

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
pszichológia B.a. szak

Szakdolgozat

viselkedéselemzői portfólió

Készítette:

Hörömpöli Ádám

Témavezetők:

Dr. Aczél Balás

egyetemi adjunktus

Dr. Mérő László

egyetemi tanár

Dr. Pigniczkiné Rigó Adrien

egyetemi adjunktus

Dr. Ragó Anett

egyetemi adjunktus



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

EREDETISÉGNYILATKOZAT

Alulírott **Hörömpöli Ádám**, az ELTE PPK **pszichológia B.a.** hallgatója büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírásommal igazolom, hogy a(z) **viselkedéselemzői portfólió** diplomamunka **saját, önálló szellemi munkám**, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok általános szabályinak megfelelően történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat/diplomamunka esetén plágiumnak számít:

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

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám visszautasításra kerül, és ilyen esetben fegyelmi eljárás indítható.

Budapest, 2014. június 2

.....
aláírás

Tartalomjegyzék

Szociálpszichológia műhelymunka

Egy negatív élmény értékelése idői orientáció szerint	6
Absztrakt	7
I. Bevezetés	8
<i>I/1. Az idői orientációról.....</i>	<i>8</i>
<i>I/2. Időorientáció és a hedonikus döntéshozatal</i>	<i>10</i>
<i>I/3. Megszakított élmény és várható eredményeink</i>	<i>11</i>
II. Módszer	13
<i>II/1. Résztvevők</i>	<i>13</i>
<i>II/3. Berendezés, anyagi eszközök.....</i>	<i>14</i>
<i>II/3.1 Időorientáció mérése (ZTPI).....</i>	<i>14</i>
<i>II/3.2 Hedonométer</i>	<i>15</i>
<i>II/3.3 Averszív hangingeretek.....</i>	<i>16</i>
<i>II/3.4 Etikai vonatkozások.....</i>	<i>16</i>
<i>II/4. Vizsgálat menete</i>	<i>16</i>
<i>II/5. Elemzés.....</i>	<i>17</i>
<i>II/5.1. Adatok előkészítése</i>	<i>17</i>
<i>II/5.2. Az időorientáció hatása</i>	<i>18</i>
<i>II/5.3. Megszakítás hatása</i>	<i>22</i>
<i>II/5.4. A kétfajta értékelő én elmélet tesztelése</i>	<i>23</i>
III. Diskusszió	24
<i>III/1. Eredmények összegzése</i>	<i>24</i>
<i>III/2. Eredmények magyarázata.....</i>	<i>24</i>
<i>III/2.1. Az időorientációt tekintve</i>	<i>24</i>
<i>III/2.2. Megszakítás hatását tekintve</i>	<i>25</i>
<i>III/2.3. A kétfajta értékelő én elméletet tekintve</i>	<i>25</i>
<i>III./3. Kitekintés</i>	<i>25</i>
Köszönetnyilvánítás	27
Szakirodalom.....	27
Mellékletek	29

1. Melléklet: Írásbeli tájékoztató	29
2. Melléklet: Beleegyező nyilatkozat	30

Általános lélektan műhelymunka

Idői orientáció a hedonikus döntéshozatalban	31
Absztrakt	32
I. Bevezetés	33
I/1. Hedonikus döntéshozatal a kétféle értékelő én szempontjából	33
I/2. Szubjektív hasznosság	34
I/3. Az idői orientáció	34
II. Módszer	35
II/1. Résztevők	35
II/3. Berendezés, anyagi eszközök	35
II/3.1 Hedoniméter	35
II/3.2 Teák	37
II/3.3 Az Idői orientáció mérése (ZTPI)	38
II/3.4 Etikai engedélyek	39
II/4. Vizsgálat	39
III. Elemzés	40
III/1. Adatok előkészítése	40
III/2. Újracsoportosítás	40
III/3. Jelen hedonizmus – jövő orientáltság	41
III/4. Jelen fatalizmus - jövő orientáltság	42
III/5. Múlt negatívizmus – múlt pozitívizmus	42
IV. Diskusszió	43
IV/1. Új és régi eredmények	43
IV/2. Összegzés	44
V. Köszönetnyilvánítás	45
VI. Szakirodalom	45
VII. Mellékletek listája	46
1. melléklet: Etikai engedély	46
2. melléklet: Írásbeli Tájékoztató nyilatkozat	47

3. melléklet: Beleegyező nyilatkozat	48
4. melléklet: Vizsgálat forгатókönyve	49

Személyiségpszichológia műhelymunka

Statisztikai elemzés - személyiségpszichológia részműhelymunka.....	53
I. Bevezető, részműhelymunka ismertetése	54
II. Módszer	54
III. Eszközök	54
<i>III.1. Kronotípus</i>	<i>54</i>
<i>III.2 Önszabályozás</i>	<i>54</i>
IV. Elemzés	55
<i>IV.1. MEQ és a PIK önszabályozó alrendszer kapcsolatának feltárása</i>	<i>55</i>
<i>IV.1.1. MEQ hosszú kérdőív és PIK önszabályozó alrendszere</i>	<i>55</i>
<i>IV.1.2. MEQ rövid kérdőív és a PIK önszabályzó alrendszere.....</i>	<i>55</i>
<i>IV.1.3. MEQ hosszú és rövid változata közötti különbségek felderítése.....</i>	<i>56</i>
<i>IV.2. A MEQ hosszú kérdőív és az Ego kontroll és Ego rugalmasság közötti kapcsolatok felderítése.....</i>	<i>57</i>
V. Eredmények összegzése	58
VI. Köszönetnyilvánítás	58
VII. Felhasznált szakirodalom.....	58

Fejlődéslélektan műhelymunka

Adatgyűjtés - fejlődéslélektan részműhelymunka	59
I. Bevezetés	60
II. A feladat.....	60
III. Köszönet	61
IV. Szakirodalom	61

Önértékelés

Önreflexió	62
-------------------------	-----------

Záróvizsga anyaga

Záróvizsga diasor.....	65
-------------------------------	-----------

Nagyműhelymunkák témevezetői értékelései

Szociálpszichológia műhelymunka oktatói véleményezése.....	68
Általános lélektan műhelymunka oktatói véleményezése.....	69

EGY NEGATÍV ÉLMÉNY ÉRTÉKELÉSE IDŐI ORIENTÁCIÓ SZERINT

Egy negatív élmény értékelése idői orientáció szerint

Hörömpöli Ádám (Neptun-kód: P3RS4R)

Eötvös Loránd Tudomány Egyetem, PPK

Budapest

Szociálpszichológia műhelymunka (PSZB09-139/2)

ELTE pszichológia Ba

2012/2013. tanév tavaszi félév

Oktató: Dr. Mérő László és Dr. Aczél Balázs

Absztrakt

Számos döntésünket, érzésünket befolyásolják attitűdjeink. Ilyen attitűd az idői orientáció is (P. Zimbardo & Boyd, 2012). Jelen írás célja feltárni, hogy az időhöz való viszonyulásunk az olyan jól ismert torzításnál, mint az élmény megszakítása hogyan jelenik meg és milyen irányba befolyásolja azt. A megszakítás hatásának mérésekor megismétltem az eredeti vizsgálatot (Nelson & Meyvis, 2008), amely kimutatta azt, hogy a megszakítás a negatív élményt negatívabbá, a pozitív élményt pozitívabbá teszi. Ezt a vizsgálatot egészítettem ki azzal, hogy a két legmarkánsabban eltérő idői fókuszú csoportot: a jelen hedonistát és a jövő orientáltat összehasonlítottam egymással mind a retrospektív vélemény, mind az érzelmi görbe mentén. Továbbá vizsgáltam, hogy a korábbi vizsgálatainkban (Borbély & Hörömpöli, 2012; Hörömpöli & Borbély, 2012; Hörömpöli, 2013) ki nem mutatott idői orientáció megjelenik-e a Schreiber & Kahneman,(2000) által leírt csúcs-vég szabályban is.

Eredményem alapján elmondhatom, hogy az idői orientáció szerinti csoportok értékelése között nem volt különbség. Azonban a megszakítás hatása is csak tendencia szinten jelent meg a megszakított csoporton belül. A csúcs-vég szabály predikciós értéke azonban igen erőteljesnek mondható.

Kulcsszavak: csúcs-vég szabály, hedonikus döntéshozatal, ZTPI, idői orientáció, megszakítás, hedonométer, retrospektív vélemény, jelen hedonizmus, jövő orientáltság

I. Bevezetés

Életünk számos területén számtalan formában megjelenik az idői orientáció hatása, mely olyan attitűd, ami az idő három síkjához: múlt, jelen, jövő kapcsolódik (P. Zimbardo & Boyd, 2012). Vajon ez a hatás a döntéshozatali folyamat mentén kimutatható-e? Ha igen hogyan és miként? Jelen dolgozat célja, ahogy már az absztraktban is írtam az, hogy főként ezekre a kérdésre keressen választ, miközben korábbi, idői orientációval foglalkozó tanulmányok eredményeit ismerteti, majd bevezeti az olvasót a hedonikus döntéshozatal paradigmájába választ adva arra, hogy ez a két elmélet hol kapcsolható össze és milyen jellegű vizsgálatban mérhető.

I/1. Az idői orientációról

Az idői orientáció vagy más néven idői fókusz az idővel kapcsolatos attitűdjeink pszichológiai fogalma. Olyan, főként impliciten jelenlévő konstruktum, mely döntően befolyásolja viselkedésünk, döntéshozatalunk (Zimbardo & Boyd, 2012).

De hogyan is kell ezt elképzelnünk? Az idő három síkjához másképp viszonyulunk, (P. Zimbardo & Boyd, 2012) minden idői síkban a jövőt kivéve két dimenzió mentén (lásd 1. ábra) Ezeknek a dimenzióknak az idői orientációt mérő kérdőív alapján felmérhető a viszonyulási pontszáma, mely megadja az idői fókusz szerinti profilunkat. Minden személy elnevezhető arról a dimenzióról, amelynél a többihez képest magasabb a pontszáma. De mik is ezek a dimenziók?

A főként a múlthoz kapcsolódók között megkülönböztetünk *múlt pozitív* és *múlt negatív* embereket. A múlt pozitív emberek a múltban történt pozitív eseményekre gondolnak főként, viselkedés szintjén úgy jelenik meg például, hogy azért ide és ekkor és ezekkel az emberekkel megyek nyaralni, mert tavaly ebben az időpontban ezen a helyszínen ezekkel az emberekkel nagyon jó volt. Tehát úgy próbálja alakítani az életét, hogy a múltban történt kellemes élményeit újraélhesse. Ezzel szemben a múlt negatív ember a rossz, kellemetlen emlékeken rágódik főként. A tipikus "mi lett volna ha?" kérdésen rágódik és a múlt hibáin szeretne változtatni, úgy érzi, hogy a múltban történt események miatt

rossz most neki a jelenben.

<u>Idői sík</u>	<u>Dimenzió</u>	<u>Tulajdonságok, jellemzők</u>
Múlt	múlt negatív	"mi lett volna ha?"- a múlt negatív eseményein szertene változtatni, vélt hibáit javítani
	múlt pozitív	a múlt pozitív eseményeit újraélni (pl. nyaralni mindig ugyan ott, mert egyszer jó volt)
Jelen	jelen fatalista	minden sorsszerű, extrém és impulzív viselkedés
	jelen hedonista	"Carpe diem" (Élj a mának) felfogás és szemlélet, élvezetek keresése
Jövő	jövő orientált	előre tervezés, általa lehetségesnek vélt következmények számbavétele, boldogság a jövőben valamikor
	transzcendentális jövő	nyugati kultúrákban nem kimutatható a halál utáni jövővel kapcsolatos attitűd, illetve erősen keveredik a vallásossággal, emiatt nem mérhető még (P. Zimbardo & Boyd, 2012)

1. ábra: Idői orientáció összefoglaló táblázat. Zimbardo (2012). leírása alapján

A jelen idői sík meghatározó a *jelen hedonisták* és *jelen fatalisták* számára. Jellemző rájuk a szélsőséges, impulzív viselkedés. Míg a jelen hedonisták főként, ahogy az elnevezésük is sugallja főként az élvezeteket keresik, élvezik az életet, addig a jelen fatalisták mindent sorsszerűnek gondolnak és viselkedésük mind kellemes-, mind a kellemetlen élmények irányba szélsőségesek. Jellemző rájuk az extrémítás, mivel a jövő viselkedésük és döntéshozatalaik szempontjából nem olyan mértékű befolyásoló tényező, mint a jelen.

A jövő, mint idői sík főként a *jövő orientáltak* gondolkodásában játszik döntő szerepet. Rájuk egyfajta közgazdasági szemlélet jellemző, hogy képesek megtartóztatni magukat, hogy majd valamikor később jobb legyen, tehát például nem veszem meg ezt a csokit, mert holnapra is kell pénz. Döntéseiket azok általuk elképzelt lehetséges következményei alapján hozzák, hogy a számukra legpozitívabb legyen a jövő. Nagyon

extrém esetben azonban előfordulhat, hogy addig-addig várják a nagy boldogságot, (ma meghúszom a nadrágszíjat, hogy holnap jobb legyen), hogy sohasem fogják élvezni az életet.

Fontos hangsúlyoznom, hogy ezek a gondolkodásmódok mindenkire jellemzőek, az, hogy melyik mennyire, az attól függ, hogy az adott dimenzión hány pontot értünk el. A legmagasabb pontszámú idői fókuszunk inkább jellemzőbb lesz, mint a többi, de a többi is jelen van, csak kisebb súllyal. De hogyan is jelenik meg Zimbardonak és Boydnek (P. Zimbardo & Boyd, 2012) ez az időpszichológia elmélete a döntéshozatalban?

Számos tanulmány mutatott ki kapcsolatot a jelenhedonizmus és az önkárosító életmód között, például hogy a jelenhedonisták körében magasabb a drog, cigaretta és rendszeres alkohol fogyasztók száma (Keough, Zimbardo, & Boyd, 1999) mint a jövőorientáltaknál. Vagy hogy a társadalmi osztályokat is figyelembe véve a védekezés nélküli nemi élet a kamaszok körében kisebb számban jelenik meg a jövőorientáltaknál (Lamm, Schmidt, & Trommsdorff, 1976), illetve, hogy a HIV fertőzés nagyobb veszélyt jelent a jelenhedonistákra, mert ők gyakrabban közöszlnek más partnerrel és védekezés nélkül (Rothspan & Read, 1996) Mindezt alátámasztja az, hogy a jövőorientáltak körében az emóció fókuszú célok kisebb számban jelennek meg, mint a szociálisan nagyobb jutalommal járok, azaz a pillanatnyi érzések helyez a hosszútávú célok vezérlik inkább őket (Lang & Carstensen, 2002). Ezért sem meglepő, hogy az önvezérelt (self-regulated) tanulás is jobban megy a jövőorientáltaknak, így eredményesebbek lehetnek egy egyetemi kurzus teljesítésekor is (Bellone et al., 2012; de Bilde, Vansteenkiste, & Lens, 2011).

