A halogatás jellegének meghatározására különféle elméleti értelmezést tettek a kutatók, az angol nyelvű szakirodalomban a halogató magatartás széleskörű vizsgálatáról számolnak be. Többféle tényezőt vettek számba, mint befolyásoló hatást a halogató magatartás kialakulásában és fenntartásában.

Az értelmezések között megjelennek a motivációs elméletek, a személyiség jellemző vonásainak összehasonlítása a magatartásban megjelenő késés, halasztás jellemzőivel, s vizsgálják a halogatás kapcsolatát más területekkel, például a képesség, az énkép és önértékelés, az affektív állapotok és a teljesítmény jellegzetességeivel.

A legtöbb munkamotivációs elmélet leírja, hogy hogyan emeli a motiváció a teljesítményt és az elégedettséget, és a személyek hogyan próbálnak meg aktívan pozitív eredményeket létrehozni.

Ritkán kerül fókuszba az, miért nem csinálnak az emberek semmit, és hogyan próbálják meg elkerülni az eredményeket.

A halogatást úgy is lehet tekinteni, mint az illusztrációt arra, hogyan motiváltak az emberek arra, hogy ne csináljanak semmit, hogyan kerülnek el a cselekvést, ahelyett hogy megközelítenék, vagyis akár elvégeznék a feladataikat. .

A megközelítés és az elkerülés nem jelent egzakt ellentétet vagy felcserélhető egységeket. Sőt a megközelítés és elkerülés különböző dimenziók, és az elkerülés egy reakció a fenyegetésre, vagy általában „a fájdalmat elkerülni”, a megközelítés egy reakció a vonzó céltárgyra, „elérni az örömet”.(Van Eerde, 2000)

A „nem csinálunk semmit” jelensége azonban nem egyszerűen csak azt jelenti, hogy elkerülünk egy tevékenységet, egy feladatot nem végzünk el. A „nem csinálunk semmit”-ben benne van az a tudása a személynek, hogy valamit csinálni kellene. A nem teljesített feladatok, az elmaradt eredmények maguk előtt görgetik azokat a problémákat, amelyek megoldása újabb halasztást szenvednek.

A halogatás tehát az a magatartás, amelyben elkerüljük a ránk váró feladatokat, elhalasztjuk holnapra a teendőket, amelyeket ma is elvégezhetnénk.

A halogatás nemcsak az ember munkájára van hatással, hanem általában megjelenik olyan érzelmekben, mint a büntudat, az alkalmatlanságérzés, az önutálat a stressz és a depresszió. (DeQuency, 2004)

Miért halogatjuk a teendőinket? Vajon melyek lehetnek az okai ennek a magatartásnak?

- A fontosság érzésének hiánya
- Az érdeklődés hiánya
- A perfekcionizmus: elérhetetlenül magas mércét állítunk magunk elé
- Szorongás az értékelés miatt: aggodalom mások reakciói miatt, amit a munkánkra adnak.
- Kétértelműség: nehezen értjük vagy félreértjük a feladatokban megfogalmazódott elvárásokat
- Félelem a hibáktól és a kétségtől magunkban.
- A feladatok kezelésére való képtelenség: úgy érezzük, nem rendelkezünk elég, szükséges képzettséggel és készséggel a feladat megoldásához.
- A szükséges információk hiánya a feladat megoldásához.
- Szorongás mások irántunk megnyilvánuló elvárásai miatt (pl.: erős nyomás a siker elérésére; a hibázás lehetőségének előrevetítése)
- A feladat, úgy tűnik, elborít bennünket vagy kezelhetetlen.
- Úgy érezzük, jelenleg két végén égetjük a gyertyát, túl sokat vállaltunk.

Néha nem érezzük ezeket a tényezőket, de úgy érezzük, tökéletesnek kell lennünk, vagy arról álmodunk, hogy elérjük a céljainkat, aggódunk a feladatok miatt, vagy plusz munkát vállalunk. Végül nem tudjuk befejezni a vállalt feladatot.

Mindenki érez hasonlókat különböző időkben, mindenki halogat néhány feladatot időnként, de nem mindenki krónikus halogató. Dryden (2000) szerint néhány ember speciális krónikus halogató, ez azt jelenti, hogy a halogatás csak néhány (és mindig ugyanazon) feladatot érint az életében. Az általános krónikus halogatók azonban életük fontos feladatainak elvégzését halogatják.

A krónikus halogatás általánosságban egy diszfunkcionális szokás, mely a kutatások szerint az egyén szempontjából olyan negatív következményekkel jár, mint a teljesítmény és pszichológiai jóllét-érzésének csökkenése. Folyamatos halogatás hatására, a személyt környezete megbízhatatlannak ítéli, ez a szociális ítélet könnyen büntudathoz vezethet, mely hosszútávon egy állandó önelégedetlenséggel társul.

A krónikus halogatást úgy definiálhatjuk, mint egy vonás- vagy viselkedésbeli haljam, mely abban nyilvánul meg, hogy az egyén az élet bizonyos döntéseinek, feladatainak elkezdését vagy befejezését későbbre halasztja. Ez egy intra-individuális jelenség, melyet a késés vagy késleltetés belső normája szabályoz.

Fontos elkülöníteni a krónikus halogatást a késés jelenségétől. A késleltetés-késés egy előre megtervezett tudatos és stratégiailag hasznos lépés is tud lenni. Míg a krónikus halogatás esetében a késleltetés nem tervszerű megfontolt cselekedet, sokkal inkább az eltervezett döntések folyamatos későbbre halasztását, a tervek megvalósításának késleltetését jelenti (Van Eerde, 2003).

Wandelin Van Eerde (2003) metaanalízisében több mint 100, a halogatás jelenségéről szóló tanulmányt elemzett.

Elemzésének az volt a célja, hogy bemutassa a halogatás jellemzőit, összefüggéseit a személyiség jellemzőivel, a viselkedéssel, a teljesítménnyel, és keresse azokat a további tényezőket, amelyek ezt a jelenséget befolyásolják. Arra törekedett, hogy egy ún. nomologikus hálózatot hozzon létre, amelyben bemutatja a halogatás szerkezetét, szisztematikusan vonatkoztatva a kor és nem, az intellektuális képességek, a személyiségi változók, a motívumok, az indulat/érzelem és a teljesítmény összefüggéseire.

A halogatás jelenségének magyarázatára több elmélet is született: ezek tanulmányozása során találkozunk a halogatás fogalmával, amely mint vonás írja le a viselkedést, és megtaláljuk a halogatást folyamatként is. Vagyis jellemezheti a személy viselkedését

általában a halogatás, és köthető valamely sajátos tevékenységhez is. A halogatást mint személyiségvonást Lay határozta meg, és kidolgozta azt a kérdőívet is, amellyel ezt a magatartást mérhetővé is tette (Lay, 1986). Azokat a személyeket, akik a Lay-féle skálán magas értéket értek el, krónikus halogatóknak nevezték el.

3.1. A krónikus halogatók jellemzői

A krónikus halogatók vizsgálatakor néhány szempontot kiemelték a kutatók. Ilyen volt a *demográfiai jellemző*. Azt találták, hogy az életkor negatív kapcsolatban van a halogatással, vagyis a halogatók gyakrabban kerülnek ki a fiatalabb korosztályból.

A szakirodalomban gyakran ellentmondó eredmények, vélemények születnek, egyfelől találhatunk utalást arra is, hogy az életkor előre haladtával sikerülhet felülkerekedni a halogatási tendencián, mások viszont azzal érvelnek, hogy a kialakult és berögzült szokásokat nehéz felülmúlni, leküzdeni és megváltoztatni. (Ahogy a vizsgálataink mutattak erre vonatkozó igazolásokat, a felnőttek és fiatalok halogatási tendenciáinak összehasonlításában.)

Nemek vonatkozásban azt találták, hogy a férfiak között gyakoribb a krónikus halogató, mint nők között (Van Eerde, 2003) még olyan mintában is, ahol a nők vannak nagyobb arányban. Azonban találhatunk ennek ellentmondó eredményeket is, mikor egy nemzetközi kutatásban a nemek között semmiféle különbséget nem sikerült feltárni (Ferrari et al., 2007).

A személyiségbeli jellemzők vizsgálatát az motiválta, hogy vajon melyek azok a tulajdonságok, amelyek alapján is elkülöníthetők a halogatók a nem halogatóktól.

A kutatások többségében arról számolnak be, hogy a lelkiismeretesség, a neuroticizmus, az impulzivitás bizonyos arányban keveredve hajlamosít a krónikus halogatóra. Mindezek közül leginkább a lelkiismeretesség vagy ennek hiánya bizonyult stabil meghatározó személyiségjegynek a halogató viselkedés hátterében.

A *lelkiismeretességet* tartják a kutatók a halogató személy egyik fő személyiségvonásának (Steel, Brothen, & Wambach, 2001, Diaz-Morales, Cohen, & Ferrari, 2008). A lelkiismeretesség skálái közül az önfegyelem/önirányítás bizonyult a legerősebb faktornak, mely szoros összefüggésbe hozható a halogatással. Hiszen ez a személyiségjellemző elengedhetetlen része a hatékony mindennapi munkavégzésnek. Az önfegyelem szükséges ahhoz, hogy a személyek tudják motiválni önmagukat arra,

hogy a különböző munkafeladatokat időre elvégezzék, még annak ellenére is kezdjenek el és fejezzenek be feladatokat, hogy azok éppen unalmasak, vagy monotonok.

Az önkontroll elmélet szerint (pl. Logue, 1988, hiv: Schouwenburg, 2004) a személyek többsége egy időben több tevékenységet is végez// kell végeznie, ezért nagyon fontos, hogy meghatározzák a számukra fontos tevékenységek sorrendjét, egymáshoz való viszonyát.

Ha a lelkiismeretességre és az önfegyelemre tekintünk, mindkettő magas negatív korrelációt mutat a halogatással. (Johnson & Bloom, 1995, $r=-0,25$), és ez a korreláció olyan magas, mint amit az önfegyelem és a lelkiismeretesség skála között találtak.

Ez lehet egy érv, hogy figyelembe vegyük a halogatást, mint a lelkiismeretesség egy tényezőjét, és az önfegyelem inkább, mint egy egyéni különbség változó jelenik meg.

Azok a személyek azonban, akik túlteljesítenek, gyakran az erős lelkiismeretesség okozza, hogy mindig új és új feladatokat vállaljanak, olyanokat, amelyek túlhaladja teljesítőkéességüket és erejüket. Így kényszerítve halogatásra a személyt, hisz nem tudja a párhuzamosan vállalt feladatokat elvégezni.

Viszont azok a személyek, akik nem rendelkeznek az önfegyelem képességével, szintén halogatják az aprólékos, precíz munkák elkezdését, könnyen feladják és örömmel kilépnek a feladathelyzetekből.

A kudarcfélelem és tökéletességre való törekvés két olyan motivációs tényező mely szoros összefüggésben van a halogatással. Azok a személyek, akik félnek szembesülni saját kudarcukkal, negatív visszajelzésekkel munkájukat illetően, gyakrabban halogatják döntéseik, terveik megvalósítását. Ez könnyedén eredményezheti az *önbénítást (self-handicapping) regressziós stratégiát*, mikor a személy maga állít akadályt önmagának. Sokan a szégyenérzet elkerülése érdekében folyamodnak az önbénításhoz, ahelyett, hogy minden megtennének a siker érdekében, inkább a külső körülmények sújtotta, tehetetlen, szerencsétlen ember állapotába húzódnak vissza.

A halogatás kiváló mentségnek, én-védő stratégiának tud bizonyulni kudarc esetében („sikeresebben meg tudtam volna oldani a helyzetet, ha időben neki fogok a feladatnak”), hiszen itt a kudarcot a személy nem önmagának, saját képességeinek tulajdonítja, hanem a feladat megoldás késleltetésének (Van Eerde, 2003).

Az alacsony önfegyelem könnyen összekeverhető az impulzivitással - tekintve, hogy mindkettőnél alacsony az önkontroll - de empirikusan mégis különböznek. Az előző az

érzelmi stabilitás függvénye, ez utóbbi pedig motivációs alapú. Annak ellenére, hogy más háttértényezőkről van szó, a kutatások arra utalnak, hogy mindkét jelenség szoros kapcsolatban a halogatással.

A krónikus halogatás tehát úgy jelenik meg az irodalomban, mint egy vonás, amely az embert általában jellemzi, de van a halogatásnak az formája, ami nem vonásjellegűen, hanem folyamatként jelenik meg a viselkedésben.

3.2. A halogatás magyarázata a kognitív-affektív személyiség-rendszerben

Úgy tűnik, hogy a halogatás magyarázatában megjelenő két megközelítés: a vonás és a folyamat szemlélet kibékíthető. Mishel és Shoda (1998) által javasolt kognitív-affektív személyiség-rendszer (Cognitiv Affective Personality System - CAPS) koncepciója lehetővé teszi a személyiség vonás és folyamat változóinak integrációját. Összeegyeztetést eredményezhet a vonások elemzése a kognitív és affektív folyamat dinamika fogalmaiban.

A végső cél azonosítani az emberek típusait, ki különbözik viselkedési típusokban, ki a szituációk típusában.

Állandó individuális különbségek fejeződnek a CAPS-ban két módon: (1) a kognitív-emocionális közvetítő egységek tartós hozzáférhetősége, amelyek felelősek az ember önmagára vonatkozó információinak feldolgozásáért és (2) ezeknek az egységeknek a szervezete, amelyet jellemez az, ahogyan szembeötlővé vagy aktívvá válnak különböző helyzetekben.

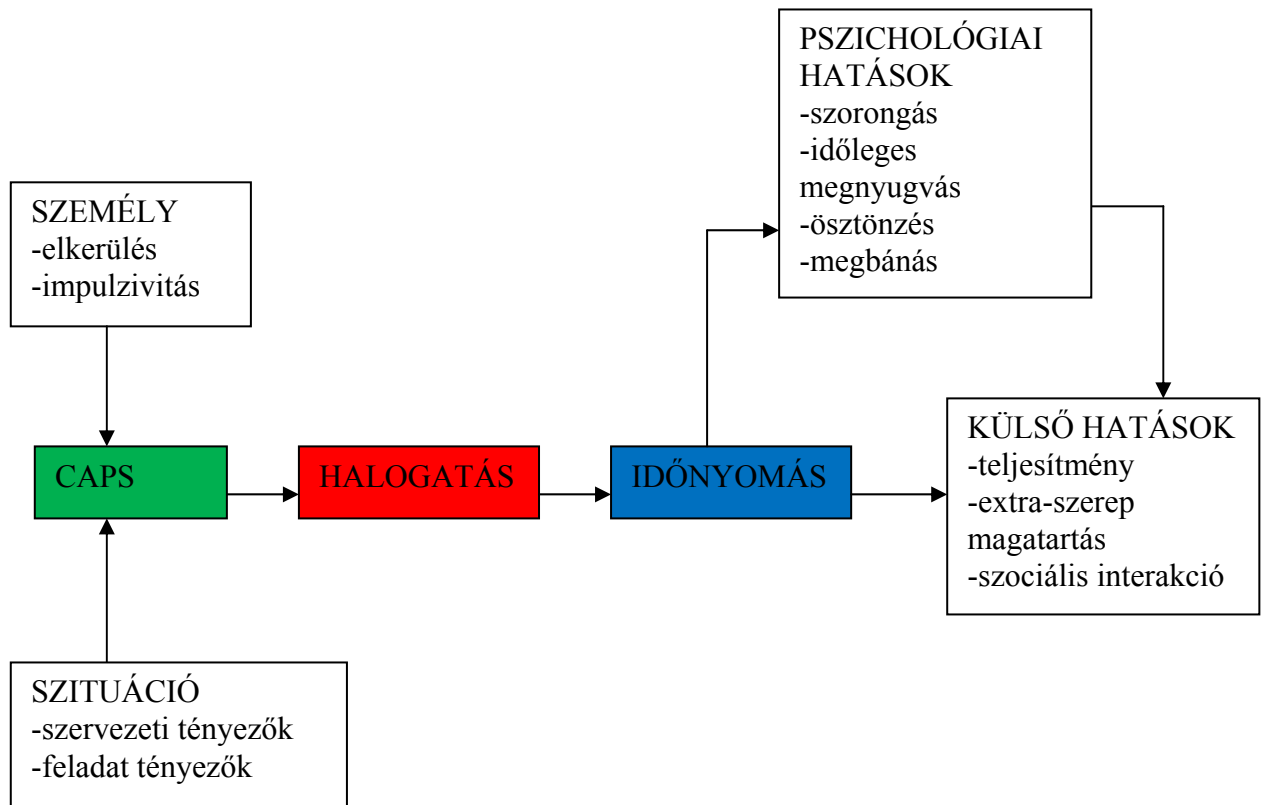
Öt különböző a kognitív-emocionális közvetítő egység van: a) kódolás, b) elvárások és hitek, c) érzelmek (affects), d) célok és értékek, e) kompetenciák és önszabályozó tervek.

A CAPS -t úgy határozták meg, mint a tanulási folyamat eredményét, interakcióban a biológiai történésekkel, amely a temperamentum és a genetikai-biológiai determinánsok szerint fejeződik ki.

A rendszer proaktívnek látszik, amely magában foglalja, hogy a személyek kialakítják a saját környezetüket, ráadásul a környezet is formálja őket.

Az elméletben benne van a környezet, amiben, „amikor a releváns szituációs jellemzők jelen vannak, a jellemző folyamatok egy előre jelezhető mintázatban válnak aktívvá.”
(Mishel, Shoda, 1998. 240. o.)

1. sz. ábra: A halogatás modellje (Van Eerde, 2000. 378.o)



A kognitív-affektív személyiségmodell egyik meghatározó elemeként a személy olyan magatartásformái vannak jelen, mint az elkerülés és az impulzivitás. (1. sz. ábra)

Az elkerülés – Van Eerde (2000) szerint – nem a megközelítéssel azonos kontinuum mentén helyezkedik el.

Sőt a megközelítés és az elkerülés különböző dimenziók, és az elkerülés egy reakció a fenyegetésre, vagy általában „a fájdalmat elkerülni”, míg a megközelítés egy reakció a vonzó céltárgyra, „elérni az örömet”.

A halogatás – úgy tűnik – arra szolgál, hogy elkerüljük a feladatot, amely nehézséget, esetleg akár akadályt is jelent.

A munkamotivációs elméletek többsége azt keresi, hogy hogyan érjük el a céljainkat, és hogyan készítsünk másokat arra, hogy elérjék a céljaikat, és sokkal kevésbé arra, hogy elkerüljék a céljaik elérését. A halogatás- úgy tűnik, - mégis inkább ezt jelenti.

Vagy, ahogy korábban említettük, a halogatás motiváltnak lenni arra, hogy ne csináljunk semmit, vagy mást csináljunk, mint amit a helyzet kíván.

Az elkerülés reakció leginkább akkor fordul elő, ha a szituációt fenyegetőnek észleli a személy, vagy érzelmileg taszítónak. Az elkerülés tartalmazhatja a helyzet olyan magyarázatát is, mely szerint az a személy számára fenyegető vagy veszteséget jelenthet. Mégis egyéni különbségek lehetnek a szituációk kódolásának fogalmaiban, a fenyegetés és veszteség fogalmaiban, inkább, mint a megközelítésében vagy nyereségben. Hasonlóképpen az emberek alapozhatnak arra, hogy egy helyzetben kevésbé felel meg viselkedésük az önmaguktól elvártaknak, vagyis észlelhetnek negatív eredményeket, ha hiányzik valami saját magukban, vagy mint diszkrepanciát élik meg az ideális énjüktől, ami azt jelenti, hogy gondolataikban van egy ideális megközelítés önmagukról.

Viszonylagosan állandó egyéni különbségek találhatóak ezekben az önmagukról alkotott változóknak. (Higgins, 1997)

A coping stílusok közül a megküzdés sajátosságai között jelen van a menekülés, amelynek tartalmában a kognitív elkerülést, viselkedéses elkerülést, tagadást, vágyteljesítő gondolkodást írják le. (Oláh, 2005)

Ez az elkerülő vagy represszív coping stílus jellemezhető egy defenzív figyelmi stratégiával a negatív emocionális ingerek irányába, amely a kellemes emlékek és gondolatok használatával elvonja a személy figyelmét a negatív érzelmi ingerekről.

Az elkerülő magatartásban a személy negatív következményeket vár. Amikor a viselkedés negatív kimenetet hoz, ez nyugalansághoz vezet. Amikor a negatív következmények hiányoznak, akkor a magatartást csak megkönnyebbülés vagy nyugalom követi. Ezzel szemben a közelítő magatartás a pozitív kimenetek elvárásához vezet, ami révén a pozitív kimenetek hiánya csüggedtséghez, jelenléte viszont a vidámsághoz vezet (Higgins, 1997).

A másik, Van Eerde (2000) által kiemelt tényező az impulzivitás. Ez a tényező szinte egyáltalán nem vizsgált a munkamotivációban.

Az impulzivitásnak szerepe van olyan helyzetekben, amikor a személy többféle céllal néz szembe, és el kell döntenie, mit tegyen most, és mit tegyen később. Ilyen helyzetek

gyakran adódnak, mind a magánéletben, mind a munkahelyen, hiszen az időbeosztás mérlegelése, a feladatok rangsorolása, beosztása elengedhetetlen.

Két változó fontos ezen a területen: 1. a kognitív struktúra hiánya, amely elfedi az időszakok közötti választások lehetőségeit, 2. kompetenciák az akarat területén, nevezhetjük önkontrollnak vagy akaraterőnek, amely túléli késztetést, hogy elmeneküljünk a kellemetlen szituációkból.

Az egyéni különbségek jelentősek a döntéshozásban és a tervezésben, ahol az idő alkalmazása is fontos lehet. A rövidtáv erősíti az impulzivitást, a hosszú táv segíthet fókuszálni a hosszú távú célokra és túlélni az impulzivitást.

Az akarat területén az egyéni különbségeket, mint állapot vs. akció orientációt osztályozzák. (Kuhl, Beckmann, 1994. hiv: Van Eerde, 2000.) Ez az orientáció jelzi az önszabályozás stílusát, amely jellemzi a személyt kezdeményezésben, kitartásban és a céltartásban.

Az állapotorientált irányultság a figyelmet az érzelmi állapotra vagy helyzetre fókuszálja inkább, mint egy készítés végrehajtására.

Több kutatás bizonyította, hogy a halogatásra való tendencia magasan korrelált a határozatlansággal vagy az állapotorientált reakciókkal. (Blunt , Psychyl, 1998., Van Eerde, 1998)

Az impulzivitás előny a rövidtávú eredményeknek a hosszú távú jutalmakkal szemben. Ez az azonnali jutalommal kapcsolatos előnyt, preferenciát úgy is hívják, mint képtelenséget a jutalom elhalasztására. ez néha bizonyos mértékig meghatározó, azt is mondhatjuk, hogy a személy a saját érdekei ellen van.

Az impulzivitás maga megmutatja, amikor a személy a kevésbé fontos, de kellemesebb aktivitást választja inkább.

A halogató személyek számára a rövidtávú haszon sokkal kecsegtetőbb, így képtelenek ezeket feláldozni a hosszú távú nyereség érdekében, így nem csoda, hogy a halogató viselkedés mögött gyakran alacsony önkontroll és magas impulzivitás áll (Van Eerde, 2003, Schouwenburg, Groenewoud, 2001).

A halogatás szituatív tényezői: feladat és szervezet

Ha a halogató magatartást vizsgáljuk, alapvető kérdés, hogy vajon a halogatásra való tendencia magasan általánosítható vagy hajlamos szituáció specifikusságra.

Egy tanulmányban (Milgram, et al. 1998) azt találták, hogy a halogatás a tanulmányokban, iskolai munkában és a napi teendőkben magas korrelációt mutatott.

A helyzet meghatározta halogatósi módok mellett megjelennek a feladatok, mint meghatározó faktorok. Vannak olyan tipikus feladatok, amelyek szinte minden embernél okozhatnak halogató magatartást: ilyen például egy prezentáció elkészítése. Ebben az esetben a feladat jellegében még az is meghatározó, hogy az emberek többségének szorongást okoz a mások előtti szereplés.

Biztosan lehetnek a feladatoknak olyan dimenziói, amelyek valószínűbben okoznak halogatást, mert ezek a dimenziók mindenki számára egyfajta fenyegetést jelentenek.

Egy egyensúly, ami a kihívás és a készség között megjelenik, különösen fontos a koncentrációért és a bevonódásért egy teljesítményorientált kontextusban (iskola), jobban, mint a szociális interakcióban, amikor a résztvevők a családdal vagy a barátokkal vannak. (Moneta, Csíkszentmihályi, 1996. id: Van Eerde, 2000)

Követve ezt a gondolatot, a feladat két dimenziója javasolt a munkára vonatkozó halogatásban: halogatás olyan feladatokban, amelyek nem vonzóak, mert túl nagy kihívást jelentenek, és azok, amelyek nem jelentenek elég nagy kihívást.

Komplex feladatokat vagy nehéz célokat úgy észlelünk, mint fenyegetést.

Ha a személy úgy észleli, hogy képességeihez viszonyítva a feladat kihívása lényegesen nagyobb, és a feladat teljesítésének várható értékelése fenyegetésként jelenik meg számára, a feladat elvégzésre vonatkozó külső nyomás ellenére, inkább elkerüli a feladatot.

Ha egy feladatot képességeinkhez viszonyítva relatívan túl könnyűnek észlelünk, vagy unalmasnak és haszontalannak tűnik, akkor a halogatást úgy használjuk, mint stratégiát a feladatok elvégzésére. Annyira közel végezzük el a határidőhöz, amennyire csak lehet, azért hogy energiát gyűjtsünk, befejezzük olyan gyorsan, ahogy csak lehet.

Bár kockázatos, de ez a stratégia gyakran használatos, és lehet, hogy hasznos a teljesítmény szempontjából.

A munkahelyi szervezetekben szinte csak tapasztalati tényezők vannak a halogatásra vonatkozóan.

Harris és Shutton (1983) javasolt egy modellt a feladat halogatására a szervezetekben, de soha nem vizsgálták meg empirikusan.

Három kategóriába sorolták a feladatok észlelését, amelyek a halogatás szempontjából relevánsak:

a) fontos feladat b) a fontos feladat és más feladatok közötti kapcsolat és c) szervezeti rendszerek.

A fontos feladat dimenziói nehézség, vonzás, kétértelműség (többértelműség) és határidő nyomás.

A fontos feladat és más feladatok közötti kapcsolat tartalmaz kölcsönös függőséget, túlterhelést és viszonylagos fontosságot.

A szervezeti rendszerek: normatív rendszer, jutalmazási rendszer és információs rendszer. Ennek a három kategóriának a hatásai befolyásolták a feladat megítélése által, így csak annak az embernek van lehetősége halogatásra, aki megfelelő mennyiségű autonómiával rendelkezik a munkájában.

A halogatás lehetősége tehát a munkák jellegéből is következik: nem engedhetjük meg magunknak, hogy félretegyünk egy telefont, ha ott válaszra várnak, vagy asztalt biztosítunk egy várakozó vendégnek, de annál nagyobb tere van az olyan munkák esetében, ahogy a munka befejezése nehezen határozható meg, például egy kreatív munka esetében, vagy egy tanácsadás folyamatában.

3.3. A személy és a szervezet kapcsolata a halogatásban

A szervezeti nyomás, a kölcsönös függőség meghatározó tényező lehet a halogatás csökkentésében, hiszen a szervezet kontrollja bizonyos mértékig helyettesítheti a személy önkontrollját. Egy szigorúan szabályozott, ellenőrzött munkafolyamatban sokkal kevesebb lehetősége van a személynek bizonyos munkákat halogatni, hiszen a

kölcsönös függés a munkatársaktól akadályozza ezt, vagy ha bekövetkezik, fenyegetést jelent a személy számára.

Sajátos, elgondolkoztató jelenséget figyeltek meg kutatók az idő használatával kapcsolatban. Az egyik legjellemzőbb tényező a halogatásban az idő. A határidő fogalma – vélekedések szerint – mindenkinek ugyanazt jelenti, fontos része a szervezeti kultúrának, ez a szociális kontroll beágyazódott normának tekinthető (Schriber, Gutek, 1987). Az időhasználatnak ez a dimenziója válasz lehet például arra a szintre, amikor egy csoport pontos, és szankciókat kényszerít tagjaira, ha nem tartják be a határidőket. Elég bonyolult helyzet lehet, amikor a pontosság különbözik a nemzeti kultúrák között, amelyet jól illusztrál a számlák kifizetésének határideje Európán belül. Különleges Norvégiában, ahol a határidő 21 nap, míg Portugáliában 50 nap. A késés napokban az aktuális fizetésben 6 nap Norvégiában és 41 nap Portugáliában

Egy szervezeti kultúra kialakíthat olyan normákat, amellyel bátoríthatja a munkatársakat a pontosságra, de ugyanígy a halogatásra is.

3.4. A halogatás következményei

A halogatás előidézhethet időnyomást, és ez lehet diszfunkcionális, vagy lehet észrevétlen, vagy lehet funkcionális, a személytől és szituációtól függően.

A halogatás belső, pszichológiai és külső következményeit szintén meg kell különböztetni.

Pszichológiai következmények

A pszichológiai következmények között a szorongás, nyugtalanság az egyik meghatározó, hiszen a halogatás, a feladatok eltolása, be nem fejezése, állandó feszültséget okoz, még azon személyeknél is, akik látszólag nem törődnek vele.

A belső negatív következmények az elkerülés dinamikájából adódhatnak. Az elkerülés valójában azt jelenti, hogy nem figyelünk rá, tehát látszólag nem nyugtalankodunk, de az elhalasztott feladatok nem tűnnek el teljesen a tudatunkból, tehát a feszültség újra és újra előbukkanhat.

Azt várjuk az elhalasztott feladatok következményeként, hogy fenyegetést, esetleg büntetést kapunk. Amikor a negatív következmények hiányoznak, akkor az elkerülés dinamikájának megfelelően a magatartást csak megkönnyebbülés vagy nyugalom

követi. Ez azonban általában csak időleges, hiszen, ha a feladat fontos, el kell végeznünk.

Vagyis az elkerült feladat gondolata újra felszínre kerül, amely lehet ösztönző, vagy gátló is. A feladattal késünk, vagy nem fejezzük be, ez sajnálkozáshoz, bűnösséghez, önmagunkban csalódottsághoz vezethet, vagy más, önmagunkra vonatkozó érzelemhez. A halogatás következményeit vizsgálva kutatók korrelációt találtak a halogatással és az alacsony mentális jóllétet jelző szimptomákkal, mint a depresszió és a szorongás. (Flett, Blankstein, Martin, 1995)

Viszont megjelentek személyes különbségek is, amelyek a halogatókra vonatkoztak (Milgram, Naaman, 1996), és néhányan nem tapasztaltak sajnálkozást vagy más negatív következményeket.

A rövidtávú előnyök tényként jelentek meg, hogy egy kevésbé kihívást jelentő feladat stimulálóbbá és kihívást jelentőbbé válik, és az emberek élvezhetik az engedetlenség érzését, amely a kockázat eredménye.

Vagyis ha a feladat ugyan unalmas, és könnyű, de ha elég későn fogunk hozzá, az idő rövidsége elég kockázatot jelent, hogy élvezzük a feladatot.

A feladatra, amely túl kihívást jelentőnek érzünk, a halogatás időleges énvédelmet jelent, így hasznos visszavonulás, például, amikor negatív visszajelzést kapunk.

Viselkedési következmények

A halogatás hatásaként a viselkedés három típusát különböztetjük meg: a feladat teljesítést, az extra szerep magatartást, és a szociális interakciót. (Van Eerde, 2000)

Feladat teljesítés

A feladat teljesítésre hatással van a halogatás. A halogatás legfontosabb hatása, hogy az időnyomás növeli, és a nem elég idő időt tölthet elhalasztott célokkal.

Ez eredményezhet negatív külső következményeket, mint határidő mulasztást, vagy kompromisszumot a teljesítés gyorsasága és minősége között.

Bár ezt a hatást befolyásolni fogja a feladat nehézsége: ha a személy a célt nem észleli elég kihívásnak, az időnyomás eredményezhet nagyobb hatékonyságot, és valószínűleg hatékonyabb teljesítményt.

A halogatás jobb teljesítményhez vezethet a kreatív feladatok esetében, vagy amikor a feladatban információt kell gyűjteni. Gyakran hangsúlyozzuk, hogy a kreatív feladatok megoldásához szükséges az inkubációs idő. Ebben az esetben a késés ad némi plusz időt, amelyben új szempontokat lehet gyűjteni.

A feladat elkerülése lehet, hogy nem teljesen diszfunkcionális, mert a feladattal való szembesülés néha azt is eredményezheti, hogy az újragondolása további gondolatokhoz vezet.

Extra szerep magatartás

Amikor a munkacélokat elkerüljük, és előtérbe kerülnek a magáncélok, akkor a halogatás a munkában való késéshez vezet, vagy még inkább hiányzáshoz. Így amikor az elterelés egy kevésbé vonzó feladattól olyan viselkedéshez vezet, mint segíteni vagy beszélni valakihez a munkában, a halogatás pozitív hatást eredményezhet.

Szociális interakció

A halogatás nemcsak a halogatóra vonatkozik, hanem hathat másokra is. Mások várhatnak, vagy időt veszíthetnek, mikor mások késnek a határidővel. Politikai célokat is szolgálhat a halogatás használata a status quo fenntartására, komplex és homályos feladatok étengedésével azoknak, akik tudtak halogatni hasonló feladatokban a múltban.

3.5. A halogatás megjelenése az oktatásban

A késlekedés, az elhalasztás, majd a halogató magatartás minden olyan tevékenységnek része lehet, amelyben belső vagy külső határidők, a befejezés meghatározott formái, módjai jelen vannak.

A halogató magatartást elsősorban akadémiai környezetben vizsgálták, és leggyakrabban az akadémiai feladatok elhalasztását vizsgálták, ami azért is jól követhető, mert a feladatok többsége jól körülhatárolt, meghatározott tevékenységeket tartalmaz, a tevékenységek beoszthatóak, a határidő előírt és az eredményesség mérhető.

Így az akadémiai feladatokhoz köthető halogatás tartalma jól leírható.

Vajon miben halogat a hallgató? A felkészülésben-előkészítésben, a kivitelezésben, vagy a beadásban?

Különféle feladatok végrehajtását követték nyomon: az írásos feladatok beadásának határidejét jegyezték fel (Tice, Baumister, 1997), a kérdőíves felmérésekben a kérdőívek beérkezésének időpontját (Lay, 1986), egy kvíz kitöltésének időpontját, (Moon, Illingworth, 2005) és a laboratóriumi feladat kezdetét és végét (Senecal et al. 1997).

Az egyes tevékenységek halogatásának jellemzői nagyon hasonlóak voltak. Az, hogy mennyire fontos egy tevékenység, az elérhető jutalmak nagyságával is jelezhető. A vizsgára tanulást el lehet halasztani, ha úgy érzeljük, a vizsgán kapható jó jegy, mint jutalom távoli, azonban, ha a jutalom közelebbivé válik, az növeli tanulás intenzitását.

A mi vizsgálataink nem a feladatot, hanem feladatok sorát, egészen pontosan egy folyamatot vizsgálnak. Kérdésünk az, hogy egy meghatározott(ható) tanulási idő miért lesz 20-25 %-kal általában, de gyakran 30-40 %-kal is hosszabb.

Néhány tanulmány leírja a halogatás dinamikus, fejlődő természetét az idők folyamán (Moon & Illingworth, 2005). Schouwenburg úgy jellemzi a halogatást, mint „involtált időleges engedményt”, vagy tendenciát arra, hogy az elhalasztott, elkésett jutalmak értékét csökkentsék. (Schouwenburg, Groenewoud, 2001) Pl. egy vizsgára tanulást el lehet halasztani, amíg egy olyan magatartás jutalmai, mint például a jó jegy megszerzése, vagy a rossz jegy elkerülése távoliak, és ezt a tanulás növelheti az esetben, mikor a jutalom közelebbivé válik.

A hipotézis vizsgálatára Schouwenburg és Groenewoud (2001) megmérték a hallgatói becsléseket arra vonatkozóan, hogy hány órát tanulnak hetente tipikusan a hallgatók a 12 hetes periódusokban, ami a vizsgához vezet. Azt a feladatot kapták a hallgatók, hogy osszanak fel 20 órát a hét napjai között, feltételezve, hogy tanulnak heti húsz órát. Kitöltöttek egy táblázatot, amelyben bejelölhették, hogy minden héten várhatóan mennyit fognak tanulni átlagosan.

A kapcsolat a hetek száma között, amely megelőzte a záró vizsgát, és a tanulóval töltött órák között, amelyről a hallgatók beszámoltak, hiperbolikus mintázatot mutatott. Ahogy közeledik a vizsga időpontja, úgy növekszik az idő, amit a hallgatók tanulóval töltenek.

Ezzel egy időben olyan feladatot kaptak a hallgatók, hogy mennyire állnak ellen a szociális csábításnak, hogy társaikkal töltsék az időt a tanulás helyett. A csábítással szembeni ellenállás legkisebb a trimeszter elején volt, s megnőtt a végén.

Sőt Schouwenburg és Groenewoud megmutatta, hogy az eredmények a legmagasabbak az önbevallós halogatók mérésében, és magasabb szinten vannak a tanulmányi magatartásban „időleges engedményt” adók esetében.

Az eredmények konvergálnak abban, hogy a tanulásra szánt időről megkérdezett hallgatók a 12 hetes terminusokban minden héten a hetek végén tanulnak.

A fenti kutatás korlátja, hogy a halasztást nem értékelték magatartási, viselkedési mérésével.

A fő célja ennek a kutatásnak az volt, hogy megvizsgálják, vajon a halasztás hiperbolikus mintázata egy komputeres tanfolyam feladatainak benyújtásából származik-e?

A számítógépes környezet lehetővé teszi bármely időben a feladatok benyújtását a feladat beadási határidejéig, és ez egy objektív jelzése a halasztásnak a hallgatók nagy létszámában. (Steel et al. 2001).

Howell és mtsai (2006) nem találtak olyan tanulmányt, amely bemutatta volna a kapcsolatot az észlelt akadémiai kontroll és a viselkedésbeli halasztás között. Ezért végeztek el egy vizsgálatot, amelyben feltételezték, hogy egy számítógépes feladatsor megoldása során a halogatók a feladat megoldásai a határidő közeledtével nőnek meg.

Mivel a hallgatók nem kaphatnak kreditet a feladatokért (és az időben befejezettért), amíg ez a határidő le nem jár, a feladat benyújtásának aktusa kritikus szempont a megszerezhető jutalommal kapcsolatban, hisz ez csak a feladat befejezésével lehetséges. Ezzel a módszerrel pontosan lehet mérni azokat az időpontokat, amikor a hallgatók beadják a feladatot.

A feladatbeadás javasolt részhatáridőkhöz kötött, de a kreditpont nem a határidők betartásáért, hanem a feladat teljesítéséért jár.

