

A rumináció, az aggodás és az énhatékonyság szerepe a perfekcionizmus és az aktív passzív halogatós kapcsolatában

Készítette:

Boros Benedek
pszichológia BA hallgató

Témavezetők:

Dr. Nagy Beáta Magda
egyetemi adjunktus

Bogdány Tamás
egyetemi tanársegéd

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pedagógiai és Pszichológiai Intézet – Szombathely

2025

Absztrakt

Háttér és célkitűzés: *A halogató csökkentheti a tanulmányi teljesítményt és negatív hatással lehet a jóllétre. Az Aktív-Passzív Halogató elmélete szerint (Chu és Choi, 2005) a halogatónak a maladaptív mellett egy adaptívabb, időnyomás preferenciával jellemezhető formája is létezik. A halogató megjelenésében fontos szerepe lehet a perfekcionizmusnak, mely szintén rendelkezik tisztán maladaptív és esetenként adaptív dimenziókkal, valamint inter- és intraperszonális típusokkal. Korábbi elméletek és kutatási eredmények szerint a két konstrukció kapcsolatában fontos szerepe lehet az önszabályozás kudarcának (Sirois és Mitsai, 2017), mely az alacsony énhatékonyság, valamint perszeveratív gondolkodási módok – így az önkritikus rumináció és az aggodás – következménye lehet. A halogató és a perfekcionizmus kapcsolatát vizsgáló kutatások rendszerint ellentmondásos eredményeket hoznak, így kutatásom célja az volt, hogy a konstrukciók összefüggéseit azok többdimenziós megközelítéseit használva, és a lehetséges hatásmechanizmusokat figyelembe véve tárjam fel.*

Módszerek: *keresztmetszeti kutatás során, magyar egyetemi hallgatókból álló mintán (n = 132), online kitöltött kérdőívcsomag eredményei alapján vizsgáltam a konstrukciók összefüggéseit.*

Eredmények: *A társas elvárásként megélt – és a szelforientált perfekcionizmus, valamint a halogató hagyományos értelemben vett formájának kapcsolatát mediálta az önkritikus rumináció és az aggodás. Párhuzamos mediáció esetén, a perszeveratív gondolkodás mindkét típusát alkalmazva a modellben kizárólag az önkritikus rumináció volt szignifikáns mediátor. Az énhatékonyság nem moderálta az adaptívabb halogató és perfekcionizmus, valamint a maladaptív halogató és perfekcionizmus típusok kapcsolatát. Nem sikerült elkülöníteni az Aktív-Passzív Halogató elmélete által meghatározott halogató csoportokat. Azonban nem várt eredményként egy olyan halogató csoportot is találtam, amelyre a viselkedés maladaptív és adaptívabb jellemzői is igazak voltak, és ez a csoport rendelkezett a legnegatívabb pszichológiai profillal.*

Következtetések: *Halogató viselkedés mentén a populáció nem különíthető el egyértelműen. A halogató kezelésekor hasznos lehet, ha az intervenció a hatékony önszabályozás elősegítésére és a perszeveratív gondolatok megfékezésére fókuszál.*

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
<i>Halogató</i>	3
<i>Perfekcionizmus</i>	6
<i>Énhatékonyság</i>	9
<i>Aggodás és rumináció</i>	11
Módszerek	15
Eredmények	19
Diszkusszió	29
Limitációk és jövőbeli kutatási irányok	32
Hivatkozások	32

Bevezetés

Halogatás

A halogatás egyidős az emberrel, és hatásait a világ minden pontján ugyanúgy kifejti. Gyakorlatilag kijelenthetjük, hogy minden ember hajlamos arra, hogy bizonyos tevékenységei elvégzését különféle okok miatt önként késleltesse annak tudatában, hogy a késlekedés miatt rosszabbul járhat (Steel, 2007). Bizonyos emberek személyiségükből fakadóan halogatnak, mások bizonyos külső, helyzeti tényezők vagy pszichiátriai állapotuk következményeként (Klingsieck, 2013). A halogatás elfordulása rendkívül gyakori. Míg a normál, felnőtt populációban 20% a halogatók aránya, középiskolai tanulók és egyetemi hallgatók körében ez az arány még magasabb. A hallgatók 70%-a tartja magát halogatónak, 50%-uk pedig ezt egy állandó problémának is érzi (Harriott és Ferrari, 1996; Klingsieck és mtsai, 2013; Wang és mtsai, 2022). A fiatalabb diákok hajlamosabbak halogatni (Kim és Seo, 2015), a szokás előfordulása a tanulmányi előrehaladás során jellemzően csökken (Steel, 2007). A halogatás számos negatív hatással lehet az egyén általános jóllétére, egészségére, boldogságára. A konstruktum összefüggést mutat a vizsgaszorongással (Custer, 2018), alacsony önértékeléssel (Harrington, 2005), alacsony énhatékonysággal, jóléttel, (Steel, 2007), az automatikus negatív gondolatokkal (Flett és mtsai, 2012), a maladaptív perfekcionizmussal (Rice és mtsai, 2012), rosszabb minőségű interperszonális kapcsolatokkal (Ferrari és mtsai, 1998), szorongással, depresszióval (Constantin és mtsai, 2017). A tanulmányok során jelentkező halogatás magas prevalenciája miatt fontos kiemelni a halogatás negatív hatását a diákok tanulmányi teljesítményre (Akpur, 2020; Kim és Seo, 2015), fizikai és mentális jóllétére, személyközi kapcsolataikra, illetve intézményükre esetleges tanulmányi kihágásaik vagy tanulmányaik befejezésének halogatása miatt (Patrzek és mtsai, 2015; Zacks és Hen, 2018). Emellett a tanulók helyzetének súlyosságát tovább ronthatja az, hogy egyetemisták körében a halogatásra magasabb mértéke negatívan korrelál a segítségkérő magatartás megjelenésének valószínűségével, ami egyéb negatív következményekkel és további halogatással járhat. E folyamat oka lehet a fiatal populáció alacsony önszabályozó-képessége, a túl alacsony jövedelem az intervenciók finanszírozásához, a következmények felmérésére való képtelenség, illetve ezt a viselkedést elfogadó egyetemi normák (Rebetez és mtsai, 2015; Stead és mtsai, 2010; Zacks és Hen, 2018). Az említett kutatási eredmények alapján tehát látható, hogy a halogatás számos súlyos következménnyel járhat, és különösen veszélyeztetett csoport a tanulóké.

Bár a halogatás kutatása több évtizedet ölel fel, továbbra sem létezik egy általánosan elfogadott halogatás-definíció és egységes elméleti megközelítés (van Eerde, 2003). Eltérő elméleti megközelítéseket találhatunk: egyes szerzők a konstruktumot stabil vonásként, annak összefüggéseit és következményeit hangsúlyozva vizsgálják (pl. Schouwenburg és Lay, 1995), mások felvetik a lehetőségét annak is, hogy a halogatás egy komplex, szituatív viselkedésforma, amely többtényezős oksággal magyarázható (pl. Klingsieck, 2013). A fogalmakban szereplő tényezők a legtöbb esetben szinte kizárólag a jelenség negatív aspektusait hangsúlyozzák: feladatok elvégzésének elhalasztása, valamint ennek következményei, és az ezekből fakadó negatív érzelmek (Choi és Moran, 2009; Chu és Choi, 2005; Flett és mtsai, 2012; Steel, 2007). Ennek megfelelően a halogatás kutatásának eddigi történetét áttekintve túlnyomórészt a jelenség negatív konnotációját alkalmazó tanulmányokkal találkozhatunk, melyek leggyakrabban az önszabályozás hiányát jelölik meg a halogatás okaként (Ferrari, 2001; Jagodics és mtsai, 2019).

Aktív és passzív halogatás

Az utóbbi pár évtizedben születtek olyan kutatási eredmények, amelyek felvetették, hogy a halogatás rövid távon hasznos is lehet. Például Tice és Baumeister (1997) longitudinális kutatásukban azt találták, hogy a halogatók kevesebb stresszt élnek át abban az időszakban, amikor a feladat elvégzésének határideje még távol van. Ezen eredmények mentén születtek árnyaltabb elméletek is, melyek felvetették annak a lehetőségét, hogy a teendők elhalasztása akár előnyös is lehet az egyén életére nézve is (pl. Chu és Choi, 2005). Chu és Choi (2005) elmélete szerint a populáció 3 csoportra osztható: nem halogatókra, passzív halogatókra és aktív halogatókra. A nem halogatók képesek hatékonyan beosztani az idejüket, megtervezni a feladatok elvégzését, és időben véghez is vinni azokat. A passzív, „hagyományos” értelemben vett halogatás fogalma a viselkedés nemkívánatos aspektusára vonatkozik. Az ebbe a csoportba tartozó egyének bár szándékoznak befejezni az adott feladatot, képtelenek pontosan megbecsülni, hogy mennyi időre lesz szükségük az elvégzéséhez, nehezen hoznak döntéseket a feladataikkal kapcsolatban, valamint időnyomás hatására kételkedni kezdenek önmagukban, így halogató viselkedésük negatív következményekkel jár. Az aktív halogatók ezzel szemben helyesen becsülik meg a feladathoz szükséges időt, de képesek a változó körülményekhez igazodva is megszervezni feladatvégzésüket úgy, hogy (a nem halogatókkal ellentétben) nem feltétlenül határoznak meg konkrét ütemtervet; motiválja őket a közelgő határidő miatti kihívás, és a feladatvégzés utolsó szakaszáig kitartóak maradnak, ezért nagyobb eséllyel teljesítik feladataikat és jobb eredményeket érnek el (Choi és Moran, 2009; Chu és Choi, 2005; Steel és

mtsai, 2001). Tehát bár az aktív halogatókra a teendők azonos mértékű elhalasztása jellemző, mint a passzív halogatókra, jobb tanulmányi eredmények és időérzekelés, kevesebb stressz, valamint hatékonyabb megküzdési stílus jellemezheti őket, mint a nem halogató csoportot (Choi és Moran, 2009).

Az aktív-passzív halogatas mérésére Choi és Moran (2009) hozott létre egy mérőeszközt, mely összesen 22 tételt tartalmaz. 6 tétele a passzív, 16 tétele az aktív halogatas méri. Az aktív halogatas mérésére 4 faktort határoztak meg: feladat befejezése utáni elégedettség, szándékos döntés a halogatas mellett, határidők sikeres betartása és az időnyomás-preferencia (Jagodics és mtsai, 2019). A kérdőívet A kérdőívet először Szabó (2012) adaptálta magyar nyelvre az eredeti mérőeszköz faktorstruktúráját felhasználva. A magyar, egyetemi hallgatókból álló mintán az alskálák megbízhatónak bizonyultak, azonban feltáró és megerősítő faktorelemzést nem végeztek (Jagodics és mtsai, 2019). Jagodics és munkatársai (2019) ezért a korábban magyarra fordított kérdőív pszichometriai jellemzőit ellenőrizte, valamint vizsgálták az eredmények kapcsolatát az időperspektívával, a tanulási énhatékonysággal valamint az önértékeléssel. Eredményeik szerint a Szabó (2012) által létrehozott mérőeszköz faktorstruktúrája nem megfeleltethető az eredeti kérdőív (Choi és Moran, 2009) faktorszerkezetének. Két elkülönülő faktort találtak: a passzív halogatas és az időnyomás-preferenciát (Chu és Choi, 2005). A két alskála jó belső megbízhatósággal rendelkezett. A mérőeszköz tehát megfelelően képes mérni a passzív halogatas, az időnyomás-preferencia alskálája azonban nem tér ki az aktív halogatas minden aspektusára, melyet eredetileg meghatároztak (a feladat befejezése utáni elégedettségre, a szándékos döntésre a halogatas mellett, és a határidők sikeres betartására), így a szerzők az általuk létrehozott, módosított kérdőív címét *halogatas és időnyomás-preferenciára* javasolták módosítani. A szerzők kutatásukban azt találták az időnyomás preferenciával rendelkező kitöltők halogatasi viselkedése nem minden esetben konstruktív, hiszen ezen halogató csoport tagjai tanulmányi eredményeik tekintetében a passzív és a nem halogatók csoportja közé estek. Ennek oka a szerzők szerint az lehet, hogy előfordulhat, hogy az időnyomás elérése érdekében az egyén túl sok ideig halogat egy feladatot, előfordulhat, hogy végül nem hagy magának elegendő időt a feladat befejezéséhez. (Jagodics és mtsai, 2019). Jagodics és munkatársai (2019) felvetik azonban, hogy bár az eredeti faktorstruktúra megtartása nem sikerült, ez a kétfaktoros megoldás egyértelműben jelenítheti meg a halogatas dimenzióit. Emellett a kihagyásra került faktorok szükségessége megkérdőjelezhető, hiszen a feladat befejezését követő elégedettség és a halogatasra való tendenciák kapcsolata kérdéses, a szándékos halogatas pedig „jelentheti a passzív halogatas racionalizációját is” (Jagodics és mtsai, 2019, p. 13).