1/2. Időorientáció és a hedonikus döntéshozatal

A különböző idői fókusszal rendelkezők között, ahogy fent is láthattunk az affekciók mentén a hedonikus döntéshozatallal ragadható meg legkönnyebben a különbség. Hedonikus döntéshozatal alatt minden olyan döntést értek, aminek fő komponense az érzelem, affekció (Borbély, Hörömpöli, & Torba, 2011; Borbély & Hörömpöli, 2013; Higgins, 2006; Hörömpöli, 2013) és figyelembe véve a korábbi idői orientációval való kutatásokat (Cella, Dymond, Cooper, & Turnbull, 2007; Crockett, Weinman, Hankins, & Marteau, 2009; de Bilde et al., 2011; Keough et al., 1999; Lamm et al., 1976; Lang & Carstensen, 2002; Rothspan & Read, 1996; P. Zimbardo & Boyd, 2012) láthatjuk, hogy ezen viselkedéses minták jó része affekció-vezérelt, hedonikus

döntések sorozata. De hedonikus döntés például az is, hogy melyik csokit veszem meg, vagy melyik orvoshoz megyek, vagy egyáltalán fordulok-e orvoshoz, ha fáj valamim, nem csak például, hogy használok-e óvszert vagy sem, bulizni megyek-e vagy tanulni. Az ilyen típusú döntéshozatalok során az a jellemző, hogy a számos komponens közül azt vesszük inkább figyelembe, hogy az adott élmény mennyire tetszik vagy sem, mindezt a csúcs-vég szabály szerint tesszük (Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993; Kahneman, 2011). A csúcs-vég szabályt magyarázó elmélet szerint kétfajta én határozza meg az adott élményről a véleményünk. A *tapasztaló én* folyamatosan monitoroz és értékeli a pszichológiai jelen szerint (3 másodperc), tehát ez az én éli át az eseményeket. Az *értékelő én*, a diktátor én, aminek az értékelése adja a retrospektív véleményt, melyre alapozva hozzuk meg döntéseink. Az értékelő én a tapasztaló én értékelései közül, a csúcspont és a végpont átlaga alapján "készíti el" az utólagos véleményt, az élmény időtartamától függetlenül (Fredrickson & Kahneman, 1993; Langer, Sarin, & Weber, 2005). De az idő, ha nem is időtartamot tekintve, mégiscsak jelen van ennél a döntéshozatalnál is, attitűdként.

A legélesebb különbség, vagyis inkább a legtöbbet tárgyalt a jelen hedonisták és jövő orientáltak között van (de Bilde et al., 2011, 2011; Lamm et al., 1976; Rothspan & Read, 1996; P. Zimbardo & Boyd, 2012). A különbség főként olyan választási lehetőségeknél nyilvánul meg, ahol a rövid időtartamú, azonnali pozitív élmény és a hosszabb időtartamú, de negatív elemeket is tartalmazó élmény közül kell választani, mégha utóbbi összességében pozitívabb is, mint az előbbi. Ilyen esetben nem nehéz kitalálni, az első választást főként a jelen hedonisták, míg a másodikat a jövő orientáltak preferálják (Bellone et al., 2012; de Bilde et al., 2011; Keough et al., 1999; Lamm et al., 1976; Lang & Carstensen, 2002; Rothspan & Read, 1996; P. Zimbardo & Boyd, 2012). De vajon ez a különbség megjelenik-e a tapasztaló én szintjén is? Tehát a jelen hedonisták jobban "átélik-e" az eseményeket? Utólagosan ugyan úgy értékeliknek-e? Egyáltalán van-e különbség a két attitűd között ilyen elemi szinten? Hogy ezekre a kérdésekre választ kapjunk érdemes megismerkednünk egy általános hedonikus értékelési torzítással, a megszakított élmény jelenségével.

I/3. Megszakított élmény és várható eredményeink

A megszakított élmény (Nelson & Meyvis, 2008) hatásának lényege, hogy ha egy pozitív élményt megszakítok, akkor a megszakítás utáni rész pozitívabb lesz, mintha nem szakítottam volna meg, míg a negatív élménynél, ha megszakítom, akkor a

megszakítás utáni rész negatívabb lesz, annak ellenére, hogy ennek épp az ellentettjét várnánk. A negatív hatás erősödését egy hétköznapi példával szemlélítve, képzeljük el, hogy éjszaka van és ugatnak a kutyák miközben mi aludnánk. Egyszer csak abba hagyják, megnyugszunk, aludnánk tovább, mikor előről kezdik. Sokkal frusztráltabban reagálunk rá, mintha folyamatosan csaholtak volna.

Nelson és Meyvis (2008) vizsgálataiban főként auditív ingerekkel dolgoztak. Különböző zenéket, illetve averzív hangokat, mint porszívó zaj kellett a vizsgálati személyeknek hallgatniuk és értékelniük. Jelen dolgozatban az averzív, porszívó zajt emelném ki, mivel vizsgálatomban is ezzel foglalkoztam. Kétfajta helyzetet vizsgáltak, az egyikben 180 másodpercig hallgatták ezt az igen kellemetlen és monoton hangot, míg a másik helyzetben 80 másodperc után 20 másodperces csend következett, majd megint a porszívó hangja még 80 másodpercig. A folyamatos élmény pozitívabb értékelést kapott, mint a negatívabb.

Ennél a közismert torzításnál a bevezető eddigi részében ismertetett elméleteket tekintve lemérhető lesz a jelen hedonisták és jövő orientáltak közötti különbség, hiszen a jelenhedonisták a pozitív ingereket preferálják, míg a jövőorientáltak képesek erőfeszítést tenni a hosszútávú cél érdekében (Lang & Carstensen, 2002). Feltételezhető Kahneman kétfajta értékelő én elméletére alapozva (Kahneman, 2011), hogy ez részben azért is van, mert a jelenhedonistákkal szemben a jövőorientáltak nem élik meg olyan negatívan a negatív élményeket, mint a jövőorientáltak.

Ahogy azt a második ábrán látható táblázatban összefoglaltam, az idői orientációval kapcsolatos hipotéziseim a következők: a jelen hedonisták szélsőségesebben értékelik a hangingeret, mint a jövő orientáltak. A várható eredmények szerint ez az értékelésbeli különbség nem csak a tapasztaló én, hanem az értékelő én szintjén is kimutathatóak lesznek, mind a megszakítás nélküli (folyamatos), mind a megszakított élménynél egyaránt. Továbbá a megszakítás hatása nagyobb mértékű lesz a jelenhedonistáknál, mint a jövőorientáltaknál.

	Jelen hedonisták	Jövő orientáltak
A megszakított élmény negatívabb lesz, mint a folyamatos élmény a tapasztaló én szintjén.	A megszakított élmény és a folyamatos élmény átélése intenzívebb lesz, tehát negatívabb átlagok lesznek, mint a jövőorientáltaknál.	A megszakított élmény és a folyamatos élmény átélése nem lesz intenzívebb, tehát pozitívabb lesz az átlag, mint a jelenhedonistáknál.
A megszakított élmény negatívabb lesz, mint a folyamatos élmény az értékelő én szintjén.	A megszakított élményt negatívabbnak élik meg, mint a jövőorientáltak.	A megszakított élményt pozitívabbnak élik meg, mint a jelenhedonisták.
A megszakítás hatása a megszakított élményt hallgatók csoportjában kimutatható lesz az élmény folyamatában is.	A szünet előtti és a szünet utáni rész között nagyobb lesz a különbség, mint a jövőorientáltaknál.	A szünet előtti és a szünet utáni rész között kisebb lesz a különbség, mint a jelenhedonistáknál.

2. Ábra: Hipotézisek

II. Módszer

II/1. Résztvevők

Vizsgálatom két részből állt. Az első részében egyfajta előszűrést végeztem, azaz felvettem a ZTPI kérdőívet, majd a kérdőív alapján visszahívtam az auditív averzív inger meghallgatására a jelenhedonistákat és a jövőorientáltakat. Az eredeti vizsgálatra építve (Nelson & Meyvis, 2008) négy csoportot képeztem: megszakított élmény jövőorientáltakkal, megszakított élmény jelen hedonistákkal, folyamatos élmény jelenhedonistákkal, folyamatos élmény jövőorientáltakkal (3. ábra). A csoportok elemszámait Nelson és Meyvis (2008) eredeti vizsgálatát megismételvén erőpróba számításokkal határoztam meg, miszerint $0,05 > p > 0,0001$ szignifikanciaérték intervallumban, hogy ugyan ezt az eredményt kapjam 10 és 30 közöttinek kell lennie az elemszámnak, ezért, hogy legyen kimutatható eredmény, a csoportonkénti elemszámot 15 főben határoztam meg.

	Megszakított auditív averzív inger	Folyamatos auditív averzív inger
Jelenhedonista	Megszakított élmény jelenhedonistákkal (Ntervezett=15, Nvalós=12)	Folyamatos élmény jelenhedonistákkal (Ntervezett=15, Nvalós=5)
Jövőorientált	Megszakított élmény jövőorientáltakkal (Ntervezett=15, Nvalós=11)	Folyamatos élmény jelenhedonistákkal (Ntervezett=15, Nvalós=12)

3. ábra: A vizsgálatban résztvevő csoportok tervezett és felvett, valós elemszámmal.

Az Idői orientációs kérdőívet 431 személy töltötte ki. Ebből 97 volt jelenhedonista és 133 jövőorientált. A vizsgálatra tehát 230 személyt hívtunk vissza, azonban április vége és június közepe között csak 45 személy jött el, az 5000 Ft-os nyeremény kisorsolása ellenére. A 45 személy adataiból 6 nem volt felhasználható, technikai okok (nem lett output, rossz hangbeállítás) és motiváció hiány miatt (nem a feladatra figyelt, hanem például engem nézett végig). Így végül 39 személy adatát elemeztem, 33 nőt ($M=21,91$ év $SD=2,674$) és 6 férfit ($M=23,33$ év $SD=1,366$). Az előzetes szűrés vagy más néven az első része a vizsgálatnak online zajlott, míg a második rész standard körülmények között lett felvéve az Eötvös Loránd Tudományegyetem Affektív Pszichológia Tanszékének hipnózis kamrájában. A vizsgálatban résztvevők között értékes nyereményeket, mint Budapesti Pszichológiai Napok (Pszinapszis) bérletet, illetve 5 ezer Ft-ot sorsoltam ki. A 6 db Pszinapszis bérletet a kérdőívet kitöltők között, az 5 ezre Ft-ot a vizsgálatban résztvevők között sorsoltam ki. Így tehát aki a kérdőívet is kitöltötte és a vizsgálatra is eljött egy bérletet és pénzt is nyerhetett. Azonban összesen 7 nyereményt osztottam szét, aki nem nyert az nem kapott semmit.

II/3. Berendezés, anyagi eszközök

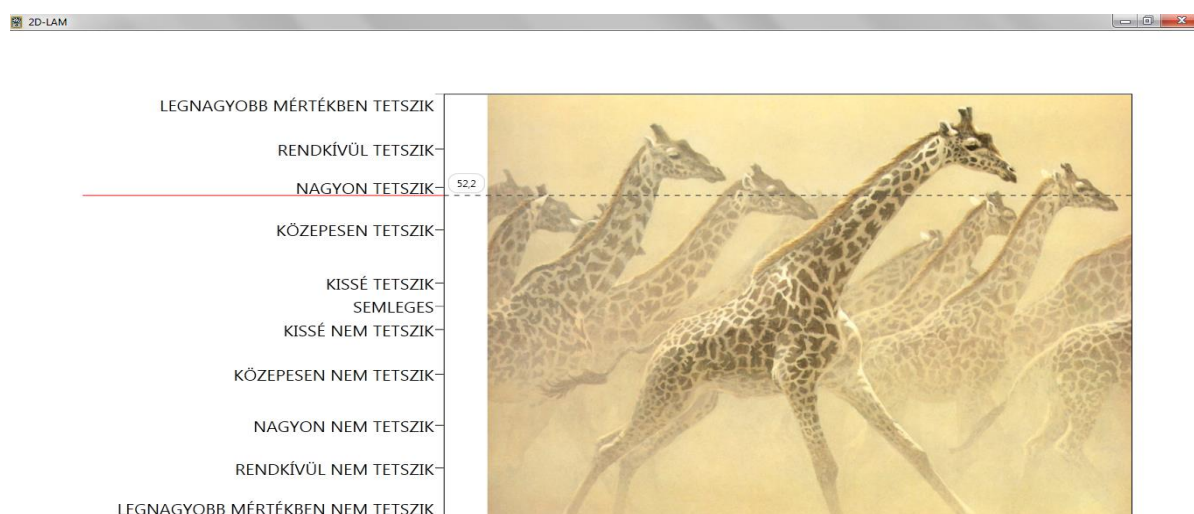
II/3.1 Idői orientáció mérése (ZTPI)

Az idői orientációt a Zimbardo-féle idői orientációt mérő kérdőívvel (ZTPI = Zimbardo Time Perspective Inventory) vettem fel, melyet már használtam korábbi vizsgálatban is (Borbély & Hörömpöli, 2013). Jelen vizsgálatban is a magyar, validált (Orosz & Roland-Lévy, 2012) változatot használtuk azzal a módosítással, amit korábban is (Borbély & Hörömpöli, 2013) alkalmaztunk, miszerint az 56 elemből álló kérdőívet kiegészítettük a 28. és az 56. elem után egy-egy ellenőrző itemmel. A kérdőív Likert skálájú, 1 és 5 között kell pontoznia a kitöltőnek az állításokat, hogy mennyire igaz vagy sem rá az adott állítás.

A pontok alapján kirajzolódik a kitöltő idői fókusz szerinti profilképe, a már említett öt idői orientációs dimenzió mentén. A profilok a többihez képest legmagasabb pontszámú dimenzióról kapják a nevüket, ahogy azt már korábban is említettem.

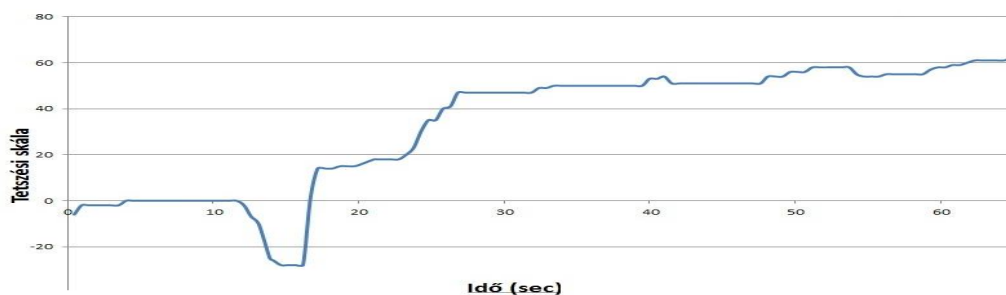
II/3.2 Hedonométer

A hedonométer egy olyan valid (Borbély, Hörömpöli, & Torba, 2011) mérőműszer, pszichológiai eszköz, számítógépes program, ami képes folyamatosan mérni, hogy egy adott élmény mennyire tetszik vagy sem. Az eszköz úgy működik, hogy a vizsgálati személy a kurzor le-fel mozgásával folyamatosan értékeli -100 és +100 között, hogy az adott inger mennyire tetszik neki (lásd 4. ábra). Az értékelésben úgynevezett LAM skála segíti, melyek szöveges címkék különböző értékdimenziók mellett.



4. ábra: A hedoniméter működés közben. (Hörömpöli, 2013)

A program 500 ms-ként rögzíti azt, hogy a kurzor mely értékeknél van, ezek az értékek pedig kirajzolják az 5. ábrán látható, úgynevezett élménygörbét így egy teljes képet kapunk arról, hogy az adott inger mennyire tetszett vagy sem a vizsgálati személynek az adott pillanatban. Ez az élménygörbe értékei a tapasztaló én operacionalizálása, ezek alapján az értékek alapján próbálunk prediktáló jellegű, értékelő én értékét reprezentáló retrospektív véleményt kiszámítani a már említett Kahneman csúcs-vég szabálya mentén.



5. ábra: A hedoniméter által kirajzolt élménygörbe. Az ábrán egy reklámvideó folyamatos értékelése látható, a kép illusztráció. (Borbély & Hörömpöli, 2013)

II/3.3 Averzív hangingeretek

Vizsgálatom második részében megismétlem Nelson és Meyvis (2008) kísérletét, így a hanginger is ugyan az. A 180 másodperces porszívó zaj is az eredeti vizsgálatból való. Kétfajta változatával (lásd 3. ábra) dolgoztam, az egyikben 80 másodperc után 20 másodpercnnyi csend következik, majd újra 80 másodpercnnyi zaj, ez a megszakításos változat. A folyamatosban 180 másodpercig csak a porszívó igen kellemetlen hangja hallatszik. A hangerő Microsoft Windows 7 64 bites operációs rendszerben 75%-ra lett beállítva, ami igen hangos és kellemetlen a vizsgálati személyek beszámolója alapján is.