Így amíg lehetséges, a hallgatók halogatják a feladat beadását.

A vizsgálat során három különböző típusú, a halogatók jellemzőit mérő kérdőívet töltettek ki a résztvevőkkel, emellett feltettek kérdéseket kimondottan a feladatok halogatóására vonatkozóan, és vizsgálták a feladatok megoldására vonatkozó önmaguknak tett ígéret (say-do correspondence) betartását is.

Az volt a hipotézisük, hogy a végrehajtási szándék, a szándékolt tevékenység és a végrehajtás az észlelt akadémiai kontrollal pozitívan korrelál, és negatívan mind az önértékelő halogatással és a magatartásbeli halasztással.

A vizsgálat eredményei olyan megállapításra adtak lehetőséget, amelyek jól jellemzik a felsőoktatásban tanuló hallgatók halogatással kapcsolatos viselkedését. A halogatást mérő önértékelő kérdőívek szignifikánsan korreláltak egymással. A feladatok halasztása is együtt járt a halogatással, és az eredmények azt mutatták, hogy a halogatóbbak kevésbé tartották be önmaguknak tett ígéretüket. A végrehajtási szándék korrelált az önmaguknak tett ígérettel, vagyis hol, hogyan és mikor tanulni tendenciája kapcsolatban volt a megtartani a szóbeli ígéret tendenciájával.

A halogatás tulajdonságait úgy jellemzik, mint az önszabályozás hibáját. (pl. Ferrari, Emmons, 1995.)

A hiperbolikus mintázat úgy értelmezhető, mint az önszabályozás hibája, vagyis a halogatók összehasonlítva a nem-halogatókkal egy csökkent képességgel bírnak a szociális csábítás elutasítására, amikor az akadémiai felkészülés előnyei távoliak. (Dewitte, Schouwenburg, 2002)

Néhány kutatás (Dewitte, Lens, 2000) megmutatta, hogy a halogatás rés a szándék és a cselekvés között.

Legjobb helyszín a végrehajtási szándék vizsgálatára a tanulmányi feladatok végrehajtásának tervezése.

A végrehajtási szándék (vagy terv) meghatározza valaki viselkedését, a mikor, a hol és a hogyan szempontjából, a személyes célok megvalósításával kapcsolatban.

Pl. a hallgatók dolgozni szándékoznak egy feladaton, amelyet hasznos lehet idő előtt elvégezni, különösen fontos, hogy mikor, hol és hogyan fogják elvégezni. A végrehajtási szándék/terv használata megmutatja az akadémiai működés javítását.

Ezzel együtt, nincs olyan tanulmány, amely a direkt kapcsolatot vizsgálta volna a megvalósítási szándék, a halogatás és a viselkedéses halasztás között. (Howell, et al. 2006)

Nincs olyan kutatás, amely megfelelést mutatott volna a magatartásbeli halasztás és a végrehajtási szándék között.

Ha a személy hisz a saját kontrolljában az akadémiai sikeressége felett (vagyis hiszi, hogy a tanulás növeli a vizsga teljesítményt), annak facilitálnia kell az aktuálisan kontrollált eseményeket, erőfeszítéseket, amelyek a sikerhez vezetnek (a vizsgára való felkészülés kezdeményezése).

Például Dewitte, Schouwenburg, (2002), Ferrari, Parker és Ware (1992) és Steel és munkatársai (2001) nem találtak kapcsolatot a kontroll helye és a halogatás között, ellenben Carden, Bryant és Moss (2004) arról számolt be, hogy a halogató diákokat, összehasonlítva nem halogatókkal, a külső kontroll attitűd jellemzi.

Schouwenburg és Groenewoud (2001) szerint „a halogatás a „normális” viselkedés része” (238. o.)

A feladatok beadása halasztásának tendenciáját gyakrabban mondták ki azok a hallgatók, akik valóban halogatták. A halasztás viselkedésbeli mérése konzisztensen korrelált a megkérdezettek halogatásával. *Tehát aki halogatónak tartotta magát, annak a viselkedésében is megjelent a halasztás, azt sugallva, hogy a feladat beadásának tendenciái tükröződnek a késésben, a cselekvésben is, nemcsak a beadásban.*

A viselkedésbeli mérés azonban nem korrelált a jegyekkel.

Nem volt összefüggés a halasztás viselkedésbeli mérése és a kurzus eredmények között.

Van Eerde által leírt összefüggés rendszerének („nomological network of procrastination”) igazolására Howell és munkatársai (2006) is kapcsolatokat kerestek a halogatás és más viselkedések között.

Néhány informatív összefüggést találtak a halogatás és más individuális különbségek mérésében.

1. A három önértékelő halogatás mérése szignifikánsan korrelált egymással és a halasztás viselkedésbeli mérésével.
2. A halogatás kérdőívek eredményei korreláltak az önmaguknak tett ígéreteikkel. Ez azt sugallja, hogy aki halogató tendenciát mutat, az általános tendenciával bír, *hogy ne azt tegye, amit mond, hogy tenni fog.*

A következőket megjelenése ennek a korrelációnak mindhárom önkitalós halogatás mérésen keresztül figyelemre méltó két okból:

1. Az ígéretek vizsgáló itemek nem foglalkoztak akadémiai feladatokkal, hanem inkább sokkal általánosabban azzal, hogy önmagunknak tett ígéreteinket megtartjuk vagy nyereséget kovácsolunk azokból.
2. Általános természete ennek a mérésnek, hogy átfedést sugall személyiségdimenziókkal, mint a Big Five lelkiismeretesség dimenziója (pl. a felelősségvállalás, kiszámíthatóság).

Figyelemre méltó, hogy a lelkiismeretesség, mint személyiségdimenzió szoros kapcsolatot mutat a halogatással (Van Eerde, 2003), és az önfegyelm tényezője a lelkiismeretességnek (hangsúlyozva az önszabályozás folyamatának kapcsolatát az ígéretek betartásával), ez a tényező még közelebbi kapcsolatban van a halogatással. (Watson, 2001)

Végül úgy találták, hogy az ígéretek betartása nem korrelál a halasztás viselkedésbeli mérésével, esetleg mert néhány hallgató megígérte magának (teljesen ésszerűen), hogy be fogják fejezni a feladatot a határidő utolsó óráiban, és ezután megtették.

A z önmagunknak tett ígélet szignifikánsan korrelált a végrehajtási szándékkal, így aki kifejezett egy általános tendenciát, hogy megtegye azt, amit mondott, azt a végrehajtási szándék facilitálta a tanulásban.

Tehát a végrehajtási szándék nem korrelált a halogatással.

A vizsgálat eredményeként megállapították, hogy az észlelt akadémiai kontroll korrelált a kurzus osztályzatával, de ez a két változó nem mutatott konzisztens kapcsolatot a halogatással vagy az önszabályozás változóival.

A kapcsolat hiánya az észlelt kontroll és a halogatás között visszatükrözheti azt a tény, hogy a „kontroll a saját akadémiai sikeressége felett” különböző módokon lehetséges, talán a szándékolt, megfontolt szétosztása a feladat megoldásra fordított időnek az utolsó órákban elvezet a feladat határidőre történő megoldásához.

Vagyis az, hogy kontrollt érzünk az akadémiai sikeresség felett, nem véd meg a halogatástól.

A kutatások tehát olyan feladatok és halogatás kapcsolatát vizsgálták, melyeknek folyamata jól ellenőrizhető, követhető, az egyes határidőkhöz való elérés az esetek többségében szinte lépésről, lépésre követhető volt.

Ha áttekintjük a fenti jelenségek megállapításait, arra a következtetésre is juthatunk, hogy a magas negatív korreláció a halogatás, a lelkiismeretesség és az énhatékonyság között azt jelezheti, hogy a halogatás előjelzője a gyenge teljesítménynek, mert a lelkiismeretesség (Barrick, Mount, 1991) szemlélteti a munkában való teljesítmény előjelzését, és az énhatékonyság pozitívan vonatkozik a teljesítményre. (Stajkovich, Luthans, 1998)

Viszont a kapcsolat lehet, hogy éppen ellentétes irányú: a rossz teljesítmény vezethet szorongáshoz, depresszióhoz, alacsony énhatékonysághoz, és lelkiismeretességhez, és a magas szintű halogatás menekülés a negatív következmények elől. (Van Erde, 2003)

Így a képesség az, amitől elvárható, hogy mérsékli a kapcsolatot? A halogatás különböző hatású lehet a teljesítményre az egyéneknél, akik magas képességekkel rendelkeznek egy speciális feladatban, összehasonlítva az alacsony képességű személyekkel.

Ráadásul néhány típusa a moderátoroknak használható a lelkiismeretességhez és halogatáshoz, így a munkához szükséges pontosság és szabotosság mértéke.

Pl.: olyan szakmában, mint a könyvelés, a határidő elmulasztása fontos gazdasági következményekkel jár, ellenben lehet sokkal kevésbé releváns ez egy kreatív munkában, ahol egy jó megoldás sokkal fontosabb, mint a határidő betartása.

A lelkiismeretesség szintén negatívan viszonyul a viselkedéses flexibilitáshoz, amely nem minden teljesítmény helyzetben hasznos, különösen, amely innovatív megoldást igényel.

Más tanulmányokban szintén negatív kapcsolatot találtak a kreatív magatartás és a lelkiismeretesség között (Wolfradt & Pretz, 2001. hiv.: Van Erde 2003).

Lehet, hogy a halogatás hasznos a kreativitáshoz, mert szolgálja a gondolatok inkubálását. A fentiekből tehát úgy tűnik, hogy a halogatás bár akadályozza munkát, vannak feladatok, ahol a halogatás egy formája hasznos lehet.

Előfordulhat, hogy ha erőteljesen, (de aktívan és tudatosan) elfojtunk egy gondolatot, akkor a gondolat aktív elkerülésének szándéka éppen, hogy paradox módon megerősítheti az elfojtott gondolatokról való elmélkedést, ami még jobb gondolatokat eredményez.

Egy másik funkcionális szempont szerint a halogatás lehet átmeneti megkönnyebbülés a tapasztalt nyomástól, hasznos az energia kiegyensúlyozására.

Tice & Baumeister (1997) tanulmánya megmutatta, hogy a halogatás rövid távú haszonnal és hosszú távú költségekkel jár, az egészség szempontjából.

A szemeszter elején a szimptomák listája, a stressz heti mérése és az egészségügyi ellátás igénybevételének gyakorisága negatívan korrelált a halogatással, de a szemeszterben később a korreláció pozitív volt.

A diáktanácsadó szolgálat tanulmányi és pszichológiai szolgáltatásainak igénybevétele a szemeszter során ugyanezt az összefüggést mutatja.

Ami teljesen érthető a tanulmányi tanácsadással kapcsolatban, hiszen a tanulmányi problémák sokasodnak a szemeszter során, viszont az gondolhatnánk, hogy a pszichológiai problémák – különösen a családdal, esetleg társsal kapcsolatban „állandóak” lehetnek. Azonban a szemeszter során a teljesítés kötelességével párhuzamosan megnő a hallgatók érzékenysége a pszichés problémák iránt is, vagyis sokkal inkább érzik a problémát súlyosnak a vizsgák közeledtével, ezért fordulnak a pszichológushoz.

A kutatásokban résztvevő hallgatók mindegyike önként vállalta a részvételt, ahogy a saját kutatásainkban is. Tice és Baumeister (1997) megállapítása szerint azok, akik elismerték a halogatásukat érzelmetelibbek és szorongóbbak. Éppen ezért tartottuk fontosnak, hogy a vizsgálatokban olyan forrásokat is felhasználjunk, ahol a cél nem a halogatás direkt, hanem az indirekt vizsgálata volt.

4. A MÓDSZEREKRŐL

A tanácsadási és oktatói munkám során szerzett tapasztalatok, valamint az első vizsgálat eredményei alapján folytattam a halogatással kapcsolatos kutatást.

Olyan vizsgálati módszereket kerestem, amelyek a halogatás jelenségének jobb feltárását teszik lehetővé, így támpontot adnak a személyiségtulajdonságokban meglévő különbségek feltárásához is.

Több próbavizsgálatot végeztem, és végül olyan módszereket választottam ki, amelyek mind a szakirodalmi példák nyomán, mind a saját tapasztalataim alapján várhatóan adekvát eredményeket biztosítanak ahhoz, hogy a halogató magatartással kapcsolatos tanácsadási és intervenciós munkát előkészítse.

Így választottam ki kérdőíves vizsgálati módszereket, strukturált interjút, valamint dokumentumelemzést, amelyek egyrészt megvilágítják a halogatás személyiség háttérét, másrészt előkészítik a tanácsadást és, – ha szükséges – a beavatkozást is.

Módszerek:

Az első vizsgálatához a Pszichológiai Jólét és Személyiség Leltárt (PJSzL) (Kun, Juhász 2004) (I/1. sz. melléklet) használtam, a második vizsgálati sorozatban két kérdőíves személyiségvizsgálati módszer szerepelt:

a BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár, (lsd. I/2. sz. melléklet)

a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőív. (lsd. I/4. sz. melléklet)

A halogatás vizsgálatához két kérdőívet használtam:

Lay-féle halogatás kérdőívet, (lsd. I/5. sz. melléklet) (forrás: Schouwenburg, személyes közlés)

és kérdőívet a halogatás módjairól. (lsd. I/6. sz. melléklet) (www.soas.ac.uk/studentfiles/procrastination.pdf 2003.09.25)

Az 1. sz. vizsgálatban csak a halogatás módjairól szóló kérdőívet használtam. (A vizsgálat időpontjában még nem volt birtokomban a Lay-féle halogatás kérdőív.)

A Lay-féle halogatás kérdőív a krónikus halogatást méri, húsz olyan állítással, amely a mindennapi tevékenységek halasztására vagy elodázására irányul. Az állításokra öt fokozatú Likert skálán kell válaszolni, az alapján, hogy a viselkedés mennyire jellemzi a személyt (Cronbach α : 0,867).

Mindegyik kérdőív önbevalláson alapul.

Ahhoz, hogy a halogatás nem direkt, hanem spontán módon megjelenő jellemzőit is feltárjam, dokumentumelemzést használtam. A hallgatók által, a karrierjükre vonatkozó önértékeléseket elemeztem. Azt kerestem, hogy tevékenységüket jellemezve, milyen gyakran, és milyen formában jelenik meg a halogató magatartásra, attitűdre vonatkozó közlés.

A strukturált interjúkat olyan hallgatókkal készítettem, akik a kérdőíves vizsgálatokban részt vettek, és hat vagy hét, esetleg több éve hallgatói az egyetemnek.

Az interjúk közül néhány jellegzetes magatartást képviselő hallgatót választottam ki, s ezeket az interjúkat ismertetem.

5. AZ ELSŐ VIZSGÁLAT

A minta

A vizsgálatban 98 önként jelentkező egyetemi hallgató (57 férfi 41 nő) vett részt a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem különböző karairól. A vizsgálatot a 2005/06-os tanévben végeztük el.

A módszerek

A személyiségtulajdonságok mérésére a Pszichológiai Jólét és Személyiség Leltárt (PJSzL) (Kun, Juhász, 2004), a hallgató magatartás mérésére a Típusok a halogatásban kérdőívet használtuk fel.

A Pszichológiai Jólét és Személyiség Leltár 100 itemet tartalmazott, melyek az alábbi 15 skálába sorolhatók:

Az étellel való elégedettség és élelcélok

1. Élettel való elégedettség
2. Kiegészítés
3. Egészségtudatosság

Neuroticizmus

4. Sérülékenységi
5. Impulzivitás
6. Harag-düh kifejezése
7. Lehangozottság
8. Szorongás, feszültség
9. Öntudatosság

Lelkiismeretesség

10. Énhatékony
11. Rendszeresség
12. Kötelességtudat
13. Önfegyelm
14. Megfontoltság
15. Teljesítménytörekvés

(A kérdőívet és az egyes skálák jellemzőit lásd. I/1. sz. mellékletben. Az átlagszámítások iparvállalatnál dolgozó felnőtt populáció – többségében férfiak – körében zajlott vizsgálatok alapján történt.)

A vizsgálathoz kapcsolódó hipotézisek

Az alábbi hipotéziseket vizsgáltuk meg elemzésünkben:

A személyiségtulajdonságok predisponálják a halogatás megjelenését a magatartásban.

1. A neuroticizmus skálák magas értékei a lelkiismeretesség skáláinak alacsony értékeivel járnak, s ez igaz fordítva is.
2. A neuroticizmus skálái negatív kapcsolatban vannak az étellel való elégedettség skálával, s ez utóbbi pozitív kapcsolatban van a lelkiismeretesség skáláival.
3. Pozitív kapcsolat van a lelkiismeretesség skálái és a nem halogató magatartás között.
4. A nemek közötti összehasonlításban a férfiak között fogunk több halogatót találni.
5. A nemek között különbséget fogunk találni a Sérülékenység, az Egészségtudatosság és az Énhatékonyság skálák között.

Eredmények és elemzés

Elemeztük a két kérdőív eredményeit és összehasonlítottuk a két viselkedési típust: a halogatókat és a nem halogatókat.

A pszichológiai Jólét és Személyiség Kérdőív (PJSZK) skálái közötti korreláció eredményeit elemezve az alábbi összefüggéseket találtuk:

A kiégés erős szignifikáns pozitív kapcsolatot mutat

- a Lehangoltság ($,621$)
- a Szorongás ($,668$)
- a Sérülékenység között ($,566$)
- a Harag, düh kifejezés ($,478$) skálákkal.

Negatív kapcsolat van: kiégés

- és az Étellel való elégedettség ($-,372$),
- az Öntudatosság ($-,506$)
- és az Önfegyelem ($-,213$) skálák között.

A neuroticizmus egyik skálája: a Sérülékenység erős kapcsolatot mutat

- a Harag, düh kifejezés ($,543$),
- a Lehangoltság ($,491$)
- a Szorongás ($,6651$)skálákkal,

és negatív kapcsolatot

- az Öntudatossággal($-,538$),
- az Énhatékonysággal ($-,392$),

az Önfegyellemmel (-,321),
és a Teljesítménytörekvés (-,240)skálákkal.

A Neuroticizmus más skálái, mint a lehangoltság és a szorongás negatív kapcsolatot mutatnak

az Élettel való elégedettséggel (-,524; -,336),
az Öntudatossággal (-543; -,619)
és az Énhatékonysággal (-,231; -,232), a Szorongás pedig az Önfegyellemmel (-,269), a Lehangoltság még a Teljesítménytörekvéssel (-208) is.

Ezek az összefüggések azt mutatják, hogy az első hipotézisünk többségében teljesült.

Az Élettel való elégedettség skála korrelál a Lelkiismeretesség skáláival: az Öntudatossággal (,311), az Énhatékonysággal (,375) az Önfegyellemmel (,237) és a Teljesítménytörekvéssel (,438). A Neuroticizmus skálák közötti kapcsolat néhány ténye (lásd fent) igazolja a második hipotézisünket.

3. sz. táblázat: A halogató és a nem halogató csoportok átlaga a PJSzL-ben

Skálák	Halogatók			Nem halogatók			Összesen		
	Átlag	N	Szórás	Átlag	N	Szórás	Átlag	N	Szórás
Életelelégedettség	66,01	59	12,41	69,93	39	11,91	67,57	98	12,30
Kiegészés	35,40	59	13,86	32,16	39	11,15	34,11	98	12,89
Egészségtudatosság	56,59	59	16,47	62,24	39	14,44	58,84	98	15,87
Sérülékenység	40,79	59	16,10	33,24	39	14,93	37,78	98	16,01
Impulzivitás	54,23	59	16,29	49,88	39	14,86	52,50	98	15,80
Harag, düh kifejezés	41,97	59	20,36	40,31	39	21,72	41,31	98	20,82
Lehangoltság	41,46	59	17,11	39,15	39	20,95	40,54	98	18,66
Szorongás	47,62	59	19,59	45,08	39	19,60	46,61	98	19,53
Öntudatosság	60,79	59	15,39	64,08	39	14,35	62,10	98	15,00
Énhatékonyság	61,96	59	10,32	66,93	39	13,49	63,94	98	11,87
Rendszeresség	61,01	59	16,95	69,61	39	13,70	64,43	98	16,22
Kötelességtudat	71,07	59	13,06	73,46	39	15,04	72,02	98	13,86
Önfegyelem	47,91	59	16,58	65,51	39	12,17	54,91	98	17,24
Megfontoltság	57,95	59	15,55	60,86	39	16,84	59,11	98	16,05
Teljesítmény- törekvés	62,88	59	12,07	72,45	39	14,57	66,69	98	13,87

A skálák értékeit összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy a halogató és a nem halogató hallgatók között (3. sz. táblázat) szignifikáns különbség van a Neuroticizmus skálái közül a Sérülékenységben ($p < .05$), (halogatók: 40,79; nem halogatók: 33,24). A

Sérülékenység skála magas értékei azt jelzik, hogy a személyek nehezen tudják kezelni a stressz helyzeteket, a nehéz helyzet gyakran okozhatja a kilátástalanság érzését és a feszültség megélésének nehézségeit.

A kérdőív statisztikai bemérésében használt átlagadatokat a hallgatói populáció adatai jelentősen meghaladják. (átlag: 27,44, szórás: 11,23, Kun, Juhász, 2004)

A Lelkiismeretesség skálái közül az Énhatékonyságban csak tendenciaszerű különbség van a két csoport között (halogatók: 61,96; nem halogatók: 66,93). Ez a skála a személy saját, munkában, szakmai tevékenységben kifejezett hatékonyságát méri. Az átlagos értékek azt jelzik, hogy a személy érzi, hogy jól felkészült, s nem okoz nehézséget számára, hogy a felmerülő nehézségekkel megküzdjön, a problémákat megoldja, és az élettel is bánni tudjon. Folyamatosan ügyel arra, hogy ne maradjon le képességei szinten tartásában, hogy tudása és képességei mindig megfeleljenek az aktuális igényeknek.

Ezen a skálán mutatott értékek az átlagos tartományban mozognak, azonban érzékelhetően magasabban értékelik énhatékonyságukat a nem halogatók.

Ez a skála nagyon informatív, hiszen a halogatással kapcsolatos vizsgálatokban újra és újra előkerül e tulajdonságnak a mérése. Az akadémiai sikeresség megítélésében gyakran befolyásoló tényező az énhatékonyság érzése. (Lsd.: Van Eerde, 2003, Ferrari, Emmons, 1995) Van Erde metaanalízisében többször hivatkozik az énhatékonyság és az önmagát gátló, önbénító (self-handicapping) magatartás közötti negatív korrelációra.

A Lelkiismeretesség skálái közül szignifikáns különbség van még a Rendszerességben ($p < .01$), (halogatók: 61,01; nem halogatók: 69,61), Önfegyelemben ($p = .00$), (halogatók: 47,91; nem halogatók: 65,51) és a Teljesítménytörekvésben ($p < .01$), (halogatók: 62,88; nem halogatók: 72,45). (Statisztikai eredményeket lsd.: a II/1. sz. mellékletben)

A Rendszeresség magas értékei azokat a tulajdonságokat jelzik, amelyek a munka és az élet jól szervezettségéhez, jó időbeosztáshoz és a saját dolgok jó menedzseléséhez kell. Ezek a tulajdonságok mind azok, amelyek ellene dolgoznak a halogatásnak, vagyis éppen azt bizonyítják, hogy a nem halogatók ebben magasabb értéket kell, hogy mutassanak.

Az Önfegyelem tulajdonságai azt a magatartást jelzik, amelyek az akaraterő feladatra állítása, a kontrollképesség és a döntésért való felelősségvállalás gyakorlását jelentik. Ha a személy önfegyelme alacsony, hiányzik a céltudatos feladatmegoldás, változó a

kontroll, és gyakran elodázott a tevékenység, vagyis pontosan jelzi azoknak a magatartásoknak a személyiségi jellemzőit, melyek a halogatásban megnyilvánulnak.

A Teljesítménytörekvés jellemzői szoros kapcsolatban vannak a motivációs sajátosságokkal, az önmotiválás és a céltudat jellemzőivel.

Ez az a tulajdonság, amely a hallgatói feladatrendszerben meghatározó, hiszen állandó teljesítménykényszer kíséri a hallgatókat, belső motiválás, saját célok meghatározása nélkül nagyon sok konfliktus kísérheti akadémiai pályájukat, vagy a teljes érdektelenség jelenik meg a gyakori halogatásban.

A harmadik hipotézisünkben feltételezésünk, mely szerint a pozitív kapcsolat van a lelkiismeretesség skálái és nem halogató magatartás között, nagyobb rész teljesült. A hat skála közül négy azt mutatja, hogy a nem halogató hallgatók magasabb énhatékonysággal, rendszerességgel, önfegyelmel és teljesítménytörekvéssel rendelkeznek, mint a nem halogató hallgatók.

Ha a nemek közötti különbségeket vizsgáljuk, akkor a halogatók arányát jelző hipotézisünk nem igazolódott.

A férfiak 59,6 %-a nevezte magát halogatónak, míg a nők közül 61%. A különbség elenyésző.

Az ötödik hipotézisünk, melyben a személyiségleltár eredményeire tettünk becslést, csak részben teljesült. Szignifikáns különbség van a férfiak és nők között a Sérülékenység skálán (férfi: 34,85, nő: 41.86, $p < .05$), a Harag, düh kifejezés skálán (férfi: 35,84, nő: 48,92, $p < .01$), és az Énhatékonyság skálán ((férfi: 65,71, nő: 61.47 ($p < .05$)).(Lsd.: 4. sz. táblázat) (A Mann-Whitney próba eredményei a II/1. sz. mellékletben.)

Tanácsadási tapasztalataink, melyek azt látszottak erősíteni, hogy a többségében „férfiasnak” tartott pályákon mozgó nők sérülékenyebbek és kevésbé bíznak magukban, kevésbé érzik magukat hatékonyak, beigazolódott.

Azonban jelentős különbséget látunk a Harag, düh kifejezés skála értékei között. A nők szignifikánsan magasabb eredményt mutattak ezen a skálán, ami részben az érzelmek kifejezésének és intenzívebb megélésének is lehetnek bizonyítékai. Ezt a skálát nem érintettük hipotézisünkben.

Nem találtunk különbséget az Egészségtudatosságban sem. Így az ötödik hipotézisünk csak részben teljesült.

4. sz. táblázat: A férfiak és a nők átlaga a PJSzL-ben

Skálák	Nem								
	Férfi			Nő			Összesen		
	átlag	N	szórás	átlag	N	szórás	átlag	N	szórás
Életelegedettség	66,46	57	11,72	69,12	41	13,06	67,57	98	12,30
Kiegészés	34,20	57	14,05	33,98	41	11,24	34,11	98	12,89
Egészségtudatosság	57,26	57	14,67	61,0	41	17,348	58,84	98	15,87
Sérülékenység	34,85	57	15,10	41,86	41	16,51	37,78	98	16,01
Impulzivitás	50,64	57	15,72	55,09	41	15,73	52,50	98	15,80
Harag, düh kifejezés	35,84	57	19,59	48,92	41	20,29	41,31	98	20,82
Lehangoltság	39,52	57	19,05	41,96	41	18,25	40,54	98	18,66
Szorongás	45,08	57	20,81	48,73	41	17,63	46,61	98	19,53
Öntudatosság	61,87	57	15,82	62,42	41	13,96	62,10	98	15,00
Énhatékonyság	65,71	57	12,02	61,47	41	11,35	63,94	98	11,87
Rendszeresség	65,49	57	16,51	62,96	41	15,90	64,43	98	16,22
Kötelességtudat	70,93	57	14,40	73,53	41	13,09	72,02	98	13,86
Önfegyelem	53,62	57	19,72	56,71	41	13,08	54,91	98	17,24
Megfontoltság	61,17	57	14,39	56,24	41	17,913	59,11	98	16,05
Teljesítménytörekvés	66,55	57	15,72	66,88	41	10,99	66,69	98	13,87

Az első vizsgálatunk azokat a feltételezésünket támasztották alá, amelyek a tanácsadási esetek kapcsán fogalmazódtak meg. A halogató magatartás szoros kapcsolatot mutat a lelkiismeretesség tulajdonságaival, és fontos szereplői ennek a magatartásnak azok a tulajdonságok, amelyek ebben a csoportban az önkontroll funkciók gyakorlásával vannak kapcsolatban.

Ezeknek a tulajdonságoknak további vizsgálatát tűztük ki célul, s így választottuk ki az érzelmi viselkedés mérésére alkalmas Érzelmi Intelligencia kérdőívet.

6. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A HALOGATÁS

Dolgozatomban az érzelmi intelligencia vizsgálata mint eszköz jelenik meg a halogató magatartás jellemzőinek feltárásához. Így nem áll szándékomban az intelligencia fogalom teljes fejlődéstörténetét bemutatni, de legjellemzőbb szerzőit és elméleteit megemlítem ahhoz, hogy a kiválasztott módszer, a BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár (BarOn Emotional Quotient Inventory) elméleti alapjait és a módszert bemutathassam.

6. 1. Az érzelmi intelligencia

Az intelligencia elméletek sokáig mostohán bántak a szociális és az érzelmi intelligenciával. Bár Thorndike már a XX. század első harmadában leírta az általa fontosnak tartott intelligencia részeket, mely szerint van: absztrakt intelligencia, (a fogalmak megértése), mechanikus intelligencia (konkrét képességek) valamint szociális intelligencia (a szociális interakciókban, interperszonális kapcsolatokban megnyilvánuló intelligencia), ez utóbbira elég kevés figyelem irányult. Az intelligencia fogalom elsősorban a kognitív tulajdonságokat jelentette. Sternberg 1985-ben meghatározott, az intelligencia elemeit felsoroló definíciójában azonban már jelen van az ún. „tudományos” elemek mellett a „gyakorlati” intelligencia is. Meghatározása szerint az intelligencia elemei

- 1. A tapasztalatokból való tanulás és azok alkalmazásának képessége.
- 2. Az absztrakt gondolkodás és következtetés képessége
- 3. A változó és bizonytalan világ szeszélyeihez való alkalmazkodás képessége.
- 4. Az a képesség, hogy az ember önmagát motiválja, és eredményesen hajtsa végre a rá váró feladatokat.

Ebben a definícióban már megjelennek azok a tényezők, amelyek az érzelmi intelligencia összetevőiként fogalmazódnak meg.

A 90-es években elterjedt elméleti megközelítésekben gyakran hivatkoztak Howard Gardner-re, aki kiszélesítette az intelligencia fogalmát azzal, hogy az intelligencia szerkezetében a nyelvi, logikai, térbeli, zenei, kinetikus intelligencia elemek mellett megjelent a személyes (interperszonális, intraperszonális) intelligencia is. Valójában ezzel az 1983-ban megjelent *Frames of Mind* című könyvében leírt intelligencia szerkezettel nyitott utat az érzelmi intelligencia megközelítéseknek.

A 90-es évek végén nagy népszerűsége és ismertségre tett szert az érzelmi intelligencia fogalma Goleman könyve segítségével. Goleman (2001) az érzelmi intelligencia összetevőit két csoportba sorolja: a személyes kompetenciákhoz tartozik az *éntudatosság* (érzelmeink ismerete), az *ön szabályozás* (az érzelmek kezelése) és a *motiváció* (önmagunk motiválása), a szociális kompetenciákhoz tartozik az *empátia* (mások érzelmeinek felismerése) és a *társas készségek* (az emberi kapcsolatok kezelése). Goleman munkáival sokat tett az érzelmi intelligencia fogalmának mindennapi elfogadásáért, a munkahelyeken való fejlesztéséért.

Olyan jelenségeket mutatott be, amelyek a munkavégző embert foglalkoztatták és elgondolkodtatták a munkahelyi sikerek és kudarcok okairól.

Bár Goleman nagy hatással bírt a mindennapi pszichológiában, rendszerét a tudományos közélet nem fogadta egyértelmű elismeréssel. Kutatási és vizsgálati eredmények elsősorban más szerzők rendszerét igazolták.

6. 1. 1. Az érzelmi intelligencia fogalma

A tudományos közélet nagyobb figyelmet fordított Mayer és Salovey érzelmi intelligencia vizsgálataira, s még inkább figyelmet kapott, amikor a két kutató Caruso-val együtt kidolgozta az érzelmi intelligencia vizsgálatára alkalmas kérdőíves eljárást. Kutatásaik eredményeképpen megfogalmazták az érzelmi intelligencia fogalmát.

Mayer (1999) meghatározása szerint az érzelmi intelligencia az a képesség, hogy

- felismerjük az érzelmek jelentését és kapcsolatait,
- valamint gondolkodjunk és problémákat oldjunk meg mindezek alapján.

Az ÉI szerepet játszik

- az érzelmek észlelésében,
- az érzelmekhez kapcsolódó érzések asszimilálásában,
- valamint az érzelmek által hordozott információk megértésében
- és az érzelmek kezelésében.

Az érzelmi intelligencia összetettségét tanulmányozva sok tényező együttes működésének vizsgálatát tartották fontosnak.

1. Az érzelmek észlelése.

Az érzelmek észlelése jelenti azokat a tulajdonságokat, amelyeket kora gyerekkorunktól megtanulunk az anya-gyerek kapcsolatban. Ezeknek az érzelmeknek a felismerése a környezetben és kifejezése a viselkedésben éppúgy része az érzelmi intelligenciának, mint a másik ember viselkedésében az érzelmi tényezők megértése és elfogadása, az empátia. Ahhoz, hogy képesek legyünk szabatosan kifejezni az érzelmeinket, és elfogadni mások érzelmeinek kifejezését, tudnunk kell a nonverbális kommunikáció jelzéseinek azonosítását is.

2. Az érzelmek beillesztése a gondolkodásba (érzelmi integráció)

Az érzelmek jelentősen facilitálják, serkentik a gondolkodást, gyakran tapasztalhatjuk, hogy az érzelmek megszakíthatják a gondolkodás menetét, a problémákat fontosságuk szerint rangsorolhatják. Az érzelmi emlékek jelentős befolyást gyakorolhatnak a gondolkodásra, melyek hatással vannak az emlékek rangsorolására és felhasználásukra bizonyos döntésekben.

A hangulatok változása hatással van a motivációra és az információfeldolgozásra. A pozitív hangulat serkenti a tevékenységet és a kreativitást.

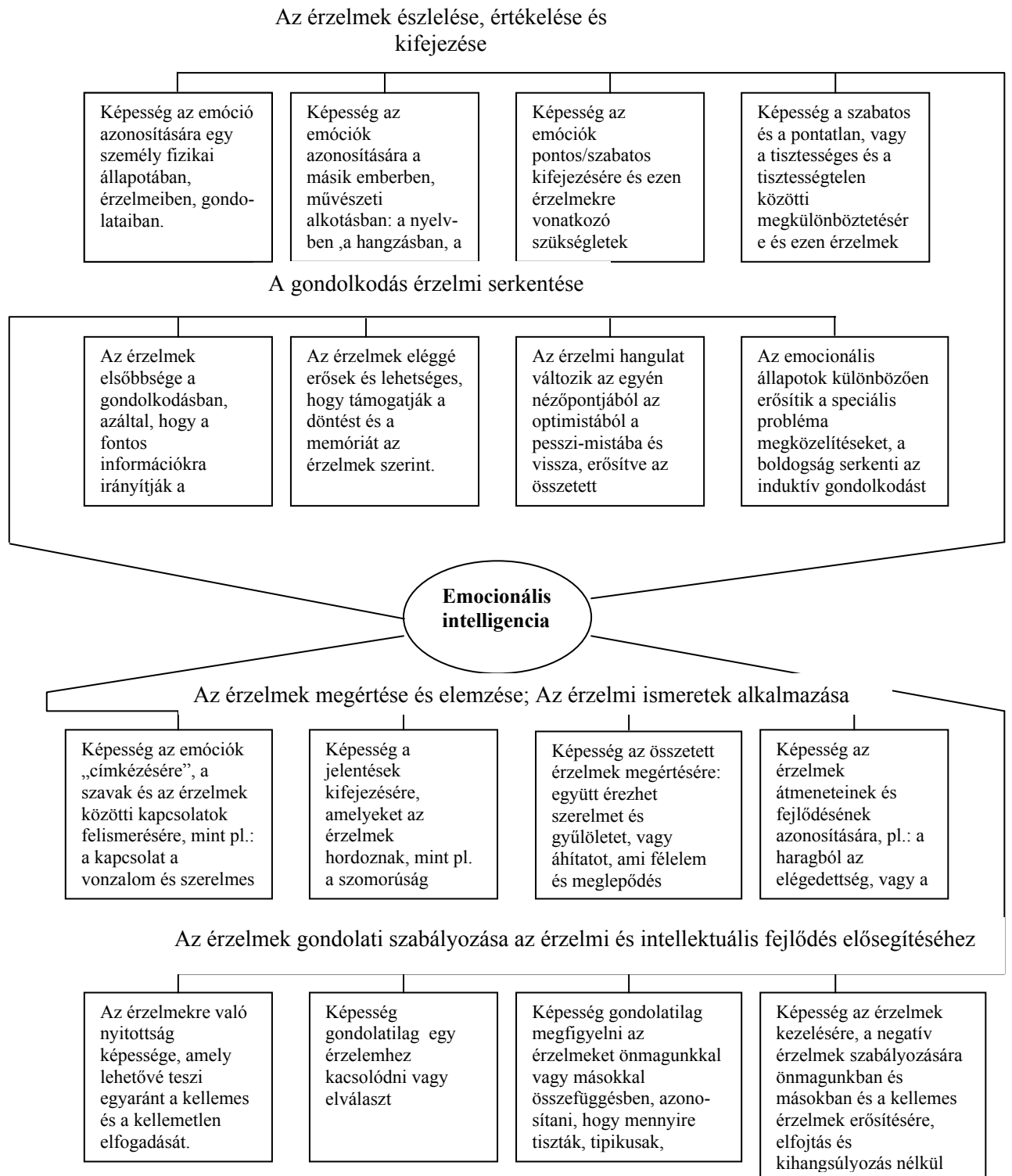
3. Az érzelmek megértése

Az érzelmi információk megértése, elvonatkoztatása és a róluk való gondolkodás képessége, az érzelmi állapotok és helyzetek elnevezése, a „címkézés” értelmezése. Az egyes érzelmek tartalma, az érzelmek átmeneteinek és fejlődésének azonosítása, a fokozatok és az érzelmek erősségének felismerése. Ezek olyan képességek, amelyek a kommunikációban és a viselkedésben is jelen vannak, gyakran úgy látjuk, ezek azok a helyzetek, amelyek igazolják érzelmeink meglétét és kifejezését.

4. Az érzelmekkel való bánásmód, az érzelmek és gondolkodás kapcsolatát fejezi ki. A nyitottság képessége

- az érzelmek tudása és szabályozása,
- lehetőség a plaszticitásra, sokoldalúságra,
- lehetőség a manipulálásra, ellenőrzésre és kizsákmányolásra. (Takács, 2006)

5. sz. táblázat: Az emocionális intelligencia modellje (Mayer és Salovey ,1997. in: Neubauer, Freudenthaler, 2005)



A fent bemutatott érzelmi intelligencia szerkezetek mellett – melyek szinte mindegyike különböző intenzitású vitát váltott ki a szakmai közvéleményben – megjelent Reuven Bar-On értelmezése és vizsgálati módszertana is az érzelmi intelligenciáról.