Kiterjedt kutatási adatok állnak rendelkezésre a halogatás negatív hatásairól, arról azonban kevés módszertanilag hiteles tanulmány szól, hogy mik a viselkedés mögöttes mechanizmusai, és melyek azok az intervenciók, melyek hatásosak lehetnek ezen mechanizmusok megoldására (Glick és Orsillo, 2015).

Perfekcionizmus

Bár a halogatáshoz hasonlóan a perfekcionizmusnak sincs egy általánosan elfogadott definíciója, de a legtöbb modell esetében átfedéseket találunk abban, hogy a perfekcionizmus magában foglalja a magas követelmények teljesítésére való törekvést és az ehhez kapcsolódó fokozott önkritikát. (Frost, 1990; Limburg és mtsai, 2017). A korai megközelítések a perfekcionizmust túlnyomórészt egydimenziós, maladaptív konstruktumként kezelték, mint irracionális standardok elérésére való törekvést, a kudarcokra való szelektív figyelmet és végletes gondolkodást, így annak negatív következményeit vizsgálták. Ez a nézet ma a „klinikai perfekcionizmus” megközelítésében él tovább (Fairburn és mtsai, 2003).

A perfekcionizmus egydimenziós megközelítéséről az 1990-es évek elejéig vita folyt a kutatók között. Hamachek (1978) elméletében, a „pozitív vagy negatív” probléma feloldása érdekében már korábban megkülönböztetett „normál perfekcionistaikat”, és „neurotikus perfekcionistaikat”. Elméletében a „normál perfekcionistaik” magas, de reális mércét állítanak maguk elé és ezek elérésére tett erőfeszítéseik örömet okoznak nekik, valamint képesek kevésbé precíznek lenni, ha úgy érzik, a helyzet megengedi, így e vonás számukra adaptív értékkel bír. A „neurotikus perfekcionistaik” ezzel szemben túlzottan magas normákat határoznak meg magukkal szemben, és annak ellenére sem adnak lejjebb saját magukkal szemben támasztott elvárásaikból, hogy gyakran kudarcba fulladnak teljesítésükre tett kísérleteik során (Hamachek, 1978). Emellett Csíkszentmihályi szerint a perfekcionizmus erős kapcsolatban áll a flow élmény gyakoribb megélésével, mert az rendszerint a képességeinkkel még éppen teljesíthető feladatok végzésekor jelentkezik (Csíkszentmihályi, 1990; Olajos és mtsai, 2021). A nagy számú kutatás ezen elméleteket egyre jobban megerősítette, így egyre inkább úgy tűnt, hogy a perfekcionizmus addigi, patológikus szemlélete problémás. Ezen gondolatok hatására született egy pozitív megközelítés, melynek képviselői szembe kerületek a negatív nézet képviselőivel. Az évtized végére az egyre egyértelműbben mutatkozó dichotómia mentén számos, hasonló jelentésű, azonban kissé különböző megközelítést alkalmazó kétdimenziós modell született, például a pozitív és negatív (Terry-Short és mtsai, 1995) vagy egészséges és egészségtelen perfekcionizmus (Stoeber és Otto, 2006; Stumpf és Parker, 2000) megkülönböztetésére.

A többdimenziós nézet erősödése táptalajként szolgált a perfekcionizmus többdimenziós mérőeszközeinek kifejlesztéséhez is. Megalkotta modelljét és mérőeszközét Hewitt és Flett (1991), amely magában foglalja a perfekcionizmus kognitív, motivációs, valamint intra- és interperszonális aspektusait is. A modell a perfekcionizmus típusait 3 dimenzió mentén különbözteti meg. A szelforientált perfekcionizmus a viselkedés szigorú kontrollját, a magunk felé állított szigorú normákat tartalmazza, mely a tökéletesség elérésére és a kudarc elkerülésére vonatkozó motivációs komponens által valósulhat meg. A másokra irányuló perfekcionizmus az szelforientált perfekcionizmus interperszonális megfelelője, mely magában foglalja a mások teljesítményével kapcsolatos túlzó, szigorú elvárásokat. Végül a társas elvárásként megélt perfekcionizmus a mások által meghatározott, irreális követelményeknek való megfelelésre vonatkozik (Hewitt és Flett, 1991). A kérdőívet Olajos és munkatársai (2021) adaptálták magyar nyelvre.

A perfekcionizmus-kutatás fellendülésének eredményeképp a későbbiekben további elméletek és mérőeszközök is megjelentek. Slaney, Rice és Ashby (2001) 3 perfekcionizmus dimenziót határozott meg: standardok (magas személyes teljesítményre vonatkozó követelmények), rend (rend és a szervezettség iránti preferencia), valamint diszkrepancia (az egyén önmagától elvárt teljesítményszintje, és a megvalósult szint közötti különbség észlelt mértéke miatti aggodalom), majd mérésekre létrehozták saját kérdőívüket, a Majdnem Tökéletes Skálát (Slaney és mtsai, 2001). Később Rice és munkatársai (2014) kialakították a Majdnem Tökéletes Skála rövid változatát, amely két alskálájával (standardok és rend) a perfekcionizmus adaptív és maladaptív dimenzióit képes mérni. A kérdőívet Reinhardt Melinda és Tóth László adaptálta magyarra 2016-ban (Reinhardt és mtsai, 2019).

A konstruktum komplexitása ellenére úgy tűnik, hogy amennyiben a különböző aspektusokat faktoranalízis segítségével vizsgáljuk, két magasabb rendű dimenzió rajzolódik ki (Frost és mtsai, 1993). Ezen dimenziókat számos elemzés során kimutatták és különböző elnevezésekkel illették, azonban ma a legtöbb tanulmány Stoeber és Otto (2006) perfekcionista törekvések és perfekcionista aggodalmak fogalmait használja. Ezen dimenziók megkülönböztetése elengedhetetlen, hiszen gyakran ellentétes összefüggéseket mutatnak és különböző következményekkel járhatnak (Madigan, 2019). A perfekcionista aggodalmak dimenzió következetes összefüggést mutat maladaptív következményekkel, illetve pszichológiai alkalmazkodási zavarokra jellemző tünetekkel és folyamatokkal (neuroticizmus, elkerülő megküzdés, negatív affektusok, tanulmányi kiégés, aggodalom, rumináció) (Hill és Curran, 2016; Stoeber és mtsai, 2017). Ehhez a faktorhoz Hewitt és Flett (1991) Multidimenzionális Perfekcionizmus Kérdőívének társas előírásként megélt perfekcionizmus

skálája, valamint Rice és munkatársai (2014) által megalkotott Majdnem Tökéletes Skála rövid változatának standardok alskálája tartozik. A perfekcionista törekvések ezzel szemben ambivalens összefüggéseket mutat. Míg gyakran együtt jár adaptív jellemzőkkel és adekvált pszichológiai alkalmazkodásra utaló folyamatokkal (lelkiismeretesség, problémafókuszú megküzdés, pozitív affektus) (Damian és mtsai, 2017; Stoeber és mtsai, 2017), összefüggésbe hozható olyan negatív következményekkel is, mint a kiégés (Stoeber és Damian, 2016). Az általánosan elfogadott álláspont szerint a perfekcionista törekvések dimenzió a perfekcionizmus kevésbé maladaptív, esetenként adaptív jellemzőit foglalja magában (Sirois és mtsai, 2017). Ehhez a faktorhoz Hewitt és Flett (1991) Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálájának szelforientált perfekcionizmus és másokra irányuló perfekcionizmus skálája, valamint az Majdnem Tökéletes Skála rövid változatának diszkrepancia alskálája tartozik (Rice és mtsai, 2014).

Perfekcionizmus és halogatás

A perfekcionizmus és halogatás kapcsolatát vizsgáló metaanalízisek rendszerint ellentmondásos eredményekről számoltak be. Ennek feltételezhető oka az, hogy míg bizonyos tanulmányok a perfekcionizmust, mint többdimenziós konstruktumot vizsgálják a vonás szintű halogatás kontextusában, mások egydimenziós perfekcionizmus modellt alkalmaznak (Sirois és mtsai, 2017; Steel, 2007). A perfekcionizmus és a halogatás kapcsolatának felderítése során rendkívül fontos szem előtt tartarunk, hogy mindkét jelenség rendkívül komplex, így a közös fennállásukból adódó problémák is egyéniek lehetnek. Annak érdekében, hogy mély belátást nyerhessünk ezen konstruktumok összefüggéseibe, elengedhetetlen, hogy a többdimenziós megközelítést alkalmazzuk, valamint felderítsük a legfontosabb mediátor és moderátor változókat.

Perfekcionizmus, halogatás és önkontroll

A perfekcionizmus és a halogatás kapcsolatának vizsgálata során a halogatást Sirois és munkatársaihoz (2017) hasonlóan az önszabályozás hiányosságaiból fakadó viselkedésként fogom értelmezni, ehhez pedig alkalmazni fogom Carver és Scheier (1982) önszabályozás kontroll elméletét.

Az önszabályozás kontroll elmélete

Az önszabályozás kontroll elmélete (Carver és Scheier, 1982) szerint az önszabályozás alapvető célja a jelenlegi állapot és a célállapot közötti észlelt eltérés csökkentése. Négy részfolyamatból áll, melyek egy visszacsatolási hurokba szerveződnek. Az első részfolyamat a referenciapont vagy célállapot meghatározása (lehet belső vagy külső cél; lehet valaminek megszerzése vagy

elkerülése). Következő lépésként érzékeljük a jelenlegi állapotot, majd azt összevetjük a célállapottal. Amennyiben különbséget találunk, viselkedésünkkel igyekszünk olyan módon megváltoztatni környezetünket, hogy az eltérés a kívánt irányba változzon. Végül ellenőrizzük ennek sikerességét, és ennek függvényében folytatjuk az adott viselkedést, illetve módosítjuk azt (Carver és Scheier, 1982). A folyamat fontos eleme, hogy az eltérés csökkentése előtt és közben saját észlelésünk és a környezetből származó információk alapján értékeljük, hogy a cél eléréséhez elegendő-e képességeink, belső és külső erőforrásaink, illetve azok megszerzésétől milyen korlátok választanak el minket (Carver és Scheier, 1982; Sirois és mtsai, 2017).

A különböző kutatási eredmények arra utalnak, hogy mind a halogatás, mind a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok összefüggenek olyan kognitív, affektív és viselkedési tényezőkkel, melyek kapcsolatban állnak a gyenge önszabályozással. A perfekcionista törekvések dimenzió ezzel szemben jellemzően a hatékonyabb önszabályozással mutat kapcsolatot (Eddington, 2014; Sirois és mtsai, 2017). A következőkben ezen tényezőket fogom taglalni.

Énhatékonyság

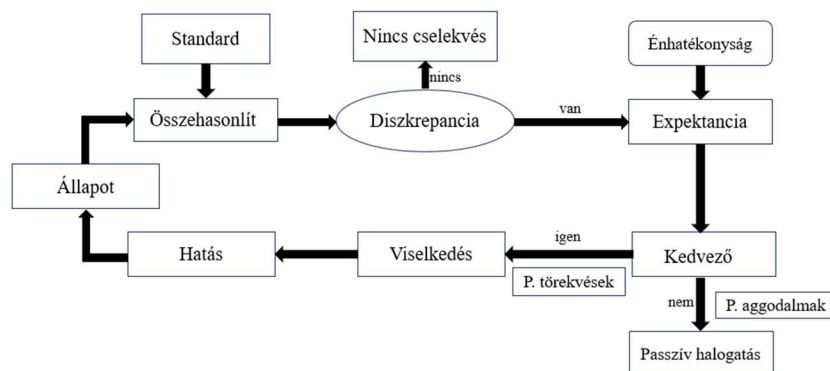
Az énhatékonyság az énkép azon aspektusa, mely arra az észleletre vonatkozik, amely alapján eldöntjük, hogy rendelkezünk-e a célállapot eléréséhez szükséges képességekkel (Bandura, 1994).

Bandura (1994) elmélete szerint a magas énhatékonyság érzéssel rendelkező személyek magasabb, kihívást jelentő elvárásokat tűznek ki maguk elé, erős érdeklődést, elkötelezettséget éreznek a feladat iránt. Feladatvégzés közben gyakrabban vizualizálják a sikert, és hisznek benne, hogy képesek lesznek véghezvinni a feladatot. Ennek következtében kevesebb stresszt élnek át, és sikeresebbek is. Amennyiben mégis kudarcot vallanak, azt hiányos tudásuknak vagy képességüknek tulajdonítják. Ez, az instabil, belső ok megadja számukra annak a lehetőségét, hogy változtassanak, fejlesszék képességeiket, így nagyobb eséllyel próbálkoznak újra a feladat teljesítésével. Az alacsony énhatékonyság érzéssel rendelkező személyek ezzel szemben kételkednek képességeikben, kevésbé elkötelezettek, és a kihívást jelentő feladatoktól visszariadnak. Feladatvégzés közben kevésbé kitartóak, gyakrabban vallanak kudarcot. Nem képesek tudatosan szabályozni gondolataikat, a célorientált gondolatok helyett a kudarchelyzetet vizualizálják, így gyakran rágódnak saját hiányosságaikon, a fenyegető helyzetek bekövetkezésének valószínűségét felnagyítják, ezért több stresszt és szorongást élnek át. A kudarcot alkalmatlanságuknak tulajdonítják, amely felett úgy érzik, nincs kontrolljuk, így

ritkán próbálkoznak fejleszteni képességeiket, hogy később sikerrel járjanak, gyakrabban alkalmaznak elkerülő viselkedést (Bandura, 1994).