II/3.4 Etikai vonatkozások

Természetesen, mint minden pszichológiai kutatásnál itt is fontos az etikai szempont, azonban jelen vizsgálatban hangsúlyozottabb szerepet kap, hiszen a vizsgálat második szakaszában averzív hangingerrel dolgoztam. Így nem csak az Írásbeli tájékoztatóban (1. melléklet), hanem szóban is jeleztem, hogy esetlegesen olyan negatív lehet számukra a hang, vagy olyan hangos, hogy a 180 másodperc is sok. Ebben az esetben kértem őket, ha úgy érzik, hogy nem bírják folytatni a vizsgálatot, azt jelezzék kézfeltartással.

II/4. Vizsgálat menete

Ahogy azt már említettem a vizsgálatom két részből állt, egy előszűrésből és magából a vizsgálatból. Az előszűrés során a ZTPI online változatát töltötték ki (N=431) amit számtalan internetes felületen (közösségi oldal, honlapok, ismerősök által terjesztve) megosztottam. A kitöltők között 6 db felnőtt Pszinapszis bérletet és a későbbiekben még a vizsgálat további részében résztvevők között pedig további 5000 Ft-ot sorsoltam ki. Azok a személyek, akik a többi dimenzióhoz képest magasabb pontot értek el vagy a jelenhedonizmus- vagy a jövőorientáció dimenziókban lettek behívva a vizsgálat második részébe. A kutatás második szakaszában a behívott vizsgálati személyek random vagy a folyamatos- vagy a megszakított hanginger csoportba kerültek. A két csoport a hangingert tekintve csak ebben tért el egymástól. Először ismerttettem velük a hedonométer működését, amit a porszívó zaj 30 másodperces verzióján

gyakoroltak be, ahogy azt Nelson és Meyvis (2008) is tették. A gyakorlás után jött az éles tesztelés, mérés, amit az idői orientációról való tájékoztatás követett. A retrospektív érték felvétele után utólagos teljes szóbeli tájékoztatást adtam a vizsgálat lényegéről, röviden összefoglalva, hogy mit és miért mértem. Ekkor még felajánlottam, hogy ha úgy érzi, a róla felvett adatokat törölöm, tehát utólag is megtagadhatták a vizsgálatban való részvételt, amivel az adatfelvétel során senki sem élt.

II/5. Elemzés

II/5.1. Adatok előkészítése

A hedonométerrel rögzítettem a tapasztaló én értékeit. A folyamatosan, 500ms-ént rögzített adatokat Kahneman (2011) elmélete alapján a pszichológiai jelennek megfelelően, 3 másodpercenként átlagoltam. Az így nyert átlagokból, mivel az inger averzív volt, a legnegatívabb érték volt a csúcs érték, aminek a vég értékkel való átlaga adta a csúcs-vég átlagot. Ezzel szemben a hedonométerrel rögzített összes érték átlagából képeztem a hedonométeres átlag mutatót. Ezt a két mutatót vettem össze a retrospektív véleménnyel az elemzések során, hogy megtudjam, melyik a jobb prediktor.

Nelson és Meyvis (2008) vizsgálata alapján, hogy a megszakítás hatását mérni tudjam, az általuk folyamatosan mért adatokat is létrehoztam, azaz az 5., 30., 55., 80., 105., 130. és 155. másodpercek átlagát, mégpedig úgy, hogy ezen másodpercek alatt rögzített négy adatot átlagoltam. Továbbá a megszakítás előtti részt (80 másodpercig) és a megszakítás utáni részt (100. másodperctől a 180-ig) is átlagoltam, így kaptam egy megszakítás előtti és -utáni hedonométeres mutatót, amik összevetésével szintén tudom vizsgálni a megszakítás hatását. A képzett változókat a 6. ábrán áttekinthetőbben is bemutatom.

Változó neve	Képzésének módja	Operacionalizált/Mért fogalom	Összehasonlítás
csúcs érték	3 másodperces átlagok közül a legnegatívabb érték	Tapasztaló én része	Értékelő én
vég érték	3 másodperces átlagok közül az utolsó	Tapasztaló én része	Értékelő én
Csúcs-vég átlag	csúcs és vég érték átlaga	Tapasztaló én	Értékelő én
Hedonométeres átlag	Összes a műszerrel lemért érték átlaga	Tapasztaló én	Értékelő én
Retrospektív vélemény	Utólagosan megkérdezett értékelés		Tapasztaló én értékei
Nelson-meyvis pontok	5.,30.,55.,80.,105.,130. és 155. másodpercek átlaga	Megszakítás hatásának mérése	Nelson és Meyvis (2008) vizsgálatának eredményével
Megszakítás előtti rész	80. másodpercig minden mért érték átlaga	Megszakítás hatásának mérése	Megszakítás utáni rész
Megszakítás utáni rész	100. másodperctől minden mért érték átlaga	Megszakítás hatásának mérése	Megszakítás előtti résszel

6. ábra: A vizsgálatom során felvett adatokból képzett mutatók. A táblázatban látszik, hogy az adott mutató mely fogalomhoz köthető (operacionalizálás) és hogy milyen más mutatóval vettem össze.

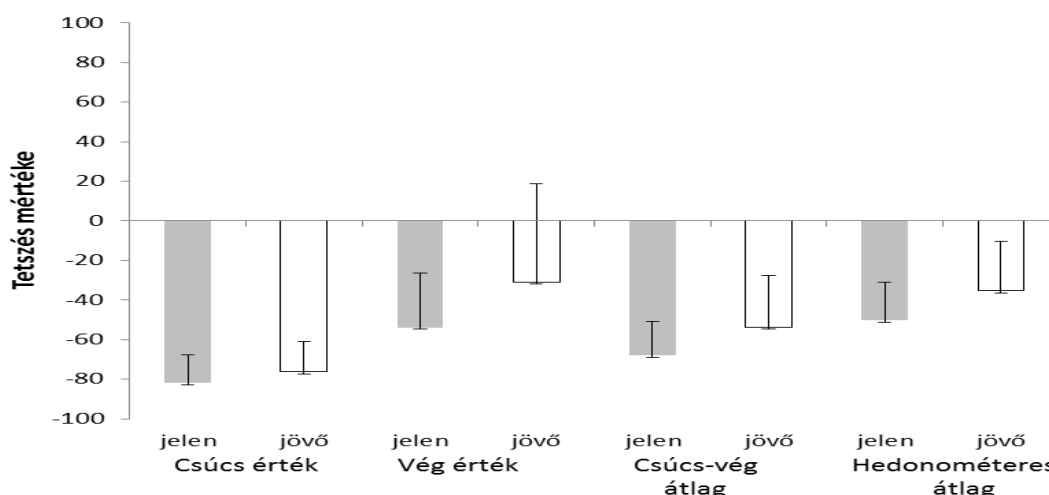
II/5.2. Az idői orientáció hatása

Az idői orientációt csak abban a csoportban vizsgálom, amiben a megszakított ingert kapták a vizsgálati személyek, mert csak itt volt meg a kellő elemszám (lásd 3. ábra) a jelenhedonistáknál (N=12) és a jövőorientáltaknál (N=11). A folyamatos ingert kapók csoportjában túl kevés volt a jelenhedonista (N=5) a megfelelő jövőorientált létszám ellenére (N=12).

A hipotézisem az volt, hogy a két orientációs csoport között különbség lesz a tapasztaló én értékeit (csúcs, vég, csúcs-vég, hedonométeres átlag) és az értékelő én értékeit

tekintve (retrospektív vélemény). Illetve, hogy a megszakítás hatásának mértékében is lesz ilyen különbség, ahogy az élmény lefutásában is.

A tapasztaló én és az értékelő én értékeinek összevetését külön-külön független mintás T-próbával végeztem el. A csúcs értékeinél nincs különbség a jelen hedonisták ($M=-81,75$ $SD=14,26$) és a jövőorientáltak ($M=-76,32$, $SD=15,25$) között ($t(21)=0,88$ $p=,39$) tekintetében. A végpont értékei ($M_{jelen}=-53,8$ $SD=27,55$, $M_{jövő}=-30,83$ $SD=49,5$) esetében sem volt szignifikáns a különbség ($t(21)=1,357$ $p=,189$), ahogy a csúcs-vég átlag ($M_{jelen}=-67,77$ $SD=16,85$; $M_{jövő}=-53,57$ $SD=26$) esetében sem ($t(21)=1,538$ $p=,139$) esetében sem. A hedonométeres átlagok ($M_{jelen}=-50,16$ $SD=19,35$; $M_{jövő}=-35,38$ $SD=25,08$) tekintetében is hasonló eredményt kaptam ($t(21)=1,57$ $p=,131$).

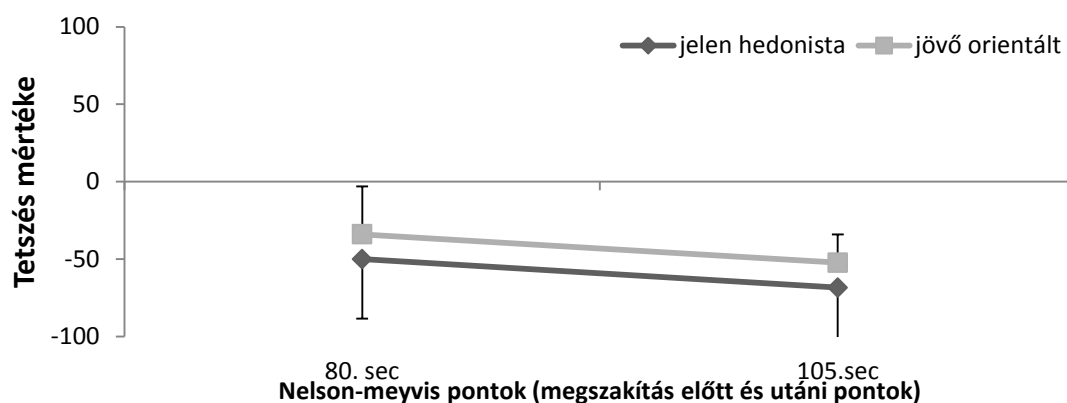


7. ábra: A megszakított élmény során rögzített tapasztaló én értékek idői orientáció szerinti csoportokra bontva átlaggal és szórással jelölve.

Azaz a tapasztaló én értékeinél, bár a jelenhedonisták negatívabban értékelték, mint a jövőorientáltak, nincs szignifikáns különbség (7. ábra) a csoportok között.

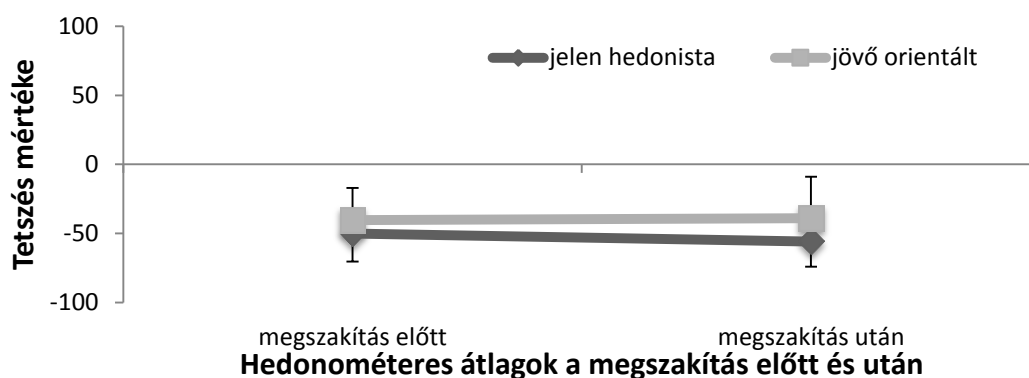
Az értékelő ént reprezentáló retrospektív véleményt vizsgálva sem volt kimutatható a különbség ($t(21)=1,061$ $p=,301$) a két idői orientáció között ($M_{jelen}=-60,36$ $SD=32,7$; $M_{jövő}=-46,58$ $SD=29,62$).

A megszakítás hatásának mértékét az idői orientációs csoportok szerint vegyes varianciaanalízissel vizsgáltam a kétféle mutatóm (Nelson-meyvis pontok és hedonométeres átlagok alapján képzett megszakítás előtt és utáni rész) szerint is külön-külön. A Nelson-meyvis pontok esetében az összetartozó mintát a 80. és a 105. pont közötti különbség vizsgálata (Nelson & Meyvis, 2008) adta a két független, idői orientációs csoport mentén. Ez a két pont a szünet előtti és utáni másodperc.



8. ábra: A Nelson-meyvis megszakítás előtti (Mjelen=-50,11 SD=31,06; Mjövő=-34,08 SD=38,81) és utáni (Mjelen=-68,46 SD=18,2 Mjövő=-52,35 SD=35,64) pontja között nem volt szignifikáns különbség az idői orientációt tekintve.

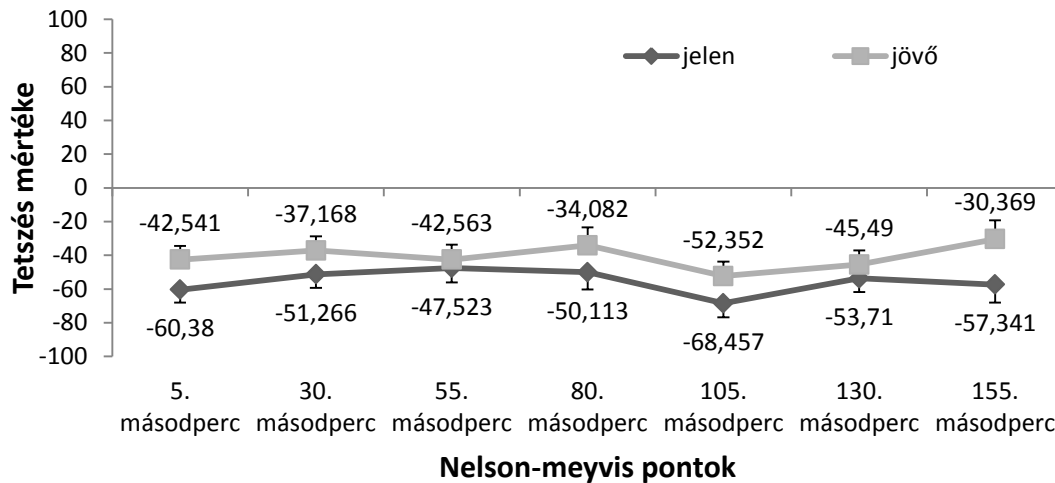
Nem volt szignifikáns főhatás (8. ábra) az idői orientációs csoportok szerint a Nelson-meyvis megszakítás előtti és - utáni pontok esetében ($F(1\ 21)=0,000017$ $p=,997$ $\eta^2p=0,000001$).



9. ábra: A hedonométeres átlagok megszakítás előtti (Mjelen=-50,07 SD=20,27; Mjövő=-40,38 SD=25,87) és utáni része (Mjelen=-55,91 SD=18,11; Mjövő=-38,96 SD=29,9) között sem volt szignifikáns különbség az idői orientáltságot tekintve.

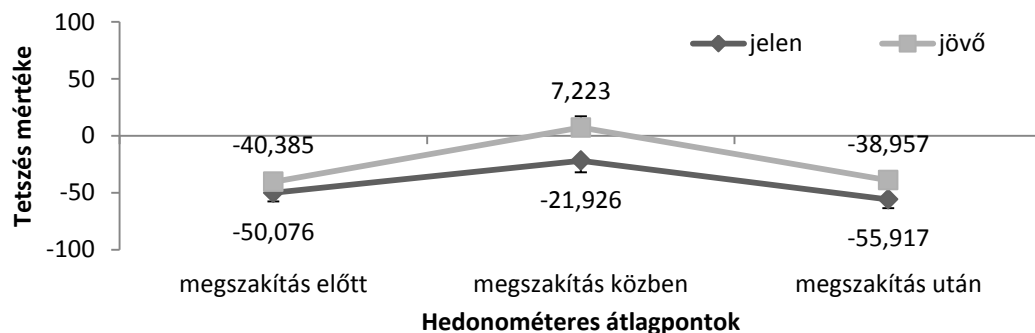
A hedonométerrel mért átlagokat is vegyes varianciaanalízissel vizsgáltam (9. ábra) és itt sem találtam szignifikáns főhatást az idői orientációs csoportok szerint ($F(1\ 21)=1,1$ $p=,306$ $\eta^2p=0,05$).