6. 1. 2. Bar-On érzelmi intelligencia elmélete

Ha áttekintjük az érzelmi intelligencia szerkezetéről és tartalmáról leírt elméleteket, akkor Bar-On elméletében sokkal inkább a készségek hangsúlyozását fedezhetjük fel, az érzelmek megjelenését a személy viselkedésében.

Bar-On definíciója szerint az érzelmi intelligencia ”olyan nemkognitív képességek, kompetenciák és készségek sora, amelyek befolyásolják a személy tudását/képességét a környezet követelményeivel és nyomásával való sikeres megküzdésében”. (Bar-On, 2004. 14. o.)

Véleménye szerint az érzelmi intelligencia befolyással bír az életbeli sikerességre, és közvetlen hatása van az általános pszichés jóllétre.

Bar-On *multifaktoriális* modellt alkotott, mely vonatkozik a teljesítmény lehetőségére inkább, mint magára a teljesítményre (vagyis a sikeresség lehetőségére inkább, mint magára a sikerességre). Ez a modell inkább folyamatorientált, mint eredményorientált.

Bar-On szerint az érzelmi intelligencia és az érzelmi skillek fejlődnek az idők során, változnak az élet folyamán, és fejleszthetők mind tréninggel, mind terápiás technikákkal. (Bar-On, 2004)

Bar-On érzelmi intelligencia modelljében az EI arra a kérdésre adhat releváns választ: „Miért képes sikeresebbé válni néhány egyén az életben másoknál?” (Neubauer, Freudenthaler, 2005)

6. sz. táblázat: Az Érzelmi Intelligencia képesség és vegyes alapú megközelítései

Képesség alapú megközelítés		Vegyes megközelítés			
Mayer, Caruso és Salovey és Mayer alapján		Bar-On		Goleman	
(1) Érzelmi tudatosság. Az a képesség hogy pontosan észleljük az érzelmeket.	Arcon, zenében, műalkotásban megjelenő érzelmek.	Pontos észlelés (1) személyen belüli EQ	Érzelmi tudatosság, önérvényesítés, önismeret, önmegvalósítás, függetlenség.	(1) Éntudatosság	Pontos önértékelés, önbizalom.
(2) Az a képesség hogy az érzelmeket a gondolkodás serkentésére használjuk.	Az érzelmek pontos összekapcsolása alapvető érzéletekkel (pl. színekkel mintázatokkal); az érzelmek felhasználása a nézőpontok megváltoztatására.	(2) Személyközi EQ	Empátia, személyközi kapcsolatok társas felelősségtudat.	(2) Önszabályozás	Önkontroll, megbízhatóság, lelkiismeretesség. Alkalmazkodóképesség újítás.
(3) Az a képesség hogy megértsük az érzelmeket és jelentésüket	Az érzelmek felbontásának képessége; Az érzések közötti valószínű váltások megértése. A történetekben szereplő komplex érzelmek megértésének képessége.	(3) Alkalmazkodási EQ	Problémamegoldás valóság-hűség-vizsgálat.	(3) Motiváció	Teljesítménymotiváció, elkötelezettség, kezdeményezés, optimizmus.
(4) Az érzelmek kezelésének képessége	Saját érzelmeink kezelésének képessége. Mások érzelmei kezelésének képessége.	(4) Stresszkezelési EQ	Stressztűrés impulzuskontroll	(4) Empátia	Mások megértése a másokban rejlő lehetőségek kiaknázása, szolgálatkészség, a változatosság kihasználása, politikai tudatosság.
		(5) Általános hangulati EQ	Boldogság, optimizmus	(5) Társas készségek	Befolyásolás, kommunikáció, konfliktuskezelés, vezetői készségek, a változás elősegítése, kapcsolatok építése, közreműködés és együttműködés, csapatkészségek.

(Mayer, 2001. 32. o.)

Az elemzők hangsúlyozzák, hogy az elméleti alapokban két modell jelenik meg markánsan, amelyben az egyik a képesség alapú, szemben a másik, kevert – képesség és vonásalapú – megközelítéssel.

Az első modell egy szigorúan képesség alapú konstrukció, a második egy szélesebb megközelítésű, mely teret enged különböző személyiségvonásoknak az érzelmi intelligencia ernyője alatt.

Petrides és Furnham (2001) hangsúlyozta a konceptuális különbséget a vonás EI és a képesség / információ feldolgozó EI között. A szerzők úgy látták, hogy a vonás alapú megközelítés elhelyezi az érzelmi intelligenciát a személyiség tartományában, körülvéve különböző viselkedési diszpozíciókkal és önértékelő képességekkel, melyeket mérni kellene az önbeszámoló tesztekkel.

Számba véve, hogy intelligencia és a személyiség külön konstruktumok, a vonás EI kizárólagosan a személyiség dimenziókra vonatkozik, és nem a kognitív intelligenciára. A szerzők ezért azt javasolják, hogy a vonás alapú EI úgy működjön, mint egy viszonyítási keret a kutatás integrálásához és rendszerezéshez a különböző síkokon, mintegy körülvéve a létező kevert modelleket.

Ezzel ellentétben a képesség alapú érzelmi intelligencia, mint egy kognitív-emocionális képesség jelenik meg a képesség keretein belül, így ezt mérni legjobban teljesítmény tesztekkel lehet, s ez azt is jelenti az érzelmi intelligencia képesség alapú megközelítésben elsősorban a kognitív intelligencia részekhez tartozhat.

A különböző megközelítésű, szerkezetű érzelmi intelligencia modelleket azonban négy érzelmi vonatkozású terület elemzésével is meg lehet közelíteni, két faktort szem előtt tartva: nevezetesen az én, szemben a másik, a felismerés/ tudatosság, szemben a szabályozás/irányítás dimenziókkal.

Ez a négy megközelítés: felismerés vagy tudatosság saját érzelmeinkben, felismerés vagy tudatosság mások érzelmeiben, szabályozás vagy irányítás saját érzelmeinkben, szabályozás vagy irányítás mások érzelmeiben.

Bizonyos szerzők szerint (Mayer, et al. 2000., Neubauer, Freudenthaler, 2001. hiv: Neubauer, Freudenthaler 2005) a személyiségvonások befolyásolják az érzelmi vonatkozású összetevőkről szóló, önbeszámolón alapuló vizsgálatok eredményeit, de ennek ellenére lehetetlen ezen eredményeket figyelmen kívül hagyni.

Hiszen ezek adhatnak releváns információkat a belső folyamatokról és tapasztalásokról, amelyeket aligha lehet értékelni teljesítmény tesztekkel. Ezek az eredmények

használhatóak lehetnek a teljesítmény tesztek validálására és lehet, hogy hozzájárulhatnak a direkt vagy indirekt módon az élet-sikeresség megjósolásához.

6. 1. 3. Az érzelmi intelligencia mérése

Ahogy különböznek az elméleti megközelítések, ugyanúgy különböznek az érzelmi intelligencia mérésének eszközei is.

Goleman elsősorban a viselkedés személyes megfigyelésére és interjúkra alapozta leírását az érzelmi intelligencia munkahelyi megnyilvánulásairól.

Mayer, Salovey és Caruso által kidolgozott érzelmi intelligencia kérdőív képesség alapú, amely tökéletesen lefedi az általuk kialakított elméleti kereteket, és jól szolgálja annak mérését, hogy a személy milyen hatékony az érzelmek észlelésében, megértésében és kezelésében (Mayer, 2005). Azonban ez a vizsgálati módszer inkább az érzelmekkel kapcsolatos információ feldolgozási módot méri.

Ebben a megközelítésben az érzelmi intelligenciába nem tartozik bele a stressz, az alkalmazkodás, a mentális egészség, a kapcsolatok minősége, a szakmai siker, sem a fizikai egészség. Azok a hipotézisek, miszerint a magasabb érzelmi intelligenciával rendelkező személyek rosszabbul alkalmazkodnak a stresszes eseményekhez, jobban irányítják életüket, jobb kapcsolatokat tartanak fent, egyelőre még – bizonyos szerzők szerint – nincsenek kellő tudományos bizonyítékkal alátámasztva (Ciarrochi, Chan, Caputi, Roberts, 2001).

Bar-On 1980-tól dolgozott érzelmi intelligencia elméletén, s ezzel párhuzamosan kidolgozta vizsgálati módszerét, amely önbeszámolón alapuló kérdőív.

Az általunk használt változata 121 kérdést tartalmaz (forrás: Rózsa Sándor), amelyet 5 skálacsoportba és 15 alskálába sorolt a szerző.

Intrapersonális skálák

Magabiztosság / asszertivitás (Assertiveness AS): az érzelmek gondolatok, szükségletek és vágyak kifejezése.

Emocionális éntudatosság (Emotional Self-Awareness, ES). tudatában van és megérti saját és mások érzelmeit.

Önbecsülés (Self-Regard, SR): tudatában van, megérti és elfogadja önmagát.

Önmegvalósítás (Self-Actualization, SA): megvalósítja lehetséges képességeit.

Függetlenség (Independence, IN): önirányított, önkontrollal rendelkező és mentes az érzelmi dependenciától.

Interperszonális skálák

Empátia (Empathy, EM): tudatában van és megérti mások érzelmeit.

Interperszonális kapcsolat (Interpersonal Relationship, IR): kialakít és fenntart szoros, személyes kapcsolatokat

Társas felelősségtudat (Social Responsibility, RE): képviseli magát, mint a szociális csoportjának konstruktív tagját.

Adaptációt felmérő skálák

Valóságérzékelés (Reality Testing, RT): érvényesíti gondolatait és érzéseit.

Rugalmasság (Flexibility FL): hozzáigazítja érzelmeit, gondolatait és viselkedését a változó feltételekhez

Problémamegoldás (Problem Solving, PS): konstruktívan megold személyes és társas problémákat.

Stresszkezelést felmérő skálák

Stressztűrés (StressTolerance, ST) aktívan és pozitívan megküzd a stresszel

Impulzivitás - impulzus kontroll (Impulse Control, IC): ellenáll vagy elhalaszt egy impulzust vagy drive-ot és kontrollálja az érzelmeit.

Általános hangulat skálák

Optimizmus (Optimism OP): fenntartja a pozitív attitűdjeit.

Boldogság (Happiness HA): az életével elégedettnek érzi magát.

(Az alskálák leírása az I/3. sz. mellékletben.)

A módszertani leírásában Bar-On hangsúlyozta, hogy az érzelmi intelligencia fogalmát úgy használta, hogy kifejezzen ezzel a konstrukttal különböző okokat/indokokat. Az intelligencia leírja a képességek, kompetenciák és készségek együttesét, amelyek kifejeznek olyan ismereteket, melyeket használva a személy hatékonyan küzd meg az élettel (Bar-On, 2002).

2000-ben Bar-On változtatott koncepcióján, ez az átalakított modell annyiban különbözött az előzőektől, hogy az elnevezés „érzelmi és a szociális intelligenciára” módosult, és az eredeti 15-ből ez a modell 10 skálát tartalmaz, nevezetesen az Önbecsülés, az Érzelmi éntudatosság, az Asszertivitás, az Empátia, az Interperszonális kapcsolat, a Stressztűrés, az Impulzivitás kontroll, a Valóságérzékelés, a Rugalmasság és a Problémamegoldás skálákat.

A másik öt alskálát (Önmegvalósítás, Függetlenség, Társas felelősségtudat, Optimizmus, Boldogság) az eredeti modellből inkább facilitátoroknak tekintette, sem mint az emocionális és szociális intelligencia meghatározó részeinek.

Azonban ezek az alskálák nem maradtak ki a vizsgálati módszertanból, s változatlanul részei a kérdőívnek.

A vizsgálati módszer validitását és használhatóságát a kidolgozója mellett több kutatásban is ellenőrizték. Dawda és Hart (2000) megfigyelt a közepestől magasabb korrelációt a Bar-On kérdőív eredményei és a neuroticizmus, az extravertió, a lelkiismeretesség között. Negatív korrelációt találtak az érzelmi intelligencia eredmények és a depresszió, és a stressz alatti szomatikus szimptomák megjelenése között. Newsome, Day és Catano (2000) egy másik vizsgálatban magas negatív korrelációt talált az EQ pontszám és 16PFT szorongás faktora között. Nem találtak azonban kapcsolatot az érzelmi intelligencia és a tanulmányi teljesítmény között.

Ezen összefüggések alapján a szerzők azt a következtetést tették, hogy az EI vizsgálata ezzel a módszerrel lehetőséget ad a neuroticizmus, pontosabban annak hiánya vizsgálatára is.

Az együttjárások mellett több kritika is megfogalmazódott a módszerrel kapcsolatban.

Bar-On értelmezésében az érzelmi intelligencia nemcsak érzelmi vonatkozású mentális képességeket tartalmaz, hanem viszonylag tágan értelmezett szociális képességeket is, pl.: az asszertivitást, valamint nem képesség alapú személyiségvonásokat, mint az impulzivitás kontroll és az általános hangulati jellemzőket, mint az optimizmus vagy a boldogság.

Bar-On vizsgálataiból úgy tűnik, hogy bizonyos összetevők kevésbé vonatkoztathatók érzelmi folyamatokra, például a problémamegoldás vagy a valóságérzékelés. Így ezeket kevésbé tarthatjuk érzelmi komponenseknek. Más összetevőit nem lehet, mint képességet, hanem inkább mint vonást leírni, ilyen a társas felelősségtudat, amely

inkább a viselkedés módját mutatja, s kévéssé tekinthető az intelligencia részének. (Neubauer, Freudenthaler, 2005)

Ennek ellenére, abban egyetértenek az intelligencia kutatói, hogy a fent említett tényezők mellett más vonások az intelligencián kívül előjelezhetik a sikert, többségük határozatlan jellemezhetőek úgy, mint intelligencia részek.

A Bar-On modell kritikájában azonban megfogalmazhatjuk azt a kételyt, ha képességek és vonások is, érzelmi és nem érzelmi vonatosságúak is alkotják az érzelmi intelligenciát, akkor hol van e pszichológiai konstruktum határa?

Nem vitatkozva Neubauer, Freudenthaler (2005) kérdésével, mely egyaránt vonatkozott Mayer és Salovey valamint Bar-On elméleti megalapozására is, a vonások és képességek együttes megjelenését és nehezen elhatárolhatóságát elfogadva, az érzelmi intelligenciát, mint konstruktumot és a vizsgálati módszereket is talán többen erősítették meg, mint cáfolták.

Mivel ahogy a fejezet elején említettük, az áttekintés az érzelmi intelligencia konstruktumáról azt a célt szolgálja, hogy vizsgálatunk egyik eszközeként bemutassuk az előzményeket, azonban nem célunk a fogalomról kialakult vitát bemutatni. A módszert azért választottuk, mert ismerve a fogalom és ehhez kapcsolódva a módszer kritikáját is, mégis hasznos eszköznek bizonyult annak az attitűdnek és viselkedésnek a vizsgálatához, amelyet halogatásnak nevezünk.

6. 2. Az érzelmi intelligencia és a halogatás kapcsolatának vizsgálata

A minta

A vizsgálatban összesen 234 önként jelentkező egyetemi hallgató (164 férfi és 70 nő) vett rész a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem különböző karairól. (Az egyes vizsgálatokban különbözőek a létszámok.) A vizsgálatot a 2006/07-es tanévben végeztük el.

A módszerek

Az érzelmi intelligencia vizsgálatára a *BarOn Érzelmi Intelligencia Leltárt* (BarOn Emotional Quotient Inventory) használtuk. (A módszert Rózsa Sándor adaptálta

magyarra, a kérdések száma 121 lett, amely a statisztikai validálási vizsgálat következménye.)

A kérdőív feldolgozásához számítógépes programot készítettünk. Mivel a kérdőív egyes skáláihoz különböző számú kérdés tartozik, így az összehasonlíthatóság érdekében százalékot számítottunk, így a skálák legmagasabb értéke 100 lehet.

A kérdőív egyes állításaihoz a válaszadó öt lehetséges válasz közül választhat:

1: Egyáltalán nem jellemző rám

2: Nem jellemző rám

3: Kissé jellemző rám

4: Jellemző rám

5: Nagyon jellemző rám

(A kérdőív az I/2. sz. mellékletben található.)

A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár skálái, ahogy már korábban ismertettük, az alábbiak voltak:

Intrapersonális skálák

Magabiztosság

Érzelmi éntudatosság

Önbecsülés

Függetlenség

Önmegvalósítás

Interperszonális skálák

Empátia

Társas felelősségtudat

Interperszonális viszony

Adaptációt felmérő skálák

Valóságérzékelés

Rugalmasság

Problémamegoldás

Stresszkezelést felmérő skálák

Stressztűrés

Impulzivitás - impulzus kontroll

Általános hangulat skálák

Optimizmus

Boldogság

A vizsgálat másik feladata volt a halogatással kapcsolatos kérdőívek kitöltése. Ezek közül az egyik a *Lay-féle halogatás kérdőív* volt, amely a vonás jellegű halogatást méri, a másik a *Típusok a halogatásban* kérdőív volt. Ezt a kérdőívet már az első – korábban már ismertetett – vizsgálatunkban is használtuk. A kérdőív jellemzőit a módszerek fejezetben ismertettük.

A vizsgálat hipotézisei:

1. Az érzelmi intelligencia magas értékeket fog mutatni az Intrapersonális skálákban és az Adaptációt mérő skálákban. (A vizsgálati személyek meghatározó része mérnökhallgató, akik – korábbi vizsgálataink szerint – elsődlegesen jellemezhetőek voltak a valóság kritikus és objektív szemlélésével, a problémák gyors és analitikus észlelésével, magas önértékeléssel és önmegvalósításra törekvéssel.)
2. Az Érzelmi Intelligenciában jelentős különbségek lesznek a nők és a férfiak között az Éntudatosság, a Függetlenség, az Empátia, a Stressztűrés és az Impulzus kontroll skálákban.
3. A halogató és a nem halogató hallgatók között különbség lesz az Érzelmi Intelligenciában a Magabiztosság, az Önbecsülés, a Valóságérzékelés, a Stressztűrés, az Impulzus kontroll és az Optimizmus skálákban.
4. A férfiak között több lesz a halogató hallgató, mint a nők körében, a Lay-féle halogatók kérdőívben a nem halogatók alacsonyabb eredményeket érnek el a halogatóknál.
5. A halogatók típusai között nagyobb arányban lesznek tökéletességre törekvők és kényelmes halogatók a többi típusnál.

6. 2. 1. Eredmények

Az Érzelmi Intelligencia skálák eredményei több ponton eltérnek a hipotézisünkben megfogalmazottaktól.

7. sz. táblázat: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei

Skálák	Átlag	N	Szórás
Magabiztosság	67,81	221	11,752
Éntudatosság	71,56	221	15,018
Önbecsülés	71,80	221	14,845
Függetlenség	65,93	221	12,628
Önmegvalósítás	81,40	221	11,989
Empátia	75,85	221	13,500
Társas felelősségtudat	76,59	221	10,351
Interperszonális viszony	74,44	221	13,083
Valóságérzékelés	68,63	221	10,876
Rugalmasság	65,88	221	12,007
Problémamegoldás	77,05	221	11,201
Stressztűrés	65,37	221	7,776
Impulzivitás - impulzus kontroll	67,68	221	15,005
Optimizmus	76,14	221	12,297
Boldogság	77,27	221	12,693

Az intraperszonális skálák értékei között a legnagyobb átlagpontszáma az Önmegvalósítás skálának van (81,40), amely egyben az összes skála között a legmagasabb pontszám is.

Az életkorral és élethelyzettel összefüggő feladatok is magyarázzák ennek a skálának a magas értékét.

A skála itemjei olyan állításokat tartalmaznak, melyek nagy részére tagadással kell válaszolni, amelyek azt állítják, hogy „*Nem igazán tudom, hogy mihez értek*” vagy „*Az utóbbi néhány évben nem értem el túl sokat*, és olyan állítás, amely az önmegvalósítás tartalmát jellemezheti: „*Megpróbálom a lehető legértelmesebb módon élni az életem*”. Az ezekre adott válaszok magas értékei azt jelzik, a válaszadók biztosak abban, hogy ismerik saját lehetőségeiket és keresik ezek megvalósításának módját.

Az önmegvalósítás mérésének lehetősége és a kifejeződése az érzelmi intelligenciában a vizsgálati módszer szerzőjét, Bar-On-t is foglalkoztatta. Kereste azt a fogalmi rendszert, amely az önmegvalósítást jó leírja, és úgy vélte, Maslow óta a pszichológiai szakirodalomban jelenlévő fogalom négy területtel jellemezhető:

- a célok felállításának és elérésének képessége és hajtóereje,
- az elköteleződés érdeklődésünk mellett és aktív foglalkozás az érintett területekkel,
- lehetőségeink kibontakoztatása,
- életünk gazdagítása. (Bar-On, 2001. 130. o.)

Bar-On állítása szerint az önmegvalósítás „szignifikánsan képes különbséget tenni a lelki problémáktól szenvedő és nem szenvedő emberek között”. (Bar-On, 2001.139. o.) Így ez a skála a további elemzésekben is figyelemre érdemes.

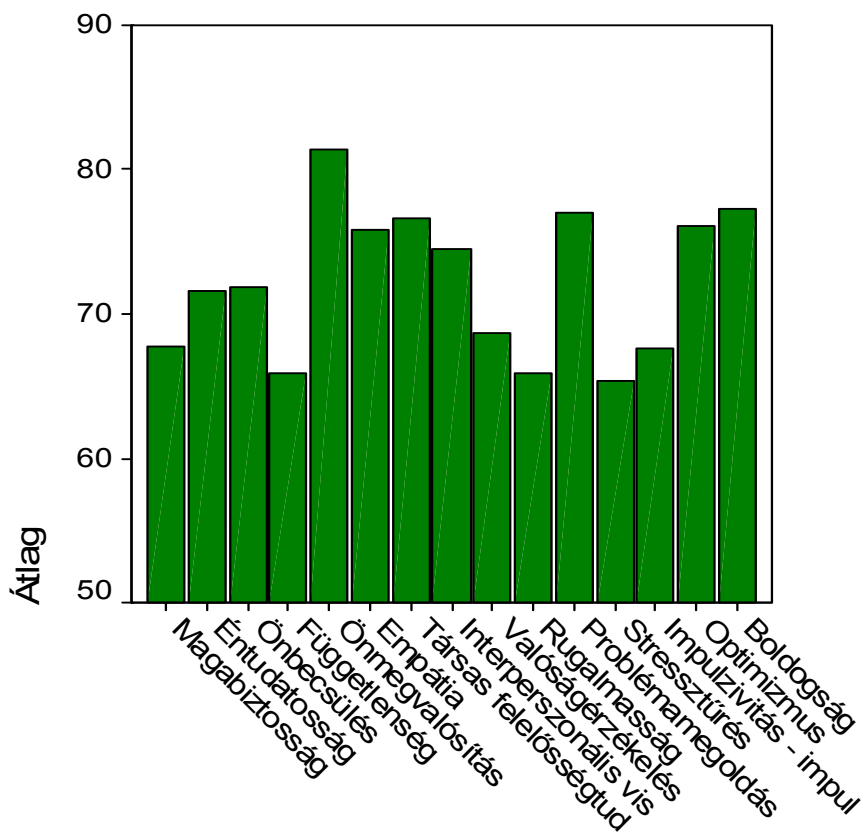
Az Önmegvalósítást követő skálák a Boldogság (77,27), a Problémamegoldás (77,05), a Társas felelősségtudat (76,59), az Optimizmus (76,14) és az Empátia (75,85). Ebben a rangsorban a nem az egy skálacsoportba tartozó skálák mutatnak magas értéket, hiszen a Boldogság és az Optimizmus az Általános hangulat skálákhoz tartoznak, míg a Problémamegoldás az Adaptációt felmérő skálákhoz, a Társas felelősségtudat és az Empátia pedig az Interperszonális skálákhoz tartozik.

A legalacsonyabb átlag skála-értékeket az Intrapersonális skálákhoz tartozó Függetlenség (65,93) és az Adaptációt felmérő skálákhoz tartozó másik alszála, a Rugalmasság (65,88) mutatta, a skálák rangsorában az utolsó a Stresszkezelést felmérő skálák csoportjába tartozó Stressztűrés (65,37) lett.

A függetlenség, amely a személy fejlett autonómiáját és önirányítottságát jelzi magas skálaértékeivel, és a Rugalmasság, amely az együttműködést és alkalmazkodást jelzi, mindkettő a skálák rangsorában hátra került, a legmagasabb skála-értékhez képest alacsony értékekkel.

A Stressztűrés ugyanebben a csoportban azt mutatja, hogy a válaszadók nehezen szembesülnek a stresszel, alkalmazkodóképességük így alacsony, a stresszel való megküzdés sok nehézséget okoz számukra.

2. sz.ábra: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei



Az **első hipotézis**ünkben magas értékeket vártunk az Intrapersonális skálákban és az Adaptációt mérő skálákban, ez az elvárásunk csak részben teljesült, bár a legmagasabb skálaátlagot az egyik Intrapersonális skálában kaptuk, azonban az Önmegvalósítás mellett a többi skála átlagai inkább a középmezőnybe tartoznak. Ugyanez igaz az Adaptációt mérő skála átlagaira is. Az e csoportba tartozó skála közül legmagasabb értéket a Problémamegoldás kapta, a Rugalmasság azonban a sorban az utolsó előtti skálaátlag.

Így az első hipotézisünk feltételezései csak részben teljesültek.

A halogatás vizsgálata szempontjából továbbgondolásra érdemes az a tény, hogy az – elsősorban – alkalmazkodást, frusztráció tűrést és a személy autonómiáját jellemző skálaértékek alacsonyak. Éppen azok a jellemzők, amelyek hozzájárulnak a személy tevékenységének szervezéséhez is.

**8. sz. táblázat: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei
(férfiak és nők)**

Skálák	Férfiak			Nők		
	Átlag	N	Szórás	Átlag	N	Szórás
Magabiztosság	67,03	151	12,018	69,51	70	11,049
Éntudatosság	69,10	151	14,908	76,86	70	13,938
Önbecsülés	73,45	151	14,281	68,24	70	15,507
Függetlenség	67,16	151	11,681	63,29	70	14,192
Önmegvalósítás	82,56	151	11,550	78,89	70	12,605
Empátia	73,50	151	14,014	80,91	70	10,771
Társas felelősségtudat	75,17	151	10,493	79,66	70	9,396
Interperszonális viszony	72,57	151	13,160	78,49	70	12,041
Valóságérzékelés	68,73	151	11,103	68,43	70	10,445
Rugalmasság	66,81	151	11,997	63,86	70	11,862
Problémamegoldás	77,15	151	11,612	76,83	70	10,336
Stressztűrés	66,45	151	7,162	63,04	70	8,559
Impulzivitás - impulzus kontroll	70,65	151	13,506	61,27	70	16,135
Optimizmus	76,47	151	12,626	75,41	70	11,613
Boldogság	77,30	151	13,068	77,20	70	11,934

Ha összehasonlítjuk a férfiak és a nők eredményeit, és nagyságrendben is megvizsgáljuk az egyes skálákat, megállapíthatjuk, hogy a nemek között jellegzetes különbségek vannak. A férfiak esetében a skálák rangsorában legmagasabb átlagértéket az Önmegvalósítás skála mutatja (82,56) és a rangsor első harmadában vannak a Boldogság (77,30), a Problémamegoldás(77,15), az Optimizmus (76,47) és a Társas felelősségtudat skálák (75,17).

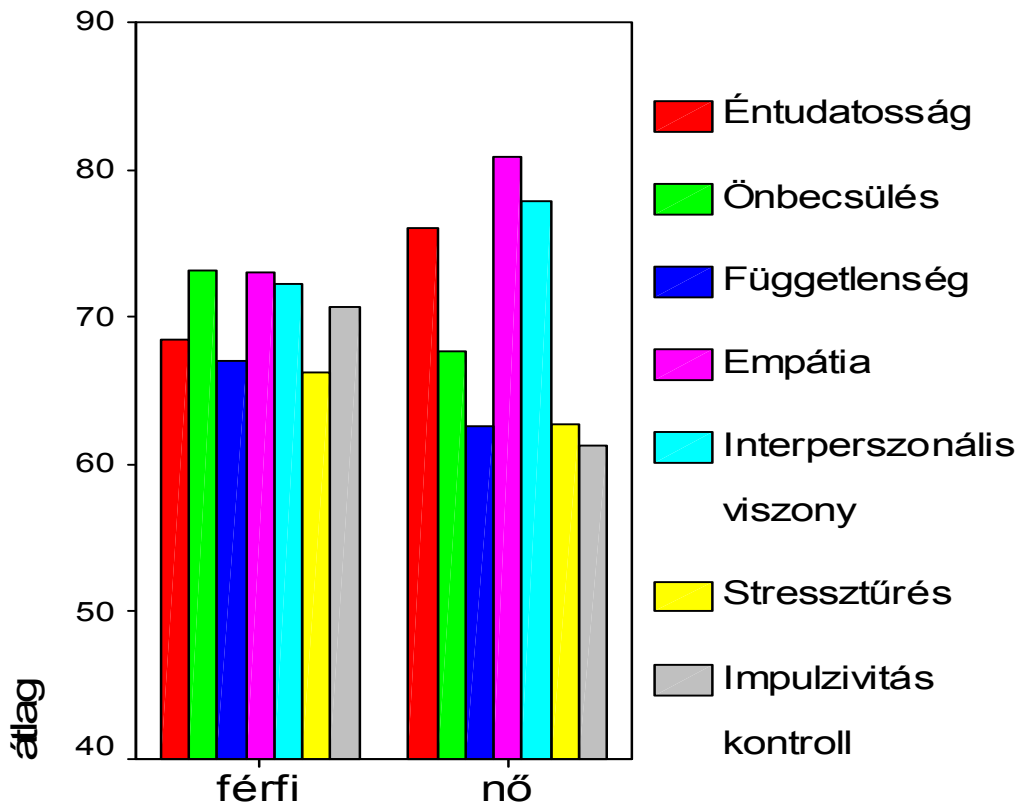
A nők skálarangsorában az első az Empátia(80,91) ezt követi a Társas felelősségtudat(79,66), az Önmegvalósítás(78,89) az Interperszonális viszony (78,49) és a Boldogság(77,20).

A nemek közötti különbséget a Mann-Whitney próbával vizsgáltuk. (A próba eredményei a III/1. sz. mellékletben.)

Szignifikáns különbségeket találtunk az Éntudatosság, az Empátia, a Társas felelősségtudat és az Interperszonális viszony skálákban, melyekben magasabb értékeket mutattak a nők. Az Önbecsülés, a Függetlenség, az Önmegvalósítás, a

Stressztűrés, az Impulzivitás, impulzivitás kontroll skálákban a férfiak mutattak magasabb értékeket, és a különbség ezekben a skálákban is szignifikáns.

**3. sz. ábra: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei
(férfiak és nők)**



A fenti ábrán csak a szignifikáns különbségeket mutató skálákat ábrázoljuk.

A vizsgálat szerzőjének eredményei azt mutatják, hogy a nemek közötti különbség nem nagyon jelentős, vannak olyan skálák, melyek között nem mutattak ki szignifikáns különbséget, ilyenek az Önmegvalósítás, a Valóságérzékelés, a Impulzivitás – impulzivitás kontroll és a Boldogság.

Magasabb értéket találtak a férfiaknál a Magabiztosság, az Önbecsülés, a Függetlenség a Rugalmasság, a Problémamegoldás, a Stressztűrés és az Optimizmus skálákban, míg a nőknél az Éntudatosság és minden interperszonális skálában. (Bar-On, 2003. 61.o.)

Ha összevetjük eredményeinket a szerző eredményeivel az alábbi hasonlóságot és eltéréseket találjuk:

Nők		Férfiak	
Bar-On	Saját vizsgálat	Bar-On	Saját vizsgálat
Éntudatosság	Éntudatosság	Önbecsülés	Önbecsülés
Empátia	Empátia	Függetlenség	Függetlenség
Társas felelősségtudat	Társas felelősségtudat	Rugalmasság	Rugalmasság
Interperszonális viszony	Interperszonális viszony	Stressztűrés	Stressztűrés
		Magabiztosság	
		Problémamegoldás	
		Optimizmus	
			Önmegvalósítás
			Impulzivitás, impulzivitás kontroll

A nők által mutatott magasabb értéket Bar-On vizsgálataival azonos skálákban találtunk, a férfiak esetében az Önbecsülés, a Függetlenség, a Rugalmasság és a Stressztűrés mindkét vizsgálatban magasabb értéket mutatott, azonban a saját vizsgálatunkban – a Bar-On vizsgálatától eltérően – magasabb értékeket találtunk az Önmegvalósítás és az Impulzivitás, impulzivitás kontroll skálákban is.

A **második hipotézis**, mely szerint az Érzelmi Intelligenciában jelentős különbségek lesznek a nők és a férfiak között az Éntudatosság, a Függetlenség, az Empátia, a Stressztűrés és az Impulzus kontroll skálákban, megvalósult.

Az Éntudatosság skála elnevezésében jelzőként az emocionális szerepel, vagyis a kérdések is elsődlegesen az érzelmek „megélésével” és átélésével kapcsolatosak. Az állítások mindegyike erről szól, pl.: *„Elég könnyen ki tudom fejezni, hogy mit érzek.”* *„Érzéseimmel tisztában vagyok.”* Vagy tagadó formában: *„Érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.”* *„Érzéseimet nehezen értem meg”*. A skála tartalma alapján azt várjuk, hogy az ebben a skálában magas pontszámot kapott személy jó saját érzelmeinek megértésében és tudatosításában. Az eredmények azt mutatják, hogy a vizsgált populációban, ebben a skálában a nők magasabb pontszámot kaptak, mint a férfiak.

A nemek közötti viselkedés sztereotipikus elvárásait erősíti meg ez az eredmény. Az interjúk során is megerősítették a hallgatók, hogy az ő tapasztalataik azt mutatják, a nők „jobbak” az érzelmek megélésében, kifejezésében.

Ugyancsak a nők skálaértékei magasabbak az Empátia skálában is.

A Függetlenség skálában azonban férfiak mutattak szignifikánsan magasabb értéket. Ebben a skálában a függetlenül gondolkodó és döntést hozó, érzelmi függést kevésbé mutató személyek kapnak magas pontszámot. A férfiak skálaértékei magasabbak a Stressztűrés és az Impulzivitás- impulzus kontroll skálákban is.

A Stressztűrés skálán magas értéket mutató személyek képesek ellenállni kedvezőtlen eseményeknek, és stresszeli helyzeteknek, anélkül, hogy „szétesnének” aktívan és pozitívan. Ehhez a skálához olyan kérdések tartoznak, mint *„Tudom, hogyan kezeljem a nyugtalanító helyzeteket.”* *„Tudom kezelni a stresszes helyzeteket, anélkül hogy túl idegessé válnék.”* *„Nehezen viselem a stresszes helyzeteket.”* *„Nehezen tudok a kellemetlen dolgokkal szembesülni.”*

Az Impulzivitás- impulzus kontroll skála azt jelenti, hogy a személy képes elfogadni mások agresszív impulzusait, összeszedett, és kontrollálja agresszióját, ellenségességét és felelőtlen viselkedését.

Olyan itemek tartoznak ehhez a skálához, amelyekben mindenki tagadást vár el: *„Nehéz visszafogni magam, ha feldühítenek.”* vagy *„Lobbanékony természetű vagyok.”*

Ezen skálák eredményei azt mutatják, hogy a férfiak ebben a populációban az érzelmek szabályozásában kiegyensúlyozottabbak a nőknél.

Harmadik hipotézisünk a halogató és a nem halogató hallgatók eredményeire vonatkozott, mely szerint a halogató és a nem halogató hallgatók között különbség lesz az Érzelmi Intelligenciában a Magabiztosság, az Önbecsülés, a Valóságérzékelés, a Stressztűrés, az Impulzus kontroll és az Optimizmus skálákban.

(Ahogy azt a módszerekről szóló fejezetben leírtuk, a halogatókról a vizsgálati személyek a halogató módjairól szóló kérdőívben válaszoltak.)

**9. sz. táblázat: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei
(halogatók és nem halogatók)**

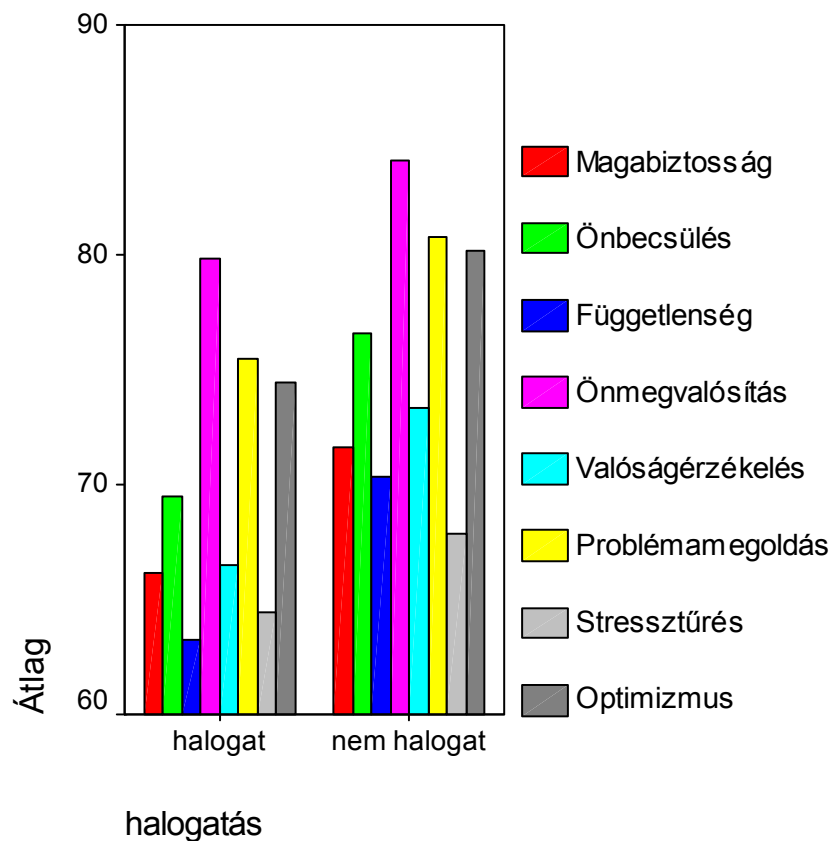
Skálák	halogatók	N	Átlag	Szórás
Magabiztosság	halogatók	144	66,13	11,073
	nem halogatók	60	71,60	11,992
Éntudatosság	halogatók	144	70,88	14,773
	nem halogatók	60	72,82	16,031
Önbecsülés	halogatók	144	69,52	15,541
	nem halogatók	60	76,62	12,788
Függetlenség	halogatók	144	63,23	11,624
	nem halogatók	60	70,32	13,476
Önmegvalósítás	halogatók	144	79,87	12,908
	nem halogatók	60	84,08	10,044
Empátia	halogatók	144	76,15	13,678
	nem halogatók	60	73,93	13,866
Társas felelősségtudat	halogatók	144	76,50	10,106
	nem halogatók	60	77,03	9,983
Interperszonális viszony	halogatók	144	74,36	13,371
	nem halogatók	60	74,20	13,209
Valóságérzékelés	halogatók	144	66,50	10,590
	nem halogatók	60	73,33	9,775
Rugalmasság	halogatók	144	65,26	12,785
	nem halogatók	60	66,17	10,945
Problémamegoldás	halogatók	144	75,44	10,692
	nem halogatók	60	80,73	11,391
Stressztűrés	halogatók	144	64,46	8,193
	nem halogatók	60	67,88	6,415
Impulzivitás - impulzus kontroll	halogatók	144	67,31	14,773
	nem halogatók	60	67,05	15,310
Optimizmus	halogatók	144	74,44	12,756
	nem halogatók	60	80,13	10,324
Boldogság	halogatók	144	76,31	12,193
	nem halogatók	60	79,15	13,138

Az egyetemista populációban szignifikáns különbséget találtunk a Magabiztosság, az Önbecsülés, a Függetlenség, a Valóságérzékelés, a Problémamegoldás, a Stressztűrés, az Optimizmus ($p < 0,01$) és az Önmegvalósítás ($p < 0,05$) skálákban, csak tendencia jellegű különbséget találtunk a Boldogság skálában. Nem volt azonban szignifikáns különbség az Impulzus kontroll skálában.