Az önszabályozás kontroll elméletének és az énhatékonyság elméletének integrálása során a halogatás és a perfekcionizmus kapcsolatának megértése szempontjából fontos folyamatokat találhatunk. Az aktuális és a kívánt állapot közötti diszkrepancia észlelésekor értékeljük azt is, hogy képesek vagyunk-e csökkenteni az eltérést. Amennyiben értékelésünk szerint erre képesek vagyunk -megfelelő mértékű énhatékonysággal rendelkezünk-, ennek megfelelően cselekszünk. Amennyiben azonban úgy értékeljük, hogy nem vagyunk képesek csökkenteni a diszkrepanciát -nem rendelkezünk megfelelő mértékű énhatékonysággal-, az az elvégzendő feladat feladásához vagy halogatásához vezethet. A rendelkezésre álló erőforrások és képességek felmérésében, így az eredményvárakozásban szerepet játszhatnak külső és belső tényezők. Az ezekből fakadó egyéni különbségek befolyásolhatják az énhatékonyságot, így az eredményvárakozásokat, befolyásolva az önszabályozást (Carver és Scheier, 1982; Sirois és mtsai, 2017).

1. ábra: az énhatékonyság és a perfekcionizmus típusainak szerepe az önszabályozásban (Carver és Scheier, 1982; Sirois és mtsai, 2017)



Korábbi kutatások szerint mind a halogatás hagyományos értelemben vett formája, mind a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok együtt járnak negatív énképpel és az alacsony hatékonyságérzéssel (Flett és mtsai, 1995; Martin és mtsai, 1996; Seo, 2008). Az alacsony énhatékonyság olyan mechanizmusokkal járhat, melyek a diszkrepancia megszüntetésére való képtelenség észleletét, így a halogatást vagy az elvégzendő feladat elhagyását eredményezhetik (Seo, 2008). Így feltételezésem szerint az énhatékonyság moderálja a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok és a passzív halogatás kapcsolatát. Ezzel szemben a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok rendszerint együtt járnak a magasabb énhatékonysággal, ami a feladat elvégzése melletti kitartást, így sikert eredményezhet (Eddington, 2014; Klassen és mtsai, 2008; Locicero és Ashby, 2000). Az időnyomás preferencia pedig tudatos döntést jelent a feladatok késleltetése mellett, így azzal a meggyőződéssel járhat, hogy az egyén képes lesz véghezvinni

a szükséges cselekvéseket (Chu és Choi, 2005). Ennek megfelelően az időnyomás preferencia és a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok között pozitív együttjárást várok, valamint feltételezem, hogy ezen változókkal összefügg az énhatékonyság és kapcsolatukban moderátor szerepet tölt be.

Aggódás és rumináció

Mind az aggódás, mind a rumináció perszevaratív gondolkodási módok, melyek krónikussá válhatnak és negatív következményekkel járhatnak (Flett és mtsai, 2016).

A rumináció kellemetlen, gyakran szégyen érzetével járó eseményekre, korábbi emlékekre vagy helyzetekre vonatkozó ismétlődő, nehezen kontrollálható gondolatok maladaptív mintázata (Nolen-Hoeksema és mtsai, 2008; Treynor és mtsai, 2003). „Az aggódás a jövőre vonatkozó, irányíthatatlan gondolatok láncolata, melyek bizonytalanságuk miatt negatív hatásúak” (Borkovec és mtsai, 1983, p.10).

A két fogalom részben átfed, hasonló kognitív mechanizmusokkal rendelkeznek. Mindkettő a gondolkodás ismétlődő, kontrollálhatatlan formája, rendszerint túláltalánosítóak, rugalmatlanok (Nolen-Hoeksema és mtsai, 2008). Hasonló negatív következményekkel járhatnak, például gyenge problémamegoldással, illetve különböző pszichopatológiák megjelenési valószínűségének növelésével (Segerstrom és mtsai, 2000). Különböznek azonban időbeli fókuszukban: míg az aggodalom a jövőre vonatkozik, az ruminatív gondolatok a jelenre és a múltra fókuszálnak. Emellett míg az aggódás rendszerint valóban várható fenyegetésekre vonatkozik, a rumináció során megjelenő gondolatok önreflexívek, fókuszában a kudarcok, az önértékelés változása, a megélt negatív affektusok vagy szorongás okainak megértése iránti igény áll (Goring és Papageorgiou, 2008; Nolen-Hoeksema és mtsai, 2008; Watkins és mtsai, 2005).

A továbbiakban a rumináció és az aggódás potenciális közvetítő szerepének elméleti alapját ismertetem a perfekcionizmus és a halogatás kapcsolatában.

Perfekcionizmus és perszevaratív gondolkodás

A perfekcionista különösen hajlamosak a distressz megélésére (Flett és Hewitt, 2002), ezt sajátos kognitív mechanizmusai okozhatják. Flett és munkatársai (2016) a perfekcionista kogníciók elméletében foglalták össze ezeket a kognitív folyamatokat. Elméletük szerint a perfekcionista alapvetően krónikus túlgondolkodók, hiperérzékenyek, fokozottan félnek önmaguk és társas környezetük értékeléseitől, valamint nehezen képesek szabályozni és kifejezni érzelmeiket (Rebetez és mtsai, 2015). Ezek az intenzív emocionális töltetű élmények könnyen okozhatnak náluk magasszintű distresszt, amely a kognitív perszevaráció különböző

típusaihoz vezethet, jellemzően aggódáshoz és ruminációhoz. A társas elvárásként megélt- és a szelforientált perfekcionizmust aggódással és ruminációval való kapcsolatát több kutatásban alátámasztották (Olson és Kwon, 2008; Randles és mtsai, 2010).

Az aggódás és a perfekcionizmus közötti összefüggést számos kutatásban igazolták. Blackstein és munkatársai (1993), azt találták, hogy az aggódás összefüggésben van a kontrollvesztéstől, a kudarctól, a hibák elkövetésétől és a kritikától való félelemmel. Borkovec és munkatársai (1998) szerint az aggódással kapcsolatos félelmek nagy része releváns a perfekcionizmus szempontjából is, és azok nagy része szociális jellegű. Tehát a perfekcionizmus és az aggódás kapcsolatában figyelembe kell venni mint az intra-, mind az interperszonális jellegű félelmeket. Fontos azonban kiemelni, hogy az aggódás bizonyos mértéke hasznos is lehet, hiszen hatására elindulhatnak olyan viselkedési tendenciák, melyek segíthetnek felkészülni a veszélyre, illetve megküzdenni a stresszel (Watkins, 2008).

Számos kutatási eredmény született, mely alapján összefüggést találtak a rumináció és mind az önorientált, mind a társas elvárásként észlelt perfekcionizmus kapcsolatáról (Blankstein és Lumley, 2008; Flett és mtsai, 2002). A kapcsolat alapja feltételezhetően az, hogy a perfekcionista egyéneknél fokozott gyakorisággal jelenhetnek meg olyan gondolatok, melyek a múltban elkövetett hibákra, életük tökéletlenségére vonatkoznak, ezek a gondolatok pedig negatív érzelmeket és stresszt okoznak, és elindíthatják a kontrollálhatatlan, önmagát erősítő ruminatív gondolkodási stílust (O'Connor és mtsai, 2007).

Ezek a gondolkodási módok befolyásolhatják a stresszorokra adott válaszokat: súlyosbíthatják és meghosszabbíthatják és konzerválhatják a perfekcionista distresszét és szorongását (Brosschot és mtsai, 2006; Treynor és mtsai, 2003), így az aggódás a rumináció és a distressz fenntartásával és fokozásával képesek befolyásolni a megküzdést, az önszabályozást, a mentális és a fizikai egészséget, hiszen a hosszan tartó, intenzív stresszválasz kimerültséghez vezethet, csökkentve a kognitív és a figyelmi kapacitást (Blankstein és Lumley, 2008; Cox és Chen, 2015).

Halogatás, mint érzelemszabályozás

A halogatás szakirodalmában konszenzus kezd kialakulni azzal kapcsolatban, hogy -akár vonásként, akár helyzeti tényezőként kezeljük- annak oka első sorban az önszabályozás kudarca (Sirois, 2014; Sirois és Pychyl, 2013). A halogatás leggyakrabban unalmasnak, fenyegetőnek tekintett, illetve hosszabb távú jutalommal járó feladatokkal kapcsolatban következik be. Ennek egyik oka az lehet, hogy önszabályozás során a diszkrepancia felismerését követően korrekciós viselkedés helyett az egyén priorizálja a feladattal kapcsolatos negatív érzelmei kezelését

(Sirois és Pychyl, 2013, Tice és Bratslavsky, 2000), így a negatív hangulati állapotok védekező reakciókat, elkerülést válthatnak ki anélkül, hogy figyelembe vennék annak következményeit a jövőbeli énre nézve (Sirois, 2004). Ezek a reakciók lehetnek tudattalanok, de megjelenhetnek akár olyan gondolatok formájában is, hogy a jövőbeli én sikeresebb lesz a kihívás kezelésében. A hangulat rövid távú javításának priorizálása tehát kiemeli a jelen én szükségleteit a jövőbeli én szükségleteivel szemben. Bár a halogató személyek gyakran nem élnek meg motivációs deficitet a feladattal kapcsolatban, a kudarcból való fokozott félelem súlyosbíthatja a stresszt és a szorongást, melyek olyan kognitív mechanizmusokat indíthatnak el, melyek végül halogatáshoz vezetnek (Sirois és Pychyl, 2013).

Perszevratív gondolkodás a halogató és a perfekcionizmus kapcsolatában

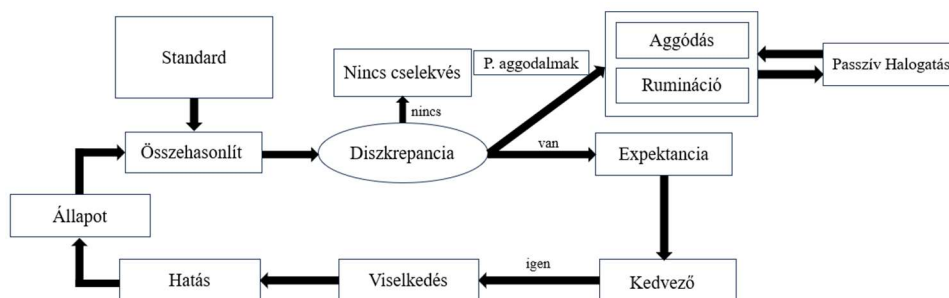
A halogató megjelenésében fontos tényező lehet az aggodás és a perfekcionizmus. A perfekcionista egyének a kudarcból és a negatív külső megítéléstől való félelmük miatt fokozott igényrel rendelkezhetnek a bizonyosság megtapasztalására kevésbé egyértelmű döntéshelyzetekben. Amennyiben mégis olyan helyzettel találkoznak, melyben a helyes döntés nem egyértelmű, stresszt és aggodást élhetnek meg, ami halogatáshoz vezethet (Metzger és mtsai, 1990; Tallis és mtsai, 1991). Ezen jelenség az önszabályozás keretrendszerében úgy értelmezhető, mint egy mechanizmus, amely a fenyegetettség érzés hatására gátolja a folyamatot: a negatív érzelmek elkerülése érdekében megakadályozza az aktuális és a célállapot összevetését (Breznitz, 1971). A fokozott aggodalom miatt meghíúsult önszabályozás amellett, hogy fenntartja, az idő múlásával súlyosbítja is az egyén számára fenyegető problémákat, így azok valós és észlelt veszélye is növekszik. Ez, az önmagát erősítő folyamat végül oda vezethet, hogy a problémák megoldása lehetetlenné válik (Tallis és mtsai, 1991).