Az élmény lefutását a Nelson-meyvis pontok szerint és a hedonométeres átlagok (megszakítás előtt, megszakítás közben és megszakítás után) néztem, külön-külön vegyes varianciaanalízissel, ahol a csoportosító változóm mindkét esetben az idői orientáció volt.



10. ábra. Az idői orientáció szerinti élménygörbék a Nelson-meyvis pontokkal. Az ábrán az adott idői pontokon lévő átlagértékek láthatóak a szórással jelölve.

A Nelson-meyvis hét pontja között nincs szignifikáns különbség az idői orientáció szerint ($F(6, 126) = 0,624$, $p = ,608$, $\eta^2 p = 0,029$) hiába, hogy az a 10. ábrán is látható idői orientáció szerinti élménygörbe nem ezt mutatja.



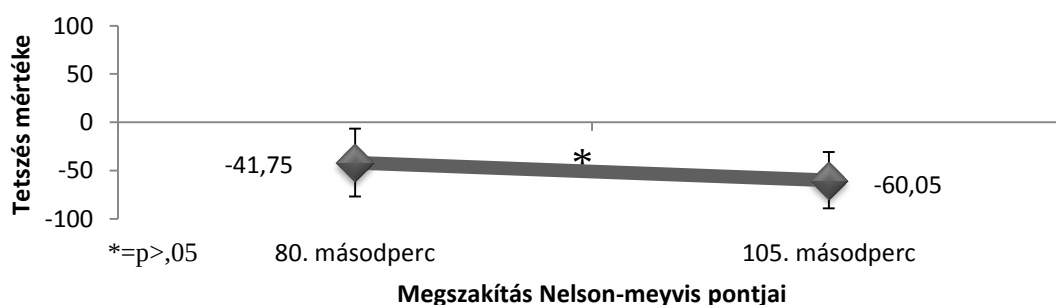
11. ábra. Hedonométeres átlagpontok összehasonlítása az idői orientációs csoportok szerint. Az átlagértékek a szórással vannak ábrázolva.

A hedonométeres három átlagpont (megszakítás előtt, megszakítás közben és megszakítás után) idői orientáció szerinti összehasonlításakor is hasonló eredményre jutottam, azaz a különbség csak látszólagos (11. ábra), mértéke nem szignifikáns ($F(2, 42) = 1,402$, $p = ,257$, $\eta^2 p = 0,584$).

Azaz az idői orientáció szerint várt különbségek az ábrákon szemléletesek, hiszen a jelenhedonisták a hipotézisünknek megfelelően negatívabbnak értékelték az élményt, azonban ez a különbség sem a megszakítás hatását, sem az értékelő én, sem pedig a tapasztaló én értékeit tekintve nem szignifikáns.

II/5.3. Megszakítás hatása

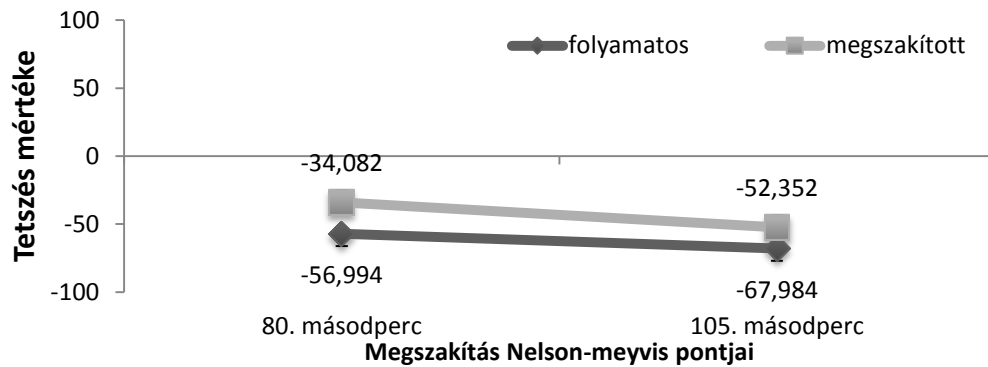
Bár dolgozatom fő témája az idői orientáció szerinti különbségek feltárása, mivel egy vizsgálatot ismételt meg, (Nelson & Meyvis, 2008) ezért fontos, hogy az ott kimutatott hatást is vizsgáljam. A megszakítás hatását, azaz azt, hogy a szünet negatívabbá teszi az élményt az eredeti vizsgálat szerint is elemzem, azaz a megszakított porszívó zajt hallgatók 80. és 105. másodpercét összetartozó mintás T-próbával elemzem, illetve a folyamatos csoport ezen értékeivel vegyes varianciaanalízissel is összevetem a megszakított csoportét.



12. ábra Megszakítás hatásának kimutatása. Az ábrán a megszakított ingert halló csoport megszakítás előtti és -utáni Nelson-meyvis pontja látható, átlaggal és szórással jelölve.

Mivel az idői orientációnak nem volt kimutatható hatása a megszakított hangingerter hallgatók között, ezért itt egybe vettem a csoportokat és így 23 vizsgálati személy értékelését hasonlítottam össze összetartozó mintás T-próbával. A különbség szakirodalomszerű (12. ábra) és szignifikáns ($t(22)=2,08$ $p=,049$), bár szignifikancia mértéke igen alacsony, már-már tendencia-szintű.

A folyamatos hangingerter és a megszakított hangingerter hallgatók értékei közül csak a jövőorientáltakét hagytam benn, mivel a folyamatos csoport esetében nem tudtam statisztikailag elemezni az idői orientációt. Így 23 személy adatát elemeztem ($N_{\text{megszakított}}=11$; $N_{\text{folyamatos}}=12$).

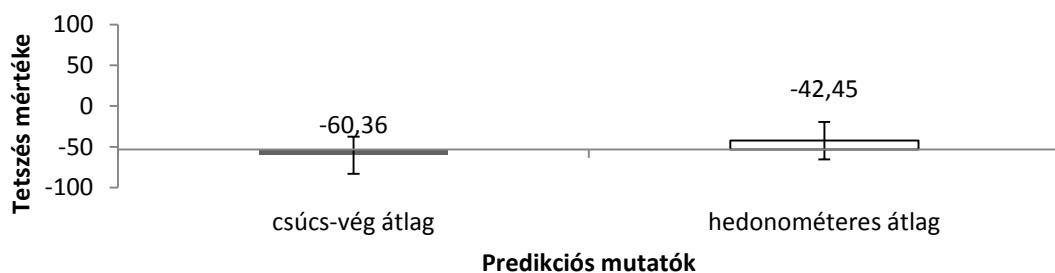


13. ábra Megszakítás mérése folyamatos és megszakított hangingert hallgatók csoportja szerint. Az ábrán a Nelson-meyvis pontok szerinti átlag és szórásuk látszik.

A szakirodalommal ellentétben nincs különbség a két csoport ezen pontjai között ($F(1\ 22)=1,23\ p=,279\ \eta^2p=0,053$). Ezt támasztja még az is alá, hogy a retrospektív vélemények összehasonlítása ezen két csoport között független mintás T-próbával sem mutat különbséget ($t(22)=1,948\ p=,064$). Azaz a megszakításnak kimutatható hatása csak a megszakítás csoportban volt a megszakítás előtti és utáni Nelson-meyvis pont esetén.

II/5.4. A kétfajta értékelő én elmélet tesztelése

A kétfajta értékelő én szerint az értékelő én értékeiből a csúcs-vég szabály szerint képezi a retrospektív véleményt a tapasztaló én (Kahneman, 2011). Hogy ezt az állítást tesztelhessem a hedonométeres átlagot és a csúcs-vég átlagot regresszió analízissel hasonlítottam a retrospektív véleményhez (14. ábra) backward (hátrafelé) metódust alkalmazva, mely eljárás kiparciálja a gyengébb predikciós erővel bíró mutatót. Az analízist a megszakított hangingert vizsgáló csoporton végeztem el ($N=23$), hogy a monoton és a változó auditív inger közötti esetleges különbség ne torzítsion. Mivel nem volt hatása az idői orientációnak, ezért vettem egybe az adatokat.



14. ábra A retrospektív vélemény összevetése a predikciós mutatókkal. A vízszintes tengely a retrospektív vélemény értékénél van ($M=-53,17\ SD=31,21$). A predikciós mutatók átlagértékükkel és szórásukkal vannak ábrázolva

Az eredmény pedig azt mutatja, hogy a csúcs-vég átlag prediktál jobban ($F(1,22)=39,077$ $p>,0001$ $\beta=,852$) 85,2%-os valószínűséggel. Azaz a szakirodalom szerinti, előzetes hipotézisemnek megfelelő eredményt kaptam.

III. Diskusszió

III/1. Eredmények összegzése

Az eredményeim alapján nem találtam kimutatható hatást az idői orientációt tekintve, sem az élmény lefutásában, sem pedig az élmény utólagos értékelésében. Nem volt az idői orientáció jelen hedonista és jövő orientált csoportjai szerint különbség a megszakítás hatását tekintve sem.

A megszakításnak a szakirodalmat (Nelson & Meyvis, 2008) figyelembe véve igen vegyes az eredménye. Míg az élmény folyamatát tekintve a megszakítás előtti és - utáni pontok között volt különbség, addig a megszakításos auditív averzív inger és a folyamatos auditív averzív inger között nem volt különbség az utólagos vélemény szerint sem.

A kétfajta értékelő én (Kahneman, 2011) elmélet szerinti csúcs-vég szabály alapján képzett predikciós mutató igen magas, több mint 80%-os valószínűséggel prediktálja jól az utólagos véleményt

Mindezeket összegezve elmondhatom, hogy hipotéziseim egy része bizonyítást nyert, azonban az idői orientációra épülők nem.

III/2. Eredmények magyarázata

III/2.1. Az idői orientációt tekintve

Az idői orientációt tekintve az eredményeim nem tekinthetők teljes értékűnek, hiszen a csoportokban igen kevés volt az elemszám, nem érte el az előre, erőpróbával meghatározott 15 főt/csoport. Továbbá a folyamatos auditív averzív hangingert nem tudtam elemezni, mert nem volt kellő jelenhedonista résztvevő. Mivel a vizsgálatban való részvételért nyereményt sorsoltam ki, így talán eleve a jövőorientáltakat céloztam meg, hiszen egy kellemetlen vizsgálatban kellett részt venniük egy lehetséges jövőbeni jutalomért, ami ugye nekik kedvez inkább, elég csak a tanulással kapcsolatos kutatások eredményeire gondolnunk, ahol a jövőorientáltak előnyben vannak (Bellone et al., 2012; de Bilde et al., 2011; Kauffman & Husman, 2004; Phan, 2009). Ezek alapján, hisz maga a tanulás is fárasztó, a lehetséges jutalma pedig igencsak távoli eleve lehetséges, hogy ilyen irányba torzított a részvételért való motivációs jutalom.

De az is lehetséges, hogy mivel ezek a vizsgálatok igen hosszú távon mértek az én vizsgálatomhoz képest, és főként korrelációs viszonyokat tártak fel az idői orientáció és a kockázatos viselkedések (Keough et al., 1999; Lamm et al., 1976; Rothspan & Read, 1996; Siegman, 1961; P. Zimbardo & Boyd, 2012; P. G. Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997), az idői orientáció és a megküzdés (Wills, Sandy, & Yaeger, 2001), az idői orientáció és az egészség (Henson, Carey, Carey, & Maisto, 2006) és az idői orientáció és a boldogság (Strack, Schwarz, & Gschneidinger, 1985) között, ezért ilyen rövid távon a hatás nem kimutatható. Továbbá ezeknek a vizsgálatoknak az elemszáma jóval meghaladta az én csoportonként elemzett 12, 11 fős elemszámaimat.

Mindezek ellenére a Nelson-meyvis pontok szerinti összehasonlítások kivételével a statisztikák erőértékei igen jelentősek ($F > 1$, $t > 1$), ezért valószínű, hogy ha kimutatható lesz a jelenhedonista és a jövőorientáltak közötti különbség a viselkedés ezen szintjén is, az számottevő lesz, hiszen ezek hosszútávú hatását már ismertettem. Azaz kell lennie rövidtávon is kimutatható hatásnak, amit akár a tervezett elemszám esetén már ki is lehetne mutatni.

III/2.2. Megszakítás hatását tekintve

Az eredményeim a megszakítás hatását tekintve igen vegyesek, hiszen a megszakítás hatását csak a megszakított csoport esetében tudtam kimutatni, azonban ez magyarázható azzal is, hogy az eredeti vizsgálatot nem sikerült megfelelően reprodukálnom, mert nem volt meg a kellő és előre kiszámított optimális, csoportonkénti 15 fős elemszám. Így érdemes lenne a felvett adatokat kibővíteni.

III/2.3. A kétfajta értékelő én elméletet tekintve

Ahogy az eredmények is mutatják, a csúcs-vég szabály szerint a tapasztaló én értékekből képzett prediktor a jobb és több mint 80%-os valószínűséggel prediktálja jól a retrospektív véleményt. Azaz a korábbi vizsgálatokhoz hasonlóan (Fredrickson & Kahneman, 1993; Kahneman et al., 1993; Kahneman, 2011) a csúcs-vég szabály szerinti retrospektív vélemény kialakulás kimutatható volt.

III./3. Kitekintés

Mindent egybevetve, hogy tisztább képet kapjunk, érdemes lenne a vizsgálatot megismételni úgy, hogy nem jutalomalapú lenne a vizsgálatban való részvétel motiválása, vagy a jutalmazás hosszútávú és rövidtávú mivoltát is a jelenhedonista és jövőorientált idői orientációs csoportoknak megfelelően kéne manipulálni. Így például,

ha a jövőorientáltak egyik fele random hosszútávú jutalom reményében, másik fele rövidtávú jutalom reményében érkezik, ugyan így a jelenhedonistáknál is, ki lehetne szűrni a motiváció torzító hatását.

Az elemszámokat figyelembe véve érdemes lenne csoportonként az erőpróbának megfelelően 30 fővel felvenni a vizsgálatot, így ha nem lesz kimutatható különbség a csoportok között, akkor azt nem az elégtelen elemszám okozza. De miért is fontos ennek a lehetséges különbségnek a feltárása?

Ha ilyen rövidtávú döntéseknél is kimutatható az idői orientáció hatása, akkor a későbbiekben ki lehet majd dolgozni egy olyan eljárást, amellyel adaptívan, a szituációnak megfelelően lehetne változtatni az idői orientáltságot (P. Zimbardo & Boyd, 2012). De akár a későbbiekben vizsgálni lehetne azt is, hogy a reklámok, kampányok hogyan változtatják meg, befolyásolják ezen attitűdjeinket, hogy a döntéseinket a számukra megfelelő irányba befolyásolják. Ha ez igaz, akkor ezt a későbbiekben más célokra, például társadalmi célokra (környezetvédelem, oktatás népszerűsítése) is fel lehetne majd használni.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani témavezetőimnek, Dr. Mérő Lászlónak és Dr. Aczél Baláznak, a kutatás anyagi támogatásáért az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának, a vizsgálat helyszínének biztosításáért az ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszékének, a kérdőívet megosztó és a vizsgálatban résztvevő személyeknek, akik nélkül ez a mű nem születhetett volna meg.

Szakirodalom

- Bellone, J. A., Navarick, D. J., & Mendoza, R. (2012). Participant Withdrawal as a Function of Hedonic Value of Task and Time of Semester. *Psychological Record*, 62(3), 395.
- Borbély, K., & Hörömpöli, Á. (2013). *Az idői orientáció szerepe a hedonikus döntéshozatalban*. Budapest, ELTE PPK Pszichológiai Intézet.
- Borbély, K., Hörömpöli, Á., & Torba, Z. (2011, 07). *A retrospektív vélemények kialakulásának feltárása az érzelmek folyamatos, real-time monitorozása a „hedonométer” segítségével*. Előadás Diáktehetségek Versenye (TDK házi forduló), Budapest, ELTE PPK Pszichológiai Intézet.
- Cella, M., Dymond, S., Cooper, A., & Turnbull, O. (2007). Effects of decision-phase time constraints on emotion-based learning in the Iowa Gambling Task. *Brain and cognition*, 64(2), 164–169.
- Crockett, R. A., Weinman, J., Hankins, M., & Marteau, T. (2009). Time orientation and health-related behaviour: measurement in general population samples. *Psychology and Health*, 24(3), 333–350.
- De Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), 332–344.
- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 45–55.
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B., & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with bootstrapping replication. *Journal of behavioral medicine*, 29(2), 127–137.
- Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological review*, 113(3), 439.