A halogatók és a nem halogatók közötti különbséget a Mann-Whitney próbával vizsgáltuk. (A próba eredményei a III/2. sz. mellékletben.)

A harmadik hipotézisünk tehát nagyrészt teljesült.

**4. sz. ábra: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei
(halogatók és nem halogatók)**



A fenti ábrán csak a szignifikáns különbségeket mutató skálákat ábrázoljuk.

Előzetes várakozásunknak megfelelt a Magabiztosság, az Önbecsülés, a Valóságérzékelés, a Stressztűrés és az Optimizmus skálákban megjelenő szignifikáns különbség a halogató és a nem halogató hallgatók között.

Ezekben a skálákban a nem halogató hallgatók értek el magasabb értékeket, hiszen a Magabiztosság/ asszertivitás skálában magas értéket elérők „képesek hangot adni véleményüknek, egyet nem értésüknek, meghatározni helyüket, még akkor is, ha ez érzelmileg nehéz, sőt ha így cselekednek, valamit el is veszíthetnek” (Bar-On, 2002. 39.

o.), vagyis a nem halogatás a kockázat vállalást, az elsősorban hosszú távú haszon kockázatának felvállalását is jelenti.

Az Önbecsülés skálán elért magas értékek olyan tulajdonságokat feltételeznek, amelyek az önfogadást, a saját határok kijelölését, és a pozitív és negatív nézőpontok mérlegelését egyaránt jelentik. Az önbecsülés egyben olyan elvárást is sugall, hogy képesek vagyunk legyőzni az előttünk tornyosuló feladatokat, bízunk belső erőnkben, és megfelelünk saját elvárásainknak.

A Valóságérzékelés skála itemjei között olyanok vannak, amelyek az álmodozás és a valóság különbségeit emelik ki: „*Megpróbálom fantáziálás és álmodozás nélkül látni a dolgokat, úgy, ahogy azok a valóságban vannak*”, „*A fantáziám és a képzeletem gyakran elragad*”, vagy a környezet észlelésének sajátosságait keresik „*Gyakran elvesztem a kapcsolatot a körülöttem történő dolgokkal*”, „*Nehezen tudom a helyes nézőpontból szemlélni a dolgokat*”.

Ezen a skálán magas értékeket elérő személyek képesek értékelni az összhangot a között, amit tapasztalnak, és ami a valóságban van. Ezek a személyek általában jók az azonnali helyzetek pontos felmérésében, gyakran jellemzik őket úgy, mint „földközeli”, realista embereket.

Ezek a tulajdonságok jól hasznosulnak a nem halogató magatartásban, hiszen a halogatás kevésbé jelenik meg azon személyek magatartásában, akik képesek a tevékenységüket a jelen és a jövő összhangjában megszervezni.

Az Önbecsülés skála a személy olyan sajátosságait vizsgálja, amelyek az önfogadás, az önbizalom meglétét és a belső erő használatát mutatja. Ezen a skálán magas értéket elérő személyek önmagukkal elégedettek és megfelelnek saját elvárásaiknak. A halogatók más vizsgálatok tanúsága szerint is (Schouwenburg, & Groenewoud, 2001) kevésbé önfogadóak, és gyakori a kisebbségi érzés megjelenése viselkedésükben.

A Mann-Whitney-próba alapján szignifikáns különbségeket mutató skálákat lineáris regresszió analízissel is összehasonlítottuk. A regresszió analízis eredményei szerint (III/3. sz. melléklet) egyetlen olyan skála van, amely meghatározza a halogatást, a Valóságérzékelés ($p=.020$). Vagyis az a skála, amelyet a módszertan kidolgozója, Baron így jellemez:

„Ezen skálán magas értéket érnek el azok a személyek, akik képesek értékelni az összhangot a között, amit tapasztalnak, és ami a valóságban van. Ezek a személyek általában jók az azonnali helyzetek pontos felmérésében, gyakran jellemzik őket úgy, mint „földközeli”, realista embereket.

Ezen személyek általános megközelítésmódja inkább az aktív vizsgálat, mint a passzív elfogadás.

Annak ellenőrzése, amit a személyek tapasztalnak, és ami aktuálisan van, arra készíti a személyeket, hogy keressenek objektív bizonyítékokat megerősíteni, igazolni és támogatni az érzelmeket, az észleleteket és a gondolatokat.

A valóságérzékelés magába foglalja a jelenlegi szituáció „behangelését”, a dolgok megfelelő távlatban tartását, hogy a személyek úgy tapasztalják a dolgokat, amilyenek azok a valóságban, anélkül, hogy túlzottan fantáziálnának, vagy álmodoznának róluk.

A hangsúly a pragmatizmuson, objektivitáson, az észlelés megfelelőségén, az érzelmek gondolatok és ötletek hitelességén van. Ennek a faktornak egy fontos szempontja az világos észlelés mértéke, amikor megpróbálják értékelni a helyzetet és megküzdeni vele; ez magában foglalja a képességet, hogy a személy képes koncentrálni és fókuszálni amikor megvizsgálja a megküzdés lehetőségeit.

A valóságérzékelés kapcsolatban van a világos és tiszta észleléssel és a gondolkodással és a külvilágból való visszavonulás hiányával.” (Bar-On, 2002. 40. o.)

A negyedik és az ötödik hipotézis igazolásához használt vizsgálati módszer a **Típusok a halogatásban kérdőív** volt, melynek kérdése: *Előfordul, hogy Ön rendszeresen halasztja feladatai elvégzését?*

Ha a vizsgálati személy válasza igen, a következő kérdés: *Melyik típus leírása illik Önre?*

Amint a módszerek fejezetben említettük, a kérdőív önbevalláson alapul.

Negyedik hipotézisünkben azt állítottuk, hogy a férfiak között több lesz a halogató hallgató, mint a nők körében, a Lay-féle halogatás kérdőívben a nem halogatók alacsonyabb eredményeket érnek el a halogatóknál.

Az eredmények igazolják a hipotézisünk mindkét állítását.

10. sz. táblázat: A halogatás jellemzői nemek szerint

NEM		Létszám	%
férfi	halogat	110	74,3
	nem halogat	38	25,7
	összesen	148	100,0
nő	halogat	45	65,2
	nem halogat	24	34,8
	összesen	69	100,0

Ebben a vizsgálati részben összesen 148 férfi és 69 nő vett részt. A férfiak 74,3 %-a halogat, míg a nők esetében 65,2 %-uk halogat. Bár látszólag az arányokban a különbség nagy, a különbség nem szignifikáns.

Ebben a mintában, ahol többségében férfiak vannak, ez az eredmény nem is lenne meglepő.

Azonban ez az eredmény nem cáfolja meg a szakirodalmi forrásokban bemutatott vizsgálati eredményeket. Van Eerde (2003) hivatkozik metaanalízisében azokra az adatokra, melyek szerint több vizsgálatban azt tapasztalták, hogy még a többségében nőket tartalmazó vizsgálati populációban is a férfiak nagyobb arányban mutatkoztak halogatóknak.

Ezzel szemben a Lay-féle halogatás kérdőív eredményei nem mutatnak szignifikáns eltérést a nők és a férfiak 5) eredményeiben. Bár a férfiak közül többen vallják magukat halogatóknak, a krónikus halogatás mértékét jelző kérdőívben – bár az érték magasabb a nőknél, de a különbség nem szignifikáns.

11. sz. táblázat: A Lay-féle halogatás kérdőív eredményei nemenként

NEM	Átlag	N	Szórás
férfi	57,15	142	11,945
nő	54,98	61	13,347
Összesen	56,50	203	12,389

A Lay-féle halogatás kérdőív eredményeit elemezve megállapíthatjuk, hogy a krónikus halogatást mérő kérdőívben a halogatók magasabb pontszámot értek el (átlag: 61,36 szórás 11,14; N: 130), míg a nem halogatók szignifikánsan alacsonyabban (átlag: 46,12 szórás 8,43; N: 59).

Az ötödik hipotézisünkben azt vártuk, hogy a halogatás típusai között nagyobb arányban lesznek tökéletességre törekvők és kényelmes halogatók a többi típusnál.

Ennek a hipotézisnek a vizsgálatához a halogatás kérdőív második részét használtuk fel. A módszer a Típusok a halogatásban kérdőív volt, melynek kérdése: *Előfordul, hogy Ön rendszeresen halasztja feladatai elvégzését?*

Ha a vizsgálati személy válasza igen, a következő kérdés: *Melyik típus leírása illik Önre?*

A típusok a következők:

Tökéletességre törekvő

Vonakodik elkezdni vagy befejezni a feladatokat, mert nem tudja teljesíteni az önmaga által állított magas elvárásokat.

Álmodozó

Hajlandósága van a határozatlanságra és a realizmus hiányára. Nagy gondolatai vannak, de ezeket nehezen tudja teljesíthető célokká formálni.

Aggódó

Fél attól, hogy a dolgai rosszul alakulnak. Szorong a kockázatoktól, változástól. Kevésbé bízik képességeiben. Problémát jelentenek a döntések, és az esetleges kellemetlenségek elviselése.

Kríziskeltő

Előszeretettel tapasztalja, hogy a legutolsó pillanatig nincs motivációja, vagy csak akkor tudja a legjobbat kihozni magából. Néha arra vár, hogy jöjjön valaki, aki segít, vagy a problémák tűnjenek el maguktól

Dacos

Vagy agresszív és okoskodó mások javaslatai vagy utasításai miatt, mert úgy érzi, hogy mások meg akarják mondani, hogy mit tegyen, vagy ellenőrizni akarják.

Vagy passzív-agresszív, „igen”-t mond, ami „nem”-et jelent. Ez eltávolítja másoktól, ha fél hangot adni valódi érzelmeinek.

Túlteljesítő

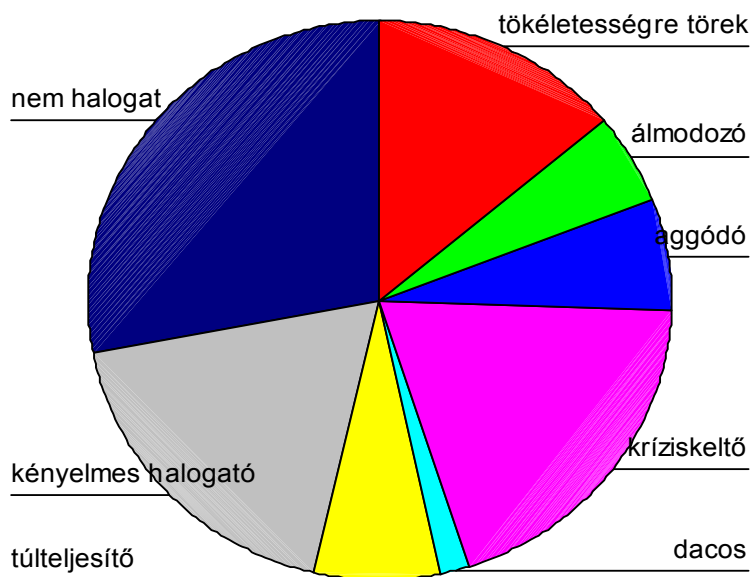
Állandóan dolgozik valamin, gyakran vállal extra feladatokat, de nem fókuszál kellőképpen a fontos dolgaira: Nehezebbé esik nemet mondania.

Kényelmes halogató

Kerüli a stresszes, túl nagy elfoglaltságot jelentő szituációkat. Gyakran halasztja el a teendőit pusztán a szórakozás, pihenés kedvéért. Úgy gondolja, sok feladat várhat még a pillanatnyi jó dolgok miatt.

www.soas.ac.uk/studentfiles/procrastination.pdf

5. sz. ábra: A halogatók módja



12. sz. táblázat: A halogatás módja

A halogatás módja	Gyakoriság	%
Tökéletességre törekvő	30	13,8
Álmodozó	12	5,5
Aggódó	14	6,4
Kríziskeltő	42	19,3
Dacos	4	1,8
Túteljesítő	15	6,9
Kényelmes halogató	40	18,3
Nem halogat	61	28,0
Összesen:	218	100,0

Az összes halogató válaszadó (157 fő) között a legnagyobb arányú (26,75%) a kríziskeltők száma, majd a kényelmes halogatók (25,47%) és a tökéletességre törekvők (19,1%).

Így ötödik hipotézisünk csak részben teljesült.

6. 3. Kitekintés a felnőttek érzelmi intelligencia jellemzőire

Bár kutatásunk céljai között elsődleges helyen szerepelt az egyetemista fiatalok sajátosságainak vizsgálata, ahogy haladtunk előre a munkában, egyre többször megfogalmazódott a kérdés: vajon a két vizsgálati téma, a halogatás és az érzelmi intelligencia jellemzői hogyan jelennek meg felnőtt populációban? A halogatás vizsgálatát szinte kizárólag a felsőoktatásban tanuló fiatalok körében végezték és végzik, s a halogatás felnőttkori jellemzőinek feltárára alig találtunk szakirodalmi forrást.

Így kiválasztottunk olyan felnőtteket, akik – bár kötődnek a felsőoktatáshoz, hiszen szakmai képzésben vesznek részt, - de mindannyian dolgoznak is emellett, teljes munkaidős állásban.

A minta

Vizsgálatunkban 23 férfi és 47 nő vett részt, életkori megoszlásuk az alábbi:

13. sz. táblázat: A felnőtt vizsgálati személyek életkora

NEM	Átlag	N	Szórás
férfi	38,70	23	9,688
nő	38,87	47	8,002
Összesen	38,81	70	8,522

A legalacsonyabb életkor 24, legmagasabb 55 év.

Hipotézisek:

1. A felnőttek populációjában a BarOn kérdőív eredményeiben különbségeket fogunk találni azokban a skálákban, amelyek a felnőttkorra jellemzőek kell legyenek: így a Társas felelősségtudat, a Problémamegoldás, Valóságérzékelés és Stressztűrési skálákban.
2. Bár a populációban a férfiak és a nők aránya nem kiegyensúlyozott - ezért a hipotézisünk bizonyítása nehéz -, de feltételezzük, hogy a nők eredményei különböznek a férfiakétól az Empátia, a Valóságérzékelés, az Optimizmus és a Rugalmasság skálákban.

14. sz. táblázat: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei életszakasz szerint

Skálák	Életszakasz	N	Átlag	Szórás
Magabiztosság	egyetemisták	221	67,81	11,752
	felnttek	70	67,96	10,329
Éntudatosság	egyetemisták	221	71,56	15,018
	felnttek	70	74,24	10,802
Önbecsülés	egyetemisták	221	71,80	14,845
	felnttek	70	73,44	10,763
Függetlenség	egyetemisták	221	65,93	12,628
	felnttek	70	66,27	9,688
Önmegvalósítás	egyetemisták	221	81,40	11,989
	felnttek	70	81,49	9,987
Empátia	egyetemisták	221	75,85	13,500
	felnttek	70	77,66	12,786
Társas felelősségtudat	egyetemisták	221	76,59	10,351
	felnttek	70	81,86	9,027
Interperszonális viszony	egyetemisták	221	74,44	13,083
	felnttek	70	77,00	10,815
Valóságérzékelés	egyetemisták	221	68,63	10,876
	felnttek	70	72,71	12,736
Rugalmasság	egyetemisták	221	65,88	12,007
	felnttek	70	64,64	10,792
Problémamegoldás	egyetemisták	221	77,05	11,201
	felnttek	70	76,23	8,492
Stressztűrés	egyetemisták	221	65,37	7,776
	felnttek	70	64,11	7,222
Impulzivitás - impulzus kontroll	egyetemisták	221	67,68	15,005
	felnttek	70	68,26	14,501
Optimizmus	egyetemisták	221	76,14	12,297
	felnttek	70	75,09	10,453
Boldogság	egyetemisták	221	77,27	12,693
	felnttek	70	77,81	1 1,288

Ha összehasonlítjuk a felnttek és az egyetemisták eredményeit az Érzelmi Intelligencia Leltárban, akkor azt látjuk, hogy egyes skálák értékei nagyon hasonlóak egymáshoz, csupán két skálában van szignifikáns különbség a fiatalok és felnttek eredményeiben: a Társas felelősségtudat és a Valóságérzékelés skálákban ($p < .01$). (Lsd. III/4. sz. melléklet) Mindkét skála olyan tulajdonságokat tartalmaz, mint a szociális térben való biztos tájékozódás, az együttműködés, felelősségvállalás, valamint a tapasztalat és a valóság összhangja és a világos észlelés mértéke. A Valóságérzékelés magában foglalja

azt a képességet is, hogy a személy képes koncentrálni az érzelmi jelzésekre is, és fókuszálni, amikor megvizsgálja a megküzdés lehetőségeit.

Az 1. hipotézisünk feltevései közül nem igazolódott a Problémamegoldásra és a Stressztűrés különbségére vonatkozó. Ezek az eredmények azt is igazolhatják, hogy az egyetemista populáció eredményei és a „felnőttek” eredményei csak olyan területeken különböznek, amelyek inkább a szocializáció hatásának következményei, és nemcsak a személyiség sajátosságai, hanem a szociális környezet befolyására alakulnak ki.

15. sz. táblázat: A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményei nemek szerint (felnőttek)

Skálák	NEM	N	Átlag
Magabiztosság	férfi	23	38,54
	nő	47	34,01
Éntudatosság	férfi	23	34,61
	nő	47	35,94
Önbecsülés	férfi	23	41,28
	nő	47	32,67
Függetlenség	férfi	23	37,00
	nő	47	34,77
Önmegvalósítás	férfi	23	40,37
	nő	47	33,12
Empátia	férfi	23	32,37
	nő	47	37,03
Társas felelősségtudat	férfi	23	37,50
	nő	47	34,52
Interperszonális viszony	férfi	23	32,93
	nő	47	36,76
Valóságérzékelés	férfi	23	37,85
	nő	47	34,35
Rugalmasság	férfi	23	39,30
	nő	47	33,64
Problémamegoldás	férfi	23	42,76
	nő	47	31,95
Stressztűrés	férfi	23	44,20
	nő	47	31,24
Impulzivitás - impulzus kontroll	férfi	23	39,20
	nő	47	33,69
Optimizmus	férfi	23	42,89
	nő	47	31,88
Boldogság	férfi	23	35,17
	nő	47	35,66

A 2. hipotézis feltevéseit elemezve, arra a következtetésre jutottunk, hogy a várt különbségek közül csak az Optimizmus skálában találtunk szignifikáns különbséget a férfiak és a nők között. A hipotézisünkben nem fogalmaztuk meg, de az eredmények alapján szignifikáns különbség van ($p < .05$) még a Problémamegoldás és a Szstressztűrés skálákban, valamennyiben a férfiak átlaga magasabb.

Mint korábban említettük a nemek aránya a mintában nem kiegyensúlyozott, de annak jelzésére elegendő, hogy a felnőttek között is különbség mutatkozik a Stressztűrés skálában.

A halogatás szempontjából a felnőttek populációjában lényegesen kiegyensúlyozottabb a halogatás és a nem halogatás aránya (halogat: 37 fő, nem halogat: 33 fő). S az érzelmi intelligencia tulajdonságaiban a két csoport között csak a Valóságérzékelés skálában van szignifikáns különbség ($p < .05$). (Lsd. III/5. sz. melléklet).

Ezek az eredmények azt látszanak igazolni, amit több korábbi vizsgálat is igazolt: bizonyos mértékig a halogatás „életkori sajátosság” és nagy valószínűséggel kapcsolódik az élethelyzethez is, nevezetesen a tanulási feladatokhoz. (Lsd. pl.: Ackerman, Gross, 2007, Schouwenburg, Groenewoud, 2001)

7. A TEMPERAMENTUM ÉS KARAKTER ÖSSZEFÜGGÉSEI A HALOGATÁSSAL

Az érzelmi intelligencia mellett a hallgatók vizsgálatához még két másik kérdőívet is felhasználtam, az egyik a Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív (TCI), a másik a Myers - Briggs Típus Indikátor volt. Ez utóbbi vizsgálati módszer azonban nem mutatott összefüggéseket a halogatás és a típusok között, így az eredményeket nem foglaltam a dolgozatba. Hasonló tapasztalásról számol be Ferrari, Parker és Ware (1992) is.

Figyelmem azért irányult éppen a TCI vizsgálati módszerre, mert a kérdőív felépítése két egymással kapcsolatban lévő, de más-más viselkedési jelenségekben megnyilvánuló tulajdonságok vizsgálatára ad lehetőséget.

7. 1. Cloninger karakter és temperamentum megközelítése

Cloninger pszichobiológiai modelljének alapja az, hogy megpróbálja bemutatni a személyiséget úgy, mint a temperamentum és a karakter együttműködésének termékét. Nemcsak a magatartás viselkedéses jellemzőit írja le, hanem háttérében a fiziológiai működéseket is tanulmányozza, vagyis arra törekszik, hogy modelljében integrálja a személyiség biológiai alapját jelentő temperamentumot és a karaktert, amely tapasztalás és a szocio-kulturális tanulás által fejlődik.

A temperamentumot és a karaktert is jellemzi a kidolgozott vizsgálati módszer segítségével, a módszer elméleti megalapozásban azonban határozottan elválasztja a két fogalmat egymástól.

A temperamentumot Cloninger úgy tekinti, mint egy biológiai prediszpozíciót, amelyet nem érint a fejlődés hatása, főleg örökölt sajátosságokat tartalmaz, kevésbé érintik a tanulási folyamatok. (Cloninger, 1987)

A karakter kialakulása azonban jelentősen befolyásolt szocio-kulturális tényezőktől és a tanulási folyamatok által. A karakter tehát nagyobb részben a tanulás eredménye, olyan tanulásé is, amely később az önismeret konstruktumát alkotja, azt, amit a személy szándékosan megvalósít önmagából. (Adan, Serra-Garbulosa et al, 2009)

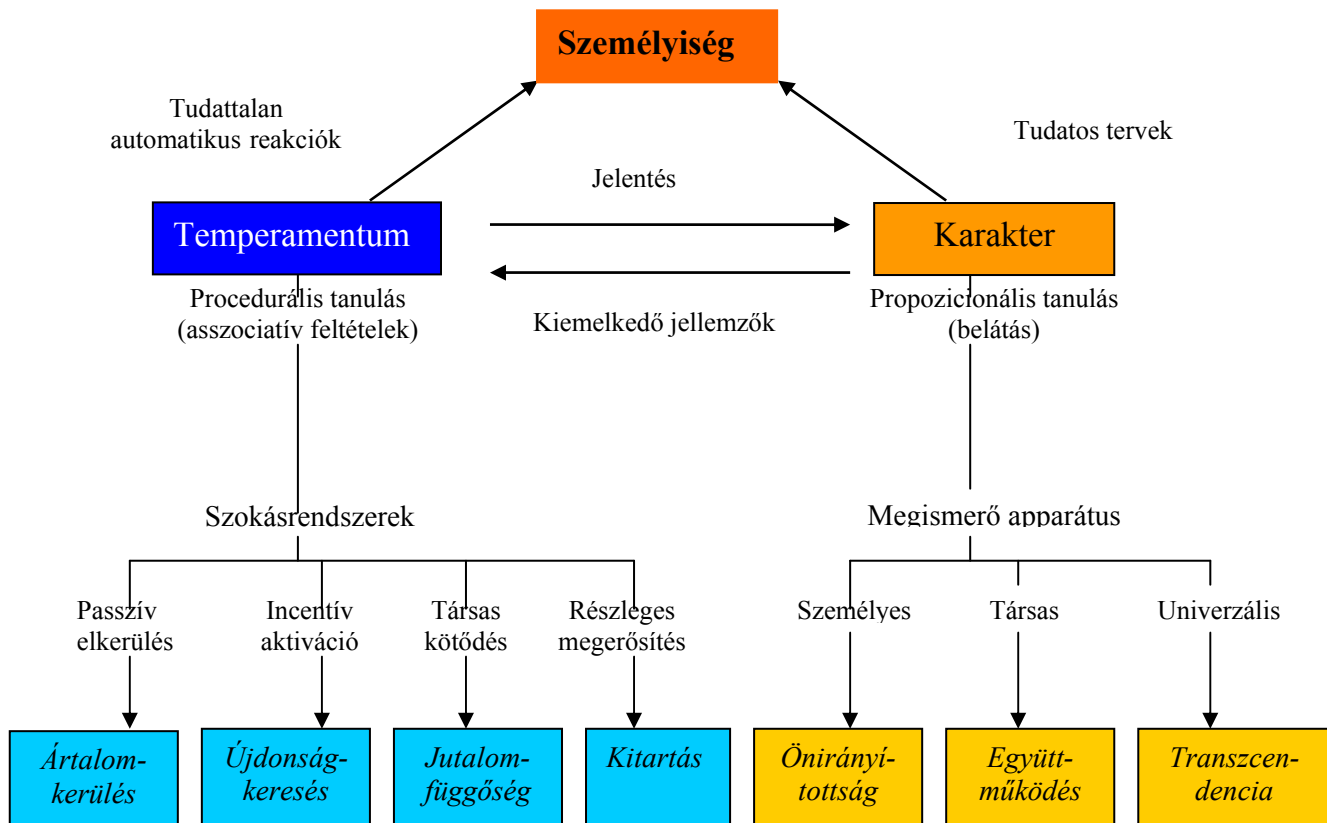
E szemléletmódnak az a következménye, hogy vizsgálati módszere jól használható klinikai és nem klinika mintán is. Számunkra azonban azok – a módszer hazai

alkalmazása során keletkezett – adatok érdekesek, amelyek normatív és nem klinikai mintán születtek.

Cloninger elmélet alkotásának eredménye olyan személyiség leírás lett, amelyben jól elkülöníthetők a temperamentum és a karaktervonások.

Mivel vizsgálatunkat nem-klinikai mintán végeztük, a modell háttérében lévő agyi mechanizmusokra most nem térünk ki.

6. sz. ábra: A személyiség általános pszichobiológiai modellje (Cloninger, 1993. idézi: Rózsa, Kállai, Osváth, Bánki 2005. 53.o.)



A fenti modellnek megfelelően Cloninger egy hétdimenziós személyiség modellt alkotott, melynek vizsgálatára egy 240 kérdésből álló kérdőívet dolgozott ki, dichotóm választással (igaz – nem igaz), ez a „Temperament and Character Inventory” (TCI).

A temperamentum faktorok:	A karakterfaktorok
Újdonságkeresés	Önirányítottság
Ártalomkerülés	Együttműködési készség
Jutalomfüggőség	Transzcendenciaélmény
Kitartás	

A temperamentum faktorok kialakításában azok a törekvések vezették Cloninger, melyek között hangsúlyosan szerepel az, hogy a temperamentum faktorok kora gyerekkortól megfigyelhetőek, és bizonyos mértékig bejósolhatóvá teszik a felnőttkori viselkedést.

A temperamentum Cloninger szerint befolyásolja az észlelési ingerekre adott automatikus válaszokat, amely – szerinte – a perceptuális memóriarendszer információ feldolgozásának öröklött mintáit is jelzi. Vagyis azt gondolja, hogy az egyéni különbségeket jelzi az asszociatív tanulás területén, az újdonságra, veszélyre, büntetésre és a jutalomra adott válaszoknál. (Rózsa et al. 2005)

Az Újdonságkeresés olyan jellemzőket takar, mint a gyakori explorációs aktivitás, a közelítés az új ingerekhez, az azokra adott válaszokban a jókedv, az elfogadás, a derűség megjelenése. Jellemzi ezt a faktort még az impulzív döntéshozás, az extravagancia a jutalom jelzéseinek megközelítésében, megjelennek a faktorban olyan tulajdonságok, melyek alkalmasak annak jelzésére, hogy a vizsgált személy gyorsan kijön a sodrából és törekszik a frusztráció aktív elkerülésére. (Cloninger et al. 1994. hivat.: Sovio, et al. 2007).

Az Újdonságkeresés alfaktorai:

- explorációs ingerelhetőség vs. sztoikus rigiditás (*a felfedezés izgalma*)
- impulzivitás vs. meggondolatlanosság (*impulzivitás*)
- extravagancia (szertelen viselkedés) vs. visszafogottság (*extravagancia*)
- rendetlenség vs. szabályosság (*rendezetlenség*)

A temperamentum második faktora az Ártalomkerülés. Az Ártalomkerülés a viselkedés gátlásának, megszüntetésének öröklött mintáját jelenti, hajlamot az averzív ingerek jelzéseire adott intenzív válaszból, amely leállítja a viselkedést. Ez a faktor tartalmazza az aggodalmat bizonytalan jövőtől, a félelmet bizonytalanságtól, visszahúzódást,

félénkséget az idegenektől, és gyors kifáradást. Ezen tényezőknek megfelelően alakították ki az alfaktorokat is.

Az Ártalomkerülés alfaktorai:

- aggodalmaskodás és pesszimizmus vs. gátlásoktól mentes optimizmus (*anticipátoros aggodás*)
- bizonytalanságtól való félelem (*félelem a bizonytalanságtól*)
- félénkség az idegenekkel szemben (*félelem az idegenektől*)
- fáradékonyság és aszténia (*kifáradás és aszténia*)

A temperamentum harmadik faktora a Jutalomfüggőség, amely tendenciát jelent a jutalmazás jelzéseire adott intenzív válaszra, különösen a szociális jutalmakra, ezáltal a viselkedés fenntartására. Ez a faktor jelzi a személy érzékenységét/érzelmességét, a szociális kötődését és a mások elfogadásától való függést.

A Jutalomfüggőség alfaktorai:

- érzékenység – szentimentalitás (*érzékenység*)
- kötődés – attachment (*kötődés*)
- dependencia – mások elismerésétől való függőség (*dependencia*)

A negyedik faktor a Kitartás, amelyben a személy állhatatosságát mérjük a frusztrációval szemben. A vizsgálati módszer első változataiban ez a faktor a Jutalomfüggőség alfaktora volt, csak később vált önálló faktorrá.

Ahogy már korábban említettük, a temperamentum jellemzői leírásában meghatározó szempont volt, hogy ezek a tulajdonságok az öröklött sajátosságok között vannak, tehát sem a szociális, sem a kognitív tanulási folyamatok nem befolyásolják megnyilvánulásait.

Ezzel szemben a karakter kialakulásában nagy szerepe van a propozicionális tanulásnak, amely a személy önmagáról alkotott képének kialakításában, a viselkedés szabályozottságában és környezethez való viszonyban is nagy szerepet kap.

A karakter első faktora az Önirányítottság, amely képesség a személy viselkedésének irányítására a személy elvei, céljai és elvárásai mentén.

Az Önirányítottság alfaktorai:

- felelősségérzet vs. felelősségvállalás hiánya (saját választásunkért vállalt felelősség vs. a körülmények hibáztatása) (*felelősség*)

- céltudatosság vs célirányosság hiánya (azonosulás az egyénileg vállalt célokkal) (*céltudatosság*)
- eredményesség, leleményesség, találékonyság vs. apátia (a problémamegoldásban ügyesség és magabiztosság kifejlődése (*leleményesség*))
- önfogadás vs. annak hiánya (*önfogadás*)
- kongruens második természet vs. személyes bizalmatlanság, gyanakvás (az automatikus válaszok a célokkal és értékekkel kongruensek és spontánul működnek) (*személyes tulajdonságok belátása*) (Rózsa, et al. 2005. 62. o.)

A karakter második faktora az Együtműködési készség, melyben a személy készségét mérjük mások elfogadására, együttműködésére, az egyetértésre és segítőkészségre. Olyan tulajdonságok tartoznak ide, amelyek a más emberek elfogadásában megjelenő egyéni különbségeket mérik, a proszociális magatartás megnyilvánulásait, a szociális adaptáció módjait.

Az Együtműködési készség alfaktorai:

- szociális elfogadás vs. szociális intolerancia (*társas elfogadás*)
- empátia vs. szociális érdektelenség (*empátia*)
- segítőkészség vs. annak hiánya (*segítőkészség*)
- könyörületesség vs. bosszúvágy (*együttérzés*)
- tiszta lelkiismeret (*lelkiismeretesség*)

A karakter harmadik faktorának kialakításában az a cél vezette Cloningert, amit meg is fogalmazott: törekedett „a személyiség egyesült bioszociális elméletének” (Cloninger, 1987) kialakítására. Ezért fontosnak tartotta, hogy a személyiség megismerésében megjelenjenek olyan tulajdonságok is, amelyekben a személy, mint a nagy egység része jelenik meg.

Így fogalmazta meg harmadik karakter faktorként a Transzcendenciaélményt. Ez a faktor olyan tulajdonságokat vizsgál, amelyek egyfajta transzperszonális azonosulás élményét adják, megéli a személy a spirituális egyesülést. (Adan et al. 2009)

A Transzcendenciaélmény alfaktorai:

- self-ről való megfeledkezés vs. self-tudatos tapasztalat (*belefeledkezés a dolgokba*)
- transzperszonális azonosulás (pl. természettel) vs. self-elkülönülés (*transzperszonális azonosulás*)
- lelki, spirituális elfogadás vs. racionális materializmus (*spirituális elfogadás*)

(A zárójelben lévő alfaktorok elnevezése szerepel a TCI-ben)

7.2. A temperamentum és a karakter kapcsolatának vizsgálata a halogatással

A minta

A vizsgálatban összesen 110 önként jelentkező egyetemi hallgató (82 férfi és 28 nő) vett részt a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem különböző karairól. A vizsgálatot a 2006/07-es tanévben végeztük el.

A vizsgálat módszerei:

1. Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív (TCI) 240 kérdésből álló változata (I/3. sz. melléklet).
2. A halogatás jellemzőinek vizsgálata a Lay-féle halogatás kérdőívvel és a Típusok a halogatásban kérdőívvel. (Ezeket a módszereket korábban már ismertettük)

A vizsgálat hipotézisei a magyarországi mintához és a nemek közötti különbségekhez:

1. A magyarországi normatív mintához hasonlítva az eredményeket, az egyes faktorokban nem találunk alapvető eltéréseket.
2. A lehetséges eltérések elsősorban az életkori mintával magyarázhatóak.
3. Az előző vizsgálatok alapján azt várhatjuk, hogy a nemek közötti különbségek a személynek önmagához való viszonyában mutatkoznak meg, valamint a személyekhez való kapcsolódásban (pl.: függetlenség, interperszonális viszony), és az empátia kifejezésében.

Ezek alapján és a magyar normatív mintában kapott eredmények alapján azt vártuk, hogy különbség lesz a nemek között az Impulzivitás és az Extravagancia alfaktoron, az Ártalomkerülés faktor alfaktorain, a Jutalomfüggőség faktor alfaktorain a temperamentum tényezői közül.

4. A karakter faktorok között a nemek jellemzőit tekintve várhatóan olyan eltéréseket találunk, amelyek az Önirányítottság alfaktoraiban és az Empátiában jelennek meg.

16. sz. táblázat: A TCI eredményei nemek szerinti bontásban

Skálák	nem								
	férfi			nő			összesen		
	átlag	N	szórás	átlag	N	szórás	átlag	N	szórás
Újdonság keresés	19,40	82	5,685	20,39	28	6,297	19,65	110	5,833
A felfedezés izgalma	6,71	82	2,406	7,36	28	2,556	6,87	110	2,450
Impulzivitás	3,90	82	2,599	3,50	28	1,753	3,80	110	2,411
Extravagancia	3,62	82	2,339	4,29	28	2,447	3,79	110	2,374
Rendezetlenség	5,61	82	4,362	5,25	28	1,974	5,52	110	3,890
Ártalomkerülés	15,13	82	7,267	13,89	28	6,630	14,82	110	7,101
Anticipátoros aggodás	4,18	82	2,944	3,75	28	2,429	4,07	110	2,818
Félelem a bizonytalanságtól	2,91	82	1,989	2,96	28	2,202	2,93	110	2,035
Félelem az idegenektől*	4,44	82	2,149	3,43	28	2,235	4,18	110	2,206
Kifáradás és aszténia	3,60	82	2,388	3,75	28	2,661	3,64	110	2,448
Kitartás*	4,16	82	2,692	5,11	28	1,833	4,40	110	2,528
Jutalomfüggőség	14,61	82	4,245	16,21	28	3,604	15,02	110	4,135
Érzékenység*	5,79	82	1,986	6,64	28	2,094	6,01	110	2,039
Kötődés*	5,33	82	2,256	6,32	28	1,982	5,58	110	2,223
Dependencia	3,49	82	1,451	3,25	28	1,266	3,43	110	1,404
Önirányítottság*	28,93	82	12,810	31,18	28	7,379	29,50	110	11,679
Felelősség	5,54	82	1,827	6,18	28	1,964	5,70	110	1,875
Céltudatosság	5,10	82	2,181	5,71	28	2,034	5,25	110	2,152
Leleményesség	3,22	82	1,491	3,57	28	1,526	3,31	110	1,501
Önelfogadás	6,62	82	2,517	7,68	28	2,056	6,89	110	2,443
Személyes tulajdonságok belátása	7,23	82	2,491	8,04	28	2,134	7,44	110	2,421
Együttműködés	28,76	82	6,330	31,11	28	6,057	29,35	110	6,318
Társas elfogadás	6,11	82	1,918	6,57	28	1,752	6,23	110	1,880
Empátia	4,28	82	1,752	4,93	28	1,489	4,45	110	1,706
Segítőkézség	5,76	82	1,504	5,89	28	1,449	5,79	110	1,484
Együttérzés	6,21	82	2,836	6,93	28	2,493	6,39	110	2,760
Lelkiismeretesség	6,29	82	1,760	6,79	28	1,572	6,42	110	1,721
Transzcendencia élmény	12,07	82	5,522	13,46	28	6,274	12,43	110	5,725
Belefeledkezés a dolgokba	5,76	82	2,323	5,89	28	2,470	5,79	110	2,350
Transzperszonális azonosulás	2,09	82	1,874	2,46	28	2,099	2,18	110	1,931
Spirituális elfogadás	4,23	82	2,847	5,11	28	3,143	4,45	110	2,936

*szignifikáns különbségek a nemek között

Az **első hipotézisünk** a hazai vizsgálatokat bemutató eredmények alapján csak részben teljesült (Rózsa et al, 2005. 127. o.). Olyan különbségeket találtunk, amelyek háttérben az életkor egységes hatását vélhetjük, de befolyással lehet tanulmányok jellege is.