A kognitív folyamatokra jellemző időperspektíva tekintetében az alapvetően jövőorientált aggodással szemben a halogatóra jellemző lehet a jelen- illetve múltfókuszú gondolkodás is. Ezek a kognitív folyamatok tartalmukat, jellegüket és következményeiket tekintve rendszerint maladaptívak (Ferrari és Díaz-Morales, 2007), mert a hosszútávú negatív következményeken túl gyakran a rövidtávú érzelmszabályozás kudarcához, így negatívabb affektív állapothoz is vezethetnek (Tice és Baumeister, 1997; Sirois és Pychyl, 2013). Kiváltó okuk első sorban a halogatóval járó magas szintű stressz lehet (Sirois, 2007; Tice és Baumeister, 1997), amely egy negatív gondolkodási spirált okozhat. Ez a gondolkodási spirál megjelenhet negatív belső beszéd vagy rumináció formájában (Flett és mtsai, 2012; Sirois és Pychyl, 2013), amely a múltra és a jelenre fókuszáló, negatív, önkritikus, önvádoló, gondolatok irányíthatatlan mintázatát jelentheti. Ezek a gondolatok a külső (saját én negatív értékelésével kapcsolatos) és

a belső (észlelt negatív megítélés a külvilág felől) szégyen érzésével is járhatnak (Gilbert, 1998). Tartalmuk vonatkozhat az észlelt személyes hibáinkra, kudarcélményeinkre, a magunk vagy mások által támasztott elvárásoknak való nem megfelelésre vagy akár a múltban véghezvitt halogató viselkedésre (Gilbert és mtsai, 2004). A ruminatív gondolkodás egyre fokozhatja a stresszt és a negatív érzelmeket, elnyomhatja a jövőre vonatkozó gondolatokat, zavarva az önszabályozást és fenntartva a halogatást (Evans és mtsai, 2009; Flett és mtsai, 2012; Lay, 1994; Sirois és Pychyl, 2013). Emellett az egyén önmagára összpontosított figyelme jelentős mennyiségű kognitív erőforrást köt le, így abból kevesebb áll rendelkezésre a különböző tanulmányi feladatok elvégzéséhez, ami ronthatja a teljesítményt, illetve további halogatáshoz vezethet (Fernie és mtsai, 2016).

Feltételezésem szerint a perfekcionizmus magas szintű distresszt, és azzal összefüggő perszeveratív gondolkodást okozhat, mely megghiúsíthatja a hatékony önszabályozást. A diszkrepanciák csökkentését szolgáló viselkedés helyett az egyén a rövidtávú érzelmszabályozást priorizálhatja. Az ezzel összefüggésben lévő viselkedések és kognitív mechanizmusok megakadályozzák a célelérést, hiszen az egyén olyan tevékenységeket választhat, melyek függetlenek a valódi céltól, ez pedig további stresszel, illetve perszeveratív gondolkodással járhat.

2. ábra: az aggódás és az önkritikus rumináció szerepe az önszabályozásban (Carver és Scheier, 1982; Sirois és mtsai, 2017; Sirois és Pychyl, 2013).



Hipotézisek

H1: A passzív halogatós összefügg a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusokkal.

H1a: A passzív halogatós és a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok kapcsolatát moderálja az énhatékonyság.

H2: Az időnyomás preferencia összefügg a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusokkal.

H2a: Az időnyomás preferencia és a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok kapcsolatát moderálja az énhatékonyság.

H3: A rumináció és az aggodás mediálja a perfekcionizmus és a passzív halogatók kapcsolatát.

H3a: A rumináció és az aggodás mediálja a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatók kapcsolatát.

H3b: A rumináció és az aggodás mediálja a szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatók kapcsolatát.

H4: A passzív- és az időnyomás preferenciával rendelkező halogatók csoportját az aggodás, az önkritikus rumináció, és a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok magasabb, valamint az énhatékonyság alacsonyabb szintje jellemzi, mint a nem halogatókét.

Módszerek

Résztvevők és adatgyűjtés

Az ELTE Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte a kutatást (engedély száma: 2024/339). Az adatgyűjtés kényelmi, hólabda mintavétel módszerével valósult meg 2024.08.30. és 2024.10.27. között (helyi egyetemi közösségi média csoportokban való hirdetés segítségével), melynek során a résztvevők online kérdőívesomagot töltöttek ki Google Forms használatával. Személyes adat tárolására nem került sor. A vizsgálati személyek a kutatásban való részvételért nem részesültek ellenszolgáltatásban. A beválogatási kritériumok között szerepelt a betöltött 18 és 28 év közötti életkor, a folyamatban lévő pszichiátriai vagy neurológiai kezelés hiánya, valamint a folyamatban lévő felsőoktatási tanulmány. Az 158 kitöltőből 26 kizárásra került az életkori korlát átlépése (29 év), félbehagyott, inkonzisztens, illetve invalid kitöltés miatt.

Először életkorra, nemre, tanulmányokra és párkapcsolati státuszra vonatkozó kérdésekre válaszoltak a kitöltők. Ezt követően halogatósra, perfekcionizmusra, énhatékonyságra, ruminációra és aggodásra vonatkozó kérdőívesomagot töltöttek ki.

3. ábra: demográfiai adatok

	Érték	Arány (%)	Fő (n)	Részletek
Nemek				
férfi		19,697	106	
nő		80,303	26	
Életkor (év)				
átlag (M)	22,348			
szórás (SD)	2,325			
min.-max.	19-28			
Legmagasabb iskolai végzettség				
érettségi	73,134		96	22,388% (29 fő) szakmai végzettséggel
főiskolai/egyetemi alapképzés	13,433		18	
egyetemi mesterképzés	11,940		16	
nem válaszolt	1,493		2	
Folyamatban lévő képzés				
mérnöki szak	13,157		17	
pszichológia / segítő jellegű szak	27,632		36	
pénzügy / turizmus szak	49,342		65	
bölcsész / tanár szak	9,869		13	
Párkapcsolati státusz				
egyedülálló	42,748		56	12,977% (17 fő) volt már párkapcsolatban
párkapcsolatban	57,252		75	

Eszközök

Penn State Aggódás Kérdőív (Penn State Worry Questionnaire, PSWQ)

A PSWQ-t Meyer és munkatársai (1990) az aggódásra való vonásjellegű hajlam mérésére alkotta meg. Bár a kérdőív az aggódás patológiás megnyilvánulásának felmérésére készült, a Ruscio, Burckovec és Ruscio (2001) kutatásukkal rávilágítottak, hogy a mérsékelt szubklinikai aggódás nem egy elkülönülő konstrukció, ugyanazon dimenzióba helyezkedik el, így a kérdőív normál populációban is használható. A 16 kérdőív tételből áll (pl. „Ha nincs elég időm megcsinálni valamit, nem aggódom miatta.”, vagy „Állandóan aggódalmaskodom”), melyek az aggódás tüneteinek meglétét vagy hiányát mérik. A tételeket ötfokú skálán lehetséges megválaszolni (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljesen jellemző), összesen minimum 16, maximum 80 pont elérhető. Az eredeti mérőeszköz magas belső konzisztenciával és teszt-reteszt reliabilitással bír. (Startup és Eriksen, 2006). A magyar adaptációt, amely szintén nagyszerű pszichometriai tulajdonságokkal rendelkezik, Pajkossy és munkatársai (2014) hozták létre. Jelen kutatás során a kérdőív megbízhatósága megfelelő volt ($\alpha = 0.918$).

Önkritikus Rumináció Skála (Self-Critical Rumination Scale, SCRS)

AZ SCRS-t Smart és munkatársai (2016) hozták létre az olyan visszatérő gondolatok mérésére, melyek az ént kudarcaiért, hibáiért, rossz szokásaiért, általános meg nem feleléséért, gyengeségeiért kritizálják. A kérdőív 10 tételt tartalmaz (pl. „Gyakran aggódom az elkövetett hibáim miatt.” vagy „Néha nehéz a saját magamat kritizáló gondolatokat kikapcsolni.”)

melyeket négyfokú skálán lehetséges értékelni (1 = egyáltalán nem, 4 = nagyon). Az elért eredmény 10 és 40 pont között szóródhat; a magasabb eredmény az önkritikus rumináció fokozottabb jelenlétét jelzi a kitöltőnél. Az eredeti, angol nyelvű kérdőív belső konzisztenciája és teszt-reteszt reliabilitása is kitűnőnek bizonyult (Smart és mtsai, 2016). A kérdőív magyarra fordítását Kökönyei Gyöngyi és munkatársai végezték, ehhez Smart és munkatársai engedélyt adtak. Esetünkben a skála megbízhatósága megfelelő volt ($\alpha = 0.933$).

Majdnem Tökéletes Skála rövid változat (Short Almost Perfect Scale, SAPS)

A SAPS-ot Rice és munkatársai (2014) hozták létre a perfekcionizmus adaptív és maladaptív formájának mérésére. A 8 tételes mérőeszközt a 23 tételes Almost Perfect Scale-Revised rövidített és pszichometriai szempontból finomított verziója. A SAPS két alskálát tartalmaz; ebből 4 item a magas perfekcionista Standardokat / Elvárásokat méri (pl. „Nagyon magasra teszem a lécezt önmagam számára.”), 4 item pedig a önkritikát, vagyis az egyén önmaga számára állított elvárások és az észlelt teljesítmény közötti Diszkrepanciát méri (pl. „Szinte sohasem vagyok elégedett a teljesítményemmel.”). A tételek állításait 7 fokú skálán lehetséges értékelni (1 = Egyáltalán nem értek egyet, 7 = Teljes mértékben egyetértek). Az alskálák eredményét kutatásomban külön fogom értelmezni a perfekcionizmus Törekvések (Elvárások) és Aggodalmak dimenzióinak mérése érdekében, így skálánként 4 és 28 pont között szóródhat az eredmény. Az SAPS fejlesztésekor a szerzők kiváló pszichometriai mutatókat kaptak a reliabilitás, a belső konzisztencia és a faktorsúlyok tekintetében is (Rice és mtsai, 2014). A kérdőív magyar adaptációját, amely megfelelő pszichometriai profillal rendelkezik, Reinhardt és munkatársai (2016) készítették. Jelen kutatásban mind a perfekcionista elvárások ($\alpha = 0.897$), mind a perfekcionista diszkrepanciák ($\alpha = 0.898$) skála megfelelő belső megbízhatósági mutatókkal rendelkezett.

Hewitt-Flett Multidimenzionális Perfekcionizmus Kérdőív (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS)

Az MPS-t Hewitt és Flett (1991) hozta létre a vonásjellegű perfekcionizmus mérésére. A kérdőív 3 alskálából áll: szelforientált perfekcionizmus (a szelfre vonatkozó irreálisan magas elvárások), társas elvárásként megélt perfekcionizmus (a mások által támasztott, észlelt túlzó elvárások), másokra irányuló perfekcionizmus (másokra vonatkozó elvárás a tökéletességre). A skála tételeit 7 fokú skálán értékelheti a résztvevő (1 = egyáltalán nem jellemző, 7 = teljesen jellemző). Az eredeti mérőeszköz alskálánként 15, összesen 45 tételből áll. Az eredeti kérdőív megfelelő pszichometriai mutatókkal rendelkezik, és használható klinikai és szubklinikai

populáción egyaránt (Hewitt és mtsai, 1991). A kérdőív magyar adaptációját Olajos és munkatársai (2021) hozták létre. A szelforientált perfekcionizmus skála 11 tételre („Nagyon magas elvárásaim vannak magammal szemben.”), a másokra irányuló perfekcionizmus skála 7 tételre („Nincsenek túl magas elvárásaim a környezetemben élőkkal szemben.”), a társas elvárásként megélt perfekcionizmus skála pedig 6 tételre rövidült („Az emberek többet várnak el tőlem, mint amit képes vagyok nyújtani.”). A szerzők a mérőeszköz magyar adaptációja esetében megfelelő validitás- és reliabilitásmutatókat találtak (Olajos és mtsai, 2021). Esetünkben a szelforientált perfekcionizmus ($\alpha = 0.903$), a társas elvárásként megélt perfekcionizmus ($\alpha = 0.913$) és a másokra irányuló perfekcionizmus skála ($\alpha = 0.866$) is megfelelő belső konzisztenciával bírt.

Aktív-Passzív Halogatás Skála (Active-Passive Procrastinations Scale, APPS)

Az APPS-t Choi és Moran (2009) hozták létre a halogatás aktív és passzív formájának mérésére. Az eredeti kérdőív 5 alskálából állt, melyből 1 (6 tétel) a passzív halogatást, 4 pedig (16 tétel) az aktív halogatás különböző aspektusait (feladat befejezését követő elégedettség, szándékos döntés a halogatás mellett, képesség a határidők betartására, időnyomás preferencia). Bár a kérdőív megalkotásakor az eredeti szerzők sikeresen elkülönítették a halogatás e két faktorát, valamint megfelelő pszichometriai profilt találtak (Choi és Moran, 2009), a mérőeszköz első magyar adaptációjának (Szabó, 2012) vizsgálata során mind a passzív, mind az aktív halogatás faktor 1-1 skálára és 4-4 tételre rövidült, az aktív halogatás alskála azonban kizárólag az időnyomás preferenciára vonatkozó tételeket tartalmaz („Teljesítményem csökken, mikor versenyt futok a határidővel.”), így Jagodics és munkatársai (2019) javasolták a kérdőív elnevezésének módosítását „halogatás és időnyomás preferenciára”, hiszen az nem tér ki az aktív halogatás összes aspektusára. A szerzők mind a passzív halogatás, mind az időnyomás preferencia skála esetében megfelelő belső megbízhatóságot, valamint inkrementális és konvergens validitást találtak (Jagodics és mtsai, 2019). Jelen kutatás keretein belül a passzív halogatás skála Cronbach-alfa értéke 0,916 volt, az időnyomás preferencia skáláé pedig 0,839, ami a magas belső konzisztenciájára utal mindkét skála esetén.