- Hörömpöli, Á. (2013). *Időí orientáció a hedonikus döntéshozatalban*. Budapest, ELTE PPK Pszichológiai Intézet.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D., Fredrickson, B. L., Schreiber, C. A., & Redelmeier, D. A. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a Better End. *Psychological Science*, 4(6), 401–405.
- Kauffman, D. F., & Husman, J. (2004). Effects of time perspective on student motivation: Introduction to a special issue. *Educational Psychology Review*, 16(1), 1–7.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and applied social psychology*, 21(2), 149–164.
- Lamm, H., Schmidt, R. W., & Trommsdorff, G. (1976). Sex and social class as determinants of future orientation (time perspective) in adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 317.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging*, 17(1), 125.
- Langer, T., Sarin, R., & Weber, M. (2005). The retrospective evaluation of payment sequences: duration neglect and peak-and-end effects. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 58(1), 157–175.
- Nelson, L., & Meyvis, T. (2008). Interrupted consumption: Disrupting adaptation to hedonic experiences. *Journal of Marketing Research*, 45, 654–664.
- Phan, H. P. (2009). Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 155–173.
- Rothspan, S., & Read, S. J. (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, 15(2), 131.
- Schreiber, C. A., & Kahneman, D. (2000). Determinants of the remembered utility of aversive sounds. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129(1), 27–42.
- Siegmán, A. W. (1961). The relationship between future time perspective, time estimation, and impulse control in a group of young offenders and in a control group. *Journal of Consulting Psychology*, 25(6), 470.

- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1460.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress–coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 118.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2012). *Időparadoxon*. Budapest: HVG.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007–1023.

Mellékletek

1. Melléklet: Írásbeli tájékoztató

Írásbeli tájékoztató:

A hedoniméter alkalmazásának vizsgálata

Tisztelt Hölgyem/Uram!

Ön egy tudományos kutatásban vesz részt, amelynek vezetője Dr. Aczél Balázs, kutatás helyszíne: ELTE Affektív Pszichológiai Tanszék. A vizsgálat lebonyolítását a kutatásban résztvevő egyetemi hallgatók segítik.

A vizsgálat célja:

A vizsgálat során azt vizsgáljuk, hogy az érzelmek mérésére létrehozott mérőműszerünk, a „hedoniméter” alkalmazásával bizonyítható-e Kahneman csúcs-vég hatás elmélete

A vizsgálat menete:

1. Szóbeli és írásbeli tájékoztatás a vizsgálatról. A vizsgálatban való részvételi szándék kifejezése az Írásbeli Tájékoztató és a Beleegyező Nyilatkozat aláírásával.
2. A hedoniméter alkalmazása: a szóbeli tájékoztatónak megfelelően folyamatosan értékelnie kell a hedoniméter segítségével
3. A vizsgálat során felmerülő kérdéseire tájékoztató jellegű válaszokat adunk, illetve visszajelzést kérünk a vizsgálatról

Feltételek

A részvétel előzetes feltétele, hogy Önt nem kezelték illetve kezelik ideggyógyászati vagy pszichiátriai megbetegedéssel, agysérülés és egyéb ok miatt.

Adatkezelés, részvétel

Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze. A kutatás során nyert adatokat kóddal ellátva biztonságos számítógépen, a válaszlapokat elzárt szekrényben őrizzük. Az egyéni kódot minden kérdőív esetében a kutatásban résztvevő asszisztens adja, és csak ő ismeri. A kutatás során nyert adatokat összegezzük, statisztikai elemzéseket végzünk rajta, amelyekből egyetlen résztvevő azonossága sem állapítható meg.

A kutatásban való részvétel teljesen önkéntes. A **vizsgálatot bármikor indoklás nélkül megszakíthatja**, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatja. A vizsgálatban történt részvétel anyagi honorálása teljesen független attól, hogy milyen eredményeket ért el a feladatok teljesítése során.

Eredmény: a vizsgálat eredményéről orvosi jellegű zárójelentés, laborlelet nem készül. A vizsgálat során táltakról természetesen a kívánságnak megfelelően szóbeli tájékoztatást adunk.

Figyelmeztetés: a vizsgálat során negatív, kellemetlen, az ön nyugalmát megzavaró élmény érheti. Kérjük, ezt vegye figyelembe a vizsgálaton való részvételi szándéka döntésénél. Amennyiben részt vesz, de a vizsgálat során úgy érzi, hogy nem bírja tovább, jelezze és a vizsgálatot megszakítjuk. A vizsgálaton saját felelősségére vesz részt. Kérjük, amennyiben egyetért a fenti feltételekkel, és hozzájárul a kutatásban való részvételhez, ezt aláírásával igazolja. Együttműködését előre is köszönjük!

A kutatásban való részvételem körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetértek, a részvételhez hozzájárulok.

Kelt: 20.. év hó nap

a személy aláírása

2. Melléklet: Beleegyező nyilatkozat

Beleegyező nyilatkozat

Kijelentem, hogy az *ELTE Affektív Pszichológiai Tanszékén Dr. Aczél Balázs* kutató vezetésével végzett „A hedoniméter alkalmazásának vizsgálata” című kutatás vizsgálatban önként veszek részt. A vizsgálat jellegéről annak megkezdése előtt kielégítő tájékoztatást kaptam.

Tudomásul veszem, hogy az azonosításomra alkalmas személyi adataimat bizalmasan kezelik. Hozzájárulok ahhoz, hogy a vizsgálat során a rólam felvett, személyem azonosítására nem alkalmas adatok más kutatók számára is hozzáférhetők legyenek.

Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell.

Tudomásul veszem, hogy a vizsgálat eredményéről külön laboratóriumi lelet, orvosi zárójelentés nem készül.

Kelt: 20évhónap

a személy aláírása

IDŐI ORIENTÁCIÓ A HEDONIKUS DÖNTÉSHOZATALBAN

Idői orientáció a hedonikus döntéshozatalban

Hörömpöli Ádám (Neptun-kód: P3RS4R)

Eötvös Loránd Tudomány Egyetem, PPK

Budapest

Általános pszichológia műhelymunka (PSZB09-121/4)

ELTE pszichológia Ba

2012/2013. tanév őszi félév

Oktató: Dr. Aczél Balázs

Absztrakt

Jelen tanulmány célja kiegészíteni *Az idői orientáció szerepe a hedonikus döntéshozatalban* (Borbély & Hörömpöli, 2013) vizsgálatait mind elméleti háttér, mind pedig statisztikai elemzés céljából, hogy a további diszkussziók és következtetések teljes mértékű feltárása hiánytalan legyen, és esetlegesen egy új perspektíva révén találjunk eddig rejtett összefüggéseket vizsgált változóink között.

A fent említett vizsgálat célja a hedonikus döntéshozatal szubjektív hasznosság és idői orientáció szerinti feltárása volt, hogy megtudjuk, hogy ezeknek milyen befolyásolása lehet mind a hedonikus döntéshozatal szerint létrejövő értékítélet és az erre épülő, viselkedésben is megjelenő döntési folyamatokban.

Kulcsszavak: csúcs-vég szabály, hedonikus döntéshozatal, ZTPI, idői orientáció, szubjektív hasznosság

I. Bevezetés

Jelen írás célja, hogy kiegészítőként szolgáljon *Az idői orientáció szerepe a hedonikus döntéshozatalban* (Borbély & Hörömpöli, 2013) OTDK pályamunka vizsgálatainak mind elméleti, statisztikai és diszkusszióbeli vonatkozásaiban.

Először szemrevételezem az elméleteket, melyekre vizsgálatunkat építettük: hedonikus döntéshozatalt, a szubjektív hasznosságot, és az idői orientációt, mely utóbbi mentén tovább folytatom vizsgálódásaink. Ezután részletesen ismertetem a vizsgálat elrendezését, a módszert és az új elemzett adatokat a már meglévők kiegészítését, végezetül értelmezem ezeket a diszkussziókban összefoglalva.

I/1. Hedonikus döntéshozatal a kétféle értékelő én szempontjából

Napjainkban a döntéshozatalaink nagy része a jóléti társadalmakban hedonikus alapokon nyugszik. Melyik csokit vegyem meg? Hova menjek nyaralni? Melyik orvoshoz menjek fogat húzni? Melyik tanárnál vegyem fel a kurzust? Mindegyik kérdés megválaszolásában jelentős szerepe van előzetes véleményeinknek, tapasztalatainknak. Ezekben a tapasztalatokban nem csak maga az esemény a fontos, hanem a hozzá kapcsolódó affekciók is, és az is hogy mennyire tetszett, mennyire élveztem az adott dolgot, ami mentén döntést hozok. Lehet, hogy azért választok egy bizonyos márkát csokiból, mert előzetes tapasztalataim alapján jobban tetszik. Azért megyek a szomszédos faluba a fogorvoshoz, mert ott kevésbé fáj a legutóbbi beavatkozás. Azért veszem fel annál az oktatónál a kurzust, mert előadásai szórakoztatóak, nem csak színvonalasak. De mitől függ, hogy valami tetszik? Vagy valami kevésbé nem tetszik?

Ahogy számos kutatásban és írásban (Ariely, 2008; Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993; Kahneman, 2000, 2011) is leírják a vélemény kialakulásának sok összetevője van. Vezérfonalul Kahneman (2011) kétfajta értékelő én elméletét használok jelen írásban is, ahogy tettük azt korábban is (Hörömpöli & Borbély, 2012; Borbély & Hörömpöli, 2013). Az elmélet szerint van egy folyamatosan monitorozó én, a *tapasztaló én*, mely a pszichológiai jelenben (ami 3 sec) működik és értékeli az adott élményt. Ezekből az értékekből képez átlagot az *értékelő én* a csúcs-vég szabály szerint. A csúcs-vég szabály alapján a kiugró érték (csúcs) és az utolsó érték (vég) átlaga alapján képezzük a retrospektív véleményt, amire építjük a döntéshozatalt. Ezért van az, hogy az idői hosszúsága nem hat egy élményre úgy, ahogy azt várnánk (Fredrickson & Kahneman, 1993; Liersch & McKenzie, 2009; Zhao & Tsai,

2011). Tehát egy kéthetes közepesen jó nyaralást rosszabbnak tartunk egy három napos nyaralásnál, ahol az első két nap rossz volt, de az utolsó nagyon jó, és a vége, mikor befejeződött közepesen jó, mert a nagyon jó és a közepesen jó átlaga magasabb, mint a két közepesen jó átlaga. Ezért van az, hogy egy fájdalmas beavatkozás elnyújtva, hogy a vége pozitív legyen pozitívabb véleményt hagy meg bennünk, mint egy rövid ideig tartó intenzív szenvedés, annak ellenére, hogy ugyan azt az intenzitású fájdalmat a hosszabb lefutású beavatkozásnál is át kell élni (Ariely, 2008; Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993). De ezen felül még mi befolyásolhatja a döntéshozatalt?

I/2. Szubjektív hasznosság

Azonban a döntéshozatalt nem csak az határozhatja meg, hogy mi mennyire tetszik, hanem hogy mekkora szubjektív hasznossága, azaz mekkora a jutalmazó értéke (White & Dolan, 2009). Mint ahogy azt már korábban kifejtettük és amire ez a kiegészítő munka épül (Borbély & Hörömpöli, 2013) az, hogy mit mondanak egy élményről befolyásolhatja a kialakult véleményt. Gondoljunk csak bele, ha valaki azt mondja egy átlagos ásványvízről, hogy gyógyvíz, és segíti a szellemi teljesítményünk működését, lehet, hogy jobban ízlik, annak ellenére, hogy kellemetlen íze van. Vagy egy íncsiklandó ételről állítják, hogy az káros az egészségre, lehet, hogy annyit ront az élvezetén, hogy nem esszük meg. Azonban a korábbi eredményeink ezt nem támasztották alá, lehet, hogy a szubjektív hasznosság hatása mástól függ. Mitől függhet?

I/3. Az idői orientáció

Ahogy azt Zimbardo az időpszichológia elméletének bevezetésével (Zimbardo & Boyd, 2012) leírja számos döntésünk függ attól, hogy hogyan tekintünk a körülöttünk lévő világra. Ennek alapja saját introspektív megfigyeléseiből és tapasztalataiból kiinduló kutatásai szerint az, hogy milyen az idői viszonyulásunk, amit idői fókuszunk reprezentál. Az általa elkészített kérdőív (ZTPI = Zimbardo Time Perspective Inventory) is ezt méri. A mért hat fajta dimenzió a három idői síkra épül. Múlt, jelen, jövő. Minden idői síkban két kategória van, így lesz meg a hat dimenzió: múlt negatív, múlt pozitív, jelen fatalista, jelen hedonista, jövő orientált, és transzcendentális jövő. Utóbbit azonban csak távol-keleti kultúráknál, még hozzá a buddhistáknál tudták kimutatni és nincs is megfelelően jó mutatója. Ez utóbbiból is kitűnik, hogy ez az idői fókusz, idői viszonyulás nem kultúra független, ennek ellenére mindenkire jellemző

egy-egy idői profil, amely alapján meghatározhatjuk a viselkedését, ahogy maga Zimbardo (Zimbardo & Boyd, 2012) is írja.

Az, hogy az idői orientációnak hatása van az egészséggel kapcsolatos döntéshozatalra (Crockett, Weinman, Hankins, & Marteau, 2009), tehát befolyásolja azt, lényeges, mivel mint később is részletesen ismertetni fogom, mi az egészség, egészséges életmód szempontjából releváns ingerekkel dolgoztunk. Olyan teákkal, amikről azt állítottuk, hogy van gyógyhatásuk (pozitívan címkézett) vagy, hogy fogroncsoló hatásuk van (negatívan címkézett) illetve nem mondtunk semmilyen hatással kapcsolatos állítást róluk, csak az ízükről (furcsa tea, édes vanília tea). Ezért is tartottam fontosnak azt, hogy újraelemezzem az adatokat esetleges új szempontok alapján, hogy minél többet megtudhassunk, mivel mi semmilyen hatást nem tudtunk kimutatni az idői orientáció szempontjából. Ezért a továbbiakban ismertetem magát a vizsgálatot, hogy érthető legyen az új szempontok szerinti, ZTPI dimenziók mentén haladó elemzés.

II. Módszer

II/1. Résztvevők

A vizsgálatban 62 hallgató vett részt, 48 nő és 14 férfi. Átlagéletkoruk = 21,05 év volt ($SD = 3,73$). Ahogy az a 3. ábrán is látható két fő csoport volt, negatív és pozitív ízű teák, amely csoportokon belül 2-2 alcsoportot hoztunk létre szubjektív hasznosság tekintetében. A vizsgálatot standard körülmények közt vettük fel az ELTE Pszichológiai Intézet Affektív Pszichológia Tanszékének hipnózis kamráiban egyetemi hallgatók segítségével (Borbély & Hörömpöli, 2013, 11.old.). A vizsgálatban résztvevő kísérleti személyek süteményt kaptak a részvételért, a vizsgálatot felvevő kutatási asszisztensek közül, akik kurzus keretén belül voltak jelen, kreditet kaptak a vizsgálat felvételéért. Angeli Bettina, aki nem kurzus keretén belül segített az adatfelvételben a Hedono-Lab munkatársaként tevékenykedett.