Az Újdonságkeresés faktorai közül az Extravaganciában (a tékozlás, pazarlás értelmében) jelentősen alacsonyabb értéket mutattak az egyetemisták (3,79 vs.5,1). A másik terület, ahol az eltérés szembetűnő, az Ártalomkerülés faktor, ahol minden alfaktorban alacsonyabbak az átlagok, mint a normatív mintában. A normatív minta elemzése során a szerzők életkori különbséget találtak az Újdonságkeresésben és az Önirányítottságban (Rózsa et al. 2005. 127-128. o.). A hallgatói minta nem mutat hasonló eltérést a normatív mintához képest. Az Újdonságkeresés faktorban kapott érték a mintánkban 19,65, a normatív minta átlaga 21,5, a korcsoport (15-25év) átlaga 22,6.

Az Önirányítottság faktorban kapott átlag a normatív mintához nagyon hasonló (29,5 vs.28,8) és a normatív minta életkori átlaga a korcsoporttal összehasonlítva alacsonyabb, mint a hallgatói mintáé (27,8). A hallgatói minta átlaga közelebb van az idősebb korcsoport átlagához.

A Kitartás átlaga az egyetemisták esetében 0,4-del magasabb.

A Transzcendencia élmény faktor minden alfaktorában jelentősen alacsonyabb a hallgatók átlaga a normatív mintához képest. A tanulmányok jellegének befolyását feltételezhetjük a háttérben. A műszaki tudományok művelése következtében a hallgatók a racionalitást, az objektív világ tiszteletét és a világos, egyértelmű hatások keresését részesítik előnybe, ami szemléletükre is befolyással van, s bizonyára befolyásolja a spirituális elfogadás vagy a transzperszonális azonosulással kapcsolatos attitűdjüket.

A Belefeledkezés a dolgokba alfaktor átlaga nem tér el a normatív mintától (5,76 – 5,89, viszont a másik két alfaktor különbsége jelentős: a Transzperszonális azonosulás átlaga: 2,18 – 2,8, a Spirituális elfogadás átlaga 4,45 – 6,0.

Így az első és második hipotézisünk feltételezései csak részben teljesültek. Nagyobb valószínűséggel van befolyása az eredményekre a tanulmányok jellegének - amelyet nem fogalmaztunk meg hipotézisben, - mint az életkornak.

A nemek közötti összehasonlítás során szükséges figyelembe vennünk a minta eloszlását. Mintánkban nagyobb arányban vesznek részt férfiak, mint nők, (82 – 28), így következtetéseinkben erre figyelemmel leszünk.

A **harmadik hipotézisünkben** azt vártuk, hogy különbséget fogunk találni a nemek között az Impulzivitás és az Extravagancia alfaktoron, az Ártalomkerülés faktor alfaktorain, a Jutalomfüggőség faktor alfaktorain a temperamentum tényezői közül.

Azonban a Mann-Witney próba eredményei alapján nem találtunk különbséget sem az Impulzivitás, sem az Extravagancia alfaktoron. (IV/1. sz. melléklet) Ez azért is vált érdekessé, mert a Baron EQI-ben az Impulzivitás – impulzivitás kontroll skálán szignifikáns különbség volt a két nem között. Ezzel szemben a TCI-ben nem találtunk szignifikáns különbséget. Megvizsgálva két - bár hasonló elnevezésű skála tartalmát -, arra a megállapításra jutottunk, hogy az érzelmi intelligencia vizsgálat skála állításai elsősorban a cselekvés tempójára és reakciómódra vonatkoznak. (Pl.: *Nehéz visszafogni magam, ha feldühítenek. Ha elkezdek beszélni, nehezen hagyom abba. A megfontolatlanságom sokszor okoz problémát. Ha magyarázok valamit, többnyire rám szoktak szólni, hogy halkabban beszéljek. Nagyon indulatos vagyok, nehezen tudom kontrollálni magam.*)

Ezzel szemben TCI alfaktora a döntésekkel kapcsolatos magatartás dinamikai jellemzőit hangsúlyozza, nem általában a cselekvés dinamikáját, hanem a döntésekhez kötve. (Pl.: *Többnyire a pillanatnyi hangulatom szerint cselekszem anélkül, hogy visszagondolnék a korábbi hasonló esetekre. Nehezemre esik hosszabb ideig ugyanazzal foglalkozni, mert a figyelmem gyakran másfelé kalandozik. Döntések előtt szeretem hosszasan végiggondolni a dolgokat. Mielőtt döntenék, általában minden körülményt aprólékosan végig szoktam gondolni.*)

Így a harmadik hipotézisünknek ez az elvárása nem teljesült.

Az Ártalomkerülés faktor egyetlen alfaktorában, a Félelem az idegenektől, találtunk szignifikáns különbséget a két nem között ($p < .05$).

Nem tartozott a hipotéziseinkhez, de a Kitartás faktorban a nők szignifikánsan magasabb értéket értek el, mint a férfiak.

A Jutalomfüggőség faktorban az Érzékenység és a Kötődés alfaktor mutatott szignifikáns különbséget a két nem között ($p < .05$). Mindkét alfaktorban a nők értek el magasabb értéket. Összehasonlítva a magyar normatív mintán kapott eredményekkel, ezeken a faktorokon a normatív mintában is a nők értékei szignifikánsan magasabbak a férfiakénál.

Azonban nem találtunk olyan eltéréseket a nemek között, sem az Ártalomkerülés, sem a Jutalomfüggőség faktorban, mint amelyet a normatív mintában találtak. (Rózsa et al, 2005. 127.o.)

Mint korábban is említettük, a nemek aránya nem kiegyenlített a mintánkban, tehát kereshetjük az okot ebben is, de fontos megemlítenünk, hogy a mintánkban szereplő nők többségében mérnök hallgatók. Ennek a szakmai területnek a művelése gyakran szükségessé teszi a „nőies” tulajdonságok háttérbe szorítását, így ennek a hatásnak is tulajdoníthatjuk a különbségeket a normatív mintában elért eredményekhez képest.

Harmadik hipotézisünk elvárásai a Jutalomfüggőség és az Ártalomkerülés faktorra vonatkozóan csak részben teljesültek.

A fentiekben már kifejtett – a tanulmányok jellegére vonatkozó hatások miatt – a karakter faktorokban a nemek közötti eltérésre csak az Önirányítottságra és az Empátiára fogalmaztunk meg hipotézist. Az Önirányítottság faktorban van szignifikáns különbség a nemek között, de csak két alfaktorban találtunk tendenciaszerű különbséget: a Felelősség ($p=.054$) és az Önefogadás ($p=.059$) alfaktorokban. Az Empátia alfaktorban nem találtunk különbséget a nemek között. Így a **negyedik hipotézisünk** csak kis részében teljesült.

Ebben a vizsgálatban részt vett 110 hallgató közül 81 válaszolt igent a halogatás kérdőív kérdésére. A halogatással kapcsolatosan a szakirodalmi adatokra, és a saját korábbi vizsgálatainkra támaszkodva hipotéziseket fogalmaztunk meg a TCI eredményeivel kapcsolatban.

Mivel az első vizsgálatunkban szereplő kérdőív is érintette az énhatékonyság, a lelkiismeretesség, a rendszeresség tulajdonságokat, így ebben a vizsgálatban is kíváncsian vártuk az ezen tulajdonságokat érintő faktorok eredményeit, és jellemzőit halogató és nem halogató hallgatók között.

Feltételeztük, hogy a fenti tulajdonságokat érintő faktorokban találunk különbséget a két csoportban.

Az alábbi további hipotéziseket fogalmaztuk meg:

5. Különbséget találunk a halogatás szempontjából az Ártalomkerülés faktorban, elsősorban a Félelem a bizonytalanságtól és a Kifáradás és aszténia alfaktorban, valamint a Kitartás faktorban a halogatók és a nem halogatók között.

6. Az Önirányítottság alfaktorban a halogatók alacsonyabb értéket fognak mutatni a Felelősség, a Céltudatosság, a Személyes tulajdonságok belátása alfaktorokban.

7. Különbség lesz a Lelekiismeretesség alfaktorban a halogatók és a nem halogatók között.

17. sz. táblázat A TCI eredményei a halogatás szerinti bontásban

Faktorok és alfaktorok	halogatás								
	halogat			nem halogat			Total		
	Átlag	N	Szórás	Átlag	N	Szórás	Átlag	N	Szórás
Újdonság keresés	20,15	81	5,588	18,28	29	6,369	19,65	110	5,833
A felfedezés izgalma	7,00	81	2,525	6,52	29	2,230	6,87	110	2,450
Impulzivitás	4,02	81	2,535	3,17	29	1,929	3,80	110	2,411
Extravagancia	3,78	81	2,414	3,83	29	2,300	3,79	110	2,374
Rendezetlenség	5,79	81	4,344	4,76	29	2,047	5,52	110	3,890
Ártalomkerülés*	15,77	81	7,161	12,17	29	6,319	14,82	110	7,101
Anticipátoros aggódás	4,37	81	2,985	3,24	29	2,116	4,07	110	2,818
Félelem a bizonytalanságtól	3,12	81	2,040	2,38	29	1,953	2,93	110	2,035
Félelem az idegenektől	4,23	81	2,170	4,03	29	2,337	4,18	110	2,206
Kifáradás és aszténia*	4,04	81	2,457	2,52	29	2,081	3,64	110	2,448
Kitartás*	3,96	81	2,643	5,62	29	1,678	4,40	110	2,528
Jutalomfüggőség	15,22	81	3,994	14,45	29	4,532	15,02	110	4,135
Érzékenység	6,07	81	1,942	5,83	29	2,316	6,01	110	2,039
Kötődés	5,67	81	2,185	5,34	29	2,349	5,58	110	2,223
Dependencia	3,48	81	1,433	3,28	29	1,334	3,43	110	1,404
Önirányítottság*	27,20	81	6,532	35,93	29	18,733	29,50	110	11,679
Felelősség*	5,46	81	1,924	6,38	29	1,568	5,70	110	1,875
Céltudatosság*	4,86	81	2,161	6,34	29	1,738	5,25	110	2,152
Leleményesség*	3,06	81	1,544	4,00	29	1,134	3,31	110	1,501
Önelfogadás	6,77	81	2,496	7,24	29	2,294	6,89	110	2,443
Személyes tulajdonságok belátása*	7,04	81	2,385	8,55	29	2,197	7,44	110	2,421
Együttműködés	29,40	81	6,198	29,24	29	6,754	29,35	110	6,318
Társas elfogadás	6,28	81	1,755	6,07	29	2,219	6,23	110	1,880
Empátia	4,46	81	1,732	4,41	29	1,659	4,45	110	1,706
Segítőkészség	5,89	81	1,475	5,52	29	1,503	5,79	110	1,484
Együttérzés	6,42	81	2,756	6,31	29	2,817	6,39	110	2,760
Lelkiismeretesség*	6,23	81	1,622	6,93	29	1,907	6,42	110	1,721
Transzcendencia élmény	12,83	81	5,663	11,31	29	5,850	12,43	110	5,725
Belefeledkezés a dolgokba*	6,05	81	2,296	5,07	29	2,389	5,79	110	2,350
Transzperszonális azonosulás	2,15	81	1,817	2,28	29	2,250	2,18	110	1,931
Spirituális elfogadás	4,63	81	2,960	3,97	29	2,860	4,45	110	2,936

*szignifikáns különbségek a halogatás szempontjából

A halogatók és a nem halogatók közötti összehasonlítás eredményei (IV/2. sz. melléklet) többségében megerősítették hipotéziseinket, és rávilágítottak a halogatók olyan sajátosságaira is, amelyek összefüggéseit érdemes tovább gondolni. A belefeledkezés a dolgokba például a halogatókat szignifikánsan inkább jellemzi, mint a nem halogatókat. Ez a viselkedés adja meg a lehetőségét például annak a tevékenységi formának, ami a kreatív tevékenységet gyakran kíséri. Tehát beleütközünk abba az ellentmondásba, ami a viselkedés „hasznosságát” kérdőjelezi meg. Ha nem tudunk belefeledkezni egy tevékenységbe, vajon elérjük-e a gátolatlan gondolkodást, a határ nélküli kreativitás élményét? De ha belefeledkezünk a tevékenységbe hogyan kezeljük a határidőt?

Azt feltételeztük, hogy a halogatókat inkább fogja jellemezni a félelem a bizonytalanságtól, hiszen gyakran találkozunk a halogatók okai között ezzel a vélhető tulajdonsággal. A nem látható következmények, vagy a bizonytalan kimenete egy cselekvésnek gyakran vezet a cselekvés elodázásához, el nem kezdéséhez, vagy befejezetlenségéhez. A Félelem a bizonytalanságtól alfaktor tartalmában azonban csak részben fedi ezeket a tényezőket, az állítások többsége inkább a szenzoros élménykeresésre vonatkozó megállapításokat tartalmaz.

„Szokatlan helyzetben akkor is feszült és ideges szoktam lenni, ha mások szerint semmiféle veszély nem fenyeget.”

„Szívesebben vállalkoznék veszélyes dolgokra is (pl. sziklamászásra vagy ejtőernyős ugrásra), mintsem órákon át csendben és tétlenül üljek.”

„Többnyire feszült és ideges leszek, ha valami új és ismeretlen dologba kell fogynom.”

Így elvárásunkkal ellentétben nem találtunk szignifikáns különbséget ebben az alfaktorban a halogatók és a nem halogatók között, csupán tendenciaszerű eltérés mutatkozik ($p = .088$).

A Kifáradás és aszténia alfaktorban szignifikáns különbség ($p < .01$) van a halogató (átl.:4,04) és a nem halogató (átl.:2,52) hallgatók között. Vagyis a nem halogatók kevésbé érzik magukat fáradékonyak, gyorsabban regenerálódónak tartják magukat, kevésbé fáradékonyak. Érdekessége ennek a hipotézisnek, hogy az Ártalomkerülés faktorban a két csoport szignifikáns különbséget mutat (bár az alfaktorok közül csak a Kifáradásban van szignifikáns eltérés)

A temperamentum faktorok közül szignifikáns különbség van a Kitartás faktorban is. Ezzel kapcsolatos feltevésünket már korábbi vizsgálataink is igazolták, így ez az eredmény várható volt ($p=.00$)

Az állítások pontosan kifejezik a halogatáshoz szükséges kitartás hiányát: *„Biztosan többre is képes lennék, de nem látom értelmét a szükségesnél jobban hajtani magam.”* *„Elégedett vagyok azzal, amit elértem, és nem vágyom sokkal többre.”* *„Gyakran abba hagyom a munkát, ha jóval tovább tart, mint eredetileg gondoltam.”*, vagy a kitartást, amely a feladatok befejezését lehetővé teszi: *„Rendszerint kitartóan tovább dolgozom akkor is, amikor mások már régen abba hagyták.”* *„A legtöbb embernél keményebben dolgozom.”* *„Mindig jobban hajtom magam másoknál, mert mindent a lehető legjobban akarok megcsinálni.”*

Az **ötödik hipotézisünk** elvárásai tehát az Ártalomkerülés faktorban csak a Kifáradás és aszténia alfaktorra teljesültek, viszont a Kitartás faktorban teljes mértékben teljesültek.

Különösen fontosnak érezzük az Önirányítottság karakterfaktorban mutatkozó különbségeket. Magában a faktorban is szignifikáns különbség van a halogatók és a nem halogatók között.

E faktor alfaktorai is olyan tulajdonságokat, cselekvési formákat és sajátosságokat fednek le, amelyek a halogató magatartás szempontjából nagyon fontosak

Az alfaktorok közül egy kivételével – Önfogadás – mindegyikben szignifikáns különbség van a két csoport között.

A Felelősség alfaktor pontosan jellemzi azt a magatartást, amikor a tetteinkért, cselekedeteinkért magunk vállaljuk a felelősséget, vagy úgy érezzük, hogy a külső körülmények és általunk nem ellenőrzött hatások rabjai vagyunk. Az állítások között például az alábbiak szerepelnek: *„Gyakran érzem magam a körülmények áldozatának.”* *„Csak ritkán választhatom meg szabadon, hogy mit akarok csinálni.”* *„Mások engem túlságosan irányítanak és befolyásolnak.”* *„Rendszerint magam döntöm el, hogy mit akarok csinálni.”* *„A problémáimat többnyire más emberek, vagy a külső körülmények okozzák.”*

Ezek az állítások gyakran megfogalmazódnak a külső – belső kontroll attitűd jellemzőiben is, amely a halogatók hátterében van. Ellentmondó kutatási eredmények vannak a halogatók és a külső – belső kontroll kapcsolatáról, de pl. Carden, Bryant és

Moss (2004) arról számolt be, hogy a halogató diákokat, összehasonlítva nem halogatókkal, a külső kontroll attitúd jellemzi.

Az eredmények azt mutatják, hogy a nem halogatók (átl.:6,38) szignifikánsan ($p<.05$) magasabb felelősséggel rendelkeznek a halogatóknál (átl.:5.46).

Ugyancsak az Önirányítottság faktorba tartozó Céltudatosság alfaktorban is a nem halogatók mutatnak magasabb átlagot (6,34 vs. 4,86). Ennek az alfaktornak a tartalma a célorientáltságot vagy annak hiányát fejezi ki. Állításai például: „*Többnyire képtelen vagyok a dolgaimat fontossági sorrendben elvégezni, mert soha nincs elég időm.*” „*Minden nap igyekszem egy lépéssel közelebb kerülni a céljaimhoz.*” „*Időm java részét szükségesnek látszó, de számomra nem igazán fontos dolgokkal töltöm el.*” „*Viselkedésemet döntően a magam által kitűzött életre szóló céljaim irányítják?*”

A feladatok megoldásába, a nehézségek legyőzésbe vetett hit jelenik meg a Leleményesség alfaktorban, bizalom önmagunkban és találmányosságunkban. Magas, ($p<.01$) szignifikanciával különböznek a nem halogatók (4,00) a halogatóktól (3,06).

Hasonlóan nagy különbség van a Személyes tulajdonságok belátása alfaktorban a két csoport között. Az alfaktor állításai többségében a kialakult és begyakorolt automatikus viselkedésválaszokra vonatkoznak, amelyek „spontánul működnek, mindenféle elfojtott konfliktus nélkül” (Rózsa et al.2005. 62.o)

A **hatodik hipotézisünk** beigazolódott, az Önirányítottság alfaktorban nemcsak a Felelősség, Céltudatosság és a Személyes tulajdonságok belátása alfaktorban mutatkozott különbség a két csoportban, hanem a Leleményesség alfaktorban is.

Eddigi vizsgálataink azt mutatták, hogy a halogató és a nem halogató személyek tulajdonságai közötti eltérésben sokkal gyakoribbak azok a tulajdonságok, amelyek a cselekvéssel, és a személynek önmagához vagy a cselekedeteihez való viszonyával kapcsolatos. Így az Együtműködés faktorban jelen lévő alfaktorok közül, amelyek a társas kapcsolatok személyre vonatkozó jellemzőit vizsgálják, csak a Lelkiismeretesség alfaktorban vártunk különbséget a két csoport között. Ebben a tisztesség, becsületesség értelmében vannak jelen állítások, amely a szabálytartás és az önérdek háttérbe szorítását jelenti: „*Bármilyen törvénybe nem ütköző dolgot megtennék, hogy gazdag és híres legyek, még ha a barátaim bizalmát ezzel el is veszíteném.*” „*Üzleti sikereket tisztességesen is el lehet érni.*” „*Azoknak sem tudok nyugodt szívvel ártani, akik pedig*

velem szemben tisztességtelenek voltak.” „Vannak az életben alapelvek; amiket senki nem szeghet meg hosszú távon büntetlenül. „

Ebben az alfaktorban megmutatkozó szignifikancia szint ($p < .05$) a halogatók oldalán jelenik meg, a halogatók mutatnak magasabb szintű lelkiismeretességet a nem halogatóknál. Vagyis az eredmény alapján azt feltételezhetjük, hogy a nem halogatók inkább képviselik önérdéküket, mint másokét. A **hetedik hipotézisünk** teljesült.

A Transzcendencia élmény faktorról kapcsolatban kifejtett – a tanulmányi sajátosságokkal magyarázott –, a normatív mintához képest alacsonyabb értékek miatt nem tettünk feltevéseket az eredményekre vonatkozóan a két csoport között.

Ezzel szemben, ahogy feltételezhattuk volna, ebben a faktorban szereplő alfaktor, a Belefeledkezés a dolgokba egy olyan tulajdonságot ír le, ami a cselekvéshez, tevékenységhez szorosan kapcsolódik, és befolyásolja a halogató magatartást is. Állításai például: *„Amikor valami leköti a figyelmemet, könnyen megfeledkezem az idő múlásáról.” „Gyakran szórakozottnak látszom, mert úgy el tudok merülni a dolgaimban, hogy minden másról megfeledkezem.” „Gyakran úgy leköt, amivel foglalkozom, hogy közben a helyről és az időről is teljesen megfeledkezem.” „Sokszor mintha nem is ebben a világban élnék, úgy meg tudok feledkezni a körülöttem zajló dolgokról.”*

Hiszen a belefeledkezés a tevékenységbe, az idő nélküliség érzése, bár nagyszerű élmény, de az idővel való gazdálkodást jelentősen befolyásolja. Ez az a jelenség, ami igazolja, hogy bár a halogatókat a szakirodalom is inkább hátrányosnak tartja a személyre nézve, hiszen nem tud az idővel gazdálkodni, nem tartja be a határidőket, de az igazán hatékony alkotó munkát belefeledkezés nélkül nehéz végezni. Ezért a kreatív alkotások, az „érést” igénylő feladatok megoldásához szükség van erre az állapotra. Ez, amit Csíkszentmihályi flow-nak, áramlatnak nevez. (Csíkszentmihályi, 1997)

Nem véletlen, hogy a halogatókat (átl.: 6,05) inkább jellemzi ez az élmény és állapot, mint a nem halogatókat (5,07).

Ez a jelenség azért is érdemes figyelemre, mert a regresszió analízis azt erősítette meg, hogy a Belefeledkezés a dolgokba skála mutat szignifikáns különbséget a halogató és a nem halogató személyekre nézve, vagyis a belefeledkezés tulajdonsága hozzájárul a halogatóshoz. Ahogy azt már említettük, valódi alkotó munkát a befeledkezés képessége

nélkül nehéz végezni. Nem véletlen, hogy a határidő, az időbeosztás igénye mindig nagyon kritikus az elmélyülést, kreativitást igénylő munkáknál.

Ha a halogatók szempontjából szignifikáns különbségeket mutató alfaktorokat megvizsgáljuk lineáris regresszióval, a próba eredményeként két olyan alfaktort kapunk, amely alapján azt feltételezhetjük, hogy a viselkedésmód háttérében meghatározó tényezőként szerepel: az Önirányítottság és - ahogy már azt fent jeleztük - a Belefeledkezés a dolgokba (Isd.: IV./3. sz. melléklet).

Ez a két alfaktor szignifikanciája azt igazolja, hogy a halogató magatartás alakulását és fenntartását az önirányítás szintje és jellemzői határozzák meg, és a belefeledkezés a tevékenységbe hozzájárul a halogatóhoz. De ez az utóbbi tulajdonság – bár az időbeosztás rigiditását nem teszi lehetővé, - de a tevékenység hatékonyságát segíti.

A halogatók szempontjából olyan eredményeket hozott a Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív, amely közelebb hozta a halogatók jelenségének a személyiségben rejlő háttérét. Megerősítette azt az elvárásunkat, hogy a halogatók kialakulásában erős hatással van jelen a személyiség önmagához való viszonya, önirányítottsága. Alapvetően meghatározza a halogatók elkerülését a kitartás, mint temperamentum faktor, s okozza, ha a személy fáradtnak, erőtlennek érzi magát.

8. A HALOGATÁS JELLEMZŐI AZ ÖNJELLEMZÉSEKBEN

A fenti vizsgálatok eredményei mind olyan helyzetben jöttek létre, amikor a halogatóra a kérdőívekben rákérdeztünk, tehát ráirányítottuk a vizsgálati személyek figyelmét erre a viselkedésmódra. Ezzel arra készítettük őket, hogy elgondolkozzanak, jellemző-e rájuk ez a viselkedés, és ha igen, melyek azok a tulajdonságok, amelyeket leginkább felismernek, mint saját jellemzőiket a halogató kérdőívekben.

Az interjúk során több olyan választ is kaptunk, amelyekben a hallgatók azt erősítették meg, hogy valójában még nem gondoltak magukra úgy, mint halogató személyekre.

Így fontosnak tartottuk megvizsgálni olyan spontán beszámolók tartalmát ebből a szempontból, ahol nem kerül középpontba a halogató magatartás. Vajon amikor saját magukat jellemzik a hallgatók megjelennek-e a halogatóra utaló jellemzők?

Az elmúlt három tanév dolgozatait vizsgáltuk meg ebből a szempontból. Ezeket az írásbeli feladatokat a Karriertervezés tantárgy során kapták a hallgatók. Az volt a feladat, hogy „Készítsen önjellemzést, melynek során értékelje adottságait, képességeit, lehetőségeit, elemezze erősségeit és gyengeségeit, és ezek alapján fogalmazza meg céljait, amelyek karrierjét a kívánt irányba mozdítják el.”

Azt feltételeztük, hogy egy ilyen önjellemzésben akkor jelennek meg a halogatóra vonatkozó viselkedésformák, ha a dolgozatíró a saját életének eseményei között jellemzőnek, esetleg problémásnak tartja azokat. A dolgozatok elolvasása során azt tapasztaltuk, hogy a hallgatók több mint felénél megjelennek a halogatóra vonatkozó magatartásformák.

Összesen 349 dolgozatról 180 olyan dolgozatot találtunk, ahol a halogató magatartás megjelent, mint nehézséget, problémát jelentő tényező.

Kiválasztottuk azokat a részleteket, amelyek jól mutatják ezeket a problémákat.

1. *A feladatok túlvállalása, a határidők betartásának nehézségei*

„Fő hibámnak **a halogatóra való hajlamot** tartom, ami egyrészt abból adódik, hogy az életem igen stresszes, ugyanúgy, ahogy a többi diáktársamé –így a különböző szabadidős tevékenységekkel próbálom csillapítani a bennem felgyülemelő feszültséget, aminek következtében nem marad időm a kötelező dolgok elvégzésére. Másrészt, ami

szintén a hibáim közé tartozik, mindig **túlvállalom magam**. Nem bírok nemet mondani, és mindenből a maximumot szeretném kihozni, de egy idő után összezsapnak a hullámok a fejem felett, és nem tudom időben elvégezni a feladatokat.”

II. éves kommunikáció szakos lány

„Amióta egyetemista vagyok, és én osztom be az időmet, sokszor **kifolynak a kezemből a határidők**, lehetőségek. Hajlamos vagyok az „ej, ráérünk arra még” filozófiát alkalmazva mindent az utolsó pillanatra hagyni, majd kétségbeesve behozni a lemaradást töredéknyi idő alatt. Azonban, ha szorít a hurok, összeszedem magam, és olyan fokozatra kapcsolok, mellyel képes vagyok utolérni magam. Persze ilyenkor újra és újra elhatározom, legközelebb időben elkezdem a dolgokat, és nem fogok annyit éjszakázni, de sajnos ezt még nem sikerült elérni.”

III. éves ipari termék- és formatervező mérnök hallgató lány

„Negatívumaim közé tartozik a **határidők betartása**. Szeretem a teendőimet az utolsó pillanatra halasztani, és csak néha jön elő belőlem az „amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra” mondás jelentése. Néha szoktam késni, bár ezt a rossz tulajdonságot a munkavégzés során majd le kell küzdenem.”

I. éves gazdálkodási és menedzsment szakos fiú

„Gyakran adódnak nehézségeim az **időbeosztással**, sokszor halogatom azoknak a feladatoknak az elvégzését, amelyeket túl nehéznek találok, vagy amelyekhez nem érzek magamban kellő tehetséget.”

I. éves nemzetközi gazdálkodási szakos lány

„Ha valamilyen feladatot kapok, akkor megpróbálok egy célt kitűzni, hogy mikorra legyen kész, és mikor csinálom. Ezt fel néha úgy gondolom, hogy **időbeosztás**, viszont az esetek túlnyomó többségében nem tartom magam ehhez (illetve csak az esetleges leadási határidőt tartom szem előtt), mert vannak olyan dolgok, amik prioritást élveznek, esetleg később tudom meg, hogy el kell végeznem, de korábban is kell

leadnom. Vagy egyszerűen „csak” nincs kedvem akkor foglalkoznom a feladattal (ilyenkor általában büntudatom van, és csinállok helyette valami mást, amit szintén muszáj lesz megcsinálnom). Ezekről függetlenül nem emlékszem olyan esetre, hogy valamilyen feladattal elkéstem volna.”

V. éves gépészmérnök hallgató fiú

A határidők, mint valódi határok jelennek meg a hallgatói beszámolóokban, azonban még az időbeosztás más jellemzői megjelennek a fogalmazásokban. Az időbeosztás hiányosságai, a prioritások megállapításának nehézségei, a halogatásnak olyan okai, amikor úgy érzi a személy, hogy a feladat túlnő rajta, nincsenek hozzá megfelelő képességei. A halogatás ellenére a hallgatók arról számolnak be, hogy a feladatok megoldásával ritkán késnek, valójában határidőre befejezik azokat, de jellemző beszámoló részlet a fentiekből: „ilyenkor általában büntudatom van, és csinállok helyette valami mást, amit szintén muszáj lesz megcsinálnom”.

2. Az utolsó pillanat

„Tudom kezelni a határidőket, nem kések le egyet sem, de néha azt veszem észre, hogy hajlamos vagyok az **utolsó pillanatra hagyni** a dolgokat, amit nem szeretek magamban, ezért változtatni akarok rajta. Ez a jellemző nem elsősorban a munkahelyi feladatoknál, hanem az egyetemi kötelezettségek esetén fordul elő.”

III. éves műszaki menedzser szakos lány

„Az egyetemi éveim alatt kialakult bennem, hogy mindent az **utolsó pillanatra hagyok**. Képtelen vagyok befejezni egy feladatot jóval a beadási határidő előtt, viszont az esetek túlnyomó többségében eddig határidőre elkészítettem mindet. Ez sok esetben oly módon valósult meg, hogy napokon keresztül nagyon keveset aludtam. Ha szorul a hurok, akkor tudok nagyon kitartó is lenni.”

V. éves gépészmérnök hallgató fiú

„Sajnos hajlamos vagyok az utolsó percig kivárni és **mindent a végére hagyni**, így történt meg, hogy végzős koromban a felvételi jelentkezés előtti nap sem tudtam még mitévő legyek, merre menjek... Sajnos nem szeretek előre tervezni, az a típus vagyok, aki leginkább a mának él, és annak szereti kiélvezni minden mozzanatát, és csak sodródik az árral. Az előre tervezés megijeszt. Gyakran előfordul, hogy mindenféle dologba belekezek lelkesen, majd egyiket sem fejezem be. Sok dolog érdekel, de rajongásom számtalanszor hamar elszáll.”

I. éves nemzetközi gazdálkodási szakos lány

„Sajnos szeretek minden kötelezettséget, feladatot a legtovább elhúzni, az **utolsó pillanatra hagyni**, állandó időhiánytól szenvedek, s ha végeztem, mindig úgy érzem, hogy többet is kihozhattam volna magamból.”

I. éves gazdálkodás és menedzsment szakos lány

A határidő be nem tartásával kapcsolatban az utolsó pillanatig kivárni a feladat befejezésével.

Ez a tulajdonság szorosan kapcsolódik időgazdálkodás nehézségeihez, a tervezés hiányosságaival. Az utolsó pillanatban elvégzett feladat, bár a határidőt elérte, a hallgatók szerint okoz lelkiismeret furdalást is, hiszen úgy érzik „többet is kihozhattam volna magamból”.

3. A képességek, tulajdonságok hiánya

„Képességeimen belül fejlesztésre szorulna még az **önfegyelem**, ami véleményem szerint az egyetemi hallgatók nagy részének kulcsproblémája. A napi időbeosztástól kezdve, a zh-k előtti időszakban fokozott önfegyelem hibája, a halogatás problémái.

I. éves gazdálkodás és menedzsment szakos fiú

Sajnos gyakran túl lelkes vagyok, belekezek sok dologba, de végül semmivel sem haladok eléggé, mert **nem tudom megfelelően összpontosítani a figyelmemet** egy

konkrét dologra. Egyre gyakrabban próbálom jobban átgondolni a teendőimet és egy prioritási rendet felállítani az elvégzendő feladataim között.

II. éves nemzetközi gazdálkodási szakos fiú

„Gyakori, hogy találkozókról elkések, és fontosabb kérdésekben sajnos szokásom addig elemezni, halasztani, amíg elvesztem a helyzeti előnyöm, esetleg magát a lehetőséget is. Ez nagymértékben behatárolja a hatékonyságom.

...**A kitartás és motiváció hiánya**, a lustaság még most is problémát jelent. Sok esetben fordul elő, hogy egy adott feladat közben részben, vagy teljesen elveszítem az érdeklődésem, így később csak nagy erőfeszítésekkel vagy egyáltalán nem fejezem be a megkezdett munkát, továbbá mindent az utolsó pillanatra hagyok.”

I. éves vezetés és szervezés mesterképzés szakos fiú

„Sajnos az **akaraterő és a szorgalom nem erősségeim**, és nem alakítottam ki mindenhol rendszereket az életemben. Hajlamos vagyok mindent az utolsó pillanatra hagyni, és ezáltal kissé hanyagnak tűnhetek. Ez betudható a lustaságomnak is. Gimnáziumban eddig tehetséggel és talpraesettséggel kompenzálni tudtam ezeket a hiányosságaimat, de az egyetemen kezdem látni, hogy ezen változtatnom kell, ha fejlődni akarok.”

I. éves gazdálkodási és menedzsment szakos fiú

„A szabadidő pontos beosztása rendkívül fontos része az életünknek, ezért a halogatást sokan gátló tényezőnek tekintik. Szerintem azonban egyáltalán nem olyan tragikus dolog, ha **ésszerű kereteken belül halogatjuk a dolgokat**. Ennek a feladatnak a megírását több hete halogatom, de igazából mindig is tisztában voltam, hogy el fog készülni. Ugyanis ha van egy feladat, akkor azt mindig meg is csinálom. Sokszor az utolsó pillanatig halogatva, csúsztatva addig, amíg lehet, de megteszem.”

I. éves gazdálkodás és menedzsment szakos fiú

A tulajdonságok hiányára utaló beszámolóok szoros kapcsolatban vannak az fentiekben kiemelt – időbeosztással - kapcsolatos problémákkal is, hiszen az önfegyelem, a kitartás

és motiváció, az akaraterő és figyelemösszpontosítás hiánya azért okoz nehézséget, mert nem segítik elő az idő jó beosztását, a feladatok elvégzését, a lustaság legyőzését. Vagyis a hiányukat azért érzik, mert nem tudnak elég sikeresek lenni az egyetemi feladataik elvégzésében, és pontosan azt érzik, hogy szükséges változtatni ezen: „ezen változtatnom kell, ha fejlődni akarok”

4. A perfekcionizmus

„Szeretek mindent a legapróbb részletekig megszervezni. Jellemző rám az aprólékosság. Emiatt elveszhetek a részletekben és szem elől tévesztem a lényegét. Gyakran olyan munkát **tökéletesítek**, ami kívülről nézve nem is lényeges, és ami fontosabb lenne, arra nem marad időm. Ez abból is származhat, hogy olyan dolgokat részesítek előnyben, amik mások szerint lényegtelenek, de az én fontossági sorrendemben előrébb állnak.(Pl. előfordul, hogy a takarítást, mosogatást fontosabbnak tartom, minthogy tanuljak.)”

I. éves gazdálkodás és menedzsment szakos lány

„Amikor jelentkeztem a matematika szakra azzal elodázni akartam azt a döntést, hogy a jövőben mivel szeretnék foglalkozni, mivel maga a matematika egy olyan tudományág, ami minden máshoz elvezethet....

Alapvetően **precíz ember vagyok**, és határidőre elkészülök minden feladattal, de hasonlóan a velem egykorúakhoz, és is mindig halogatom a feladatokat és az utolsó utáni pillanatban kezdem el csinálni. Ezzel viszont azt érem el sok esetben, hogy **nem elégszem meg a munkám eredményével**, ami nem a legszerencsésebb, pedig majdnem minden helyzetben azt mondják, hogy ügyesen oldottam meg a feladatot.

I. éves matematikus hallgató lány

A perfekcionizmus, a tökéletességre törekvés több jellemzésben is megjelent. A kiemelt példák jól mutatják ezt a jellemző halogatás okot. Itt nem a képesség hiánya, vagy valamely munkamód tökéletlensége, hanem éppen a tökéletesítés vágya, a minél jobban megcsinálni törekvése okozza a feladatok késői befejezését, vagy be nem fejezését eredményezi.

A fenti idézetekből még azt is kiemelhetjük, amikor a tökéletességre törekvés nem mindig a legfontosabb feladatokban jelenik meg, vagyis komplex módon több tényező is hozzájárul a kötelező feladat elvégzésének halasztásához.

5. Szorongáskeltés

„A kiosztott feladataimat általában be tudom fejezni, viszont a határidőket erősen kihasználom abból az okból, hogy sok mindenbe belevágok egyszerre, így a rosszul szervezés miatt az utolsó pillanatra hagyok sok mindent. **A befejezés kényszere viszont pozitívan hat a teljesítőképessemre.**”

I. éves informatikus mesterképzés szakos fiú

Elnevezésünk talán kicsit túlmutat a fenti példán. Az a magatartás, amit a példa mutat, azt fejezi ki, hogy az időkényszer, a tevékenységkényszer serkentőleg is hathat a teljesítményre. Vagyis a halogatás egy sajátos külső motivációt kelt, amely a személy hite szerint még segíti is a hatékonyságát.

A halogatás tényezői tehát nem direkt vizsgálati helyzetben is megjelennek a személyes beszámolóknak, ahol nem kértük a hallgatók visszajelzését erről a magatartásról, csupán olyan jellemzést kértünk önmagukról, amelyben aktuális tulajdonságaikról, tevékenységeikről és önmagukhoz való viszonyukról számoltak be.