Énhatékonyság Skála (General Self-Efficacy Scale, GSE)

A GSE-t Shwarzer és Jerusalem (1995) hozták létre annak mérésére, hogy az egyén mennyire gondolja úgy, hogy birtokában van azon erőforrásoknak és képességeknek, melyek szükségesek céljai eléréséhez. A mérőeszköz 10 tételt tartalmaz („Mindig sikerül megoldani a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.”), melyeket 4 fokú skálán értékelhet a kitöltő (1 = egyáltalán

nem jellemző, 7 = teljesen jellemző). Használható a pontok átlaga és összege is (utóbbi esetben az eredmény 10 és 40 pont között szóródhat). A kérdőív magyar adaptációját Kopp és munkatársai (1993) hozták létre, akik megfelelő pszichometriai mutatókat találtak. A kérdőív megbízhatósága esetünkben is megfelelő ($\alpha = 0,848$).

Statisztikai elemzés

Az egyetemi hallgatókból álló minta halogatás szempontjából fokozottan veszélyeztetett jellege miatt a potenciálisan halogatást okozó változók összefüggéseit a teljes mintán vizsgáltam. Ezt követően az *aktív-passzív halogatás* elmélete alapján ellenőriztem, hogy a vizsgált minta elkülöníthető-e nem halogató, passzív halogató és időnyomás preferenciával rendelkező halogatók csoportjára. Végül ANOVA elemzéssel vizsgáltam a csoportok közötti különbségeket a halogató viselkedésben potenciálisan szerepet játszó változók tekintetében.

Eredmények

Leíró statisztika

Először megvizsgáltam, hogy milyen eltérések találhatók a demográfiai adatok alapján a vizsgált változók tekintetében. A végzettség alapján nem találtam különbségeket a halogatás mértékében, szignifikáns különbség mindössze az élnhatékonyság tekintetében mutatkozott ($F = 2,877$, $\eta^2 = 0,063$; $p = 0,039$): a főiskolai végzettséggel vagy egyetemi alapképzéssel rendelkező, felsőfokú tanulmányaikat végző résztvevők szignifikánsan magasabb élnhatékonysággal ($M = 3,144$) rendelkeznek ($p = 0,029$), mint azok, akik az egyetemisták, akik érettségivel rendelkeznek (szakmai végzettség nélkül) ($M = 2,775$). A nemek tekintetében nem találtam eltérést egyik változó esetében sem.

Ezt követően ellenőriztem, hogy a passzív halogatás és az időnyomás preferencia mely változókkal mutat együttjárást. Sem az időnyomás preferencia skála esetében (Shapiro-Wilk: $p < 0,001$), sem a passzív halogatás skála esetében (Shapiro-Wilk: $p < 0,001$) nem volt normális az adatok eloszlása, így minden esetben Spearman's rho korrelációt alkalmaztam.

Az passzív halogatás skálán elért pontszámok közepes erősségű, pozitív együttjárást mutattak a perfekcionista diszkrepanciák skála ($r = 0,428$, $p < 0,001$), a társas elvárásként megélt perfekcionizmus skála ($r = 0,296$, $p < 0,001$), az önkritikus rumináció skála ($r = 0,456$; $p < 0,001$), az aggódás skála ($r = 0,346$, $p < 0,001$) és a kompetenciaalapú ($r = 0,344$, $p < 0,001$) és a kapcsolatalapú ($r = 0,417$, $p < 0,001$) feltételes önbecsülés skála értékeivel.

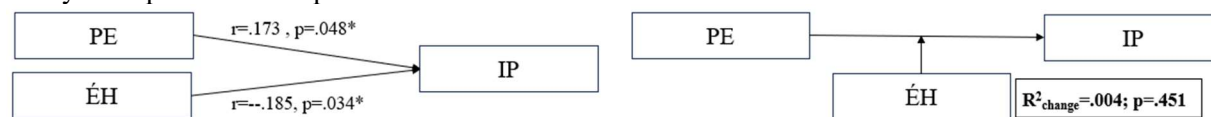
Azon hipotézisem, mely szerint az időnyomás preferencia összefügg a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusokkal, részben teljesült. Az időnyomás

preferencia skála értékei szignifikáns, pozitív együttjárást mutattak a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó, perfekcionista elvárások skálán elért értékekkel ($r = 0,173$, $p = 0,048$), a másokra irányuló ($r = 0,079$, $p = 0,367$) és a szelforientált ($r = 0,145$, $p = 0,095$) perfekcionizmus típusokkal azonban nem mutattak összefüggést. Várakozásaimmal ellentétben azonban negatív, gyenge együttjárást találtam az énhatékonyság ($r = -0,185$, $p = 0,034$) skálán elért értékek, és az időnyomás preferencia skálán elért értékek között.

Énhatékonyság mint moderátor

Ellenőriztem az énhatékonyság moderáló szerepét az időnyomás preferencia és a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok között. Szignifikáns együttjárást a perfekcionista elvárások és az énhatékonyság tekintetben találtam ($r = 0,235$, $p = 0,007$). A lineáris regresszió feltételei teljesültek. Azon modell, melyben szerepel az énhatékonyság és a perfekcionista elvárások, az időnyomás preferenciában mutatkozó változatosság 7,5%-át képes megmagyarázni ($R^2 = 0,060$, $F = 5,119$, $p = 0,007$) és szignifikáns. Az énhatékonyságnak szignifikáns, negatív hatása van az időnyomás preferencia szintjére ($\beta = -0,239$, $p = 0,006$), tehát minél magasabb az énhatékonyság, annál alacsonyabb az időnyomás preferencia megjelenésének valószínűsége. A perfekcionista törekvéseknek ezzel szemben szignifikáns, pozitív hatása van az időnyomás preferencia szintjére ($\beta = 0,185$, $p = 0,034$). A modell, melyben jelen van mind az énhatékonyság, mind a perfekcionista elvárások, valamint e változók interakciója szignifikáns, és 7,9%-ban magyarázza az időnyomás preferencia változatosságát ($R^2 = 0,057$, $F = 3,645$, $p = 0,015$). Az interakciós modell beléptetése azonban eredményez szignifikáns változást a magyarázóerő tekintetében a két változót tartalmazó modellhez képest ($p = 0,451$), tehát az énhatékonyság nem moderálja a perfekcionista elvárások és az időnyomás preferencia kapcsolatát.

4. ábra. Az énhatékonyság moderációs elemzésének eredménye a perfekcionista elvárások és az időnyomás preferencia kapcsolatában.



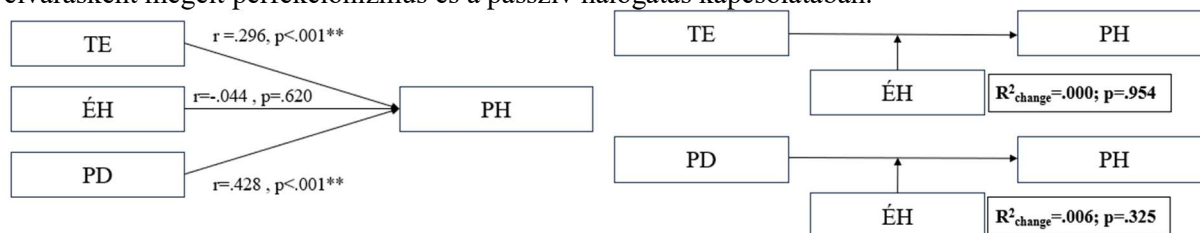
Megjegyzés: PE: perfekcionista elvárások; EH: énhatékonyság; IP: időnyomás preferencia; * $p < .05$; ** $p < .001$.

Ellenőriztem az énhatékonyság moderáló hatását a passzív halogatás és az azzal összefüggő perfekcionizmus típusok között. A passzív halogatás és a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok, így a társas elvárásként megélt perfekcionizmus ($r = 0,296$, $p < 0,001$) és a perfekcionista diszkrepanciák ($r = 0,428$, $p < 0,001$) között pozitív együttjárást találtam. A passzív halogatás és az énhatékonyság között nem találtam szignifikáns együttjárást

($r = -0,044$, $p = 0,620$). A lineáris regresszió feltételei mindkét perfekcionizmus típus esetében teljesültek, hiszen megfelelő értékeket találtam a multikollinearitás és a homoszkedaszticitás tekintetében, a reziduálisok eloszlása normális volt, és nem voltak outlierok.

Azon modell, melyben szerepel az énhatékonyság és a társas elvárásként megélt perfekcionizmus, a passzív halogatásban mutatkozó változatosság 10.3%-át képes megmagyarázni ($R^2 = 0,103$, $F = 7,421$, $p < 0,001$) és szignifikánsan jobb, mintha átlagot használtunk volna; az énhatékonyság és a perfekcionista diszkrepanciákat is tartalmazó modell, a passzív halogatásban mutatkozó változatosság 18.6%-át képes megmagyarázni ($R^2 = 0,186$, $F = 14,738$, $p < 0,001$) és szintén szignifikáns. Az énhatékonyságnak nincs szignifikáns, hatása a passzív halogatás szintjére ($\beta = -0,060$, $p = 0,473$), a társas elvárásként megélt perfekcionizmusnak ($\beta = 0,314$, $p < 0,001$) és a perfekcionista diszkrepanciáknak ($\beta = 0,426$, $p < 0,001$) azonban igen. A modell, melyben jelen van mind az énhatékonyság, mind a társas elvárásként megélt perfekcionizmus, valamint e változók interakciója, szintén 10.3%-ban magyarázza a passzív halogatás változatosságát ($F = 4,910$, $p = 0,003$), és szintén szignifikáns; hasonló eredményt találtam a perfekcionista diszkrepanciák esetében ($R^2 = 0,192$, $F = 10,148$, $p < 0,001$). Az interakciós modell beléptetése azonban sem a társas elvárásként megélt perfekcionizmust ($p = 0,954$), sem a perfekcionista diszkrepanciákat ($p = 0,325$) tartalmazó modell esetében nem eredményez szignifikáns változást a magyarázóerő tekintetében a két változót tartalmazó modellhez képest, így az énhatékonyság egyik esetben sem játszik moderáló szerepet.

5. ábra. Az énhatékonyság moderációs elemzésének eredménye a perfekcionista diszkrepanciák, a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában.



Megjegyzés: TE: társas elvárásként megélt perfekcionizmus; ÉH: énhatékonyság; PD: perfekcionista diszkrepanciák; PH: passzív halogatás; * $p < ,05$; ** $p < ,001$.

Perszeveratív gondolkodás mint mediátor

Az aggodás és a rumináció mediáló hatását vizsgáltam a szelforientált és a társas elvárásként megélt perfekcionizmus, valamint a passzív halogatás kapcsolatában.

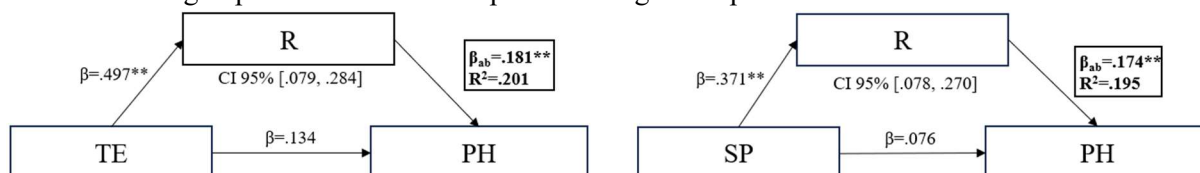
Önkritikus rumináció

Az önkritikus rumináció szerepét először a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában vizsgáltam. Azt találtam, hogy a társas elvárásként megélt

perfekcionizmus direkt hatása a passzív halogatásra nem szignifikáns ($\beta = 0,134$, $p = 0,135$, 95% CI [-0,042, 0,310]), de az önkritikus rumináció szintjét szignifikánsan befolyásolja ($\beta = 0,497$, $p < 0,001$). Az önkritikus rumináció szignifikáns hatással van a passzív halogatásra ($\beta = 0,365$, $p < 0,001$). A direkt hatás tehát nem szignifikáns, az indirekt hatás azonban az, így az adatok alapján az önkritikus rumináció teljesen mediálja a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a halogatás kapcsolatát ($\beta = 0,181$, $p < 0,001$, 95% CI [0,079, 0,284]). A prediktor és a mediátor változó 20,1%-ban magyarázza a függő változó értékeinek heterogenitását.

Ezt követően az önkritikus rumináció szerepét a szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában vizsgáltam. Az eredmények alapján a szelforientált perfekcionizmus közvetlen módon nem befolyásolja a passzív halogatás szintjét ($\beta = 0,076$, $p = 0,387$, 95% CI [-0,097, 0,249]), az önkritikus ruminációt azonban igen ($\beta = 0,371$, $p < 0,001$). Emellett az önkritikus rumináció szignifikáns hatással van a passzív halogatásra ($\beta = 0,365$, $p < 0,001$). A direkt hatás nem szignifikáns, de az indirekt hatás az, tehát az önkritikus rumináció teljesen mediálja a szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatát ($\beta = 0,174$, $p < 0,001$, 95% CI [0,078, 0,270]). A modell 19,5%-ban magyarázza a függő változó heterogenitását.

6. ábra. A rumináció mediációs elemzéseinek eredményei a szelforientált perfekcionizmus, a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában.