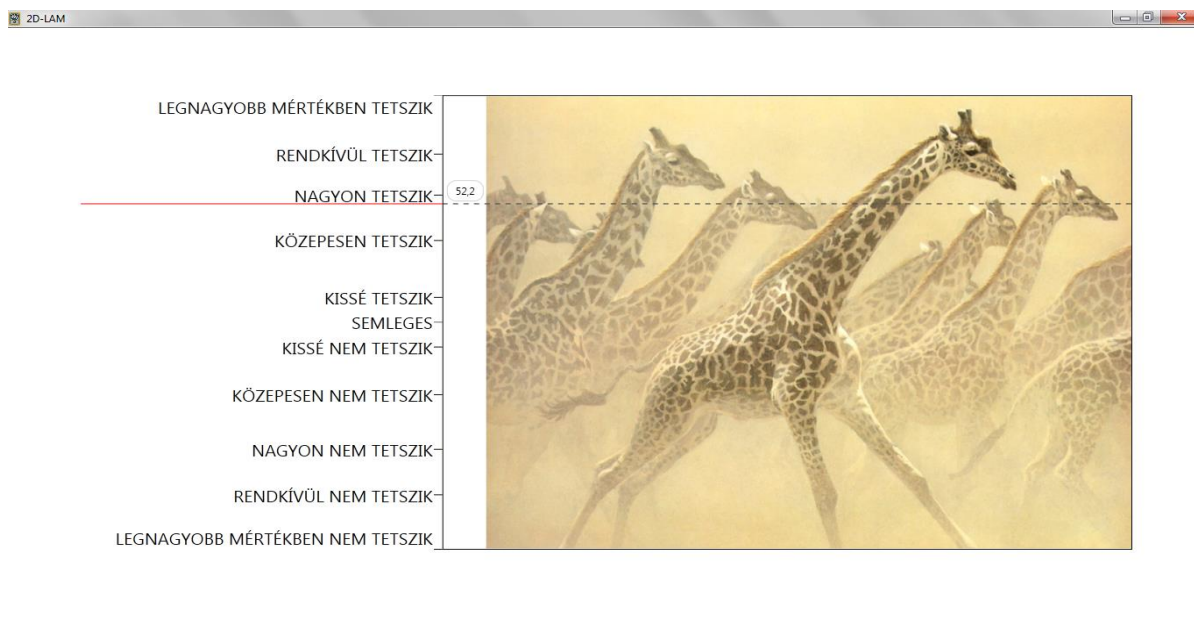
II/3. Berendezés, anyagi eszközök

II/3.1 Hedoniméter

Ahogy azt már korábbi vizsgálatainkban is ismertettük (Hörömpöli és Borbély 2012, Borbély és Hörömpöli 2013) a hedoniméter egy olyan eszköz, amely képes

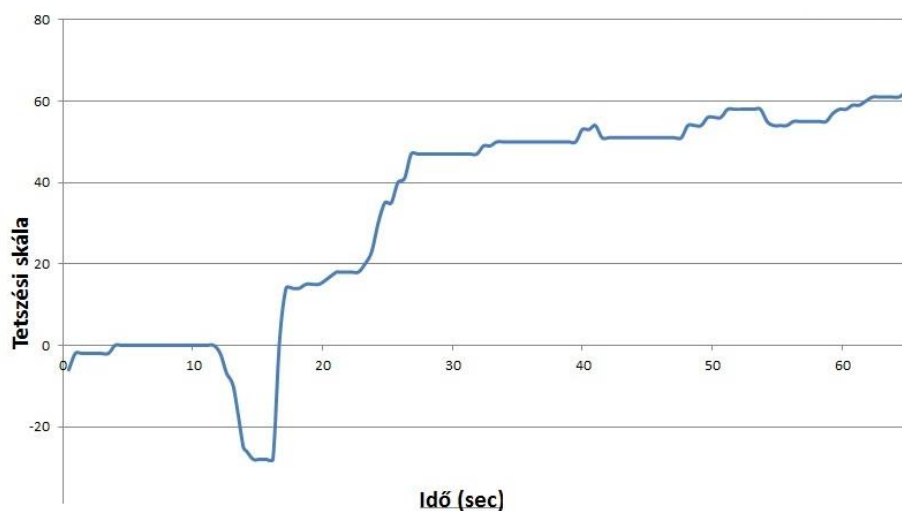
folyamatosan mérni azt, hogy egy adott élmény mennyire tetszik vagy sem szubjektíven az élményt átélő személynek. Mindez hogy működik?

A hedoniméter Dr. Aczél Balázs és Dr. Kristjan Laane által tervezett számítógépes program, ami működése során regisztrálja az eszközt használó személy által jelzett szubjektív tetszést. A mérés során a tetszését a vizsgálati személyek a kurzor fel-le mozgatásával végezheték -100 és + 100 között értékelve az élményt az adott pillanatban. Ha felfele mozdították a kurzort, a +100 tartományába, akkor ezzel tetszésüket, ha lefelé a -100 tartományába, akkor pedig a nemtetszésüket jelezheték. Értelemszerűen minél lentebb illetve fentebb mozdították el a kurzort, az értékelés annál negatívabb, illetve pozitívabb lett. A 0 közeli értékekkel pedig az élménnyel való semleges viszonyulást lehet kifejezni. Mint ahogy az az 1. ábrán is látható a véleményezésben címkék segítenek, ezzel, ahogy korábban is írtuk (Borbély & Hörömpöli, 2013) és amint a szakirodalomban (Cardello & Schutz, 2007; Jaeger & Cardello, 2009) is olvashatjuk ez a LAM (Labeled Affective Magnitude = Címkézett Affektív Terjedelem) típusú értékelő skála jobban differenciál az élmények között és jobban tükrözi a vizsgálati személy szubjektív véleményét, mivel a címkéknek köszönhetően könnyebb viszonyítási pontot találnia. Felmerül azonban, hogy mivel mi folyamatos értékelést végeztünk, lehetséges-e ez egyáltalán? Tehát automatizmusként is működhet-e a mérés? A hedoniméter validitási vizsgálatánál (Borbély, Hörömpöli, & Torba, 2011) korábban már ezt is leteszteltük, ($n = 30$) mégpedig úgy, hogy előre bemért IAPS képeket (Lang, Bradley, & Cuthbert, 2005) vetítettünk egymás után. Az összesen 5 kategóriára, - az eredeti kategóriák mentén - bontott képek (negatív 1, semleges, pozitív 1-3) 2 másodpercenként váltakozva lettek levetítve. A random vetített 150 képből 50 ismétlődött. A kategóriák közt lineáris trend ($F(1, 28) = 77.639, p < .001, \eta^2_p = 0.735$) volt megfigyelhető, ami alapján elmondhattuk, hogy a programban mért képek az eredeti kategóriák szerint megfelelően elkülönülnek, a rendelkezésre álló 2 s is elegendő az értékelésre, tehát a műszer valid és folyamatos mérésre alkalmas. Reliabilitás szempontjából az ismételt képek együttjárását néztük. A pozitív lineáris korreláció alapján, $r(100) = .664, p < .001$, a műszerünk nem csak valid, hanem reliábilis is, tehát mint pszichometriai eszköz használható. A programmal nem csak vizuális, hanem audio, audiovizuális és ízleléses élmény is vizsgálható.



1. ábra: A hedoniméter működés közben.

A program 500 ms-ként rögzített értékei alapján, ahogy az a 2. ábrán is látható kirajzolható egy az élményre jellemző görbe, (élménygörbe) ami az adott élmény szempontjából mutatja, hogy mely eleme mikor mennyire tetszett. Így látható lett az élmény folyamatos lefutása, azaz a tapasztaló én értékelése.



2. ábra: A hedoniméter által kirajzolt élménygörbe. Az ábrán egy reklám videó folyamatos értékelése látható, a kép illusztráció. (Borbély & Hörömpöli, 2013)

II/3.2 Teák

A szubjektív vélemény hatását különböző ízesítésű teák csoportjánál vizsgáltuk és ahogy korábban is említettük, ementén csoportosítottunk. Két fő csoport volt az

ízesítés szerint, amik ízesítésük alapján elkülönültek averzív és appetitív csoportra. Mindkét csoporton belül volt egy-egy alcsoport, címkézett és címke nélküli (3. ábra). Az averzív (negatív) ízű tea enyhén sós tea volt, amiről azt állítottuk, hogy gyógytea (pozitív címke) vagy, hogy furcsa ízű tea (címke nélküli). Az appetitív (pozitív) teáknál azonban azt mondtuk a kóstolás előtt, hogy fogroncsoló tea (negatív címke), vagy hogy édes vanília tea (címke nélküli). A címkék alapján elvártuk, hogy a negatív ízű, de pozitív címkéjű teát jobban élvezik majd, mint a címke nélkülit, és a pozitív ízű de negatív címkéjű változat viszont kisebb tetszést arat, mint a pozitív ízű címke nélküli. (Borbély & Hörömpöli, 2013)

	<i>Csoportok ízesítés alapján</i>	<i>Csoportok szubjektív címkézés alapján</i>
1. csoport	Averzív (negatív íz) sós tea	Gyógytea (negatív címke)
2. csoport	Averzív (negatív íz) sós tea	Furcsa tea (címke nélküli)
3. csoport	Appetitív (pozitív íz) édes tea	Fogroncsoló tea (negatív címke)
4. csoport	Appetitív (pozitív íz) édes tea	Édes vanília tea (címke nélküli)

3. ábra: Vizsgálati elrendezés, csoportosítás

II/3.3 Az Idői orientáció mérése (ZTPI)

Az idői orientációt a Zimbardo-féle idői orientációs teszt (Zimbardo Time Perspective Inventory = ZTPI) Orosz Gábor és munkatársai (Orosz & Roland-Lévy, 2012) által elkészített és validált magyar változatával mértük fel. A teszt önjellemző, likert-skála alapú, 56, az idővel kapcsolatos attitűdöt felmérő állításból áll, amit egy és öt közötti egész számmal kellett a kísérleti személyeknek értékelniük, hogy mennyire jellemző rájuk. Mi elkészítettük a teszt online változatát google docs-ban, ami teljes mértékben megegyezik az előbb említett magyar változattal, attól az apró módosítástól eltekintve, hogy a teszt felénél (28. kérdés után) és a végén (56. állítás után) betettünk egy-egy állítást, amely azt az utasítást tartalmazta, hogy jelöljék be az egyes értéket. Ezt azért tettük bele, hogy kiszűrjük az esetleges motiválatlan kitöltőket, mert így láthatjuk a végeredménynél, hogy ki az, aki megfelelően töltötte ki a tesztet, ki adott valós és megbízható válaszokat.

A teszt 5 fő idő dimenziót mér, ezek a múlt pozitív, múlt negatív, jelen fatalista, jelen hedonista és jövőorientált dimenziók. Ezek alapján kirajzolható egy egyénre jellemző időiprofil, ami alapján megállapítható a fő idői fókusz, irányultság. Előzetes ismereteink alapján feltételeztük, hogy egy-egy idői fókusz esetlegesen megjelenhet a

viselkedésben és lemérhető lesz a hedonikus döntéshozatal folyamatában is. Kutatásunkban azért a ZTPI-t használtuk, mert Zimbardo leírása (Zimbardo & Boyd, 1999 Zimbardo és Boyd, 2012) alapján számunkra úgy tűnt, hogy ez az egyik legújabb és népszerűbb teszt.

II/3.4 Etikai engedélyek

A kutatásunkban használt averzív inger és megtévesztés miatt fontos leszögezni, hogy a SZEK „primum nil nocere” elve (Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexe, 2004, 4.old.) alapján jártunk el és utólagos tájékoztatás is történt, mind a vizsgálati személyek, mind a kutatásban segédkező kutatási asszisztensek felé. Ahogy a mellékelt Etikai engedélyből (1. melléklet) és Írásbeli tájékoztató nyilatkozatból (2. melléklet) is látszik, körültekintően és szakszerűen jártunk el.

II/4. Vizsgálat

A vizsgálat során kettős vak elrendezést alkalmaztunk, hogy a szubjektív hasznosság esetén az esetleges torzításokat kiszűrjük, amit az adhat, hogy a vizsgálatvezető tudja, hogy a címkézés csak fiktív. Így reméltük, hogy valóban csak a vizsgált hatást kapjuk. A vizsgálatvezetők a mellékletekben is olvasható (4. melléklet) instrukciók alapján jártak el. A kellő és megfelelő tájékoztatás után bevezették a vizsgálati személyeket a standard kísérleti helyszínre, ahol ismertették a feladatot.

Először, hogy a vizsgálati személyek a hedoniméter használatát elsajátítsák auditív ingert, zene részletet kellett hallgatniuk és azt értékelniük folyamatosan. Ezután vizívás mellett használták az eszközt. Ennek nem csak az volt a szerepe, hogy a szájban lévő ízeket semlegesítse, hanem az ivási és mérési procedúrát elsajátítsák. A poharat az egyik kezükben tartották és szívószálból ittak a vizsgálatvezető folyamatos vezetése mellett, a megadott instrukciók („szív” „szájban tart” és „nyel”) szerint, fokozatosan (Plassmann, O’Doherty, Shiv, & Rangel, 2008). Végül a szubjektív hasznosság csoportjai szerint kaptak teát, amiről vagy azt mondtuk, hogy gyógytea, furcsa tea, fogroncsoló tea vagy édes, vanília tea. Az instrukciók csak ezekben a szavakban tértek el. Ha előbb végeztek az ivással, mint 1,5 perc, megkértük, hogy tolják negatív csoport esetén a maximum (+100) értékhez, pozitív csoport esetén a minimum (-100) értékhez a kurzort és tartásuk ott, míg letelik az idő. A kóstolás végén -100 és 100 között kellett értékelniük utólagosan az átélt élményt, így a retrospektív véleménnyel felvettük az

értékelő én által mért értéket is. Továbbá megkérdeztük, hogy a teáról mondott információk befolyásolták-e az értékelését, ezzel a tudatos és nem tudatos véleményformáló hatását mértük fel a szubjektív hasznosságnak. (Részletesebben lásd 4. melléklet, illetve Borbély & Hörömpöli, 2013)

Végezetül a standardizált helyszínt elhagyva kitöltötték az online ZTPI-t és utólagosan tájékoztattuk őket arról, hogy valójában nem azt itták amit állítottunk, hanem negatív íz esetén egyszerű sós teát, pozitív íz esetén pedig cukrosat. A vizsgálati személyek közül senki sem élt azzal az Írásbeli tájékoztatóban és Beleegyező nyilatkozatban is (lásd 2. és 3. melléklet) kiemelt lehetőséggel, hogy utólagosan is visszavonhatják a vizsgálatban való részvételt és töröljük az addig felvett adatokat, annak ellenére sem, hogy ezt kiemeltük és hangsúlyoztuk.

III. Elemzés

III/1. Adatok előkészítése

A hedoniméter által rögzített adatokat szűrtük, tehát ha valaki előbb végzett a kóstolással és láttuk, hogy az értékelések a maximumon/minimumon vannak huzamosabb ideig, azokat kivettük. Majd az adatokat 3 másodpercenként átlagoltuk, mert ennyi ideig tart a pszichológiai jelen, amiben a tapasztaló én értékelése működik (Kahneman, 2011). Az így átlagolt adatok végpontja, maximuma és minimuma alapján képeztünk csúcs és vég értékeket (Borbély & Hörömpöli, 2013).