Egyetértve Schouwenburg és Groenewoud (2001) véleményével, mely szerint a halogatás normális jelenség, a hallgatói beszámolók alapján inkább azt a kérdést vetjük fel: vajon milyen következményei vannak e magatartásnak, és a következményei mennyire erősítik vagy gyengítik a személy hatékonyságát.

9. AZ INTERJÚK TAPASZTALATAI

A vizsgálataimat megelőzték és végig követték olyan interjúk, amelyeket azokkal a hallgatókkal készítettem, akik az egyetemi képzési időn jelentősen túlfutottak.

Ahogy már bevezetőmben említettem, olyan hallgatókkal találkoztam az egyes óráimon, akiket megkérdezve: hol tart tanulmányaiban?, gyakran az hatod, heted, nyolcad éves választ kaptam.

Így a vizsgálat ötlete is egy kiscsoportos beszélgetés után született, amin olyan hallgatóim vettek részt, akik segítséget kértek a továbbhaladáshoz, mert már túlfutottak a tanulmányi idejükön.

A beszélgetés során többször előkerültek az „elkéstem a határidővel, már nem volt több lehetőség abban a félévben”, „majd felveszem újra a tárgyat”, „végül is még van időm” kijelentések.

A helyzet leírás és mentegetőzés mellett azonban azok a kérdések is elhangoztak, hogy „Most mit tegyek, hogy ne késsek el?” „Szervezhetem jobban, de hogyan a feladataimat?”, „Ki tud segíteni?”, „Mi az oka, hogy mindig elhalasztom a feladataimat?”

Bár a kérdésekre megfogalmazhatóak válaszok, de az első hallgatói kérdéseket továbbiak is követték.

Így a helyzet feltáráshoz az előbbieken ismertetett vizsgálatok szükségessége fogalmazódott meg. De emellett fontosnak tartottam a folyamatos személyes kapcsolatot is olyan hallgatókkal, akik 7-8 éve alatt fejezték be az ötéves tanulmányaikat.

Huszonöt interjút készítettem (a spontán beszélgetéseket nem figyelembe véve), ezek közül öt nagyon jellemző viselkedést bemutató interjú alapján foglalom össze a halogatás - a hallgatók által is kiemelt – sajátosságait az egyetemi hallgatók esetében.

1. A szociális csábításnak nehezen ellenálló

Az interjú alanya 26 éves, vegyészmérnök hallgató férfi, aki tanulmányait 2001-ben kezdte. Az interjú a 14. félévben készült vele. Az első 4 szemesztert ismétlő vizsga nélkül végezte el. Magyarázata szerint az az egyetemi szabályozás, amely meghatározza, hogy az első négy félévben meghatározott mennyiségű kreditpont

elérése szükséges az egyetemen maradáshoz, számára nagyon fontos és segítő külső motiváció volt. Az első négy félévben minden felvett tárgyát elvégezte, így teljesen „előírás szerint” haladt. Aztán az 5. szemesztertől gyakran fordult elő, hogy inkább olyan elfoglaltságot választott a tanulás helyett, amihez kevesebb erőfeszítés kellett. Ráadásul ebben a félévben új szobatársai lettek a kollégiumban, és mivel mindannyian dohányoztak a szobában, ez lett a „dohányzó szoba”. A folyosóról a dohányzók bejártak hozzájuk. Különböző társas játékokat játszottak, vagy számítógépen játszottak, így idejét azzal töltötte, hogy játszott vagy az nézte, ahogy mások játszanak. A tanulmányaira „nem jutott idő”, csak laborokra tanult. Az interjú időpontjában kezdte még csak el azokat a tárgyakat, amelyeket ahhoz szükségesek, hogy szakirányt válasszon. Ez a tanulmányaiban 3,5 évet jelent akkor, amikor már 7 éve egyetemista. Kérdésemre, hogy be fogja-e fejezni a tanulmányait, egyértelmű igennel felelt. Teljes mértékben hiszi, hogy képes lesz befejezni, hiszen megszűnt a szociális csábítás (albérlésben lakik), és nagyon igyekszik legyűrni lustaságát is. Tudja, hogy képességei lehetővé teszik a tanulás folytatását és az egyetemi tanulmányi sikereiben a saját kontrollját észleli.

Ez a fiatalember viselkedésében pontosan megjelenítette a halogatás két tipikus okát: a szociális csábítást és a lustaságot. E két tényező több szakirodalmi forrás (pl.: Schouwenburg és Groenewoud, 2001; Howel et al. 2006) szerint is részese az egyetemi tanulmányok halasztásának.

Perry és munkatársai (2001) szerint az észlelt akadémiai kontroll visszatükrözi a hallgatók hitét arról, hogy mely tényezők határozzák meg önmagukban vagy rajtuk kívül az akadémiai sikert. Ez az interjú is megerősíti azt, hogy az észlelt akadémiai kontrollt nem befolyásolja a halogatás ténye, a hallgató hiszi, hogy befolyással van a tanulmányai jövőbeli sikereire.

2. A „küzdő” halogató

27 éves gépészmérnök férfi hallgató, aki 1999-ben kezdte tanulmányait. Az interjú a 15. félévben készült. Az első két évet jó eredménnyel teljesítette, aztán az ő haladása is lelassult. Nem tudta eldönteni, hogy szeret-e egyetemre járni vagy nem, nem szerette a tantárgyakat, ezért elcsúsztatta a feladatok megoldását. 2004-ben elment dolgozni, először eladó, majd üzletvezető lett egy számítástechnikai üzletben. A

szakterületnek nem volt köze a tanulmányaihoz, csak a munkatapasztalatok miatt volt hasznos ez a munkavégzés.

A hallgató saját magyarázata szerint, „beragad valamilyen módban”, ahonnan nehezen vált. Úgy érezte, amikor visszajött az egyetemre nyolc hónap múlva, hogy nehezen találja meg a prioritásokat.

A feladat elvégzése helyett szívesebben rendet rakott, felporszívózott.

Úgy tapasztalta, hogy számára nagyon hasznos volt az, hogy a középiskolában szigorúan ellenőrizték. Az egyetemi tanulmányai során is szükségesnek érezte azt a külső motivációt, hogy fizetni kell a nem teljesített vizsgákért.

Kereste a változtatás módját, szenvedett a halogatástól, ezért segítséget keresett, és rátalált a GTD (Getting Things Done – David Allen) módszerre, amely ahhoz segítette hozzá, hogy megtanuljon akciólistákat készíteni, és beosztani az idejét.

A 16. félévben befejezte a tanulmányait.

A hallgató jól észlelte saját nehézségeit a motivációban, a feladat prioritások megtalálásában. Ezek a hiányosságok vezettek más tevékenységekhez: tanulás helyett munka, feladatok elvégzése helyett a házi munka. Azonban felismerve saját problémáit a halogatásban, olyan megoldásokat keresett, amelyek segítettek a halogatás legyőzésében. Az interjúkon résztvevő hallgatók közül ő volt az egyedüli, aki önsegítő programokat keresett, így sikerült visszatalálnia a tanuláshoz, és jó eredménnyel zárta tanulmányait.

3. A pályaváltásra képtelen, kényszerű egyetemista

29 éves vegyészmérnök férfi hallgató, aki 1997-ben kezdte el tanulmányait, az interjú a 18. félévben készült. Szerette a kémiát, középiskolás korában tanulmányi versenyt nyert, ezért kezdte meg itt tanulmányait, de nem érezte sikeresnek magát ezen a területen. Elkésett a feladatokkal, bejelentkezett a vizsgákra, de a vizsgáinak felét elhalasztotta. Gyakran gondolta azt, hogy „majd nekilátok, és megtanulom rendesen”.

Közben elkezdett számítógéppel dolgozni, ezt nagyon szereti, de nem akart váltani az informatikus szakra. Jelenleg ő az egyik kari rendszergazda, több kisebb munkája is van. A 15. félév óta tandíjat kell fizetnie, de ez nem okoz nehézséget, hiszen dolgozik.

Be akarja fejezni a szakot, de informatikával akar foglalkozni.

Pályaválasztását alapvetően sikeresnek ítélte meg, hiszen az érdeklődése szerint választott pályát, csak később került érdeklődésének előterébe a számítástechnika, de ahhoz túl sok erőfeszítésre lett volna szüksége, hogy váltson a tanulmányi területén, és nem is akart az informatikához szükséges matematikát is tanulni. nem érezte szükségét, a munkáját így is el tudja látni.

Közben eljutott a 20. félévhez, és hivatalosan is elbocsátották. De maradt az egyetemen, hiszen a munkáját jól ellátja. Az első lehetőséget megragadva újra jelentkezett a BSc képzésre, 2009-ben befejezte tanulmányait, és lediplomázott. Gyakorlatilag 12 évet töltött el az egyetemen, és egy olyan diplomát szerzett, amit specifikuma szerint nem fog használni.

4. A sokoldalú kényelmes halogató – együtt-tanulással

27 éves informatikus férfi hallgató, aki tanulmányait 1999-ben kezdte el, az interjú a 17. félévben készült. Az első négy szemesztert 3,0 körüli átlaggal elvégezte. III. éves korában alapított egy informatikai céget, amely ma már „önjáró”, mert az egyetemen nagyon sok tehetséges munkatársat talál, így gyakorlatilag neki már nem kell dolgozni a cégben. A szakirány választása után nagyon lassan haladt a tanulmányaiban, mert a szakirányban nagyon sok gyakorlati óra van, ahol ott kellett volna lenni, de hiányzásai miatt sorra elbukta a tárgyakat. Van olyan tárgy, amit háromszor kezdett el. Félévente nem teljesített többet 15-20 kreditnél. A IV. évben jól haladt, mert a III. éves tárgyakat együtt hallgatta egy lánnyal, akivel gyakran tanult együtt (gyakorlatilag ő segített a lánynak, de az együttes munka őt is haladásra készítette).

Az V. évben egyetlen kreditet sem csinált. Lustának tartja magát, a feladatok nem inspirálták, csak a társas környezet.

VI. éves kora óta kollégiumi nevelőtanár, és mivel mindig vállalt kollégiumi közösségi feladatokat a kollégiumban maradáshoz nem volt érdekes a tanulmányi átlaga.

A 16. és a 17. félévben együtt tanult egy fiúval, most közel 40 kreditje van, amit beláthatóan nagyon jó eredménnyel meg is fog csinálni.

Az elmúlt egy évet azzal töltötte, hogy előkészítse az egyetemről való kilépését.

A közel duplájára nőtt tanulmányi idő okai között ott találjuk, a kényelmes halogatóst, a külső ellenőrzés és készítés hiányát (hiszen sem az ösztöndíj hiánya, sem a

számonkérés kényszere nem okozott problémát). Támogató tényezőként viszont megjelenik a társas tanulás, ami segítséget jelentett a megakadásokon való túljutásban. Az okok között a hallgató is kiemelte, hogy kevésbé lett volna halogató, ha van a 2. év után olyan kritérium rendszer, amely miatt nem lehet elhúzni a tanulmányok idejét. Több feladatot vállalt és végzett együtt, sikeres vállalkozó és egyetemi hallgató szeretett volna lenni együtt, de mindig voltak olyan helyzetek, ahol valamelyikre fókuszálni kellett, és általában egyszerűbb volt a tanulmányok elhanyagolása.

5. A túlvállaló diákvezér

25 éves mérnökhallgató férfi, aki a villamosmérnöki szakon 2001-ben kezdett tanulni, és 2003-ban elkezdte a műszaki menedzser szakot is.

2006-tól a kari kollégiumi bizottság elnöke, 2007-től a kari Hallgatói Képviselő elnöke lett. Nagyon fontos számára a közösségi munka, mert szerinte ez a „homokozó”, ahol meg lehet tanulni vezetővé válni.

Az első két év zökkenőmentes volt, aztán a közösségi feladatok megnöttek, tanulmányaiban lelassult. Kicsúszott a határidőkből, halogatta a tanulmányi feladatait. A második szakot azért vállalta, mert a párhuzamos képzésben sokkal olcsóbb a diploma, hiszen több tárgyat akkreditálni lehet a korábbi képzésben megszerzetekből. Amikor észrevette, hogy nehezen koncentrálna a feladataira, időgazdálkodási segítséget keresett, és tanácsadást kért, hogy tudja a feladatra koncentrálni képességét fejleszteni.

Meggyőződése, hogy a túlvállalás a fejlődésének feltétele.

A közösségi feladatok felvállalása, amely egyrészt lehetővé teszi számára a hatalom gyakorlását, másrészt kapcsolatépítési forrásokat is teremt, elveszi az időt a tanulmányi feladatok elől. Nemcsak a közösségi feladatok, hanem az új szak elkezdése is beszorította egy időcsapdába, melyet néhány évig egészen jól menedzselte, aztán amikor elérkezett az az idő, amikorra be kellett volna fejeznie a tanulmányait, akkorra fogalmazta meg magában, hogy halogató, nehéz a koncentráció, mikor egyszerre több helyen is teljesítményt várnak tőle, és saját maga is kevesellte teljesítményét.

Ha az okok és következmények halmazát elemezzük, akkor az okok között megtaláljuk a szociális csábítást, amit még a lustaság és a játék vonzereje is erősít. Másik okként definiálhatjuk: a kezdetben érdeklődés szerint választott pálya időközben elveszíti

érdekességét, de bár máshol találja meg a munkát, mégsem akar tanulmányi területet váltani a vizsgált hallgató.

Az interjúkban résztvevők között többen is voltak – a kiemelt hallgatón kívül is – olyanok, akik számára a közösségi feladatok fontosak, a kari vagy az egyetemi hallgatói vezetésben részt kívánnak venni, de ezek a vállalások elveszik az időt a tanulmányi munkától, így a hallgatói szervezetek vezetői között alig találunk olyanokat, akik az előírt ütemben haladnak. Két, három, néha több félévvel is meghosszabbodik a tanulmányi idő (s ez már most az alapképzésben résztvevőknél is látszik), mert a közösségi feladatok időigénye megnöveli azt.

A munkavégzés, cégalapítás hasonlóan hozzájárul a megnyújtott tanulmányi időhöz. A fenti példában a cégalapítás egy lehetőség volt a hallgató informatikai tudásának felhasználásra, de az interjúban résztvevő hallgatók közül többen említették a szükséges munkavégzést, mert hozzá kellett járulniuk a tanulmányaik költségeihez.

Feltehetjük a kérdést: az interjúk tanulságai alapján mire van motivációjuk a hallgatóknak? A tanulás sokuk véleménye szerint háttérbe szorul, csak a legszükségesebb tanulmányi feladataikat látják el („csak laborra tanultam”), és minden más elfoglalja azt az időt, amit a tanulásra kellene fordítaniuk. Nem azt állítjuk, hogy ezeknek a más foglalatosságoknak nincs helye a hallgatók életében, de ők maguk is hangsúlyozták, hogy gyakran problémáik vannak a prioritások meghatározásával. A megkérdezett hallgatók mindannyian megemlítették, hogy csak az első négy félév szabályozott annyira, ami külső készletként haladásra bírja a hallgatókat (bármilyen okból is halogatnak). A későbbi tanulmányi időben hiányzik a szabályozás, amely bizonyos meghatározott kreditpont elérésére ösztökélné a saját motivációjuk hiánya miatti lemaradókat. Minden hallgató úgy gondolta, hogy szükséges lenne szigorúbb szabályozása a haladásnak.

Még egy olyan tényezőcsoportot is említettek a megkérdezettek, amely az egyetemista lét előnyeit említi meg. Nem a felnőtté válás nehézségeire utalva, nem a „kapunyitási pánikra” gondolva, hanem anyagi szempontból kényelmes: diákbérlet, kedvező adózási feltételek; és azt sem érzik kevésbé fontosnak, hogy felsőbb évesként is kollégiumi körben lehet mozogni, segíteni, tanácsot adni.

Mindegyik vizsgálati személy felismerte a saját halogatását, és kereste a változtatás módját.

Az interjúk tapasztalatai szerint is fontos tényező lenne az elkerülés legyőzése, a feladatokkal való szembenézés, a belső motiváció, az éhatékonyság növelése.

10. STRATÉGIÁK A HALOGATÁS TÚLÉLÉSÉRE VAGY LEGYŐZÉSÉRE

Mind a szakirodalmi források, mind a pszichológusok, akik pszichológiai problémaként találkoznak a halogatással, keresik azokat a beavatkozási pontokat, ahol segíteni lehet a halogatók számára kevésbé halogatni, vagy túlélni, vagy legyőzni a halogatást.

A halogatás azonnali megszüntetésére kevesen vállalkoznának, hiszen - ahogy a kutatásaink is igazolták – bizonyos tulajdonságokkal (pl.: alacsony éhatékonyság, stressztűrés, valóságérzékelés) rendelkező személyek körében gyakrabban jelentkezik a halogatás. Tehát nemcsak egy viselkedésbeli sajátosságot, hanem a személyiségbeli jellemzőket is kellene változtatni.

Melyek azok a tényezők, amelyek felismerése és megismerése csökkentheti a halogatást, segíthet a halogató magatartás legyőzésében?

Elsősorban a halogatásban felismerni annak tudását, hogy halogatunk, nem csinálunk semmit, ahelyett, hogy elvégeznénk a feladatainkat

A halogató magatartás rombolja a produktivitást, az emberi kapcsolatokat, a munkavégző képességet és a munkavégzés eredményességét.

Akik szembesülnek a kudarc lehetőségével egy feladatban, kevésbé néznek szembe azzal, inkább elhalasztják a végrehajtását, de a halasztás időhiányt okoz, még biztosabbá válik a kudarc. Igaz, ebben hivatkozni lehet arra, hogy ha időben elkezd, biztosan be tudja fejezni. Ennek az önbénítő magatartásnak a hátterét célszerű a tanácsadási folyamatban feltárni, és stratégiát kidolgozni a legyőzésére.

Az önfegyelem és az önkontroll jellemzőinek feltárása, és magatartásbeli sajátosságainak megismerése hozzájárulhat az önszabályozás fejlesztéséhez.

Hiszen több kutatás is igazolja, hogy az önszabályozás hiánya alapja a halogatásnak. (pl. Johnson & Bloom, 1995)

A szakirodalmi források közül Van Eerde (2000) kiemeli, hogy a halogatás legyőzésére pontosan azokkal a tényezőkkel kell megküzdeni, amelyek azokat okozzák.

Így az egyik legfontosabb tényezője a halogatás túlélésének *az elkerülés legyőzése*. Mivel az elkerülés maga éppen abból fakad, hogy a személy a feladatot túl nehéznek,

megterhelőnek, vagy fenyegetőnek érzi, abban segíthetünk, ha változtatunk a fenyegetés fogalmának kódolásán. A tapasztalatok szerint az emelt énhatékonyság csökkentheti az elkerülés valószínűségét, amikor a halogatást az észlelt/vélt inkompetencia okozza. Ennek megéléséhez olyan tréningek adhatnak segítséget, ahol a kudarc lehetősége nélkül kipróbálhatja a személy saját magát, átélheti azokat a feladatokat, amelyeket veszélyesnek, fenyegetőnek ítél meg, és megtapasztalhatja, hogy milyen tulajdonságainak fejlesztése szükséges a feladat sikeres(ebb) végrehajtásához.

Gyakran az egyszerű kipróbálás is növeli a személy hatékonyságát, hiszen az is előfordul, hogy – bár a személy megfelelő énhatékonysággal rendelkezik, - de annyira magasra értékeli a feladat okozta kihívást, hogy nem mer belefogni.

Az elkerülés legyőzéséhez még lehetséges fejleszteni a kompetenciákat az énszabályozásban általában, mint az önismeret, önmegfigyelés, visszajelzés keresés, és a viselkedés hatásának tudatossága. Ez elvezethet a realistább célok felállításához, és annak ismeretéhez, hogy a halogatás diszfunkcionális hatásokhoz vezethet.

Azok a kognitív struktúrák, amelyek a halogatás tudatosításához vezetnek, olyan lehetőségeket jelentenek a személy viselkedésében, mint a döntéshozás módjának megtervezése vagy az időstrukturálás tudatosítása, és a környezeti visszajelzések értékelése.

Az egyik legfontosabb feladat a halogatás túlélésére a hatékony stratégiák tervezése a (figyelem)elterelés legyőzésére. Ugyancsak e folyamatot erősíti, ha a személy képes a döntéshozási struktúra módjának megtervezésére a célok kitűzésével, gondolkodni képes a tartalmi és időbeli fogalmakban, és anticipálja az akciótól a célig történő lépéseket.

Ez segít legyőzni a nehézségeket, amikor a körülmények változnak, mert a lehetséges megoldások már átgondoltak.

Az idő tudatosság egy nagyon fontos komponense a reális terveknek. Buehler (1997) szerint a túl optimista idő előrejelzés realistábbá tehet a korábbi tapasztalatok és a lehetséges elterelések vagy más akadályok számbavétele által, amely megtörténhet a jövőben a feladat végrehajtásában.

Amikor a feladatok különböznek fontosságban, a leghatékonyabb stratégia, ha fontosság szerint rangsoroljuk a feladatokat, és e szerint oldjuk meg. A prioritások felállításának megtanulása jelentősen segíti a személyt a halogatás leküzdésében.

Az időgazdálkodás kiterjeszti a fontosság tervezését és az időbeli célok segítséget adnak a prioritások felismerésére. Ahogy az interjúk is bizonyították, a prioritások felállításának hiányosságai, az időbeli tervezés elmulasztása gyakran vezet a halogatáshoz. Ha sikerül átgondolni az időtartamot, amit felhasználunk egy feladat megoldásához, akkor a tervezés folyamata a tervek hatékonyságát valószínűbbé teszi.

Pontosabban: az időrögzítés, időmenedzselés, és az időkonszolidálás javasolt, mint meghatározó és hatékony megoldása az összetett céloknak, vagyis tudatosítása annak, hogy milyen hosszú tevékenységek szükségesek tipikusan bizonyos feladatok végrehajtásához. A különbségtétel a fontos és kevésbé fontos feladatok között, és az idő szervezése meghatározó, és jelentős eredményekhez vezet, mert az optimális koncentrációra nagyobb folyamatos időszakok állnak rendelkezésre.

Pham és Taylor (1999) kutatása szerint azok a helyzetek, amelyekben a hallgatók lehetőséget kaptak arra, hogy „csináljuk jobban a vizsgát” szimulációt végezzenek, segítettek a hallgatóknak a valóságban is jobb jegyet szerezni (hiv.: Van Eerde, 2003).

Ezek a mentális stratégiák magukban foglalják, hogy a tervezést kognitívan tesszük, és nem szükséges leírni, ha a mentális szimuláció konkrét, specifikus **és involválja a cél megvalósítás folyamatait inkább, mint a cél eredményét.**

Vagyis a tervezés nem jelenik meg mint általános stratégia a legtöbb embernél, sőt mikor a tervezés történik, lehetséges, hogy ezek a feladatok még nem kapnak prioritást a végrehajtásban. (Van Eerde, 1998)

Valószínűleg több kell, mint a tevékenységek strukturálása, és lehet, hogy az akarat kritikus faktor a halogatás legyőzésében.

Az akarat erősítésében gyakran szerepet játszik a halogatóknál a feladat kimondása. Gyakran tapasztaljuk a tanácsadás folyamatában, hogy egy feladattal kapcsolatban kimondott ígéret fenntartja a feladat elvégzésének szándékát, és gyakran maga a feladat elvégzésének folyamata is elindul. Vagyis a végrehajtási szándék kimondása segít az elkerült vagy nehéznek tartott feladat elvégzésben.

Amikor az elkerült feladatot unalmasnak észleljük, a stratégiák úgy használhatóak, hogy nőjön a feladat érdekessége, hogy értelmet és változatosságot találjunk az egyszerű feladatban.

Egy feladat, amit azért kerülünk el, mert túl bonyolultnak és kihívást jelentőnek tartunk, könnyebben kezelhetővé válik, ha proximális alcélokat hozunk létre és rövidebb határidőket határozzunk meg.

A proximális célok az énhatékonyság növeléséhez vezetnek, jobb teljesítményt eredményezve. Ráadásul a „végrehajtási szándékok” a módja annak, hogy megragadjuk a jó alkalmat vizualizálni a konkrét időt és helyet, ahol a tevékenység végbemegy, és hangosan kifejezni magunknak. (Van Eerde, 2003)

Ha az akarat erősítése nem hozza meg a várt eredményeket, akkor a *külső környezet változtatásában* bízhatunk a halogatás legyőzéséhez.

Egyik ilyen lehetőség a feladatok átstrukturálása, úgy, hogy növeljük a külső visszajelzéseket, ezzel csökkentjük a döntés szabadságát, s egyben növeljük a külső szociális kontrollt.

Vizsgálataink azt igazolták, hogy a halogató hallgatók gyakran hívnák segítségül a halogatás legyőzéséhez éppen a szigorúbb külső kontrollt. Hiszen több interjún is megemlítették azt, hogy az ötödik félévtől kezdve gyakorlatilag nem volt olyan – teljesítésre vonatkozó – követelmény, amely arra készítette volna őket, hogy tanulmányaikat a javasolt időt tartva fejezzék be.

A haladási ütem vizsgálatában természetesen felbukkannak olyan okok is, amelyek ugyancsak meghosszabbítják a tanulmányi időt, ilyenek a külföldi ösztöndíjak, vagy a munkavállalás kényszere. Ezt figyelembe véve mégis lényegesen több az olyan hallgató, akinek tanulmányi történéseiben nem az ösztöndíj, vagy a munkavállalás miatti passzív félév hosszabbítja meg a tanulmányi időt.

A külső kontroll – bár a tanulmányok szabályozásban segítséget jelentene – azonban hosszútávon nem ad megoldást a halogatásra.

Tapasztalataink szerint jelentős segítséget jelentenek a hallgatók részére azok a csoportos foglalkozások, tréningek, ahol kölcsönösen kicserélhetik tapasztalataikat, megoszthatják nehézségeiket a halogatásukkal kapcsolatban, és tanulhatnak új magatartásformákat a halogatással való megküzdéshez.

Egy ilyen módszer az irányított tanulás (guided mastery), amelyik növeli az énhatékonyságot az újszerű feladatokban, és segít a személynek legyőzni kudarc a bomlasztó hatásait vagy a kognitív túlterhelést.

A csoport pozitív hatása az is, hogy bizonyos helyzetekben kipróbálhatja a feladatok megoldásának új módozatait, anélkül, hogy bármilyen fenyegető helyzetben lenne.

A felnőttkori halogatás – ahogy kutatásainkban is megjelent – ritkább, mint az ifjúkori. Általában a halogatás okait belső tényezőkben keressük, holott könnyen lehetséges, hogy a külső tényezők gyakran megakadályozzák a halogatást. Azok a környezeti hatások, melyek szabályozzák a felnőttkori viselkedést, valószínűsítik, hogy a feladatok teljesítéséhez (és időbeli teljesítéséhez) nemcsak a belső szabályozás felnőttkori fejlettsége, hanem a külső körülmények kényszerítő ereje is szükséges.

Hogyan tudjuk legyőzni a halogatást egy oktatási környezetben, melyben ennek a magatartásnak hatása gyakran az elhúzódó és kevésbé sikeres (a hallgató képességeit nem mindig mutató) tanulmányokban jelenik meg?

Melyek a feladatai a diáktanácsadónak?

- azonosítani a kredit rendszer hatásait a hallgatói feladatok kezelésében és az időgazdálkodásban,
- azonosítani a halogató magatartás jeleit, és keresni e magatartás okait.

A tanácsadó a halogatás felismeréshez és a magatartás romboló hatásainak legyőzéséhez stratégiát javasolhat a hallgatók számára:

- A hallgatói magatartásban a halogatás jeleinek tudatosítása.
- Célmeghatározás: az elérendő célok meghatározása, és reális döntések a feladatok prioritásáról
- Elköteleződés: vállalva a rövid távú áldozatot a hosszú távú nyereségért.
- Kitartás: készség arra, hogy bizonyos folyamatokat megismételjünk.

A tanácsadó segítséget adhat a magatartási és kognitív stratégiák kialakításához és gyakorlásához.

11. KITEKINTÉS

Az oktatói magatartás vizsgálatában érdemes lenne számba venni azokat a hatásokat, amelyeket az oktatók szervezhetnek a hallgatók köré, annak érdekében, hogy megtanulják az egyetemi tevékenységeik szervezését. Ebben például arra gondolunk, hogy az első tanulmányi években szükséges lenne megtanítani a hallgatókat a beadandó feladatok ütemezésére azzal, hogy az oktatók részidőpontokat jelölnek ki. Ehhez az is hozzátartozhat, hogy az egyetemi feladatok sikeres elvégzését jelentősen segíti az

egyetemi tanulás elsajátítása, tehát annak megismerése, hogyan lehet sikeres az egyetemi feladatai elvégzésében a hallgató.

A kutatás folyamatában több olyan kérdés felvetődött, melyek további vizsgálatra érdemesek, elsősorban olyanok, amelyek a külső szociális hatások szervezését jelentik. Azok a tényezők sem mellékesek, amelyeket a hallgatók és oktatók közösen problémásnak látnak a kredit rendszer hatásaiban. Egyre hangsúlyosabbá válnak azok a tényezők, amelyek elsősorban a hallgatótársak hatásait veszik számba az egyetemi szocializációban. Az idősebb hallgatók mintái jelentősen meghatározzák az elsősök egyetemi szocializációját. Sok példával találkoztunk a hallgatói interjúk során is, amelyek a „nem jó példák” elterjedéséről szóltak.

A hallgatói mintakövetés lehet nagyon pozitív is, ha az egyetemi tanulmányokban való segítségét jelenti, és ahhoz járul hozzá, hogy a hallgató minél hatékonyabban teljesítsen.

Nem foglalkoztunk olyan kérdésekkel, melyek a végzett hallgatók lehetséges munkaerőpiaci helyzetét vizsgálná, hiszen gyakran felvetődik a munkanélküliség elkerülése, mint a tanulmányok meghosszabbításának indoka is.

S épp így nem foglalkoztunk azokkal a tényezőkkel sem, amelyek a 80-as évek végén jelentek meg, mint a „kapunyitási pánik” jelensége, amely a pályakezdést, az önálló felnőtt élet megkezdésének elodázását jelenti. Ez is lehet a felsőoktatásban tanulók halogatásának hátterében is.

Vizsgálataink elsősorban olyan magatartási tényezőket vizsgáltak, amelyek a halogatás személyiségbeli hátterét tárhatja fel, és a jelenség megnyilvánulásainak hatását kutattuk a felsőoktatás tényezőinek tükrében.

Irodalomjegyzék

- Ackerman, D. S., Gross, B. L. (2007): „I can start that *JME* manuscript next week, can't I?: The task characteristics behind why faculty procrastinate,” *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110.
- Adan, A., Serra-Grabulosa, J. M., Caci, H., Natale, V. (2009): A reduced Temperament and Character Inventory (TCI-56). Psychometric properties in a non-clinical sample. *Personality and Individual Differences*, 46, 687-692.
- Bar-On, R. (2001): Érzelmi intelligencia és önmegvalósítás. In: Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.: *Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben*. Kairosz Kiadó
- Bar-On, R. (2002): *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i). A Measure of Emotional Intelligence. User's Manual*. Multi-Health System Inc. Toronto
- Bar-On, R. (2004): *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i). A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual*. Multi-Health System Inc. Toronto
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991): The Big Five personality dimensions and job performance: a meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., Tice, D. M. (1994): *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. London, Academic Press
- Blunt, A., Pychyl, T.A. (1998): Volitional action and inaction in the lives of undergraduate student. State orientation, procrastination, and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences*, 24, 837-846.
- Carden, R., Bryant, C., Moss, R. (2004): Locus of control? test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports* 95, 581-582.

Ciarrochi, J., Chan, A. Caputi, P., Roberst, R. (2001): Az érzelmi intelligencia mérése. In: Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.: *Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben*. Kairosz Kiadó

Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.(2001): *Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben*. Kairosz Kiadó

Cloninger, C. R. (1987): A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44. 573-588.

Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): A guide to its development and use*. St Louis: Washington University, Center for Psychobiology of Personality.

Csikszentmihályi Mihály (1997): Flow, és addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége Kulturtrade Kiadó, Budapest

Dawna, D., Hart, S. D. (2000): Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812.

Depreeuw, E., Dejonge, B., Van Horebeek, W. (1996): Procrastination: Just student laziness and lack of motivation or is the challenge for counsellors more complex? in: *Culture and Psyche in Transition: A European Perspective on Student Psychological Health*, Conference Papers. Association for Student Counselling. The University of Sussex, Brighton

DeQuency, T. (2004): What is procrastination?
www.counselling.am.ac.uk/procras.html (2004.03.24.)

Dewitte, S. & Lens, W. (2000): Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality*, 14, 121-140.

Dewitte, S., Schouwenburg, H. C (2002): Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.

Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R. Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: the role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3):228-40.

Drucker, P. F. (1966): *The effective executive*. Harper and Row, New York

Dryden, W. (2000): *Overcoming Procrastination*. Sheldon Press, London

Ferrari, J. R. & Emmons, R. A. (1995): Methods of procrastination and their relation to self-control or self-reinforcement. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 135-142.

Ferrari, J.R. Diaz-Morales, J.F., O'Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D., (2007): Frequent Behavioral Delay Tendencies By Adults: International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2007; 38; 458

Ferrari, J. R., Johnson, J. J., McCown, W.G. (Eds.) (1995): *Procrastination and task avoidance. Theory, research, and treatment*. Plenum Press. New York

Ferrari, J. R., Parker, J. T. & Ware, C. B. (1992): Academic procrastination: personality correlates with Myers-Briggs Types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495-502.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Martin, T. R. (1995): Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In: Ferrari, J. R., Johnson, J. J., McCown, W.G. (Eds.): *Procrastination and task avoidance. Theory, research, and treatment*. Plenum Press. New York

Harris, N. N., Sutton, R. I. (1983): Task procrastination in organizations: A framework for research. *Human Relations*, 36, 987-996.

Higgins, E. T. (1997): Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.

Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006): Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences* 40.1519-1530.

Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995): An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18, 127-133.

Kanfer, R. (1992): Work motivation: New directions in theory and research. In: Cooper, C. L., Robertson, I. T. (Eds): *International review of Industrial and Organizational Psychology* (Vol. 7, pp. 1-53) Wiley, New York

Kun Ágota, Juhász Márta (2004). A Pszichés Jólét és személyiségeltár kialakításának, felépítésének és használatának kézikönyve. BME EPT (kézirat) Budapest.

Lay, C. H. (1986): At last my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

Mayer, J.D. (2003): Az érzelem, az intelligencia és az érzelmi intelligencia. In: Forgács József: *Az érzelmek intelligenciája*. Kairosz Kiadó

Mayer, J.D. (2001): Útmutató az érzelmi intelligenciához. In: Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D.(2001): *Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben*. Kairosz Kiadó

Milgram, N. A., Mey-Tal, G., Levison, Y (1998): Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences* 25, 297-316.

Milgram, N., & Naaman, N. (1996): Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20, 679-683.

Milgram, N. A., Sroloff, B., Rosenbaum, M. (1988): The procrastination in everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.

Mischel, W., Shoda, Y. (1998): Reconciling processing dynamics and personality dispositions. *Annual Review of Psychology*, 49, 229-258.

Moon, S. M. & Illingworth, A. J. (2005): Exploring the dynamic nature of procrastination: a latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38, 297-309.

Neubauer, A. C., Freudenthaler, H. H. (2005): Models of Emotional Intelligence. In: *Emotional Intelligence. An International Handbook*. Eds.: Schulze, R., Roberts, R. D. Hogrefe & Huber Publishers

Newsome, S., Day, A. L., Catano, V. M. (2000): Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016.

Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó

Perry, R.P., Haldkyj, S., Pekrun, R. H., Pelletier, S. T. (2001): Academic control and action control in the achievement of college students: a longitudinal field study. *Journal of Educational Psychology*, 93, 776-789.

Petrides, K. V., Furnham, A. (2001): Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.

Rózsa Sándor, Kállai János, Osváth Anikó, Bánki M. Csaba (2005): Temperamentum és karakter: Cloninger pszichobiológiai modellje. A Cloninger - féle temperamentum és karakter kérdőív felhasználói kézikönyve. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest

Schouwenburg, H. C., Lay, C. H. (1995): Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.

Schouwenburg, H. C. & Groenewoud, J. T. (2001): Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30, 229-240.

Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: general introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington: American Psychological Association. 3-17.

Schriber, J. B., Gutek, B.A. (1987): Some time dimensions of work: Measurement of an underlying aspects of organizational culture. *Journal of Applied Psychology*, 72, 642-650.

Senecal, C., Lavoie, K. & Koestner, R. (1997): Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 12, 889-903

Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984): Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioural correlates. *Journal of Counselling Psychology*, 31, 504-510.

Sovio, U., King, V., Miettunen, J., Ek, E., Laitinen, J., Joukamaa, M., Veijola, J., Jarvelin, M. (2007): Cloninger's Temperament Dimensions, Socio-economic and Lifestyle Factors and Metabolic Syndrome Markers at Age 31 Years in the Northern Finland Birth Cohort 1966. *Journal of Health Psychology*, Vol 12 (2) 371-382.

Stajkovic, A.D., & Luthans, F. (1998): Self efficacy and work-related performance: meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124, 240-261.

Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001): Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.

Szabó, M., Csabai, B. (2008): A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem önértékelése. BME KTH (kézirat)

Takács I. (2006): A érzelem, In: Pszichológia (szerk.: Juhász, M., Takács, I.) Typotex

Tice, D. M. & Baumeister, R. (1997): Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.

Tykocinski, O.E., Pittman, T. S. (1998): The consequences of doing nothing: Inaction inertia as avoidance of anticipated counterfactual regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 607-616.

Van Eerde, W. (2000): Procrastination: Self-regulation in Initiative Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49 (3), 372-389.

Van Eerde, W. (2003): A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.

Watson, D. C. (2001): Academic procrastination: a five-factor model facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149-158.

MELLÉKLETEK

I/1. Pszichológiai Jóllét és Személyiség Leltárt (PJSzL)

I/2. BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár

I/3. BarOn EQI Skálái

I/4. TCI kérdőív

I/5. Lay –féle kérdőív

I/6. Kérdőív a halogatás módjáról

II/1. Pszichológiai Jóllét és Személyiség Leltárt (PJSzL) statisztikai vizsgálatának eredményei

III/1. A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása a nemek szerint

III/2. A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása a halogatás szerint

III/3. A regresszió analízis eredménye (BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár)

III/4. BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása az életszakasz szerint (fiatalok – felnőttek)

III/5. A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása a nemek szerint (felnőttek)

IV/1. A TCI eredményeinek összehasonlítása a nemek szerint

IV/2. A TCI eredményeinek összehasonlítása a halogatás szerint

IV/3. A regresszió analízis eredménye (TCI)

I/1. sz. melléklet

Pszichológiai Jólét és Személyiség Leltárt (PJSzL) (Juhász, Kun, 2004)

Tisztelt Válaszadó!

Az alábbi kérdőív három fő részből áll, melyeken belül a kérdések eltérő témákkal kapcsolatos véleményének megismerésére vonatkoznak. Az egyes részek előtt jelezzük, hogy mivel kapcsolatban kérjük véleményét, s hogyan adhatja meg válaszát. Kérjük, hogy egy kérdést se hagyjon ki! Együttműködését köszönjük!