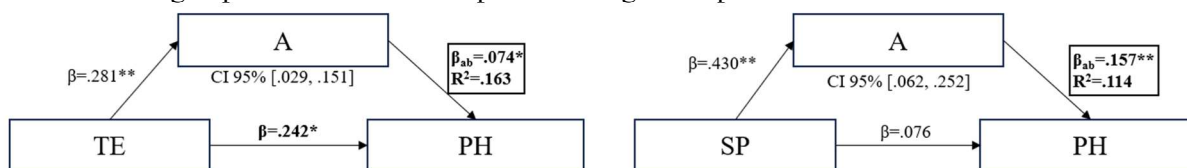
Megjegyzés: TE: társas elvárásként megélt perfekcionizmus; R: önkritikus rumináció; SP: szelforientált perfekcionizmus; PH: passzív halogatás; * $p < ,05$; ** $p < ,001$

Aggódás

Először a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás közötti mediáló szerepet ellenőriztem. A prediktor és a függő változó között szignifikáns direkt hatást találtam ($\beta = 0,242$, $p = 0,004$, CI 95% [0,066, 0,399]) Az aggódás szintjét befolyásolja a társas elvárásként megélt perfekcionizmus ($\beta = 0,281$, $p < 0,001$), az aggódás pedig szignifikáns hatással van a passzív halogatásra ($\beta = 0,262$, $p = 0,002$). Az indirekt hatás is szignifikáns ($\beta = 0,074$, $p = 0,021$, CI [0,029, 0,151]), valamint a direkt is az, így az aggódás csak részben mediálja a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatát. A modell esetében 16,3% a megmagyarázott variancia.

Ezt követően az aggodás mediáló szerepét a szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatás között vizsgáltam. A prediktor és a függő változó között ebben az esetben nem találtam szignifikáns direkt hatást ($\beta = 0,076$, $p = 0,387$, CI 95% [-0,097, 0,249]). Az aggodás szintjét befolyásolja a szelforientált perfekcionizmus ($\beta = 0,430$, $p < 0,001$), az aggodás pedig a passzív halogatását ($\beta = 0,365$, $p < 0,001$). Az indirekt hatás szignifikáns ($\beta = 0,157$, $p = 0,001$, CI [0,062, 0,252]), tehát az aggodás teljesen mediálja a szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatát. A modell 11,4%-ban képes magyarázni a passzív halogatás varianciáját.

7. ábra. Az aggodás mediációs elemzéseinek eredményei a szelforientált perfekcionizmus, a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában.



Megjegyzés: TE: társas elvárásként megélt perfekcionizmus; A: aggodás; SP: szelforientált perfekcionizmus; PH: passzív halogatás; $*p < ,05$; $**p < ,001$

Párhuzamos mediációs elemzések

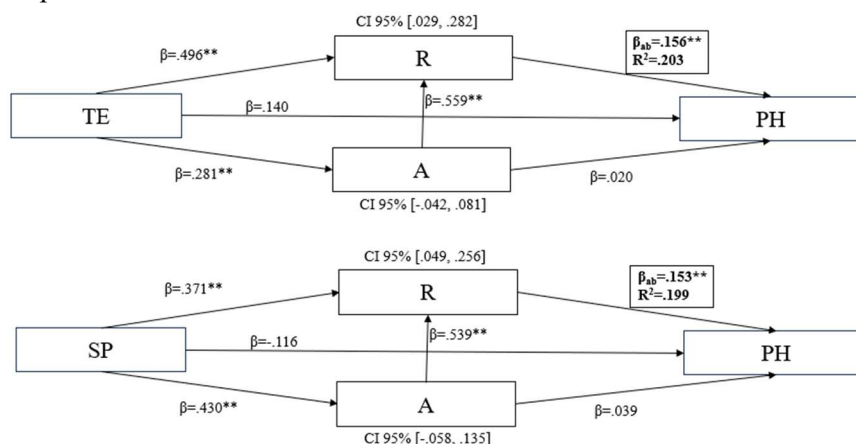
Az egyenkénti mediációt követően párhuzamos mediációt végeztem, hogy felderítsem, melyik változó játszhat markánsabb szerepet a perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában.

Először a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában vizsgáltam az önkritikus rumináció és az aggodás közös szerepét. A direkt hatás esetében nem találtam szignifikáns eredményt ($\beta = 0,140$, $p = 0,119$, CI 95% [-0,027, 0,312]), tehát a társas elvárásként megélt perfekcionizmus önmagában nem befolyásolja a passzív halogatás szintjét. A prediktor változó szignifikáns hatást gyakorol mind az önkritikus ruminációra ($\beta = 0,496$, $p < 0,001$), mind az aggodásra ($\beta = 0,281$, $p < 0,001$); azonban a mediátor változók közül kizárólag az önkritikus rumináció fejt ki szignifikáns hatást ($\beta = 0,314$, $p = 0,010$) a passzív halogatásra, az aggodás nem ($\beta = 0,070$, $p = 0,524$). Ennek megfelelően az indirekt hatások vizsgálatakor az önkritikus rumináció esetében szignifikáns közvetett hatást találtam ($\beta = 0,156$, $p = 0,016$), az aggodás esetében azonban nem ($\beta = 0,020$, $p = 0,531$), tehát az önkritikus rumináció teljesen mediálja a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatát abban az esetben is, ha a modell tartalmazza az aggodást is. A teljes hatás szignifikánsnak bizonyult ($\beta = 0,316$, $p < 0,001$, CI 95% [0,154, 0,477]). A modell szignifikánsan magyarázza a passzív halogatás varianciájának egy részét ($R^2 = 0,203$).

Ezt követően a szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában vizsgáltam a mediáló változók lehetséges szerepét. A direkt hatás esetében ezúttal sem találtam

szignifikáns eredményt ($\beta = -0,116$, $p = 0,183$, CI 95% [-0,286, 0,054]), így a szelforientált perfekcionizmus önmagában nem befolyásolja a passzív halogatás szintjét. A szelforientált perfekcionizmus azonban szignifikánsan befolyásolja mind az önkritikus ruminációt ($\beta = 0,371$, $p < 0,001$), mind az aggodást ($\beta = 0,430$, $p < 0,001$). A mediátor változók közül kizárólag az önkritikus rumináció befolyásolja szignifikánsan ($\beta = 0,412$, $p = 0,010$) a passzív halogatás szintjét, az aggodás nem ($\beta = 0,090$, $p = 0,426$), így az indirekt hatások esetében kizárólag az önkritikus rumináció esetében találtam szignifikáns eredményt ($\beta = 0,153$, $p = 0,004$), az aggodás esetében nem ($\beta = 0,039$, $p = 0,430$). Ebben az esetben az önkritikus rumináció tehát teljesen mediálja szelforientált perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatát. A teljes hatás ebben az esetben nem bizonyult szignifikánsnak ($\beta = 0,076$, $p < 0,382$, CI 95% [-0,094, 0,246]). A modell magyarázza a passzív halogatás varianciájának 19,9%-át.

8. ábra. Az aggodás és az önkritikus rumináció párhuzamos mediációs elemzéseinek eredményei a szelforientált perfekcionizmus, a társas elvárásként megélt perfekcionizmus és a passzív halogatás kapcsolatában.



Megjegyzés: TE: társas elvárásként megélt perfekcionizmus; A: aggodás; R: önkritikus rumináció; SP: szelforientált perfekcionizmus; PH: passzív halogatás; * $p < .05$; ** $p < .001$.

A párhuzamos mediációs elemzések alapján úgy tűnik, hogy a perfekcionizmus és a halogatás kapcsolatában az önkritikus rumináció az aggodásánál markánsabb szereppel bír, hiszen az aggodással ellentétben mind a független, mind a párhuzamos mediáció esetén teljesen mediálta a prediktor és a függő változó kapcsolatát.

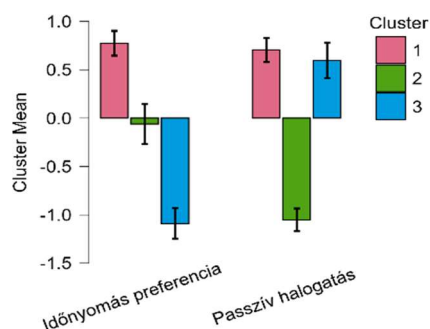
A párhuzamos mediációs elemzések eredményei esetén fontos figyelembe venni azt, hogy érvényességük kérdéses a multikollinearitás valószínűsége miatt, hiszen a két közvetítő változó között fennálló korreláció erős ($r = 0,694$, $p < 0,001$); azonban a két változó közti jelentésbeli különbség, az elméleti alap, valamint az elfogadható VIF érték (1,975) alapján az eredmény mindenképp kiemelendő.

Halogató csoportok

Chu és Choi (2005) Aktív-Passzív halogató elmélete alapján a populáció halogató viselkedése alapján 3 csoportra osztható: nem halogatókra, passzív halogatókra (diszfunkcionális halogatók) és aktív halogatókra (funkcionális halogatók). A mérőeszköz Jagodics és munkatársai (2019) által magyarra fordított változata a szerzők eredményei alapján képes a nem halogatók, a passzív halogatók és az időnyomás preferenciával rendelkező halogatók megkülönböztetésére. Az eredeti kérdőív aktív halogatók faktorának 4 alskálájából mindössze egyet sikerült adaptálniuk, mely az aktív halogatók időnyomás preferencia komponensét méri. Chu és Choi (2005) kutatásukban alátámasztották az aktív halogatók adaptív természetét, Jagodics és munkatársai (2019) azonban azt találta, hogy az általuk létrehozott, időnyomás preferencia faktorhoz tartozó klaszter tagjai tanulmányi teljesítményükben a passzív és a nem halogatók csoportja közé esnek, így méréseik szerint az időnyomás preferencia önmagában egy kevésbé funkcionális halogató viselkedés.

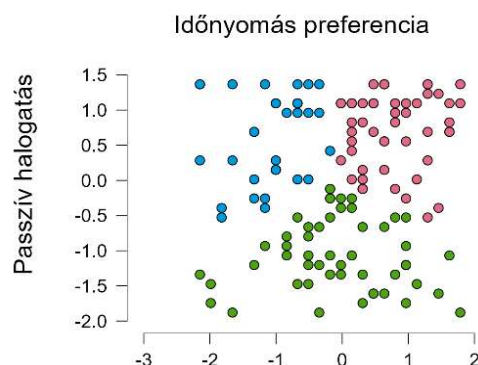
A halogató viselkedés különböző mintázatainak azonosítására k-means klaszterelemzést alkalmaztam. Ennek során 3 csoportot azonosítottam, azonban azok az eredeti szerzők eredményeitől eltérő jellegűnek bizonyultak, mert azok a két faktor mentén nem különültek el egyértelműen. A klaszterek átmérője (maximum diameter) 3,973 volt, amely azt jelzi, hogy a kapott klaszterek kompaktsága nem megfelelő, az adatok erősen szóródnak; emellett a klaszterek elkülönülésének értéke 0,213 volt, tehát a csoportok közötti távolság kevés, közöttük átfedések lehetnek. Ennek megfelelően a klaszterezés minőségét jelző értékek elfogadható vagy gyenge klaszterminőséget jelző értékeket mutattak. Az első csoportba azon résztvevők kerültek, akikre a halogatók egyik formája sem jellemző jelentős mértékben. A második csoportba azon résztvevők kerültek, akikre tisztán a passzív halogatókra jellemző viselkedés jellemző. A harmadik csoport résztvevői rendelkeznek mind az időnyomás preferencia, mind a passzív halogatók, jellemzőivel, tehát halogató viselkedésük összességében valószínűleg maladaptív jellegű. Az így kapott halogató csoportok sajátosságait ANOVA elemzéssel vizsgáltam.

9. ábra: klaszterek átlagai
a halogató viselkedés tekintetében



Megjegyzés: klaszter 1 = passzív halogatók időnyomás preferenciával; klaszter 2 = nem halogatók; klaszter 3 = passzív halogatók

10. ábra: adatok eloszlása



11. ábra: klaszterezés minősége

Klaszterezés minőségének mutatója	Érték
Maximum átmérő	3,973
Minimális elkülönülés	0,213
Pearson's γ	0,552
Dunn index	0,054
Entrópia	1,079
Calinski-Harbasz index	100,805

12. ábra: klaszterek jellemzői

Klaszter jellemzői	passzív halogatók időnyomás preferenciával	nem halogatók	passzív halogatók
méret (fő)	49	51	32
silhouette érték	0,454	0,319	0,405
klaszterközéppont - időnyomás preferencia	0,775	-0,060	-1,090
klaszterközéppont - passzív halogatás	0,705	-1,052	0,598

Különbségek a perfekcionizmus típusok szintjében

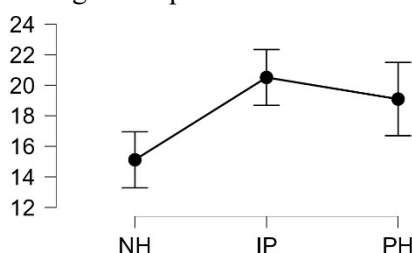
A perfekcionizmus dimenziói mentén nem mutatkozott szignifikáns különbség a csoportok között a *perfekcionista elvárások* (Kruskal-Wallis: $p = 0,220$), a *szelforientált perfekcionizmus* (Kruskal-Wallis: $p = 0,492$), és a *másokra irányuló perfekcionizmus* ($F = 0,187$; $p = 0,830$) tekintetében.