III/2. Újracsoportosítás

Elemzés terén főként arra kerestem megoldást, hogy mivel a ZTPI főprofilok (múlt negatív, múlt pozitív, jelen hedonista, jelen fatalista, jövő orientált) alapján képzett csoportokban kicsi az elemszám: múlt negatív ($n = 1$), jövő orientált ($n = 13$), jelen hedonista ($n = 18$), és múlt pozitívista ($n = 30$) (Borbély & Hörömpöli, 2013) azaz csak négy csoport jelenik meg és abból is csak három került elemzésre, hogy kimutatható-e ennek ellenére valamilyen hatása az idői fókusznak. Zimbardo megemlíti, hogy idői orientáció szerint, viselkedés tekintetében a jelen hedonista és jelen fatalista hasonlóan viselkedik, csak mások a szervező okok (előbbit az élvezetek hajtják a szélsőséges viselkedés felé, utóbbit meg a sorsszerűségbe vetett hit, hogy nem változtathat a dolgokon) és mindkettő viselkedése ellentétes a jövő orientáltéval, ahogy a múlt negatív és múlt pozitív viselkedés is (Zimbardo & Boyd, 1999). Ezt az

összefüggést a dimenziók mentén végzett Pearson korrelációs eredmények megerősítették, tehát a kérdőív dimenziói valóban így viszonyultak egymáshoz. A jelen hedonizmus és jelen fatalizmus között pozitív lineáris korreláció volt ($r(62) = .403, p < .001$), jelen fatalizmus és jövő orientáltság, illetve jelen hedonizmus és jövő orientáltság között is negatív együttjárás volt ($r(62) = -.359, p < .001$; $r(62) = -.423, p < .001$). Eme két negatív együttjárás között Fischer-z transzformációs összehasonlítás alapján nem volt szignifikáns különbség ($z = -.41, p > .34$). Múlt pozitívizmus és múlt negativizmus között is negatív lineáris korreláció találtam ($r(62) = -.325, p < .05$). Ezek alapján három ellentét csoportot (jelen hedonista – jövő orientált, jelen fatalista – jövő orientált, múlt negatív – múlt pozitív) képeztem és ezek mentén néztem, hogy az eredmények a viselkedésben is kimutathatóak-e. Az elemzés további részében ezen új, *ZTPI ellentétpár* csoportok alapján vizsgáltam, hogy volt-e különbség az értékelésben a tapasztaló én szintjén (folyamatosan mért értékek, csúcs-vég átlag, átlag), az értékelő én szintjén (retrospektív vélemény) illetve a viselkedés szintjén (ívás mértéke).

III/3. Jelen hedonizmus – jövő orientáltság

A csoportbontást úgy csináltam, hogy a jelen hedonizmus és jövő orientáltság dimenziókat néztem és a magasabb érték határozta meg a csoportot. Így jelen hedonista $N = 33$, jövő orientált $N = 29$ lett. Kétmintás T-próbával néztem, hogy van-e a jelen hedonizmus ($M = 3.39, SD = .06$) és a jövő orientáltság ($M = 3.25, SD = .06$) között különbség, és mivel nincs ($t(61) = 1.352, p = .182$) ezért ideális csoportosító változó, mert megfelelően differenciál, mert a csoportosítást nem befolyásolja, hogy esetleg eleve kisebb mértékben van jelen a minta értékelésében az adott dimenzió.

A tapasztaló én folyamatosan mért változói esetében összetartozó mintás varianciaanalízist használtam. Averzív (negatív) teák esetében nem volt szignifikáns különbség ezen csoportok alapján ($F(1.809, 21.703) = .472, \eta^2p = .038, p = .611$) és appetitív (pozitív teák) esetében sem ($F(1.5, 19.49) = .04, \eta^2p = .003, p = .924$). Független mintás varianciaanalízist alkalmaztam a csúcs-vég átlag és átlag változóknál jelen hedonizmus – jövőorientáltság csoportosítás alapján. Csúcs vég átlagnál a rossz ízű teáknál ($F(1, 29) = .291, \eta^2p = .010, p = .594$) és a jó ízűeknél ($F(1, 31) = .043, \eta^2p = .001, p = .838$) sem volt kimutatható különbség. Az átlagot tekintve a negatív teáknál ($F(1, 29) = .023, \eta^2p = .001, p = .880$) és a pozitívoknál ($F(1, 31) = .824, \eta^2p = .027, p = .371$) sem mutattam ki szignifikáns eltérést. Tehát úgy tűnik, hogy a tapasztaló én

szintjén nem kimutatható a jelen hedonizmus és jövő orientáltság ellentétpár csoportjai szerinti különbség.

Az értékelő ént kifejező retrospektív vélemény vizsgálatához is független mintás varianciaanalízist csináltam, itt is a csoportosító változóm a jelen hedonizmus – jövő orientáltság volt. Averzív íznel $F(1, 29) = .041, \eta^2p = .001, p = .841$) és appetitív íznel ($F(1, 31) = .232, \eta^2p = .008, p = .634$) sem lehetett ezen ellentétpár szerinti csoportok között a különbséget találni.

Viselkedéses mutató az ivás mértékének elemzésekor is független mintás varianciaanalízist alkalmaztam, csoportosító változó a jelen hedonizmus – jövőorientáltság ellentétpár volt. Rossz ízű teáknál $F(1, 29) = .503, \eta^2p = .032, p = .489$) és jó ízű teáknál $F(1, 31) = .219, \eta^2p = .007, p = .643$) sem mutattam ki semmit.

Röviden összegezve tehát jelen vizsgálatban a jelen hedonizmus – jövő orientáltság ZTPI ellentétpár szerinti csoportok között sem volt különbség a hedonikus döntéshozatalban sem a tapasztaló – sem az értelő én, sem pedig a viselkedés szintjén.

III/4. Jelen fatalizmus - jövő orientáltság

Hasonlóan, mint a jelen hedonizmus – jövő orientáltság ellentétpár csoportnál itt is a csoportosítást úgy végeztem, hogy a csoportot az határozta meg, hogy a jelen fatalizmus és jövő orientáltság dimenzió mentén a magasabb pontszám alapján kerültek a csoportba a vizsgálati személyek. Így 49 vizsgálati személy a jövő orientált és mindössze csak 13 került a jelen fatalista csoportba. A különbséget azonban a két dimenzió átlagának (jelen fatalizmus $M = 2.57, SD = .07$ = jövő orientáltság $M = 3.25, SD = .06$) összetartozó mintás T próbával kimutatott különbsége ($t(61) = 6.24, p < .001$) okozta, így emiatt nem megfelelő csoportosító változó jelen esetben, mivel a jelen fatalizmus mértéke alapvetően kisebb volt, mint a jövőorientációé.

III/5. Múlt negatívizmus – múlt pozitívizmus

A múlt negatív – múlt pozitív ZTPI dimenzió ellentétpár csoportosításnál is hasonló volt a helyzet, mint a jelen fatalizmus – jövő orientáltság ZTPI ellentétpárnál. Múlt pozitív csoportban többen ($N = 54$) voltak lényegesen, mint múlt negatív ($N = 8$) csoportban. Ezt a csoportbeli eltérést alapvetően, ahogy azt az összetartozó mintás T-próbával vizsgálva láttam az okozza, hogy a múlt pozitív dimenzió átlaga ($M = 3.56$,

SD = .06) magasabb volt, mint a múlt negatívé ($M = 2.53$, $SD = .08$) ($t(61) = 8.68$ $p < .001$). Ezért ezt a csoportosítást is elvetettem, mivel túl nagy a két csoporton belüli különbség, amit a dimenziók eltérő átlaga okoz.

Tehát az új ZTPI ellentétpár dimenzió alapján sem lehetett teljes körű elemzést csinálni, sok összefüggés rejtve maradt, melyek felderítése újabb vizsgálatokat igényelnek.

IV. Diskusszió

IV/1. Új és régi eredmények

Összefoglalva a két elemzés eredményeit elmondható, hogy az új ZTPI csoportosító változók mentén sem sikerült szignifikáns különbséget találni a hedonikus döntéshozatal értékeléseiben, sem a tapasztaló- sem az értékelő én, sem pedig a viselkedéses mutatóink szintjén. Ennek oka a már említett (Borbély & Hörömpöli, 2013) nem megfelelő mértékű idői fókuszok szerinti csoportlétszám. Ezt áthidalva vezettem be a ZTPI ellentétpárok szerinti csoportosítást, amely a jelen hedonizmus - jövő orientáltság dimenziók esetében működött is, hiszen a dimenzió értékeinek átlagai megfelelően kiegyensúlyozottak voltak és egyenlő elosztást biztosított a csoportok között. Azonban sajnos így sem sikerült kimutatni azt, hogy az idői orientáltságnak van hatása a döntéshozatalban, annak ellenére, hogy ezt számos tanulmány kimutatja (Crockett, Weinman, Hankins, & Marteau, 2009; Milfont & Gouveia, 2006; Van Ittersum, 2012). Azonban, ezekben a tanulmányokban közös, hogy sokkal hosszabb távú hatást vizsgálnak, mint amit mi végeztünk. Tehát felmerül a kérdés, hogy ilyen rövidtávon kimutatható-e a hatása az idői fókusznak, vagy csak általános döntéshozataloknál érvényesül? Mint azt tudjuk, (Zimbardo & Boyd, 2012) az idői fókuszt sok minden befolyásolja, mind a kultúra, mind a helyzet, mind a motiváció. Lehetséges, hogy jelen esetben, mivel főként pszichológus hallgatók képezték a mintát, felmerül, hogy túlságosan homogén volt a csoport ahhoz, hogy kimutassunk bárminemű hatást? Vagy Magyarországon a különböző társadalmi csoportokon, esetleg szakmákon, hivatásokon belüli homogenitás ZTPI szerint olyan mértékű, hogy az adott csoporton belül hedonikus döntéshozatalban nem kimutatható az idői fókusz hatása? Vagy a hedonikus döntéshozatalban zajló értékelő folyamatok univerzálisak az időorientációt tekintve? Esetleg lehetséges, hogy az idői fókusz nincs jelen a hedonikus döntéshozatalban? Mindezekre a kérdésekre egyelőre nincsenek még válaszok, a

válaszokhoz újabb, ezeket célzó kutatások szükségesek. Persze felmerülnek olyan alapvető szociálpszichológia témakörébe tartozó az attitűddel kapcsolatban lényeges és vitatott kérdések, (Fiske, 2006) mint az attitűd és értékelés viszonya, kapcsolata, erőssége, hogy a ZTPI erős attitűd vagy sem, de ezek már nem tartoznak az általános lélektan megválaszolandó kérdései közé, ezért nem is témája ennek a dolgozatnak, sem a vizsgálatnak.

Azonban fontos még kitérni a ZTPI dimenziók átlag pontszáma közötti különbségekre. Mint az eredmények mutatták eleve vannak olyan dimenziók, mint a jelen fatalizmus, múlt negativizmus, amik alacsony pontszámot kaptak, ennek ellenére mégis megjelentek ZTPI ellentétpár csoportként, igaz nagyon alacsony elemszámmal. Azonban felmerül a kérdés, hogy a populációban is jelen van a reprezentativitásuk terén ez a különbség? Vagy mint fentebb említettem nem megfelelő volt a mintánk ebből a szempontból?

IV/2. Összegzés

Számtalan kérdés merült fel az újabb elemzés során, ami újabb lehetséges tényekre, okokra, esetleges hibákra hívja fel a figyelmet vizsgálatunknak az idői fókusszal kapcsolatos eredményeire. Azonban nem csak az a lehetőség áll fenn, hogy kevés elemszám miatt nincs szignifikáns eredmény, hanem az is, hogy az idői fókusz szerinti döntéshozatal, melyről szinte axiómaként (legalábbis az én olvasatomban) számol be Zimbardo (Zimbardo & Boyd, 2012) nem működik, vagy nem úgy működik hedonikus döntéshozatal esetében, melynél azonban ez a vizsgálat útmutató lehet a későbbiekben.

V. Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani Dr. Aczél Balázsnak, a témavezetőmnak; Borbély Krisztiánnak, kutatótársamnak; Orosz Gábornak, a ZTPI magyar változatáért; Szászi Barnabásnak a vizsgálat megtervezésében való közreműködéséért; Angeli Bettinának, Galambos Annának, Nagy Angelikának és Losonczi Antóniának a vizsgálatban való részvételért, mint kutatási asszisztens; az ELTE PPK Affektív Pszichológiai Tanszéknek a vizsgálat helyszínét biztosították; Dombi Annamáriának, az ELTE PPK HÖK-nek, az ELTE PPK Animátori körnek és az ELTE PPK Delegált Körnek, hogy meghirdették az eredeti vizsgálatot; a vizsgálatokban való résztvevőknek, mert nélkülük ezek az eredmények nem születhettek volna meg.

VI. Szakirodalom

- Borbély, K., Hörömpöli, Á., & Torba, Z. (2011). *A retrospektív vélemények kialakulásának feltárása az érzelmek folyamatos, real-time monitorozása a „hedonométer” segítségével*. Előadás Diáktehetségek Versenye (TDK házi forduló), ELTE-PPK Pszichológia Intézet, Budapest.
- Borbély, K., Hörömpöli, A. (2013). *Az idői orientáció szerepe a hedonikus döntéshozatalban*. Kézirat
- Crockett, R. A., Weinman, J., Hankins, M., & Marteau, T. (2009). Time orientation and health-related behaviour: measurement in general population samples. *Psychology and Health*, 24(3), 333–350.
- Fiske, T. S. (2006). *Társas alapmotívumok*. Budapest: Osiris.
- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 45–55.
- Hörömpöli, Á., & Borbély, K. (2012). A hedonimeter, és egy lehetséges felhasználási módja: Mégsem annyira rossz valami, mint amennyi szenvedést okoz?. Kézirat
- Kahneman, D. (2000). Experienced Utility and Objective Happiness: A Moment-Based Approach. In *Choices, Values and Frames* (673–692). New York: Cambridge University Press.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D., Fredrickson, B. L., Schreiber, C. A., & Redelmeier, D. A. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a Better End. *Psychological Science*, 4(6), 401–405.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2005). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual*. NIMH, Center for the Study of Emotion & Attention.
- Liersch, M. J., & McKenzie, C. R. M. (2009). Duration neglect by numbers—And its elimination by graphs. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108(2), 303–314.
- Plassmann, H., O’Doherty, J., Shiv, B., & Rangel, A. (2008). Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(3), 1050–1054.

Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexe (2004). Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság. Letölthető:
http://www.mpt.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=147:etikai-kodex&catid=26:etikai-kodex&Itemid=23

TED Ideas worth spreading (2008). Dan Ariely: Urai vagyunk döntéseinknek?. URL:
http://www.ted.com/talks/lang/en/dan_ariely_asks_are_we_in_control_of_our_own_decisions.html (letöltve: 2012. május 14.)

White, M. P., & Dolan, P. (2009). Accounting for the Richness of Daily Activities. *Psychological Science*, 20(8), 1000–1008.

Zhao, M., & Tsai, C. I. (2011). The Effects of Duration Knowledge on Forecasted versus Actual Affective Experiences. *Journal of Consumer Research*, 38(3), 525–534.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1271.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY: Free Press.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2012). *Időparadoxon*. Budapest: HVG.

VII. Mellékletek listája

1. melléklet: Etikai engedély

Tisztelt Hörömpöli Ádám!

Értesítem, hogy a Borbély Krisztián (EHA kód: BOKTAAP.ELTE), Hörömpöli Ádám (EHA kód: HOATABP.ELTE) és Torba Zita (EHA kód: TOZTABP.ELTE) által

„A hedoniméter alkalmazásának vizsgálata” című kutatásra

vonatkozó etikai kérelem dokumentációjának áttekintése során a kutatást

etikai szempontból megfelelőnek

találtam, és annak elvégzését az Affektív Pszichológia Tanszék oktatóinak nevében **engedélyezem**.

A kutatás elvégzéséhez jó munkát kívánok

Üdvözlettel:

Dr. Biró Eszter

adjunktus, etikai felelős,

Affektív Pszichológia Tanszék

Budapest, 2012.04.19.

2. melléklet: Írásbeli Tájékoztató nyilatkozat

Írásbeli tájékoztató:

Tisztelt Hölgem/Uram!

Ön egy tudományos kutatásban vesz részt, amelynek vezetője Dr. Aczél Balázs, kutatás helyszíne: ELTE Affektív Pszichológiai Tanszék. A vizsgálat lebonyolítását a kutatásban résztvevő egyetemi hallgatók segítik.

A vizsgálat célja:

A vizsgálat során azt vizsgáljuk, hogy az idővel kapcsolatos véleményünk hat-e a hedonikus értékelésünkre.

A vizsgálat menete:

4. Szóbeli és írásbeli tájékoztatás a vizsgálatról. A vizsgálatban való részvételi szándék kifejezése az Írásbeli Tájékoztató és a Beleegyező Nyilatkozat aláírásával.
5. Hedoniméter használatának ismertetése és a feladat szóbeli elmondása. A feladat röviden: különböző italokat kell véleményezni a közölt módon.
6. Rövid kérdőív kitöltése. A kitöltés 10-15 percet vesz igénybe.

A mérést pár percenként megszakítjuk, hogy az ne legyen fárasztó. Emellett az Ön kérésére azt bármikor véglegesen is befejezhetjük.