1. rész

1	2	3	4	5	6	7
<i>egyáltalán nem érték egyet</i>	<i>nem értek egyet</i>	<i>inkább nem érték egyet</i>	<i>egyet is érték, meg nem is</i>	<i>inkább egyetértek</i>	<i>egyetértek</i>	<i>teljes mértékben egyetértek</i>

1. Az életem legtöbb vonatkozásban közel van ahhoz, amit ideálisnak képzelek.
2. Rendszeresen szedek valamilyen táplálék-kiegészítő készítményt (pl. vitamin, ásványi anyag).
3. Általában mindenben gyorsan döntésre jutok.
4. Fájdalmaim enyhítésére gyakran használok gyógyszereket.*
5. Kerülöm a hibázás minden lehetőségét.
6. Mindig képes vagyok az érzelmeimet ellenőrzés alatt tartani.*
7. Néha teljesen értéktelennek érzem magamat.
8. Előfordult, hogy olvasás közben észrevettem, hogy gondolataim máshol járnak és egy részt emiatt újra kellett kezdenem.
9. A kedvenc ételeimből gyakran túl sokat eszem.
10. Elég sok idő pocsékba megy, mielőtt nekilátnék a feladataimnak.*
11. Könnyen feszültté válok.
12. Többször észrevettem, hogy valami eltérített az eredeti szándékomtól és mást kezdtem el csinálni.
13. Néha döntésképtelennek érzem magam.*
14. Sok dolog aggodalommal tölt el.
15. Gyakran a teljes unalom állapotában vagyok.*
16. Volt már rá példa, hogy tévedésből azt dobtam ki, amit meg akartam tartani és azt tettem el, amit ki akartam dobni.
18. Nehezen merülnek ki a tartalékaim.*
19. Ha szükséges, akkor például diétázom, tisztító kúrát tartok vagy böjtölök, stb.
20. Nem zavarnak a rendetlen emberek.*
21. Sokszor nem látom előre a dolgok következményeit.*
22. Nem szeretem, ha hirtelen kell valamiben döntenem.
23. Gyakran feldühít, ahogyan az emberek bánnak velem.
24. Sokszor halogatom a döntések meghozatalát.*
25. Nem szeretek egyedül döntenem, mindenképpen kikérem mások véleményét is.*
26. Ritkán fogyasztok alkoholt.
27. Könnyen kiborulok.
28. Nem tudok szabadulni a problémáimtól.
29. Mindent terv szerint csinállok.
30. Az ígéreteimet betartom.
31. Döntéshozatalkor mindig szükségem van mások támogatására.*

32. Nehezen lehet felbosszantani.*
33. Sokszor érzem úgy, hogy gyenge vagyok és szinte már beteg.
34. Mindig tudom, hogy mit, hogyan csináljak.
35. Előfordult, hogy egy jól ismert, de ritkán használt útvonalon nem tudtam, merre kell mennem.
36. Gyakran tartok attól, hogy baklövést követek el.
37. A döntéseim előtt számtalan szempontot mérlegelek és megpróbálok minden lehetséges kimenetet végiggondolni.
38. Sok ember céltalanul éli az életét, de én nem tartozom közéjük.
39. Hajlamos vagyok magamat okolni, ha valami nem sikerül.
40. Csak a saját magam által hozott döntésekben bízom.
41. Jól érzem magam a bőrömben.*
42. Csak akkor hiányzom a munkából, ha az tényleg elkerülhetetlen.
43. Általában noszogtatásra van szükségem, hogy belekezdjek valamibe.*
44. Soha nem halogatom a kötelezettségeim teljesítését.
45. Csak barátok között érzem jól magam.*
46. Gyakran vagyok szomorú.
47. Sokszor olyat teszek, amit később megbánok.
48. Csak élem a mindennapjaimat, de egyáltalán nem gondolok a jövőre.*
49. Néha úgy érzem, hogy már mindent megtettem, amit életemben csak megtehettem.*
50. Nem vagyok nagyon alapos, módszeres ember.*
51. Ha egy tervem végrehajtása túl nehéznek bizonyul, akkor hajlok arra, hogy valami újabba kezdjek.*
52. Sokszor a szeszélyeim szerint cselekszem.*
53. Nem engedem, hogy bárki is beleszóljon abba, hogy hogyan döntsék valamiben.
54. Ritkán engedem el magam.*
55. Könnyen meg lehet félemlíteni.*
56. Gyakran elfelejtem, hogy hová tettem valamit (pl. egy újságot vagy könyvet).
57. Sikeresen teljesítem a rám bízott feladatokat.
58. Abban, amit csinállok, kiemelkedő vagyok.
59. Sokszor előfordul, hogy miután kilépek a lakásból, vissza kell mennem valamiért, amit elfelejtettem.
60. Előfordul, hogy előbb cselekszem, s csak aztán gondolkodom.*
61. Igyekszem mindent előre megtervezni, nem szeretem a váratlan dolgokat.
62. Nem egyszer beszélgetés után jöttem rá, hogy elfelejtettem elmondani egy fontos dolgot.
63. Elégedett vagyok az életemmel.
64. Csak akkor megyek orvoshoz, ha már végképp elkerülhetetlen.*
65. Megnézem, hogy milyen összetételű élelmiszereket vásárolok és eszek.
66. Szeretem, ha mindennek megvan a maga helye.
67. Könnyedén túlteszem magam a kudarcokon.*
68. Gyakran aggódom, hogy valami elromlik.
69. Néha már azt gondolom, hogy képtelen vagyok többet elviselni.
70. Megpróbálok munkámat olyan gondosan végezni, hogy azt ne kelljen senkinek újracsinálni.
71. Rendszeresen végzek valamilyen fizikai testmozgást.
72. Válsághelyzetben könnyen leblokkolok.
73. Sokszor tévesen ítélem meg a helyzeteket.*
74. A munkám szellemileg nem fárasztó.*
75. Képes vagyok magam mellett kiállni.*
76. Gyakran bizonytalanná válok, amikor valamiben döntenem kell.*
77. Nem tudok rendet rakni a fejemben.

78. Úgy érzem, problémáim többségével képes vagyok megbirkózni.*
79. Gyakran vagyok érzelmileg kimerült.
80. Általában nehezen tudok dönteni, amikor szükség van rá.*
81. Előfordult már, hogy megsértettek és sokáig tartottam a haragot.
82. Előfordul, hogy másokkal csináltatom meg a saját feladataimat.*
83. Néha annyira befeledkezem valamibe, hogy nem veszem észre, ha valaki hozzám szól.
84. Ritkán szoktam panaszkodni.*
85. Néha a dolgok meglehetősen sivárnak és reménytelennek tűnnek a számomra.
86. Nem győtrődöm olyan dolgokon, melyek már megtörténtek.*
87. Kiváló életkörülmények között élek.
88. Szeretem a rendet magam körül.
89. Mindig ügyelek arra, hogy rendszeresen étkezzem.
90. Mindig gondosan megválogatom a szavaimat.
91. Ha újrakezdeném az életemet, szinte semmin nem változtatnék.
92. Sok erőt vesz ki belőlem, hogy másokkal kell együtt dolgoznom.
93. Eddigi életem során elértem a legfontosabb dolgokat.
94. Olyan kaotikus ez a világ, hogy még a saját életemet is összezavarja.*
95. Fontosnak tartom, hogy a szükséges egészségügyi szűrés(ek)re eljárjak.
96. Gyakran nem emlékszem vissza valamire, amit korábban mondtak nekem.
97. Könnyen ellenállok a kísértéseknek, legyen az bármi.*
98. Nehezen lehet kínos helyzetbe hozni.*
99. Többször is előfordult, hogy egy áruházban nem vettem észre azt, amit kerestem.
100. Még feszült helyzetekben is nyugodt maradok.*
100. Megpróbálom az előírt szabályokat betartani.

A kérdőív faktorai

1.1 Élettel való elégedettség (5-5 kérdés)

- * élettel való elégedettség - általában
- * léletcélok, célorientáltság, motiváltság

1.2 Kiegészés, fáradtság, fásultság – egyéni szinten (6 kérdés)

- * egyéni kiegészés, fáradtság, fásultság

1.3 Egészség-tudatosság (9 kérdés)

- * egészségmagatartással kapcsolatos egyéni szokások, meggyőződések

1.4 Érzelmi stabilitás-labilitás (neuroticitás) aldimenziói (5-5 kérdés)

- * sérülékenység
- * impulzivitás, szertelenség
- * harag, düh
- * lehangoltság
- * szorongás, feszültség
- * öntudatosság

1.5 Lelkiismeretesség aldimenziói (5-5 kérdés)

- * énhatékonyság

- * rendszeresség
- * kötelességtudat
- * önfegyelem
- * megfontoltság

1.6 Kognitív képességek (10-10 kérdés) ezeket a kérdéseket nem dolgoztuk fel, mert a vizsgálat szempontjából irrelevánsnak tűnt)

- * döntési készség (megfontoltság, gyorsaság, magabiztosság)
- * kognitív hibázás (*a *-gal jelölt itemek fordítottan értékelendők*)

BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár

Kérjük, hogy gondosan olvassa el az alábbi állításokat, majd a válaszlapon megfelelő oszlopában jelölje be azt a válaszlehetőséget, amit Önre a leginkább jellemzőnek tart. Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen tétel se maradjon megválaszolatlanul!

1. Nehezen tudom megértetni magam másokkal.
2. Elég könnyen ki tudom fejezni, hogy mit érzek.
3. A legtöbb helyzetben magabiztos vagyok.
4. Jobban szeretem az olyan munkát, ahol megmondják hogy mit kell tennem.
5. Megpróbálom a lehető legértelmesebb módon élni az életemet.
6. Nehezen értem meg mások érzéseit.
7. Szívesen segítek másokon.
8. Nehezen tudom kimutatni az érzéseimet.
9. Megpróbálom fantáziálás és álmodozás nélkül látni a dolgokat, úgy, ahogy azok a valóságban vannak.
10. Nehezen vágok bele új dolgokba.
11. A nehézségek leküzdésében szeretek lépésről-lépésre haladni.
12. Tudom, hogyan kezeljem a nyugtalanító helyzeteket.
13. Nehéz visszafogni magam, ha feldühítenek.
14. A legtöbb helyzetben magabiztos vagyok
15. Nehezemre esik élvezni az életet.
16. Ha valakire dühös vagyok, azt megmondom neki.
17. Tisztában vagyok az érzéseimmel.
18. Önbizalomhiányban szenvedek.
19. Amikor másokkal együtt dolgozom, inkább az ő elképzeléseikre támaszkodom, mint a sajátomra.
20. Nem igazán tudom, hogy mihez értek
21. Nagyon jól megértem mások érzéseit.
22. Nyugodt szívvel kihasználom az embereket; különösen akkor, ha ezt megérdemlik.
23. A legbensőbb érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.
24. Nehéz megértenem az érzéseimet.
25. Általában nehezemre esik alkalmazkodni a körülményekhez.
26. Ha egy nehéz problémával szembesülök, szeretek annyi információt összegyűjteni a helyzetről, amennyit csak tudok.
27. Úgy gondolom, hogy a nehéz helyzeteken is úrrá tudok lenni.
28. Ha elkezdek beszélni, nehezen hagyom abba.
29. Azt hiszem, hogy a nehéz helyzeteken is úrrá tudok lenni.
30. Nehezemre esik mosolyogni.
31. Ha valakivel nem értek egyet, azt a szemébe mondom.
32. Érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.
33. Jó az önbecsülésem.
34. Jobban szeretem, ha mások döntenek helyettem
35. Az utóbbi néhány évben nem értem el túl sokat.
36. A barátaim legbensőbb dolgaikat is elmesélik nekem.
37. Mások nem bíznak bennem.
38. Meglehetősen vidám személy vagyok.

39. Voltak olyan szokatlan és furcsa élményeim, amiket nem tudok megmagyarázni.
40. Nehezen változtatom meg a véleményemet.
41. Szeretem átlátni a feladatot, mielőtt megpróbálnám megoldani.
42. Tudom kezelni a stresszes helyzeteket, anélkül hogy túl idegessé válnék.
43. A megfontolatlanságom sokszor okoz problémát.
44. A legtöbb dologban optimista vagyok.
45. Elég vidám egyéniség vagyok.
46. Nehezen tudok nemet mondani
47. Érzéseimet nehezen értem meg.
48. Nem tudom magam elfogadni.
49. Nehezen tudok egyedül dönteni
50. Nem okoz örömet számomra az amit csinállok.
51. Érzékenyen reagálok mások érzéseire.
52. Én még akkor is megállnék segíteni egy síró gyermeknek, hogy megtalálja a szüleit, ha éppen nagyon sietnem kellene valahová.
53. Könnyen barátkozom másokkal.
54. Az emberek nem értik a gondolkodásmódomat.
55. Könnyen alkalmazkodom az új körülményekhez.
56. Mikor felmerül egy probléma, az első dolgom, hogy leállok és átgondolom.
57. Nehezen viselem a stresszes helyzeteket.
58. Ha magyarázok valamit, többnyire rám szoktak szólni, hogy halkabban beszéljek
59. Általában bizakodó vagyok
60. Elégedett vagyok az életemmel.
61. Sokan azt hiszik, nem vagyok elég rámenős.
62. Nehezen tudom kifejezni a legbensőbb érzéseimet.
63. Nehéz elfogadni magamat olyannak amilyen vagyok
64. Inkább beosztott típus vagyok, mintsem vezető.
65. Nem hoznak igazán lázba azok a dolgok amik fontosak számomra.
66. Mások érzéseit igyekszem tiszteletben tartani.
67. Érdekel, hogy mi történik másokkal.
68. A barátaim szívesen megosztják velem a legbensőbb érzéseiket.
69. Gyakran elvesztem a kapcsolatot a körülöttem történő dolgokkal.
70. Nem vagyok képes változtatni a már régen kialakult szokásaimon.
71. Amikor egy problémát meg kell oldani, minden lehetőséget mérlegelek és a lehető legjobb mellett döntök.
72. Úgy érzem, hogy nem tudok a félelmeimen úrrá lenni.
73. Türelmetlen vagyok.
74. Általában kitartó vagyok, akkor is ha a dolgok rosszabbra fordulnak.
75. Mások jól szórakoznak a társaságomban.
76. Nehezen tudok kiállni az igazamért.
77. Érzéseimmel tisztában vagyok.
78. Meg vagyok elégedve saját magammal.
79. Ragaszkodó vagyok.
80. Próbálom fenntartani azokat a tevékenységeket, amelyekben örömöm lelem.
81. Bizonyos helyzetekben biztos, hogy megszegném a törvényt, ha tudnám, hogy megúszom.
82. Nehezen jövök ki másokkal.
83. A fantáziám és a képzeletem gyakran elragad.
84. Általában nehezen változtatok a mindennapos tevékenységeimen.
85. Ha egy probléma merül fel, nehezen tudom eldönteni, hogy melyik a legjobb megoldás.

86. Nehéz helyzetekben is meg tudom őrizni a nyugalمام.
87. Nagyon indulatos vagyok, nehezen tudom kontrollálni magam.
88. Általában bízik benne, hogy a dolgok jobbra fordulnak, még akkor is ha időnként csalódás ér.
89. Hajlamos vagyok a depresszióra.
90. Nehezen tudom megfogalmazni azt, hogy mit érzek.
91. Jól érzem magam a bőrömben
92. Úgy érzem, inkább nekem van szükségem másokra, mint másoknak rám.
93. Nem tudom, hogy mihez kezdjek az életemmel.
94. Nem tudok tisztelni másokat.
95. A közeli kapcsolataim sokat jelentenek nekem és a barátaimnak
96. Még akkor is tudatában vagyok, hogy mi történik velem, ha ki vagyok borulva.
97. Nehezen változtatok meg az elképzeléseimet.
98. A felmerülő problémák megoldásához igyekszem az összes lehetőséget végiggondolni.
99. Nehezen tudok a kellemetlen dolgokkal szembesülni.
100. Lobbanékony természetű vagyok.
101. Bízom benne, hogy a legelkeserítőbb helyzeteket is képes vagyok megoldani.
102. Nem vagyok túlságosan elégedett az életemmel.
103. Elégedett vagyok a külsőmmel.
104. Szerintem fontos, hogy az ember törvénytisztelő legyen.
105. Jó a kapcsolatomban másokkal.
106. Hajlamos vagyok túlzásokba esni.
107. Nehezen tudnék alkalmazkodni ahhoz, ha el kellene hagynom az otthonomat.
108. Általában megtorpanok, amikor egy probléma kezelése során többféle megoldást is át kell gondolnom.
109. Bízom benne, hogy képes vagyok kezelni a legtöbb nyugtalanító problémát.
110. Ingerlékeny vagyok.
111. Mielőtt belekezdene valamibe, általában úgy érzem, hogy nem fog sikerülni.
112. Minden jó és rossz tulajdonságomat mérlegelve, elégedett vagyok magammal.
113. Nehezen tudom elviselni, ha más embereket szenvedni látok.
114. Mások szerint társaságkedvelő és könnyen barátkozó vagyok.
115. Könnyen abba tudom hagyni az ábrándozást, és rá tudok hangolódni a pillanatnyi helyzetre.
116. Könnyen dühbe gurulok
117. Imádom a hétvégéket és a nyaralást.
118. A barátaimmal nem tartok szoros kapcsolatot.
119. Nehezen tudom a helyes nézőpontból szemlélni a dolgokat.
120. Szeretek szórakozni.
121. Aggódó természetű vagyok

EI VÁLASZLAP

Név (vagy jelige): Életkor: Nem: nő férfi
 Foglalkozás: Iskolai végzettség:

- 1: Egyáltalán nem jellemző rám
 2: Nem jellemző rám
 3: Kissé jellemző rám
 4: Jellemző rám
 5: Nagyon jellemző rám

	Értékelés	Értékelés	Értékelés	Értékelés
1.		41.		81.
2.		42.		82.
3.		43.		83.
4.		44.		84.
5.		45.		85.
6.		46.		86.
7.		47.		87.
8.		48.		88.
9.		49.		89.
10.		50.		90.
11.		51.		91.
12.		52.		92.
13.		53.		93.
14.		54.		94.
15.		55.		95.
16.		56.		96.
17.		57.		97.
18.		58.		98.
19.		59.		99.
20.		60.		100.
21.		61.		101.
22.		62.		102.
23.		63.		103.
24.		64.		104.
25.		65.		105.
26.		66.		106.
27.		67.		107.
28.		68.		108.
29.		69.		109.
30.		70.		110.
31.		71.		111.
32.		72.		112.
33.		73.		113.
34.		74.		114.
35.		75.		115.
36.		76.		116.
37.		77.		117.
38.		78.		118.
39.		79.		119.
40.		80.		120.
				121.

BarOn EQI Skálái (Bar-On, 2002)

Intraperszonális skálák*Emocionális éntudatosság (Emotional Self-Awareness, ES)*

A magas értékek ezeken a skálákon azt jelzik, hogy a válaszadó „kapcsolatban van” érzelmeivel és emócióival. Ezek a személyek pontosan tudják, hogy mit éreznek, és miért érzik azt, amit éreznek.

Magabiztosság (Assertiveness AS):

Magas értéke ezen a skálán azt jelzi, hogy a személyek képesek kifejezni érzelmeiket, gondolataikat és hiteiket nyíltan és megvédik jogaikat egy nem destruktív módon. Ezeket a személyeket ritkán korlátozza a zavartság és a szégyenlősség kényelmetlen érzése.

Az aszertív személyek nem túlkontrolláltak, vagy félénkek, képesek kifejezni kifelé az érzelmeiket, (gyakran direkt módon) anélkül, hogy agresszívek vagy sértőek lennének. Képesek hangot adni véleményüknek, egyet nem értésüknek, meghatározni helyüket, még akkor is, ha ez érzelmileg nehéz, sőt ha így cselekednek, valamit el is veszíthetnek. Ezek a személyek nem engedik meg másoknak, hogy zavarják vagy kihasználják őket

Önbecsülés (Self-Regard, SR)

Ezen a skálán magas értékekkel rendelkező válaszadóknak jó érzéseik vannak önmagukkal szemben. Hajlamosak elfogadni és becsülni saját magukat. Az önfogadás olyan képesség, amely szerint a pozitív és a negatív nézőpontokat is elfogadja a személy, mint a határait és a lehetőségeit. Az érzelmi intelligenciának ez a konceptuális összetevője társul a biztonság általános érzelmeihez, a belső erőhöz, az önbizalomhoz, a magabiztossághoz, és a megfelelni önmagunknak - érzelmeihez. Érezni biztosan, hogy a személy függ az önérzetétől és az önbecsülésétől, amelyek az identitás meglehetősen jól fejlett érzéken alapul, azt jelenti, hogy tudja ki ő. Egy személy jó önbecsüléssel, önmagával elégedett és megfelel saját elvárásainak.

A skála másik végén a személyes alkalmatlanság és kisebbségi érzés van.

Önmegvalósítás (Self-Actualization, SA)

Ezen a skálán magas értéket az a személy kap, aki képes megvalósítani saját lehetőségeit és aki involválttá válik a jelentéstartó, gazdag és teljes élet keresésében.

Ezek a személyek tudják hová mennek, vagy hová akarnak menni, és miért. Küzdenek a lehetőségeik megvalósításáért, élvezhető tevékenységeket keresnek, és szándékoznak egész életükben erőfeszítést tenni és elköteleződni hosszú távú tervek iránt.

Az önmegvalósítás egy törekvés mozgalmas, dinamikus folyamata a személy képességeinek, tehetségének és kapacitásának (?) fejlődéséért. Ez a faktor társul a kitartó próbálkozáshoz, hogy a személy a legjobbat hozza ki magából, és általában fejlessze magát. Az érdeklődés keltette izgalom energetizálja és motiválja a személyt, hogy folytassa tevékenységeit.

Az önmegvalósítás kapcsolatban van az önmagunkkal való elégedettséggel.

Függetlenség (Independence, IN)

A személy, aki önmagára támaszkodik, önirányított, autonóm, és független gondolkodásában, tevékenységében ezen a skálán magas pontszámot kap. Ezek a

személyek megkérdezhetnek másokat és tekintetve veszik mások tanácsait, de ritkán függenek másoktól, ha fontos döntést kell hozniuk, vagy cselekedniük kell. Ritkán kapaszkodnak másokba, hogy kielégítsék érzelmi szükségleteiket, szabadok az érzelmi függésben.

A képesség, hogy függetlenek legyenek a saját magabiztosságukon, belső erejükön nyugszik, és a vágyon hogy elvárásaik és kötelességeik találkozzanak, anélkül, hogy bárki szolgájává váljanak.

Interperszonális skálák

Empátia (Empathy, EM)

Magas értéket érnek el ezen a skálán azok a személyek, akik tisztában vannak mások érzelmeivel, és képesek elfogadni mások érzelmeit. Érzékenyek mások érzelmeire, és képesek ráhangolódni arra, amit, ahogyan és amiért a másik ember érez.

Empatikusnak lenni azt jelenti, hogy a személy „érzelmileg olvassa” a másik embert. Az empatikus személy vigyáz másokra, és kimutatja érdeklődését mások iránt.

Interperszonális kapcsolat (Interpersonal Relationship, IR)

A válaszadók, akik képesek létrehozni és fenntartani kölcsönös elégedettséget a kapcsolataiban általában, magas értéket érnek el ezen a skálán. Ezeket a személyeket jellemzi az intimitás képessége, akik képesek az érzelmeket adni és fogadni. A kölcsönösen elégedett kapcsolatok magukba foglalják a jelentésteli szociális cseréket, amelyek jutalmazóak és élvezetesekek. Ez a komponens nemcsak a kívánatos baráti kapcsolatokkal van összefüggésben, hanem azzal a képességgel is, hogy a személy nyugodt és kényelmes kapcsolatokban él, és pozitív elvárásokat fogalmaz meg a szociális érintkezéssel kapcsolatban.

Ez az érzelmi készség általában érzékenységet kíván más emberekkel kapcsolatban, a kapcsolatok létrehozásának kívánságát és elégedettséget jelent a kapcsolatokkal.

Társas felelősségtudat (Social Responsibility, RE)

Ezen a skálán magas értékkel rendelkező személyek azok, akik együttműködő és konstruktív tagjai szociális csoportjaiknak. Ezeket a személyeket gyakran felelősnek és megbízhatónak jellemzik. Ez a képesség felelősségteljes cselekvést jelent, akkor is, ha személyesen ez nem jár haszonnal. A szociálisan felelős személyek társas tudattal rendelkeznek, amely a közösségorientált felelősségtudatban jelenik meg. Ez a komponens arra a képességre vonatkozik, amely másokkal és a másokért végzett tevékenységben, mások elfogadásában nyilvánul meg, egyetértésben a személy lelkiismeretével és a szociális szabályok megtartásával.

Ezek a személyek rendelkeznek szociális érzékenységgel, és képesek másokat elfogadni, használják tehetségüket a közösség érdekében, nemcsak saját magukért.

A társas felelősségtudat egy alapvető pozitív érzelmen a szociális csoportjuk felé és a csoporttal való azonosulás képességén függ.

A személyek, akik nem rendelkeznek ezzel a képességgel, elfogadhatják az antiszociális attitűdöket, másokkal szemben bántóan viselkedhetnek és kihasználhatnak másokat.

Adaptációt felmérő skálák

Problémamegoldás (Problem Solving, PS)

A válaszadók, akik meglehetősen ügyesek a problémák felismerésében és azonosításában éppúgy, mint a hatékony problémamegoldásban, jók ezen a skálán.

A problémamegoldás többfázisú természetű és magába foglalja a képességet, amely lehetővé teszi, hogy a személy végigmenjen egy folyamaton, amely azt jelenti, hogy (1) képes érzékelni egy problémát, magabiztos és motivált a probléma hatékony kezelésében, (2) képes azonosítani és meghatározni a problémát a lehető legvilágosabban (pl. összegyűjteni a releváns információkat), (3) képes létrehozni annyi megoldást, amennyit csak lehet (pl.: brainstorming), és (4) képes döntést hozni az egyik megoldás végrehajtására (mérlegelve a mellette és ellene szóló érveket minden egyes megoldásnál, és kiválasztva a legjobbat)

A problémamegoldás kapcsolatban van a tudatossággal, fegyelmességgel, módszerességgel kitartó és szisztematikussággal a problémák megközelítésében.

Ez a készség is kapcsolódik ahhoz a vágyhoz, hogy a személy a legjobbat tegye, és konfrontálódjon a problémával, inkább, mint hogy elkerülje azt.

Valóságérzékelés (Reality Testing, RT)

Ezen skálán magas értéket érnek el azok a személyek, akik képesek értékelné az összhangot a között, amit tapasztalnak és ami a valóságban van. Ezek a személyek általában jók az azonnali helyzetek pontos felmérésében, gyakran jellemzik őket úgy, mint „földközeli”, realista embereket.

Ezen személyek általános megközelítésmódja inkább az aktív vizsgálat, mint a passzív elfogadás.

Annak ellenőrzése, amit a személyek tapasztalnak, és ami aktuálisan van, arra készíti a személyeket, hogy keressenek objektív bizonyítékokat megerősíteni, igazolni és támogatni az érzelmeket, az észleleteket és a gondolatokat.

A valóságérzékelés magába foglalja a jelenlegi szituáció „behangelését”, a dolgok megfelelő távlatban tartását, hogy a személyek úgy tapasztalják a dolgokat, amilyenek azok a valóságban, anélkül, hogy túlzottan fantáziálnának, vagy álmodoznának róluk.

A hangsúly a pragmatizmuson, objektivitáson, az észlelés megfelelőségén, az érzelmek gondolatok és ötletek hitelességén van. Ennek a faktornak egy fontos szempontja az világos észlelés mértéke, amikor megpróbálják értékelné a helyzetet és megküzdenni vele; ez magában foglalja a képességet, hogy a személy képes koncentrálni és fókuszálni amikor megvizsgálja a megküzdés lehetőségeit.

A valóságérzékelés kapcsolatban van a világos és tiszta észleléssel és a gondolkodással és a külvilágból való visszavonulás hiányával.

Rugalmasság (Flexibility FL)

A válaszadók, akiknek magas pontszáma van ezen a skálán hangsúlyozott képességgel rendelkeznek, hogy kifejezzék érzelmeiket, gondolataikat, és viselkedésüket változtassák a feltételeknek és a helyzeteknek megfelelően.

Az emocionális intelligencia ezen komponense utal a személy olyan képességére, mely szerint képes alkalmazkodni, a barátságtalan, megjósolhatatlan és dinamikus körülményekhez.

A rugalmas emberek agilisak, együttműködők (szinergikusak), képesek reagálni a változásokra, rigiditás nélkül. Ezek a személyek képesek meggondolni magukat, amikor bizonyíték van arra, hogy tévednek.

Általában nyitottak és toleránsak különböző gondolatokra, ötletekre, irányultságokra, módokra és gyakorlatokra.

Stresszkezelést felmérő skálák

Stressztűrés (StressTolerance, ST)

Ezen a skálán magas értéket mutató személyek képesek ellenállni kedvezőtlen eseményeknek, és stresszteli helyzeteknek, anélkül, hogy „szétesnének” aktívan és pozitívan.

Hűvösek, és ritkán válnak túl szorongóvá és agitálttá. (felkavartak).

A stressztűrés az a képesség, hogy a személy kiállja a nehéz szituációkat anélkül, hogy megsemmisül.

Ez a képesség az alábbi tulajdonságokon alapul:

- a megfelelő cselekvés kiválasztása, amellyel a személy megküzd a stresszel (pl.: hatékony és megfelelő forrásokkal rendelkező, képes jól illeszkedő módszereket választani, és tudja mit hogyan kell csinálni)
- optimista diszpozícióval rendelkezik az új tapasztalatok felé, és általában változik és képes sikeresen túlélni a különleges problémákat is (pl.: hisz a képességeiben, hogy szembenéz ezekkel a helyzetekkel és tudja kezelni ezeket)
- úgy érzi, hogy tudja kontrollálni és befolyásolni a stresszteli helyzeteket (pl.: megőrzi nyugalma és fenntartja a kontrollt)

Ez a komponense az emocionális intelligenciának nagyon hasonló a „énerő” és a „pozitív coping” tulajdonságokhoz.

A stressztűrés magába foglal egy repertoárt a megfelelő válaszokból a stresszteli szituációkra.

A stressztűrés kapcsolatban van a relaxált, higgadt és nyugodt szembenézéssel a nehézségekkel, anélkül, hogy a személyt eltérítenék erős érzelmei.

A személyek, akik jó stressztűréssel rendelkeznek, inkább szembenéznek a krízisekkel és problémákkal, mint megadják magukat a reménytelenség és segítség nélküliség érzésének.

A szorongás gyakran eredményezi, hogy ez a komponense az érzelmi intelligenciának nem működik adekvátnan, így kellemetlen hatású az általános teljesítményre, amely gyenge koncentrációban, döntési nehézségekben, és szomatikus problémákban, mint például alvási nehézségekben nyilvánul meg.

Impulzivitás kontroll (Impulse Control, IC)

A skálán magas értéket elért válaszadó képes ellenállni vagy elhalasztani indítékokat, és késlelteti drive-ok és csábítások kielégítését.

A személyek, akik jó impulzus kontrollal rendelkeznek, ritkán türelmetlenek, túlreagálóak, vagy kontroll vesztettek.

Az impulzus kontroll azt jelenti, hogy a személy képes elfogadni mások agresszív impulzusait, összeszedett, és kontrollálja agresszióját, ellenségességét és felelőtlen viselkedését.

Az impulzivitás kontroll problémája alacsony frusztrációs toleranciában, impulzivitásban, a düh kontrollálásának problémájában, gorombáskodásban, kirobbanó és kiszámíthatatlan viselkedésben nyilvánul meg.

Általános hangulati skálák

Boldogság (Happiness HA)

A személyek, akik képesek elégedettnek érezni magukat az életükkel, őszintén élvezik más emberek társaságát, rendelkeznek azzal a képességgel, hogy az életükből öröm származik, magas értéket érnek el ezen a skálán.

Ezek a személyek általában hajlamosak boldogságra és kellemesnek érzik ezt.

Ez az összetevője az érzelmi intelligenciának magába foglalja a személy képességét az élet különböző aspektusainak élvezetére és általában az élet élvezetére.

A boldog emberek gyakran jónak és könnyűnek érzik mind a munkát, mind a szabadidőt, képesek élvezni a mókázás lehetőségeit.

A boldogság kapcsolatban van a jókedv és a lelkesedés általános érzelmeivel.

A boldogság melléktermés és/vagy barometriai jelzése a személy érzelmi intelligencia és érzelmi működési fokának

A személy, aki alacsony értéket ér el ezen a skálán, tipikus depressziós szimptomákat mutathat, mint a hajlamot az aggódásra, bizonytalanságot jövővel kapcsolatban, szociális visszahúzódást, motiváció hiányt, depresszív gondolatokat, bűnösségérzést, elégedetlenséget az élettel és extrém helyzetekben öngyilkossági gondolatokat és viselkedést.

Optimizmus (Optimism OP)

Az optimizmus skálás magas értéket elért személyek képesek az élet naposabb oldalát látni és fenntartani egy pozitív attitűdöt még viszontagságok közepette is. Az optimizmus feltételezi a személy életszemléletében a reményt. Ez egy pozitív szemlélet a mindennapi életben. Ez az összetevője az érzelmi intelligenciának fontos szerepet játszik a z Önmegevalósítás, a Problémamegoldás és Stressztűrés skálákban is.

Az optimizmus a pesszimizmus ellentéte, amely a depresszió egy mindennapi tünete.

TCI Kérdőív*

Ebben a kérdőívben olyan állításokat talál, amelyeket az emberek gyakran használnak saját véleményük, hangulatuk, viselkedésük vagy lelki állapotuk jellemzésére.

Mindegyik állításhoz kétféle válaszlehetőség tartozik: „igaz” vagy „nem igaz”. Kérjük, olvassa el figyelmesen valamennyi kijelentést, azután jelölje be a válaszlapon azt a választ, amelyik meggyőződése szerint jobban ráillik Önre. Ne töprengjen túlságosan sokáig az egyes válaszokon! Előfordulhat, hogy némelyik megállapításra nehéz egyértelmű "igaz" vagy "nem igaz" választ adnia – ilyenkor karikázza be azt, amelyik viszonylag jobban jellemző az Ön érzéseire vagy a véleményére.

Ez a kérdőív nem „vizsga”: nincsenek benne helyes vagy helytelen, „jó” vagy „rossz” válaszok, hiszen az emberek érzései és véleményei különbözőek. Ezért habozás nélkül karikázza be minden esetben az Önhöz személy szerint közelebb álló válaszokat, és ne legyen tekintettel arra, hogy mit gondolnának ugyanarról mások.

Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen kérdés se maradjon megválaszolatlanul! Az alábbi adatok kitöltésével a tudományos feldolgozást segíti, adatait bizalmasan kezeljük. Figyelmét és fáradságát köszönjük.

1. Gyakran kipróbálok olyan dolgokat is pusztán kíváncsiságból vagy szórakozásból, amiket mások időpocsékolásnak tartanak.
2. Mindig bízom a dolgok kedvező kimenetelében még olyankor is, amikor a legtöbben aggodalmaskodnak.
3. Egy szép beszéd vagy egy szép vers mélyen meg tud indítani.
4. Gyakran érzem magam a körülmények áldozatának.
5. Általában olyannak fogadom el az embereket, amilyenek - még ha nagyon különböznek is tőlem.
6. Hiszem, hogy csodák tényleg megtörténnek
7. Élvezettel állok bosszút azokon, akik megsértettek.
8. Amikor valami leköti a figyelmemet, könnyen megfeledkezem az idő múlásáról.
9. Sokszor úgy érzem, hogy az életemnek nincs különösebb célja vagy értelme.
10. Szeretek a problémákra olyan megoldásokat találni, amelyek mindenki számára előnyösek.
11. Biztosan többre is képes lennék, de nem látom értelmét a szükségesnél jobban hajtani magam.
12. Idegen helyen akkor is feszült és ideges vagyok ha mások szerint semmi ok aggodalomra.
13. Többnyire a pillanatnyi hangulatom szerint cselekszem anélkül, hogy visszagondolnék a korábbi hasonló esetekre.
14. Általában inkább a magam útját követem, mintsem a mások kívánságait teljesíteném.
15. Gyakran olyan közel érzem magamhoz a körülöttem lévő embereket mintha nem is lenne közöttünk választóvonal.
16. Nem túlságosan kedvelem azokat, akik másképpen gondolkodnak, mint én.
17. Természetes reakcióim a legtöbb helyzetben a begyakorolt jó szokásaimon alapulnak.
18. Bármilyen törvénybe nem ütköző dolgot megtennék, hogy gazdag és híres legyek, még ha a

* © 1987,1992, C. Robert Cloninger, Magyar fordítás: Dr. Bánki M. Csaba (1994)

barátaim bizalmát ezzel el is veszíteném.
19. Másoknál sokkal tartózkodóbb és fegyelmezettebb vagyok.
20. Sokszor félbehagyom a megkezdett dolgaimat, mert elfog a kétely, hátha rosszul fognak végződni.
21. Érzéseimet, élményeimet jobban szeretem nyíltan megbeszélni a barátaimmal, mint magamban tartani.
22. Másoknál jóval kevesebb az energiám és hamarabb elfáradok.
23. Gyakran szórakozottnak látszom, mert úgy el tudok merülni a dolgaiban, hogy minden másról megfeledkezem.
24. Csak ritkán választhatom meg szabadon, hogy mit akarok csinálni.
25. Mások érzéseit ugyanannyira figyelembe szoktam venni, mint a sajátjaimat.
26. Szívesebben indulok kissé kockázatos kalandokra (pl. meredek hegyi serpentinre autózni), mintsem órákig csendben és tétlenül üldögéljek.
27. Rendszerint kerülöm az idegenek társaságát, mert nem bízom azokban, akiket nem ismerek.
28. Szeretek mások kedvében járni, amennyire csak tudok.
29. Sokkal jobban szeretem a „rég, jól bevált” módszereket, mint az „Új, modern” eljárásokkal való kísérletezést.
30. Többnyire képtelen vagyok a dolgaimat fontossági sorrendben elvégezni, mert soha nincs elég időm.
31. Aktívan segítem a veszélyeztetett állatok és növények védelmét.
32. Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legokosabb a világon.
33. Élvezem, ha az ellenségeimet szenvedni látom.
34. Szeretek mindent módszeresen végezni, és ha tehetem, szívesen írok elő szabályokat mások számára is.
35. Nehezemre esik hosszabb ideig ugyanazzal foglalkozni, mert a figyelmem gyakran másfelé kalandozik.
36. Tanult és begyakorolt szokásaim erősebbek, mint a pillanat hatása vagy mások rábeszélése.
37. Rendszerint kitartóan tovább dolgozom akkor is, amikor mások már régen abbahagyták.
38. Vonzanak az élet olyan jelenségei, amelyekre nincs tudományos magyarázat.
39. Sok olyan rossz szokásom van, amelyektől szeretnék megszabadulni.
40. Rendszerint másoktól várom, hogy ők oldják meg az én problémáimat.
41. Gyakran az utolsó filléremet is elköltöm, és azután kénytelen vagyok kölcsönkérni.
42. Azt hiszem, a jövőben minden remekül fog sikerülni.
43. Kisebbségi betegség vagy megrázkódtatás után másoknál nehezebben jövök rendbe.
44. Nem bánám, ha állandóan egyedül kellene lennem.
45. Kikapcsolódás közben sokszor váratlanul megvilágosodnak előttem a dolgok összefüggései.
46. Nem érdekel különösképpen, hogy mások kedvelnek-e engem, vagy a módszereimet.
47. Elsősorban magamnak igyekszem megszerezni, amire szükségem van, hiszen úgysem lehet mindenki kedvére tenni.
48. Türelmetlen vagyok azokkal, akik nem hajlandók elfogadni az én nézeteimet.
49. Az emberek többségét képtelen vagyok igazából megérteni.
50. Üzleti sikereket tisztességesen is el lehet érni.
51. Néha olyan közel érzem magam a természethez, mintha minden egyetlen élő szervezet része volna.
52. Sokkal jobban szeretek másokat hallgatni, mint én magam beszélni.
53. Másoknál hamarabb szoktam felcsattanni, felháborodni.
54. Idegenek társaságában félénkebb, gátlásosabb vagyok másoknál.
55. Szentimentálisabb vagyok, mint a legtöbb ember.