A *társas elvárásként megélt perfekcionizmus* esetében a normalitás (Shapiro-Wilk: $p < 0,001$) és a szóráshomogenitás (Leven's teszt: $F = 3,228$; $p = 0,043$) sérülése miatt nonparametrikus tesztet végeztem mely rámutatott a csoportok közötti különbségre (Kruskal-Wallis teszt: $\eta^2 = 0,104$; $p < 0,001$; CI 95% [0,014, 0,208]). Az időnyomás preferenciával rendelkező halogatók a társas elvárásként megélt perfekcionizmus szintje ($M = 4,269$, $Mdn = 4,338$; $SD = 1,760$) szignifikánsan magasabb szintet mutatnak (Dunn's Post Hoc: $p_{\text{bonf}} < 0,001$), mint a nem halogatóké ($M = 2,892$, $Mdn = 2,667$; $SD = 1,388$), azonban nem különböznek (Dunn's Post Hoc: $p_{\text{bonf}} = 0,051$) a passzív halogatóktól ($M = 3,312$, $Mdn = 2,917$; $SD = 1,697$).

Emellett a passzív halogatók nem különböztek a nem halogatóktól ezen változó tekintetében ($p_{\text{bonf}} = 0,074$).

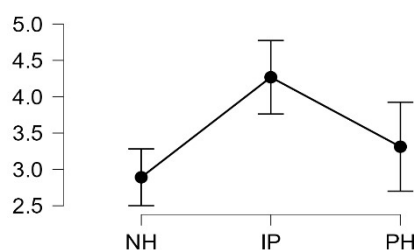
A *perfekcionista diszkrepanciák* esetében sem teljesült a normalitás feltétele (Shapiro-Wilk: $p < 0,001$), így ismét nonparametrikus tesztet végeztem, mely szerint szignifikáns különbség található a csoportok között (Kruskal-Wallis teszt: $\eta^2 = 0,112$; $p < 0,001$; CI 95% [0,017, 0,251]). Az eredmények szerint mind az időnyomás preferenciával rendelkező halogatók ($M = 20,510$, $Mdn = 22,000$; $SD = 6,361$; $p_{\text{bonf}} < 0,001$), mind a passzív halogatók ($M = 19,094$, $Mdn = 20,500$; $SD = 6,650$; $p_{\text{bonf}} = 0,035$) magasabb szinttel rendelkezik a perfekcionista diszkrepanciák tekintetében, mint a nem halogatók ($M = 15,118$; $Mdn = 14,000$; $SD = 6,529$). A passzív halogatók és az időnyomás preferenciával rendelkező halogatók között nem találtam különbséget ($p_{\text{bonf}} = 0,969$).

13. ábra: különbség a társas elvárásként megélt perfekcionizmus szintjében a halogató csoportok között



Megjegyzés: NH = nem halogatók; IP = passzív halogatók időnyomás preferenciával; PH = passzív halogatók

14. ábra: különbség a perfekcionista diszkrepanciák szintjében a halogató csoportok között



Különbségek az önszabályozást befolyásoló változók szintjében

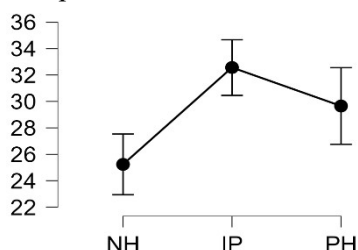
A három klaszter között nem találtam szignifikáns különbséget az *énhatékonyság* vonatkozásában ($F = 0,721$; $\eta^2 = 0,011$; $p = 0,488$; CI 95% [0,000, 0,061]).

Az *aggódás* tekintetében szignifikáns különbség található a 3 csoport között (Shapiro-Wilk: $p = 0,017$; Kruskal-Wallis teszt: $\eta^2 = 0,079$; $p = 0,002$; CI 95% [0,008, 0,199]). Az utóelemzések alapján szignifikánsan magasabb értéket találtam ($p_{\text{bonf}} = 0,002$) az időnyomás preferenciával ($M = 63,939$, $Mdn = 66,000$, $SD = 11,190$) rendelkező halogatók csoportjában, mint a nem halogatókéban ($M = 54,902$, $Mdn = 53,000$, $SD = 12,877$). Azonban a passzív halogató csoport ($M = 56,719$, $Mdn = 61,000$, $SD = 15,863$) nem különbözött szignifikánsan sem a nem halogatóktól ($p_{\text{bonf}} = 1,000$), sem az időnyomás preferenciával rendelkező halogatóktól ($p_{\text{bonf}} = 0,105$).

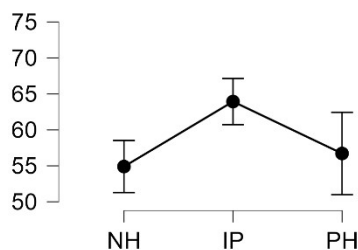
Az *önkritikus rumináció* tekintetében is szignifikáns különbséget találtam a csoportok között (Shapiro-Wilk: $p < 0,001$; Kruskal-Wallis teszt: $\eta^2 = 0,138$; $p < 0,001$; CI 95% [0,043, 0,303]).

Az utóelemzések alapján magasabb önkritikus rumináció érték ($p_{\text{bonf}} < 0,001$) mutatkozott az időnyomás preferenciával ($M = 32,571$, $Mdn = 35,000$, $SD = 7,334$) rendelkező halogatók csoportjában, mint a nem halogatókéban ($M = 25,235$, $Mdn = 24,000$, $SD = 8,170$). A passzív halogatók csoportja ($M = 29,656$, $Mdn = 31,000$, $SD = 8,047$, $p = 0,001$), nem különbözött sem a nem halogatók ($p_{\text{bonf}} = 0,073$), sem az időnyomás preferenciával rendelkező halogatók csoportjától ($p_{\text{bonf}} = 0,289$).

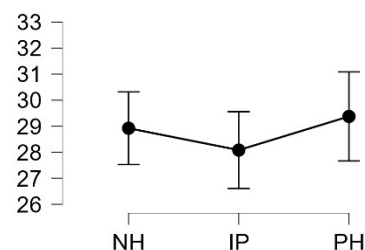
15. ábra: különbség az önkritikus rumináció szintjében a halogató csoportok között



16. ábra: különbség az aggodás szintjében a halogató csoportok között



17. ábra: különbség az énhatékonyság szintjében a halogató csoportok között



Megjegyzés: NH = nem halogatók; IP = passzív halogatók időnyomás preferenciával; PH = passzív halogatók

Egyéb eredmények

Együttjárást találtam a passzív halogatás és mind a két vizsgált, perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típus között. Indokoltnak láttam megvizsgálni az aggodás és a rumináció mediáló hatását a perfekcionista diszkrepanciák és a passzív halogatás kapcsolatában is. A közvetlen hatás esetében szignifikáns eredményt találtam ($\beta = 0,259$, $p = 0,008$, CI 95% [0,067, 0,452]), tehát a perfekcionista diszkrepanciák önmagában is képesek befolyásolni a passzív halogatás szintjét. A prediktor változó szignifikáns hatást gyakorol mind az önkritikus ruminációra ($\beta = 0,615$, $p < 0,001$), mind az aggodásra ($\beta = 0,523$, $p < 0,001$); azonban a mediátor változók közül kizárólag az önkritikus rumináció fejt ki szignifikáns hatást ($\beta = 0,270$, $p = 0,022$) a passzív halogatásra, a halogatás nem ($\beta = 0,005$, $p = 0,965$). Ennek megfelelően az indirekt hatások vizsgálatakor a rumináció esetében szignifikáns közvetett hatást találtam ($\beta = 0,166$, $p = 0,026$), az aggodás esetében azonban nem ($\beta = 0,003$, $p = 0,965$). A teljes hatás, amely tartalmazza a perfekcionista diszkrepanciák ($\beta = 0,168$, $p < 0,001$) és az önkritikus rumináció indirekt hatását szignifikánsnak bizonyult ($\beta = 0,428$, $p < 0,001$). A modell szignifikánsan magyarázza a passzív halogatás varianciájának 22,9%-át.

A teljes minta vizsgálata során nem várt eredmény volt, hogy az időnyomás preferencia közepes mértékű, pozitív együttjárást mutatott a társas elvárásként megélt perfekcionizmussal ($r = 0,327$, $p < 0,001$). Fontos kiemelni, hogy az időnyomás preferencia és aggodás között szignifikáns együttjárást találtam ($r = 0,275$, $p = 0,001$), valamint az időnyomás preferenciával

rendelkező halogató csoport szignifikánsan magasabb értéket mutatott az aggodás tekintetében, mint a nem halogatók csoportja.

Diszkusszió

A kutatás célja az volt, hogy mélyebb belátást nyerjünk a perfekcionizmus különböző dimenziói, valamint a passzív halogató és az időnyomás preferencia összefüggésibe. Hipotézisemnek megfelelően a passzív halogató együttjárást mutatott a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionista diszkrepanciákkal és a társas elvárásként megélt perfekcionizmussal. Azon hipotézisem, miszerint az időnyomás preferencia együtt jár a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusokkal csak részben teljesült, hiszen az mindössze a perfekcionista elvárások típusal mutatott összefüggést.

Megvizsgáltam az énhatékonyság moderáló hatását a halogató- és a perfekcionizmus típusok között. Bár a szakirodalom szerint a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok és a halogató hagyományos értelemben vett formája is együtt jár az alacsonyabb énhatékonysággal (Boone és mtsai, 2014; Dunkley és mtsai, 2014; Flett és mtsai, 2016; Sirois és Kitner, 2015) ezen perfekcionizmus típusok és a passzív halogató között nem találtam moderáló hatást az énhatékonyság tekintetében. Azon eredményvárakozásom sem igazolódott, miszerint az időnyomás preferencia a feladat elvégzéséhez szükséges képességek birtoklásának meggyőződésével, így magasabb énhatékonysággal jár együtt (Chu és Choi, 2005). Így bár az énhatékonyság pozitív együttjárást mutatott a perfekcionista törekvések dimenzióba tartozó perfekcionista elvárásokkal, az időnyomás preferenciával való kapcsolatában nem mutatott moderáló hatást. Mindez arra utalhat, hogy bár Carver és Scheier (1982) önszabályozás kontroll elmélete magában foglal kognitív komponenseket is (mint a meggyőződést, hogy képesek vagyunk véghezvinni az adott feladatot), a perfekcionizmus valószínűleg affektív folyamatokon keresztül zavarhatja meg a sikeres önszabályozást.

Igazolódott azon hipotézisem, miszerint a perfekcionizmus különböző típusai -intra- és interperszonális; törekvés vagy aggodalom- és a passzív halogató közti összefüggésben szerepet játszhatnak a perszeveratív gondolkodás különböző formái. A társas elvárásként megélt- és a szelforientált perfekcionizmus, valamint a passzív halogató is együttjárást mutatott az önkritikus ruminációval és az aggodással. A szelforientált- és a társas elvárásként megélt perfekcionizmus kapcsolatát a passzív halogatóval mediálta az aggodás és az önkritikus rumináció, ami arra utal, hogy azoknál a hallgatóknál, akik az önmaguk, illetve társas környezetük által támasztott elvárásokat magasnak érzik, gyakrabban jelentkezhet a ismétlődő

és nehezen kontrollálható gondolatok maladaptív mintázata (Nolen-Hoeksema és mtsai, 2008; Treynor és mtsai, 2003), ez pedig hozzájárulhat a feladatok elhalasztásához.

Ezek az adatok alátámasztják azon korábbi kutatási eredményeket és elméleteket, melyek szerint a perfekcionizmus aggodáshoz vezethet a bizonytalan helyzetek és negatív külső megítéléstől való félelem miatt (Metzger és mtsai, 1990; Tallis és mtsai, 1991), emellett önkritikus ruminációt is kiválthat, hiszen a magas követelmények hatására kialakuló fokozott stressz elindíthatja a múlt kudarcélményeire vagy a jelen állapotra vonatkozó önvádoló gondolatok irányíthatatlan láncolatát. Ezek, a perszeveratív gondolatok megzavarhatják a sikeres önszabályozást, hiszen jelentős mennyiségű kognitív kapacitást köthethetnek le, valamint az egyén az észlelt diszkrepancia csökkentését szolgáló viselkedés helyett a hangulata rövidtávú javítását prioritizálhatja, jövőbeli énjére hagyva az elvégzendő feladatot figyelmen kívül hagyva annak szükségleteit (Sirois, 2004; Sirois és Pychyl, 2013). Emellett fontos eredmény lehet, hogy az aggodás a párhuzamos mediáció során az önkritikus ruminációval közös modellben nem mutatott szignifikáns eredményt. Feltételezhető, hogy a már megvalósult halogató viselkedés esetén az egyén a prioritizált érzelmszabályozás eredményeképp a jövőhöz tartozó stresszorról figyelmét a jelenre, illetve a múltra irányíthatja. Az érzelmszabályozásra tett kísérlet azonban kudarcot vallhat, hiszen a halogató viselkedés megtörténik, és múlt- valamint jelenfókuszú önvádoló gondolatokat, szégyenérzést és stresszt - önkritikus ruminációt okozhat (Constantin és mtsai, 2017; Jagodics és mtsai, 2019; Sirois és Pychyl, 2013).

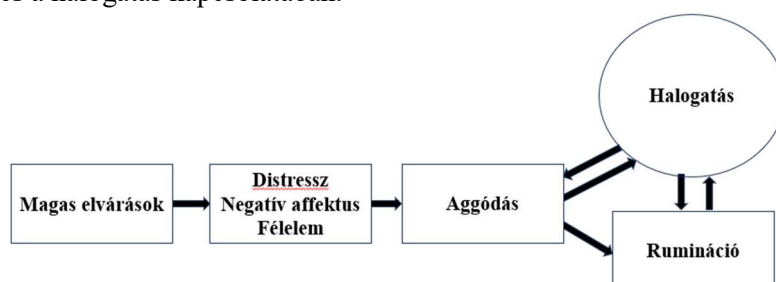
Az adatok csak részben támasztották alá az Aktív-Passzív halogatas elméletét, mely szerint a populáció csoportokra osztható halogató viselkedésének jellege alapján (Chu és Choi, 2005). Ennek egyik oka az lehet, hogy a (Jagodics és mtsai, 2019) konstruktumot mérő Aktív-Passzív Halogatas Skála kizárólag a halogatas passzív típusát, valamint az időnyomás preferenciát képes mérni. Emellett bár Jagodics és munkatársai (2019) sikeresen el tudtak különíteni egy passzív halogató és egy kizárólag időnyomás preferenciával rendelkező csoportot (utóbbi esetében valóban adaptív pszichológiai jellemzőket találtak), jelen kutatás vizsgált mintájában a klaszterelemzés során nem találtam egyértelműen, az elméletnek megfelelő módon elkülönülő halogató csoportokat. Azonosítottam egy nem halogató, egy passzív halogató és időnyomás preferenciával rendelkező passzív halogató csoportot. Így utóbbira jellemzőek lehetnek a halogató viselkedés negatív sajátosságai is, és az ebbe tartozó egyének valószínűleg hasonlóképp szembesülnek annak következményeivel is. A kapott csoportokat a vizsgált változók mentén összehasonlítottam. Az időnyomás preferenciával rendelkező passzív halogató egyének magasabb szintet mutattak mind a perfekcionista aggodalmak dimenzióba tartozó perfekcionizmus típusok, mind a perszeveratív gondolkodás tekintetében, mint a nem

halogatók. A passzív halogatók csoportja mindössze a perfekcionista diszkrepanciák tekintetében mutatott magasabb szintet, mint a nem halogatók. Az énhatékonyság tekintetében nem találtam különbséget a csoportok között. Mindez arra utal, hogy amennyiben az időnyomás preferencia passzív halogatással társul, az a hagyományos értelemben vett halogatásnál maladaptívabb pszichológiai következményekkel járhat együtt. Ezen passzív halogatók túlzottan bízhatnak az időnyomás motiváló hatásában, ami maladaptív halogató viselkedésükkel társulva fokozott negatív következményekkel járhat. Hipotézisem tehát részben igazolódott, hiszen a klaszterezés minősége gyenge volt, emellett nem volta kialakíthatók az előzetes feltételezésnek megfelelő halogató csoportok. Azonban az eredmények arra utalnak, hogy a halogató viselkedés valóban negatív pszichológiai profilt eredményezhet.

Következtetések

Feltételezésem szerint az aggodás szerepe a jelen- és múltfókuszú perszeveratív gondolkodási mellett is jelentős. Lehetséges, hogy az aggodás első sorban a stresszorzal való találkozás kezdetén fejt ki hatását, a halogató viselkedés elindításában játszik szerepet. Később, a megvalósult halogatas által kiváltott stressz kezelésére tett kísérlet eredményeképp változhat a gondolkodás időperspektívája jövőről a jelen- és a múltfókuszóra, majd indíthatja be az önkritikus ruminációt, amely fenntarthatja és tovább súlyosbíthatja a halogató viselkedést. Az időfókuszbeli különbségek fontosságára hívhatja fel a figyelmet azon eredmény is, miszerint az időnyomás preferencia az önkritikus ruminációval nem, azonban az aggodással együttjárást mutatott, tehát a halogató viselkedés ezen típusa összefügghet a perszeveratív gondolkodás jövőfókuszú formájával.

18. ábra: perszeveratív gondolkodás megjelenése a perfekcionizmus és a halogatas kapcsolatában.



Kutatásom eredményei összhangban állnak Constantin és munkatársai (2017) tanulmányával, akik azt találták, hogy a halogatas megjelenésében kiemelten fontos szerepe lehet a stressznek és a (különösen múlt- és jelenfókuszú) perszeveratív gondolkodásnak. Eredményeim alapján a perfekcionizmus bármely dimenziójába tartozó típusa kapcsolatban állhat az önkritikus rumációval és az aggodással, és halogatasához vezethet, az énhatékonyság azonban nem

bizonyult szignifikáns moderátor változónak. Hasznos lehet, ha halogatást célzó intervenciók fókuszában a jelenlegi megközelítésekkel ellentétben, melyek rendszerint kognitív tényezőket céloznak (pszichoedukáció, feladatok priorizálása), a beavatkozások a perszeveratív gondolkodás kezelését helyeznék középpontba (Rozenal és mtsai, 2015; Constantin és mtsai, 2017). Ennek egyik fontos lépése lehet a múltbeli, kudarcélmények (például önszabályozás kudarca) elfogadásának elősegítése, hiszen ezzel leállíthatók lehetnek az erre vonatkozó automatikus gondolatok, csökkenthető a distressz, így kognitív kapacitás szabadulhat fel, valamint ismét lehetségessé válhat a jövőfókuszú gondolkodás (Flett és mtsai, 2016; Constantin és mtsai, 2017).

Limitációk és jövőbeli kutatási irányok

A kutatás keresztmetszeti mérést és önjellemzéses kérdőíveket alkalmazott, így a változók között ok-okozati kapcsolatok nem kimutathatók, valamint a kapcsolatok iránya nem tisztázott. A jövőben hasznos lehet ezen változók vizsgálata kísérleti elrendezésben, illetve longitudinális kutakban is, hogy mélyebb belátást nyerhessünk a hatásmechanizmusokba. A mintalemszám alacsonynak tekinthető, a nemi eloszlás nem kiegyenlített, és a minta túlnyomórészt egyetemi alapképzésben részt vevő diákokat tartalmaz, így érdemes lehet a jövőbeli kutatásokban egy nagyobb, diverzebb mintán megismételni ezen méréseket.

Hivatkozások

Kijelentem, hogy semmilyen MI-technológiával előállított tartalom nem került bemutatásra saját munkaként.

1. Akpur, U. (2020). The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681–690. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>
2. Bandura, A. (1994). Regulative function of perceived self-efficacy. In *Personnel selection and classification* (p. 261–271). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.33.020182.003053>
3. Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 323–328. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90223-P](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90223-P)
4. Blankstein, K. R., & Lumley, C. H. (2008). Multidimensional Perfectionism and Ruminative Brooding in Current Dysphoria, Anxiety, Worry, and Anger. *Journal of Rational-*

Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26(3), 168–193. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0068-z>

5. Boone, L., Claes, L., & Luyten, P. (2014). Too strict or too loose? Perfectionism and impulsivity: The relation with eating disorder symptoms using a person-centered approach. *Eating Behaviors*, 15(1), 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.013>
6. Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A Cognitive Phenomenon Intimately Linked to Affective, Physiological, and Interpersonal Behavioral Processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561–576. <https://doi.org/10.1023/A:1018790003416>
7. Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
8. Breznitz, S. (1971). A study of worrying. *British Journal of Social & Clinical Psychology*, 10(3), 271–279. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1971.tb00747.x>
9. Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
10. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
11. Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why Not Procrastinate? Development and Validation of a New Active Procrastination Scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
12. Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of „Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
13. Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2017). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
14. Cox, S. L., & Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 231–240. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12079>

15. Custer, N. (2018). Test Anxiety and Academic Procrastination Among Prelicensure Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 39, 1. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000291>
16. Csíkszentmihályi, M. (1990). A flow. A tökéletes élmény pszichológiája. Budapest: Akadémiai Kiadó.
17. Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565–577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>
18. Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 616–633. <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
19. Eddington, K. M. (2014). Perfectionism, Goal Adjustment, and Self-Regulation: A Short-term Follow-up Study of Distress and Coping. *Self and Identity*, 13(2), 197–213. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.781740>
20. Evans, D. R., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 379–382. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.026>
21. Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
22. Fernie, B. A., McKenzie, A.-M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2016). The Contribution of Metacognitions and Attentional Control to Decisional Procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0222-y>
23. Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
24. Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
25. Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321–331. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00141-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00141-X)

26. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (o. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
27. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14(2), 112–137. <https://doi.org/10.1007/BF02686885>
28. Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33–47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
29. Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, health, and well-being*, 121-155. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6
30. Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223–236. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>
31. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
32. Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
33. Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (o. 3–38). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195114799.003.0001>
34. Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. n. v., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
35. Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400–409. <https://doi.org/10.1037/xge0000050>
36. Goring, H. J., & Papageorgiou, C. (2008). Rumination and Worry: Factor Analysis of Self-Report Measures in Depressed Participants. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 554–566. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9146-x>

37. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
38. Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873–883. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.018>
39. Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611–616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
40. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
41. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
42. Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
43. Jagodics B., Kórodi K., Martos T., Kőrössi J., & Szabó É. (2019). Az aktív-passzív halogatás kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői és módosított struktúrája. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(4), 489–505. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.4.3>
44. Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
45. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
46. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
47. Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>

48. Lay, C. H. (1994). Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion*, 18(3), 269–284. <https://doi.org/10.1007/BF02254832>
49. Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
50. Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional Perfectionism and Self-Reported Self-Efficacy in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47–56. https://doi.org/10.1300/J035v15n02_06
51. Madigan, D. J. (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 31(4), 967–989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
52. Martin, T. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Krames, L., & Szanto, G. (1996). Personality Correlates of Depression and Health Symptoms: A Test of a Self-Regulation Model. *Journal of Research in Personality*, 30(2), 264–277. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0017>
53. Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M., & Borkovec, T. D. (1990). Worry changes decision making: The effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 78–88. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199001\)46:1<78::AID-JCLP2270460113>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199001)46:1<78::AID-JCLP2270460113>3.0.CO;2-R)
54. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
55. O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21(4), 429–452. <https://doi.org/10.1002/per.616>
56. Olajos T., Hőgye-Nagy Á., Héjja-Nagy K., & Dávid M. (2021). Az adaptív és maladaptív perfekcionizmussal együtt járó motivációs mintázatok feltáró vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(2), 353–376. <https://doi.org/10.1556/0016.2021.00009>
57. Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding Perfectionism: Refining the Roles of Rumination and Perfectionism in the Etiology of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788–802. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9173-7>
58. Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the Effect of Academic Procrastination on the Frequency and Variety of Academic Misconduct: A Panel Study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>

59. Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., & Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.002>
60. Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
61. Reinhardt M., Tóth L., & Kenneth G. R. (2019). Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége – a perfekcionizmus, az érzelemszabályozás és a szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 301–325. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.3>
62. Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808.
63. Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Tueller, S. (2014). The Short Form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
64. Rice, K., Richardson, C., & Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 288–302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
65. Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
66. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *The General Self-Efficacy Scale (GSE)*.
67. Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671–688. <https://doi.org/10.1023/A:1005587311498>
68. Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 753–764. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.6.753>
69. Sirois, F. M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *British Journal of Social Psychology*, 43(2), 269–286. <https://doi.org/10.1348/0144666041501660>

70. Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
71. Sirois, F. M. (2014). Out of Sight, Out of Time? A Meta–Analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511–520. <https://doi.org/10.1002/per.1947>
72. Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta–analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433–444. <https://doi.org/10.1002/per.1985>
73. Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A Meta-analytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*, 31(2), 137–159. <https://doi.org/10.1002/per.2098>
74. Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
75. Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145.
76. Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
77. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
78. Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
79. Stoeber, J., & Damian, L. E. (2016). Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout. In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Szerk.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (o. 265–283). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_12
80. Stoeber, J., Damian, L. E., & Madigan, D. J. (2017). Perfectionism: A Motivational Perspective. In *The Psychology of Perfectionism*. Routledge.

81. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
82. Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837–852. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00141-5)
83. Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21–27. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90128-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90128-X)
84. Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)
85. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
86. Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
87. van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
88. Wang, S., Shi, J., Sheng, R., Yu, S., & Xu, W. (2022). Hope and Academic Procrastination in Adolescents: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(6), 933–944. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.023083>
89. Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1577–1585. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.11.008>
90. Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
91. Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46, 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>