56. Egy „hatodik érzékemmel” néha pontosan megérezem ,és előre tudom, hogy mi fog történni.
57. Ha bármilyen formában megsértenek, mindig igyekszem a számlát kiegyenlíteni.
58. Az én hozzá állásomat többnyire rajtam kívül álló körülmények határozzák meg.
59. Minden nap igyekszem egy lépéssel közelebb kerülni a céljaimhoz.
60. Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legerősebb a világon.
61. Döntések előtt szeretem hosszasan végiggondolni a dolgokat.
62. A legtöbb embernél keményebben dolgozom.
63. Napközben is kell pihennem vagy szundítanom; mert könnyen elfáradok.
64. Szívesen állok mások rendelkezésére.
65. Bármilyen átmeneti nehézség ellenére én mindig arra számítok, hogy a dolgok végül jóra fordulnak.
66. Még ha van is bőségesen elegendő pénzem, nem szívesen költöm el magamra.
67. Fizikailag veszélyes helyzetekben is nyugodt, magabiztos szoktam maradni.
68. A problémáimat legszívesebben megtartom magamnak.
69. Személyes gondjaimat akár egy felszínes, rövid ismeretség után is kész vagyok másokkal megbeszélni.
70. Jobban szeretek otthon ülni, mint utazni vagy új helyekkel ismerkedni.
71. Szerintem nincs sok értelme a gyengéket segíteni, akik nem tudnak segíteni magukon.
72. Azoknak sem tudok nyugodt szívvel ártani, akik pedig velem szemben tisztességtelenek voltak.
73. Az emberek nekem hamar és könnyen elmondják az érzéseiket.
74. Gyakran azt kívánom, bárcsak örökre fiatal maradhatnék.
75. Egy közeli barát elvesztése engem jobban megvisel, mint a legtöbb embert.
76. Időnként úgy érzem, mintha része lennék egy térben és időben végtelen valaminek.
77. Néha úgy érzem, hogy szavakkal megmagyarázhatatlan, közvetlen lelki kapcsolatba kerülök másokkal.
78. Igyekszem tekintettel lenni még azok érzéseire is, akik pedig korábban ártottak nekem.
79. Szeretem, ha az ember merev szabályok és előírások nélkül azt teheti, amihez kedve van.
80. Még barátságtalannak mondott idegenek között is oldott és közvetlen tudnék lenni.
81. Másoknál jobban aggódom azért, hogy a jövőben rosszul alakulhatnak a dolgok.
82. Mielőtt döntenék, általában minden körülményt aprólékosan végig szoktam gondolni.
83. A mások iránti megértés és együttérzés fontosabb, mint a szakszerűség és a tárgyilagosság.
84. Sokszor úgy érzem, mintha egészen egygyé válnék a körülöttem lévő világgal.
85. Gyakran azt kívánom, bárcsak különleges, természetfeletti képességeim lennének.
86. Mások engem túlságosan irányítanak és befolyásolnak.
87. Szeretem továbbadni másoknak mindazt, amit én tudok.
88. Az életem igazi célját vallásos élményeim segítettek megérteni.
89. Gyakran és sokat tanulok más emberektől.
90. Állandó gyakorlással tettem szert azokra a képességeimre, amelyeknek a sikereimet köszönhetem.
91. Legtöbbször a túlzásokat, sőt a valótlanúságot is el tudom hitetni az emberekkel.
92. Amikor betegségből lábadozom, kiadós pihenésre és sok biztatásra, támogatásra van szükségem.
93. Vannak az életben alapelvek; amiket senki nem szeghet meg hosszú távon büntetlenül.
94. Egyáltalán nem akarok a világ leggazdagabb embere lenni.
95. Boldogan kockára tenném az életemet is azért, hogy a világ jobb legyen.
96. Megtanultam még hosszas töprengés után is jobban bízni a megérzéseimben, mint a logikus érvekben.
97. Néha úgy érzem, hogy az életemet egy emberek felett álló szellemi erő irányítja.

98. Jólesik durvának lennem azokhoz, akik durvák voltak hozzám.
99. Józan és tárgyilagos ember hírében állok, aki nem cselekszik indulatból.
100. Könnyedén rendezni tudom a gondolataimat, miközben valaki mással beszélek.
101. Váratlan hírekre olyan hevesen szoktam reagálni, hogy sokszor meg is bánom amit ilyenkor mondok vagy teszek.
102. Nagyon megindítanak az érzelmekre (pl. a szegények vagy a sérült gyermekek megsegítésére) irányuló felhívások.
103. Mindig jobban hajtom magam másoknál, mert mindent a lehető legjobban akarok megcsinálni.
104. Annyi a hibám, hogy nem is túlságosan kedvelem magamat.
105. Nincs időm arra, hogy hosszú távú megoldásokat keressek a problémáimra.
106. Gyakran azért nem tudok a bajokkal megbirkózni, mert egyszerűen nem tudom, mit tegyek.
107. Gyakran azt kívánom, bárcsak meg tudnám állítani az idő múlását.
108. Utálok az első benyomásaim alapján dönteni.
109. Sokkal jobban szeretem költeni, mint félretenni a pénzt.
110. Ügyesen tudok lódítni egy kicsit, ha valakit meg akarok tréfálni, vagy ha egy történet hatásosabban akarok elmesélni.
111. Még egy megromlott barátságot is próbálok mindig a végsőkig fenntartani.
112. Gyorsan túl tudom tenni magam egy kínos vagy egy megalázó élményen.
113. Változó körülményekhez nagyon nehezen tudok alkalmazkodni, mert olyankor feszült, ideges, és fáradékony leszek.
114. Nagyon alapos indokok kellene ahhoz, hogy hajlandó legyek a megszokott módszereimen változtatni.
115. A helyes szokások begyakorlásához nekem még mások segítségére van szükségem.
116. Szerintem a telepátia vagy a jövőbelátás valóságosan létezik.
117. Szeretném, ha állandóan közeli és odaadó barátok vennének körül.
118. Sokszor újra meg újra megpróbálkozom azokkal a dolgokkal, amelyekkel odáig nem boldogultam.
119. Szinte mindig nyugodt és gondtalan vagyok még olyankor is, amikor majdnem mindenki ideges.
120. Nagyon unalmasnak találom a szomorú dalokat és filmeket.
121. A körülmények gyakran rákényszerítenek, hogy a saját szándékaim ellenére cselekedjem.
122. Nehezemre esik elviselni a tőlem különböző embereket.
123. Azt hiszem, a legtöbb csodának nevezett esemény egyszerűen a véletlen műve.
124. A sértéseket inkább kedvességgel viszonzom, mintsem bosszút állnék miattuk.
125. Gyakran úgy leköt amivel foglalkozom, hogy közben a helyről és az időről is teljesen megfeledkezem.
126. Nem hiszem, hogy az életemnek különösebb célja vagy értelme volna.
127. Mindig igyekszem tőlem telhetően együttműködni másokkal.
128. Elégedett vagyok azzal amit elértem, és nem vágyom sokkal többre.
129. Szokatlan helyzetben akkor is feszült és ideges szoktam lenni, ha mások szerint semmiféle veszély nem fenyeget.
130. Rendszerint inkább az ösztöneimet és a megérzéseimet követem, mintsem a részleteket gondolnám végig.
131. Gyakran túlságosan is önállóan tartanak, mert nem azt teszem, amit mások szeretnének.
132. Sokszor érzek erős és közvetlen lelki, érzelmi kapcsolatot minden körülöttem lévő emberrel.
133. Könnyen meg tudok kedvelni olyan embereket is, akiknek egészen más az értékrendje, mint az enyém.

134. Igyekszem a lehető legkevesebbet dolgozni, még ha mások többet várnak is tőlem.
135. Kifejlesztett jó szokásaim „második természetemmé” váltak, ma már szinte teljesen ösztönök és automatikusak.
136. Egyáltalán nem zavar, ha mások valamiről többet tudnak nálam.
137. Rendszerint megpróbálom magam a másik helyébe képzelni, ha jobban meg akarom őt érteni.
138. Az élet bizonyos területein az elvek, mint a tisztesség vagy a becsület, csekély szerepet játszanak.
139. Másoknál jobban tudok takarékoskodni.
140. Csak nagyon ritkán jövök ki a sodromból: ha valami nem sikerül, egyszerűen mással kezdek foglalkozni.
141. Amikor mások nem tartják fontosnak, akkor is ragaszkodom hozzá, hogy a dolgokat szabályos, előírásszerű módon végezzük el.
142. Szinte minden társaságban magabiztos, határozott szoktam lenni.
143. A barátaim sem ismerik igazán az érzéseimet, mert csak nagyon ritkán mondom el a személyes véleményemet.
144. Utálok a megszokott módszereimen változtatni, még ha sokak szerint léteznek újabb és jobb módszerek is.
145. Oktalanság olyan dolgokban hinni, amikre nincs tudományos magyarázat.
146. Szeretem elképzelni, amint az ellenségeim szenvednek.
147. Másoknál energikusabb vagyok és csak lassabban fáradok el.
148. Szeretek a részletekre pontosan odafigyelni mindenben, amit csinálok.
149. Gyakran félbehagyom amin dolgozom mert elbizonytalanodom, még ha mások szerint minden jól is halad.
150. Gyakran azt kívánom, bárcsak nekem volna a legnagyobb hatalmam a világon.
151. Rendszerint magam döntöm el, hogy mit akarok csinálni.
152. Gyakran úgy elmerülök a munkámban, hogy egy ideig még arról is megfeledkezem, hogy hol vagyok.
153. Közös vállalkozásban ritka a tisztességes osztozkodás.
154. Szívesebben vállalkoznék veszélyes dolgokra is (pl. sziklamászásra vagy ejtőernyős ugrásra), mintsem órákon át csendben és tétlenül üljek.
155. Könnyen költök el túl sok pénzt a pillanat hatása alatt, ezért még igazán fontos dolgokra sem tudok spórolni.
156. Nem vagyok hajlandó mások kedvéért a magam útjáról letérni.
157. Idegenek között egyáltalán nem vagyok gátlásos.
158. Gyakran engedek a barátaim kívánságainak.
159. Időm java részét szükségesnek látszó de számomra nem igazán fontos dolgokkal töltöm el.
160. Szakmai vagy üzleti döntésekben vallási vagy erkölcsi elveknek (hogy mi helyes és mi nem) nincs sok keresnivalójuk.
161. Gyakran megpróbálom félretenni a saját véleményemet, hogy jobban megértsem mások érzéseit.
162. Számos rossz szokásom nehezíti meg fontos és értékes céljaim elérését.
163. Személyes áldozatokat is hozok azért, hogy a világ jobb legyen (segítem pl. a háborúk, a szegénység, a jogtiprás elleni mozgalmakat).
164. Soha nem szoktam aggódni a jövőben esetleg bekövetkező szörnyűségek miatt.
165. Szinte soha nem veszítem el az önuralmam.
166. Gyakran abbahagyom a munkát, ha jóval tovább tart, mint eredetileg gondoltam.
167. Társaságban inkább én kezdek el beszélgetni, mintsem arra várjak, hogy mások megszólaljanak.

168. Legtöbbször hamar megbocsátok azoknak, akik ártottak nekem.
169. A tetteimet többnyire rajtam kívül álló tényezők határozzák meg.
170. Sokszor változtatnom kell a döntéseimen, mert az első benyomásaim tévesnek vagy hibásnak bizonyulnak.
171. Jobban szeretem megvárni, amíg valaki más átveszi a kezdeményezést.
172. Általában tisztelni szoktam mások véleményét.
173. Voltak olyan nagyszerű, elragadtatót élményeim, amelyekből világosan megértettem, hogy mi a dolgom az életben.
174. Élvezem, ha magamnak vásárolok dolgokat.
175. Azt hiszem, saját magam is képes vagyok telepátiára vagy jövőbelátásra.
176. Az az érzésem, hogy valami nincs rendjén az agyammal.
177. Viselkedésemet döntően a magam által kitűzött életre szóló céljaim irányítják.
178. Többnyire oktalanság mások sikereit elősegíteni.
179. Gyakran azt kívánom, bárcsak örökké élhetnék.
180. Szívesebben vagyok hűvös és távolságtartó az emberekkel.
181. Szomorú filmekben könnyebben sírok, mint a legtöbb ember.
182. Kisebb betegségből, túleröltetésből másoknál hamarabb szoktam felépülni.
183. Gyakran megszegem a szabályokat és az előírásokat, ha úgy látom, hogy baj nélkül megúszható.
184. Még sokat kell gyakorolnom, amíg kifejlődnek bennem a pillanatnyi kísértéseknek biztosan ellenálló helyes szokások.
185. Jobban szeretném, ha az emberek nem beszélnének folyton olyan sokat.
186. Mindenkihez tisztelettel és méltósággal kell közeledni, még ha jelentéktelennek vagy hitványának látszik is.
187. Szeretek gyorsan dönteni, és azután rögtön hozzálátni a tennivalókhöz.
188. Nekem többnyire sikerülni szokott, amibe belefogok.
189. Biztosra veszem, hogy könnyedén képes lennék mások által veszélyesnek tartott dolgokra (pl. jejes úton autóval száguldásra) is.
190. Értelmetlennek látom a munka folytatását, ha nincs jó esély a sikerre.
191. Szeretek új dolgokat, új módszereket kipróbálni.
192. Jobban szeretek takarékoskodni, mint szórakozásra, mulatságra elkölteni a pénzt.
193. Az egyén jogai fontosabbak, mint bármely csoport közös szükségletei.
194. Személyesen is éreztem már kapcsolatot titokzatos természetfeletti, isteni erővel.
195. Voltak olyan boldog pillanataim, amikor világosan és tisztán egynek éreztem magam minden létezővel.
196. Begyakorolt szokásaim könnyítik meg számomra, hogy a dolgokat a saját szándékaim szerint alakítsam.
197. A legtöbb ember ügyesebb és tehetségesebb nálam.
198. A problémáimat többnyire más emberek, vagy a külső körülmények okozzák.
199. Örömmel segítek még azoknak is, akik régebben rosszat tettek nekem.
200. Sokszor úgy érzem, mintha része volnék egy hatalmas és minden életet irányító szellemi erőnek.
201. Még barátok között sem szeretem túlságosan kiadni magam.
202. Többnyire reggeltől estig dolgozni tudok anélkül, hogy különösképpen erőltetnem kellene magam.
203. Még ha gyors döntést várnak is tőlem, először majdnem mindig végiggondolom az összes tény és részletet.
204. Ha rajtakapnak valamin, meglehetősen ügyetlen vagyok a kimagyarázkodásban.

205. Másoknál jobban törekszem mindig mindenben a tökéletességre.
206. Hogy valami helyes-e vagy helytelen, az kizárólag nézőpont kérdése.
207. Ösztönös reakcióim többnyire összhangban vannak az elveimmel és a hosszú távú céljaimmal.
208. Hiszek abban, hogy az életet mindenestől egy lényegében kifürkészhetetlen szellemi erő irányítja.
209. Nyugodt és magabiztos tudnék maradni olyan idegenek között is, akik állítólag dühöseks rám.
210. Az emberek szívesen fordulnak hozzám segítségért, megértésért és együttérzésért.
211. Másoknál nehezebben lelkesedem új ötletekért vagy új módszerekért.
212. Még akkor is nehezemre esik hazudni, amikor azzal csak mások érzéseit próbálom kímélni.
213. Vannak emberek, akiket ki nem állhatok.
214. Nem vágyom arra, hogy mindenki másnál jobban csodáljanak.
215. Sokszor ránézek egy hétköznapi dologra, és mintha csoda történe: úgy érzem, mintha most látnám először életemben.
216. A legtöbb ember csak magával törődik és fűtül arra, kinek okoz kárt vagy fájdalmat.
217. Többnyire feszült és ideges leszek, ha valami új és ismeretlen dologba kell fogynom.
218. Gyakran a kimerülésig hajszolom magam és többet próbálok teljesíteni, mint amennyire a képességeim futják.
219. Egyesek szerint anyagiakban túlságosan is szűkmarkú, zsugori vagyok.
220. A misztikusnak mondott élmények egyszerűen csak vágyteljesítő fantáziák.
221. Nincs elég akaraterőm a nagyobb kísértéseknek ellenállni, még ha tudom is, hogy bánni fogom a következményeket.
222. Utálom, ha valakit szenvedni látok.
223. Pontosan tudom, hogy mit akarok elérni az életben.
224. Rendszeresen szakítok időt annak végiggondolására, hogy helyes-e vagy helytelen, amit éppen teszek.
225. Ha nem vagyok elég óvatos, gyakran balul sikerülnek a dolgom.
226. Az idegességet jobban viselem a barátaim között, mint egyedül.
227. Szerintem lehetetlen igazán megosztani az érzéseinket valaki mással, hacsak az a másik nem élte át ugyanazt.
228. Sokszor mintha nem is ebben a világban élnék, úgy meg tudok feledkezni a körülöttem zajló dolgokról.
229. Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legszebb a világon.
230. Sokat hazudtam ebben a tesztben.
231. Lehetőleg kerülöm az idegenekkel való találkozást, még ha biztosítanak is róla, hogy barátságos emberek.
232. A tavasszal nyíló virágok nekem ugyanakkora örömet okoznak, mint egy régi barátom viszontlátása.
233. A nehéz helyzeteket többnyire jó alkalomnak, kihívásnak szoktam tekinteni.
234. Akik velem kapcsolatba kerülnek, azoknak meg kell tanulniuk mindent az én elvárásaim szerint csinálni.
235. A becsstelenség csak akkor jelent problémát, ha rajtakapnak.
236. Még egy kisebb betegség vagy stressz után is több az energiám és az önbizalmam, mint a legtöbb embernek.
237. Szeretek mindent végigolvasni, amit alá kell írnom.
238. Amikor semmi új nem történik, rendszerint keresek magamnak valami izgalmas elfoglaltságot.
239. Néha felidegesítem magam.
240. Alkalomadtán a hátuk mögött is beszélek az emberekről.

TCI Válaszlap

Név.....

Igaz	Nem Igaz	Igaz	Nem Igaz	Igaz	Nem Igaz	Igaz	Nem Igaz	Igaz	Nem Igaz	Igaz	Nem Igaz	Igaz	Nem Igaz
1.		41.		81.		121.		161.		201.			
2.		42.		82.		122.		162.		202.			
3.		43.		83.		123.		163.		203.			
4.		44.		84.		124.		164.		204.			
5.		45.		85.		125.		165.		205.			
6.		46.		86.		126.		166.		206.			
7.		47.		87.		127.		167.		207.			
8.		48.		88.		128.		168.		208.			
9.		49.		89.		129.		169.		209.			
10.		50.		90.		130.		170.		210.			
11.		51.		91.		131.		171.		211.			
12.		52.		92.		132.		172.		212.			
13.		53.		93.		133.		173.		213.			
14.		54.		94.		134.		174.		214.			
15.		55.		95.		135.		175.		215.			
16.		56.		96.		136.		176.		216.			
17.		57.		97.		137.		177.		217.			
18.		58.		98.		138.		178.		218.			
19.		59.		99.		139.		179.		219.			
20.		60.		100.		140.		180.		220.			
21.		61.		101.		141.		181.		221.			
22.		62.		102.		142.		182.		222.			
23.		63.		103.		143.		183.		223.			
24.		64.		104.		144.		184.		224.			
25.		65.		105.		145.		185.		225.			
26.		66.		106.		146.		186.		226.			
27.		67.		107.		147.		187.		227.			
28.		68.		108.		148.		188.		228.			
29.		69.		109.		149.		189.		229.			
30.		70.		110.		150.		190.		230.			
31.		71.		111.		151.		191.		231.			
32.		72.		112.		152.		192.		232.			
33.		73.		113.		153.		193.		233.			
34.		74.		114.		154.		194.		234.			
35.		75.		115.		155.		195.		235.			
36.		76.		116.		156.		196.		236.			
37.		77.		117.		157.		197.		237.			
38.		78.		118.		158.		198.		238.			
39.		79.		119.		159.		199.		239.			
40.		80.		120.		160.		200.		240.			

LAY –FÉLE KÉRDŐÍV

		Soha nem	Néha	Gyakran	Szinte mindig	Mindig
		jellemző rám				
1.	Gyakran fordul elő velem, hogy olyan feladatokat hajtok végre, amelyeket napokkal korábban akartam elvégezni.					
2.	Nem csinálom meg korábban feladatokat, csak mikorra azokat be kell adni.					
3.	Ha végeztem egy könyvtári könyvvel, azonnal visszaviszem függetlenül attól, mikor jár le a kölcsönzési idő.					
4.	Ha itt az ideje reggel, hogy felkeljek, a leggyakrabban ki is szállok az ágyból.					
5.	Megtörténik, hogy egy levél a megírása után napokig az asztalomon fekszik, míg postára adom.					
6.	Általában azonnal visszahívom ismerőseimet telefonon.					
7.	Még olyan egyszerű munkákat is ritkán csinálom meg 1-2 napon belül, amelyek csak azt igénylik, hogy leüljek, és ki tudám rázni a kisujjamból.					
8.	Általában mihelyt lehet, meghozom a döntéseket.					
9.	Általában már akkor késésben vagyok, mielőtt nekikezdek egy munkának, amit meg kell csinálnom.					
10.	Rendszerint nagyon kell igyekezniem, hogy időre fejezzek be egy feladatot.					
11.	Amikor szórakozni indulok, ritkán fordul elő, hogy valamit az utolsó pillanatban kell megcsinálnom.					
12.	Ha valamit határidőre kell megcsinálnom, gyakran vesztegetem időmet arra, hogy mással foglalkozom.					
13.	Szeretek korán elindulni, ha találkozóm van.					
14.	Általában a feladat kiadása után hamarosan nekifogok a megvalósításnak.					
15.	Gyakran a szükségesnél hamarabb végzek egy feladattal.					
16.	Mindig úgy látszik, hogy a születésnap vagy karácsonyi ajándékok beszerzésével csak az utolsó pillanatban végzek.					
17.	Általában a legutolsó pillanatban veszem meg a legalapvetőbb dolgokat is					
18.	Rendszerint még aznap megcsinálom az összes munkát, amit arra a napra tervezek.					
19.	Folyamatosan azt mondogatom: "Majd holnap megcsinálom!"					
20.	Általában megcsinálom mindent, amit aznap kell, mielőtt este leülök és pihenek.					

Kérdőív a halogatás módjáról

Előfordul Önnel, hogy feladatainak elvégzését rendszeresen halogatja?

Igen

Nem

Ha igen, válassza ki, hogy megítélése szerint melyik típusba tartozik? (Előfordulhat, hogy úgy ítéli meg, hogy nemcsak egy típus jellemző Önre, jelölje meg a többit is!)

A B C D E F G

A) Tökéletességre törekvő

Vonakodik elkezdni vagy befejezni a feladatokat, mert nem tudja teljesíteni az önmaga által állított magas elvárásokat.

B) Álmodozó

Hajlandósága van a határozatlanságra és a realizmus hiányára. Nagy gondolatai vannak, de ezeket nehezen tudja teljesíthető célokká formálni.

C) Aggódó

Fél attól. Hogy a dolgai rosszul alakulnak. Szorong a kockázatoktól, változástól. Kevésbé bízik képességeiben. Problémát jelentenek a döntések, és az esetleges kellemetlenségek elviselése.

D) Kríziskeltő

Előszertetlennel tapasztalja, hogy a legutolsó pillanatig nincs motivációja, vagy csak akkor tudja a legjobbat kihozni magából. Néha arra vár, hogy jöjjön valaki, aki segít, vagy a problémák tűnjenek el maguktól.

E) Dacos

Vagy agresszív és okoskodó mások javaslatai vagy utasításai miatt, mert úgy érzi, hogy mások meg akarják mondani, hogy mit tegyen, vagy ellenőrizni akarják.

Vagy passzív-agresszív, „igen”-t mond, ami „nem”-et jelent. Ez eltávolítja másoktól, ha fél hangot adni valódi érzelmeinek.

F) Túlteljesítő

Állandóan dolgozik valamin, gyakran vállal extra feladatokat, de nem fókuszál kellőképpen a fontos dolgaira: Nehezebbre esik nemet mondania.

G) Kényelmes halogató

Kerüli a stresszes, túl nagy elfoglaltságot jelentő szituációkat. Gyakran halasztja el a teendőit pusztán a szórakozás, pihenés kedvéért. Úgy gondolja, sok feladat várhat mér a pillanatnyi jó dolgok miatt.

II/1. sz. melléklet

**Pszichológiai Jóllét és Személyiség Leltárt (PJSzL) statisztikai vizsgálatának
eredményei**

II/1. a) A nemek megoszlása

	Létszám	%
férfi	57	58,2
nő	41	41,8
Összesen	98	100,0

II/1. b) A halogatás szerint

	Létszám	%
halogat	59	60,2
nem halogat	39	39,8
Összesen	98	100,0

II/1 c) Halogatás szerinti különbségek

	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
élet-elégedettség	2,613	1	,106
kiegés	1,246	1	,264
egészségtudatosság	2,305	1	,129
sérülékenység	4,846	1	,028
impulzivitás	2,425	1	,119
harag, düh kifejezés	,112	1	,738
lehangoltság	,731	1	,393
szorongás	,351	1	,553
öntudatosság	,701	1	,402
énhatékonyság	3,537	1	,060
rendszeresség	5,958	1	,015
kötelességtudat	1,448	1	,229
önfegyelem	24,764	1	,000
megfontoltság	1,107	1	,293
teljesítménytörekvés	8,093	1	,004

bGrouping Variable: halogat

II/1 d) Nemek közötti különbségek

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
élet-elégedettség	1025,000	2678,000	-1,035	,301
kiégés	1156,000	2809,000	-,090	,928
egészségtudatosság	1020,000	2673,000	-1,070	,284
sérülékenység	888,000	2541,000	-2,025	,043
impulzivitás	967,000	2620,000	-1,455	,146
harag, düh kifejezés	742,500	2395,500	-3,073	,002
lehangoltság	1028,500	2681,500	-1,010	,312
szorongás	1046,500	2699,500	-,881	,379
öntudatosság	1155,000	2808,000	-,098	,922
énhatékonyság	893,500	1754,500	-1,989	,047
rendszeresség	1067,500	1928,500	-,729	,466
kötelességtudat	1069,000	2722,000	-,720	,471
önfegyelem	1073,500	2726,500	-,686	,493
megfontoltság	1010,000	1871,000	-1,145	,252
teljesítménytörekvés	1156,500	2809,500	-,087	,931

a Grouping Variable: nem

A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása a nemek szerint

Test Statistics^a

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Magabiztosság	4634,500	16110,500	-1,477	,140
Éntudatosság	3663,000	15139,000	-3,676	,000
Önbecsülés	4154,000	6639,000	-2,561	,010
Függetlenség	4427,000	6912,000	-1,947	,052
Önmegevalósítás	4351,500	6836,500	-2,120	,034
Empátia	3601,500	15077,500	-3,826	,000
Társas felelősségtudat	3928,500	15404,500	-3,076	,002
Interperszonális viszony	3883,000	15359,000	-3,175	,001
Valóságérzékelés	5069,000	7554,000	-,489	,625
Rugalmasság	4494,000	6979,000	-1,793	,073
Problémamegoldás	5061,500	7546,500	-,507	,612
Stressztűrés	3941,500	6426,500	-3,051	,002
Impulzivitás - impulzus kontroll	3471,000	5956,000	-4,109	,000
Optimizmus	5013,500	7498,500	-,616	,538
Boldogság	5127,000	7612,000	-,358	,720

a. Grouping Variable: NEM

A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása a halogatás szerint

Test Statistics^a

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Magabiztosság	3090,000	13530,000	-3,215	,001
Éntudatosság	3934,000	14374,000	-1,007	,314
Önbecsülés	3148,000	13588,000	-3,055	,002
Függetlenség	2757,500	13197,500	-4,081	,000
Önmegvalósítás	3476,500	13916,500	-2,206	,027
Empátia	3848,000	5678,000	-1,234	,217
Társas felelősségtudat	4174,500	14614,500	-,380	,704
Interperszonális viszony	4315,000	6145,000	-,013	,990
Valóságérzékelés	2738,000	13178,000	-4,126	,000
Rugalmasság	4151,000	14591,000	-,441	,659
Problémamegoldás	3166,500	13606,500	-3,012	,003
Stressztűrés	3271,500	13711,500	-2,740	,006
Impulzivitás - impulzus kontroll	4126,500	5956,500	-,504	,614
Optimizmus	3260,500	13700,500	-2,768	,006
Boldogság	3598,500	14038,500	-1,882	,060

a. Grouping Variable: halogatás

**A regresszió analízis eredménye (csak a szignifikáns különbséget mutató skálák)
(BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár)**

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5,260	8	,658	3,438	,001 ^a
	Residual	37,677	197	,191		
	Total	42,937	205			

a. Predictors: (Constant), Optimizmus, Valóságérzékelés, Magabiztosság, Önmegvalósítás, Problémamegoldás, Függetlenség, Stressztűrés, Önbecsülés

b. Dependent Variable: halogatás

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,199E-02	,315		,165	,869
	Magabiztosság	2,390E-03	,003	,061	,761	,448
	Önbecsülés	-1,38E-04	,003	-,005	-,044	,965
	Függetlenség	5,666E-03	,003	,155	1,728	,085
	Önmegvalósítás	-2,05E-03	,003	-,055	-,612	,541
	Valóságérzékelés	8,436E-03	,004	,200	2,345	,020
	Problémamegoldás	2,118E-03	,004	,051	,589	,556
	Stressztűrés	1,341E-03	,005	,023	,247	,805
	Optimizmus	8,014E-04	,004	,022	,202	,840

a. Dependent Variable: halogatás

III/4. sz. melléklet

A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása az életszakasz szerint (fiatalok – felnőttek)

Test Statistics^a

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Magabiztosság	7712,500	32243,500	-,037	,971
Éntudatosság	6998,500	31529,500	-1,203	,229
Önbecsülés	7395,500	31926,500	-,554	,579
Függetlenség	7694,000	32225,000	-,067	,947
Önmegvalósítás	7434,000	9919,000	-,493	,622
Empátia	7109,500	31640,500	-1,025	,305
Társas felelősségtudat	5318,500	29849,500	-3,949	,000
Interperszonális viszony	6822,500	31353,500	-1,490	,136
Valóságérzékelés	5818,500	30349,500	-3,130	,002
Rugalmasság	7340,000	9825,000	-,645	,519
Problémamegoldás	7023,500	9508,500	-1,164	,245
Stressztűrés	6931,500	9416,500	-1,315	,189
Impulzivitás - impulzus kontroll	7646,500	32177,500	-,144	,885
Optimizmus	7146,500	9631,500	-,963	,336
Boldogság	7711,500	32242,500	-,038	,969

a. Grouping Variable: életszakasz

**A BarOn Érzelmi Intelligencia Leltár eredményeinek összehasonlítása a nemek szerint
(felnőttek)**

Test Statistics^a

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
magabiztosság	470,500	1598,500	-,881	,378
éntudatosság	520,000	796,000	-,258	,797
önbecsülés	407,500	1535,500	-1,668	,095
függetlenség	506,000	1634,000	-,434	,665
önmegvalósítás	428,500	1556,500	-1,408	,159
empátia	468,500	744,500	-,910	,363
társas felelősségtudat	494,500	1622,500	-,579	,563
interperszonális viszony	481,500	757,500	-,740	,459
valóságérzékelés	486,500	1614,500	-,677	,498
rugalmasság	453,000	1581,000	-1,097	,273
problémamegoldás	373,500	1501,500	-2,099	,036
stressztűrés	340,500	1468,500	-2,513	,012
impulzivitás - impulzus kontroll	455,500	1583,500	-1,065	,287
optimizmus	370,500	1498,500	-2,138	,032
boldogság	533,000	809,000	-,094	,925

a. Grouping Variable: NEM

A TCI eredményeinek összehasonlítása a nemek szerint

Test Statistics ^a				
	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
újdomság keresés összesen	1039,000	4442,000	-,749	,454
a felfedezés izgalma	970,500	4373,500	-1,228	,219
impulzivitás	1097,500	1503,500	-,350	,727
extravagancia	960,000	4363,000	-1,304	,192
rendezetlenség	1123,500	1529,500	-,170	,865
ártalom kerülés	1082,500	1488,500	-,450	,653
anticipátoros aggódás	1088,000	1494,000	-,414	,679
félelem a bizonytalanságtól	1132,500	4535,500	-,107	,914
félelem az idegenektől	849,000	1255,000	-2,071	,038
kifáradás és aszténia	1120,500	4523,500	-,190	,849
jutalomfüggőség	900,500	4303,500	-1,705	,088
érzékenység	853,000	4256,000	-2,047	,041
kötődés	846,500	4249,500	-2,102	,036
dependencia	1030,000	1436,000	-,832	,406
önirányítottság	809,500	4212,500	-2,326	,020
felelősség	871,500	4274,500	-1,931	,054
céltudatosság	966,500	4369,500	-1,258	,208
leleményesség	973,500	4376,500	-1,227	,220
önelfogadás	875,000	4278,000	-1,888	,059
személyes tulajdonságok belátása	937,500	4340,500	-1,457	,145
együtműködés	867,000	4270,000	-1,931	,053
társas elfogadás	973,000	4376,000	-1,235	,217
empátia	906,000	4309,000	-1,685	,092
segítőkézség	1094,000	4497,000	-,381	,703
együttérzés	977,500	4380,500	-1,179	,238
lelkiismeretesség	980,000	4383,000	-1,174	,240
transzcendencia élmény	1033,000	4436,000	-,791	,429
belefeledkezés a dolgokba	1147,000	1553,000	-,007	,994
transzperszonális azonosulás	1028,000	4431,000	-,837	,402
spirituális elfogadás	968,500	4371,500	-1,239	,215
kitartás	800,000	4203,000	-2,410	,016

a. Grouping Variable: nem

A TCI eredményeinek összehasonlítása a halogatás szerint

Test Statistics ^a				
	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
újdonság keresés összesen	895,000	1330,000	-1,899	,058
a felfedezés izgalma	1008,500	1443,500	-1,136	,256
impulzivitás	954,000	1389,000	-1,510	,131
extravagancia	1165,500	4486,500	-,062	,951
rendezetlenség	962,500	1397,500	-1,454	,146
ártalom kerülés	828,500	1263,500	-2,352	,019
anticipátoros aggodás	947,000	1382,000	-1,553	,120
félelem a bizonytalanságtól	926,000	1361,000	-1,704	,088
félelem az idegenektől	1128,500	1563,500	-,315	,753
kifáradás és aszténia	760,500	1195,500	-2,832	,005
kitartás	607,000	3928,000	-3,886	,000
jutalomfüggőség	1062,000	1497,000	-,766	,444
érzékenység	1098,500	1533,500	-,521	,602
kötődés	1082,500	1517,500	-,634	,526
dependencia	1072,000	1507,000	-,714	,475
önirányítottság	600,000	3921,000	-3,903	,000
felelősség	838,000	4159,000	-2,323	,020
céltudatosság	713,500	4034,500	-3,160	,002
leleményesség	757,500	4078,500	-2,898	,004
önelfogadás	1061,000	4382,000	-,776	,438
személyes tulajdonságok belátása	701,500	4022,500	-3,236	,001
együtműködés	1166,000	4487,000	-,058	,954
társas elfogadás	1167,500	1602,500	-,049	,961
empátia	1142,500	1577,500	-,220	,826
segítőkézség	1018,500	1453,500	-1,090	,276
együttérzés	1158,000	1593,000	-,113	,910
lelkiismeretesség	854,000	4175,000	-2,214	,027
transzcendencia élmény	920,000	1355,000	-1,730	,084
belefeledkezés a dolgokba	875,500	1310,500	-2,046	,041
transzperszonális azonosulás	1157,500	1592,500	-,117	,907
spirituális elfogadás	989,500	1424,500	-1,262	,207

a. Grouping Variable: halogatás

**A regresszió analízis eredménye (csak a szignifikáns különbséget mutató skálák)
(TCI)**

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,834	,271		3,079	,003
	ártalom kerülés	2,861E-03	,010	,046	,295	,768
	kifáradás és aszténia	-2,45E-02	,025	-,136	-,986	,326
	önirányítottság	7,543E-03	,004	,199	1,882	,063
	felelősség	-7,63E-04	,026	-,003	-,029	,977
	céltudatosság	1,002E-02	,024	,049	,423	,673
	leleményesség	2,066E-02	,037	,070	,555	,580
	személyes tulajdonságok belátása	2,509E-02	,018	,137	1,364	,176
	lelkiismeretesség	1,589E-02	,024	,062	,657	,513
	belefeldkezés a dolgokba	-4,59E-02	,017	-,244	-2,693	,008
	kitartás	2,619E-02	,018	,150	1,451	,150

a. Dependent Variable: halogatás

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,596	28	,307	1,949	,011 ^a
	Residual	12,758	81	,158		
	Total	21,355	109			

a. Predictors: (Constant), kitartás, érzékenység, félelem a bizonytalanságtól, rendezetlenség, önfogadás, lelkiismeretesség, extravagancia, személyes tulajdonságok belátása, spirituális elfogadás, dependencia, segítőkészség, impulzivitás, kötődés, önirányítottság, belefeldkezés a dolgokba, kifáradás és aszténia, társas elfogadás, felelősség, félelem az idegenektől, együttérzés, transzperszonális azonosulás, anticipátoros aggódás, a felfedezés izgalma, empátia, céltudatosság, leleményesség, újdonság keresés összesen, együttműködés

b. Dependent Variable: halogatás