Feltételek

A vizsgálat során különböző italokat kell innia, ezért kérjük, hogy számoljon be minden allergiájáról az ön biztonsága érdekében! A részvétel előzetes feltétele, hogy Önt nem kezelték illetve kezelik ideggyógyászati vagy pszichiátriai megbetegedéssel, agysérülés és egyéb ok miatt.

Adatkezelés, részvétel

Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze. A kutatás során nyert adatokat kóddal ellátva biztonságos számítógépen, a válaszlapokat elzárt szekrényben őrizzük. Az egyéni kódot minden kérdőív esetében a kutatásban résztvevő asszisztens adja, és csak ő ismeri. A kutatás során nyert adatokat összegezzük, statisztikai elemzéseket végzünk rajta, amelyekből egyetlen résztvevő azonossága sem állapítható meg.

A kutatásban való részvétel teljesen önkéntes. A **vizsgálatot bármikor indoklás nélkül megszakíthatja**, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatja. A vizsgálatban történt részvétel anyagi honorálása teljesen független attól, hogy milyen eredményeket ért el a feladatok teljesítése során.

Eredmény: a vizsgálat eredményéről orvosi jellegű zárójelentés, laborlelet nem készül. A vizsgálat során találatokról természetesen a kívánságnak megfelelően szóbeli tájékoztatást adunk.

Figyelmeztetés: a vizsgálat során különböző italokat kell innia, ezért kérjük, hogy számoljon be minden allergiájáról az ön biztonsága érdekében!. Kérjük, ezt vegye figyelembe a vizsgálaton való részvételi szándéka döntésénél. Amennyiben részt vesz, de a vizsgálat során úgy érzi, hogy nem bírja tovább, jelezze és a vizsgálatot megszakítjuk. A vizsgálaton saját felelősségére vesz részt.

Kérjük, amennyiben egyetért a fenti feltételekkel, és hozzájárul a kutatásban való részvételhez, ezt aláírásával igazolja. Együttműködését előre is köszönjük!

A kutatásban való részvételem körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetértek, a részvételhez hozzájárulok.

Kelt: 2012 év hó nap

a személy aláírása

3. melléklet: Beleegyező nyilatkozat

Beleegyező nyilatkozat

Kijelentem, hogy az *ELTE Affektív Pszichológiai Tanszékén Dr. Aczél Balázs* kutató vezetésével végzett kísérletben önként veszek részt. A vizsgálat jellegéről annak megkezdése előtt kielégítő tájékoztatást kaptam.

Tudomásul veszem, hogy az azonosításomra alkalmas személyi adataimat bizalmasan kezelik. Hozzájárulok ahhoz, hogy a vizsgálat során a rólam felvett, személyem azonosítására nem alkalmas adatok más kutatók számára is hozzáférhetők legyenek.

Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell.

Tudomásul veszem, hogy a vizsgálat eredményéről külön laboratóriumi lelet, orvosi zárójelentés nem készül.

Kelt: 20..... év hó..... nap

a személy aláírása

4. melléklet: Vizsgálat forgatókönyve

FORGATÓKÖNYV AZ ÍZÉRTÉKELÉS HEDONOMÉTERREL VIZSGÁLATHOZ A VIZSGÁLATVEZETŐK RÉSZÉRE

Előzetes megjegyzés: a vizsgálat során fontos, hogy az itt leírtak közül a kiemelt részek szó szerint hangozzanak el. Ezeknél a szavak sorrendje sem változhat. Ezekett **vastagon** kiemeltük. Kérlek, tarts be minden lépést és ügyelj arra, hogy az itt leírtak körülbelül tartalmilag hangozzanak el!

1. Vizsgálat előtt írasd alá a **Beleegyező nyilatkozatot** és az **Írásbeli tájékoztatót**! Ha kérdése van a vizsgálattal kapcsolatban tegye fel nyugodtan.:

„Szia, köszönöm, hogy eljöttél! Kérlek, olvasd el és írd alá a beleegyező nyilatkozatot és az etikai kérelmet! Fontos, hogy ha valamilyen étel, vagy ital allergiád van, arról számolj be!”-(Ha van allergiája, írd le a Beleegyező nyilatkozatra!

2.Vezesd be a kísérleti kamrába:

„Köszönöm szépen. Most fáradj be velem a vizsgálat színhelyére.”

3.„Kérlek, Pakold le a táskád és kérlek kapcsold ki a mobilod, majd foglalj helyet, a számítógépnek! Elmondom röviden, hogy mit kell majd pontosan csinálnod. Amit most látsz az a hedonometer nevű program.

4. (zene)Hogy, megbizonyosodj róla, hogy tényleg megfelelően tudod használni a programot, csináljunk egy próbát! Egy zenét fogok elindítani neked, és miközben ezt hallgatod, értékelj majd a megbeszéltek szerint. Ezzel sajátítod el a program használatát. Folyamatosan lehet vele jelezni, hogy a használójának, egy adott élmény épp mennyire tetszik, vagy nem tetszik. Ezt úgy lehet megtenni, hogy egy -100-tól +100-ig terjedő skálán fel-alá tologatnod az egeret. Nem kell kattintanod sem, a program folyamatosan regisztrálja, hogy hol tartod az egér mutatóját. /Közben mutatod neki, hogy kell majd fel-le tologatni/. Próbáld mindig ahhoz az értékhez közel tenni a mutatót, ami legjobban megfelel az adott élményednek. Az értékek megválasztását szöveges címkék segítik. Az a fontos, hogy próbáld pillanatról-pillanatra jelezni az átélt élményed változásait. Nincs jó, vagy rossz válasz, nagyon fontos, hogy a **lehető legőszintebben értékelj!**

Van-e kérdésed a módszerrel kapcsolatban? . /Ha van, megválaszolod és felteszed újra a kérdést ameddig nincs. Ha nincs több kérdés továbbléptek. Legyetek türelmesek és kedvesek. :) /

A fülhallgatót ott találod az asztalon, kérlek, vedd fel!

/Kipróbálja, néha odasandítasz, hogy jól csinálja-e. Ha nem akkor finoman vezesd rá mit csinált rosszul. Ha ez megvolt, vagy alapból is normálisan értékelt, akkor következő lépés jön./

Oké, köszönöm! Most jön az éles része a kísérletnek! Vedd le a fülhallgatót, már nem lesz rá szükségünk a továbbiakban!

5. (vízízásos próba) (preparált poharat használj, vizsgálati személyenként cseréld a szívószálat és celluxal rögzítsd a szívószálat. Ahogy beszéltük: 5sec után „szívás, újjabb 5 sec után „nyelés”. A pohárban 1 dl víz legyen. Először víz nélkül és mérés nélkül próbáljátok el, aztán ha látod, hogy menni fog neki, akkor pedig méréssel is): „Most azt nézzük, hogy tudsz-e egyszerre inni és értékelni is. Itt ez a pohár víz, kérek, vedd a bal kezébe. A képernyőn fehér kép lesz végig, szóval csak az íze kell koncentrálnod, a skálát folyamatosan láthatod. Szeretném, ha most aközben értékelnéd a hedonometerrel az átélt élményt, hogy a szívószál segítségével, a megadott tempóban ezt a vizet elfogyasztod. Úgy igyál, hogy amikor jelzem, hogy szívó (mondom, hogy szívó), akkor szívó, és tartsd a szádban és ízlelgesd, amíg nem jelzem, hogy nyelhetsz. Akkor nyeld le, mikor mondom, hogy nyelés és próbálj meg koncentrálni az utóízre. Szívás után közvetlen vedd ki a szívószálat a szádból, és nyelés után vedd vissza. Ezek közben az egérrel tudod jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Egyenletesen, lassan szívó a szívószállal, és próbálj végig az íze koncentrálni értékelés közben. Azt értékeld, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az az élmény amit az ivás közben érzel! Nincsen jó vagy rossz válasz, arra vagyunk kíváncsiak, hogy mennyire tetszik vagy nem, ezért kérek légy minél őszintébb! Menni fog egyszerre így az ivás, és hogy értékeld az élményt az egérrel? Próbáljuk ki!

//Ha nem és van egy kis problémája, segítsd őt, ha megy, akkor kezdje le inni és indítsa el a programot//

6. (lépés) /Most 4 különböző dolgot mondasz neki csoport szerint. Figyelj a csoportokra. Csoportonként jelölés, első mezőbe írd: subject+szám (aszerint melyik csoportban van, pl 1-es csoportnál: subject1). Mellette lévő mezőbe sorszám. Első szám mindig a csoportszám, utána meg ahányadik vizsgálati személy. Pl. 4 csoport 2 alanya=> 402)

1. csoport

/Adsz neki egy bögrével (2dl) az 1-es számú teából., benne a szívószállal/

„Amit most eléd tettem, az egy gyógyhatású tea. **Ez a tea serkenti az agyműködést, és általánosságban is jó hatással van az egész szervezetre, mert javítja a keringést és ezáltal a test oxigénellátottságát. Jótékony hatását már igen rövid időn belül érezni fogod, nem kell hozzá, csak alig fél óra. Az íze viszont sajnos furcsa, szokatlan.** Szeretném, ha most aközben értékelnéd a hedonometerrel az átélt élményt, hogy a szívószál segítségével, az előzőekben begyakorolt, megadott tempóban ezt a teát elfogyasztod. Addig igyál ízlelgetve, amíg nem jelzem, hogy elég. A poharat a kezébe veheted, a másikkal közben tudod az egérrel jelezni, hogy mennyire tetszik, vagy nem tetszik az ital. Úgy igyál, hogy amikor jelzem, hogy szívó (mondom, hogy szívó), akkor szívó, és tartsd a szádban és ízlelgesd, amíg nem jelzem, hogy nyelhetsz. Akkor nyeld le, mikor mondom, hogy nyelés és próbálj meg koncentrálni az utóízre. Szívás után közvetlen vedd ki a szívószálat a szádból, és nyelés után vedd vissza. Ezek közben az egérrel tudod jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Egyenletesen, lassan szívó a szívószállal, és próbálj végig az íze koncentrálni értékelés közben. Azt értékeld, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az az élmény amit az ivás közben érzel! Nincsen jó vagy rossz válasz, arra vagyunk kíváncsiak, hogy mennyire tetszik vagy nem, ezért kérek légy minél őszintébb! Menni fog egyszerre így az ivás, és hogy értékeld az élményt az egérrel?

/Igen/

„Van bármi egyéb kérdésed?” /Ha igen válaszolsz, ha nincs több kérdés akkor:/

„Rendben, akkor, ha kész vagy kattints a start gombra és kezd meg az ivást, és az értékelést!”

//Közben figyeled, hogy hol tart az ivásban. Ha eléri az alsó rovátkát, akkor szólsz neki//:

„Rendben, állj! Told az értékelést a + 100-ig” (érthetően mond, hogy a lehető leggyorsabban reagáljon)

Köszönöm! Most pár kérdésem lenne,:

1. Kérlek, értékeld az ital ízét, amit kaptál, így összességében -100 és 100 között!
2. Innál-e még belőle?
3. //Ha igen-t mond az előzőre// És most arra kérlek, hogy igyál, amennyit hajlandó vagy és számold azt, hogy hány kortyot ittál! Egy korty egy nyelés! Nincsen jó vagy rossz válasz ezért kérlek légy őszinte!!
4. **Szerinted befolyásolta volna az értékelésedet, ha nem tudod, hogy a tea gyógyhatású?**

//Válaszolt

mindegyikre//

„Köszönöm a részvételt, vidd ezt ki kérlek és kint a számítógépnél kell majd kitöltened a tesztet. A társam tájékoztat a részletekről! Jó étvágyat a süteményhez! //odaadod neki a sorszámaival ellátott válaszlapot, amire az előző kérdések válaszait lejegyezted// „

2. csoport

/Adsz neki egy bögrével (2dl) az 2-es számú teából., benne a szívószállal/

„Amit most eléd tettem, az egy hétköznapi tea. Az íze viszont sajnos furcsa, szokatlan. Szeretném, ha most aközben értékelnéd a hedonometerrel az átélt élményt, hogy a szívószál segítségével, az előzőekben begyakorolt megadott tempóban ezt a teát elfogyasztod. Addig igyál ízlelgetve, amíg nem jelzem, hogy elég. A poharat a kezvedbe veheted, a másikkal közben tudod az egérrel jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Úgy igyál, hogy amikor jelzem, hogy szívd (mondom, hogy szívd), akkor szívd, és tartsd a szádban és ízlelgesd, amíg nem jelzem, hogy nyelhetsz. Akkor nyeld le, mikor mondom, hogy nyelés és próbálj meg koncentrálni az utóízre. Szívás után közvetlen vedd ki a szívószálát a szádból, és nyelés után vedd vissza. Ezek közben az egérrel tudod jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Egyenletesen, lassan szívj a szívószállal, és próbálj végig az ízre koncentrálni értékelés közben. Azt értékeld, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az az élmény amit az ivás közben érzel! Nincsen jó vagy rossz válasz, arra vagyunk kíváncsiak, hogy mennyire tetszik vagy nem, ezért kérlek légy minél őszintébb! Menni fog egyszerre így az ivás, és hogy értékeld az élményt az egérrel? Próbáljuk ki!”

/Igen/

„Van bármi egyéb kérdésed?” /Ha igen válaszolsz, ha nincs több kérdés akkor:/

Rendben, akkor, ha kész vagy kattints a start gombra és kezd meg az ivást, és az értékelést!

//Közben figyeled, hogy hol tart az ivásban. Ha eléri az alsó rovátkát, akkor szólsz neki//:

„Rendben, állj! Told az értékelést a **+ 100-ig**” (érthetően mond, hogy a lehető leggyorsabban reagáljon)

Köszönöm! Most pár kérdésem lenne,:

1. Kérlek, értékeld az ital ízét amit kaptál, így összességében -100 és 100 között!
2. Innál-e még belőle?
3. //Ha igen-t mond az előzőre// És most arra kérlek, hogy igyál, amennyit hajlandó vagy és számold azt, hogy hány kortyot ittál! Egy korty egy nyelés! Nincsen jó vagy rossz válasz ezért kérlek légy őszinte!
4. **Szerinted befolyásolta volna az értékelésed, ha azt mondtam volna neked, hogy ez egy gyógytea?**

//Válaszolt

mindegyikre//

„Köszönöm a részvételt, vidd ezt ki kérlek és kint a számítógépnél kell majd kitöltened a tesztet. A társam tájékoztat a részletekről! Jó étvágyat a süteményhez //odaadod neki a sorszámaival ellátott válaszlapot, amire az előző kérdések válaszait lejegyezted// „

3. csoport

/Adsz neki egy bögrével (2dl) az 3-as számú teából., benne a szívószállal/

Amit most eléd tettem, az egy vaniliás, édes ízű tea! Viszont, sajnos tudni kell róla, hogy nagyon roncsolja a fogakat, így javaslom, hogy amint hazaérsz egyből moss fogat!

Szeretném, ha most aközben értékelnéd a hedonometerrel az átélt élményt, hogy a szívószál segítségével, Az előzőekben begyakorolt, megadott tempóban ezt a teát elfogyasztod. . Addig igyál ízlelgetve, amíg nem jelzem, hogy elég. A poharat a kezvedbe veheted, a másikkal közben tudod az egérrel jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Úgy igyál, hogy amikor jelzem, hogy szívd (mondom, hogy szívd), akkor szívd, és tartsd a szádban és ízlelgesd, amíg nem jelzem, hogy nyelhetsz. Akkor nyeld le, mikor mondom, hogy nyelés és próbálj meg

koncentrálni az utóízre. Szívás után közvetlen vedd ki a szívószálat a szádból, és nyelés után vedd vissza. Ezek közben az egérrel tudod jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Egyenletesen, lassan szívj a szívószállal, és próbálj végig az ízre koncentrálni értékelés közben. Azt értékeld, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az az élmény amit az ivás közben érzel! Nincsen jó vagy rossz válasz, arra vagyunk kíváncsiak, hogy mennyire tetszik vagy nem, ezért kérek légy minél őszintébb! Menni fog egyszerre így az ivás, és hogy értékeld az élményt az egérrel? Próbáljuk ki!

?

/Igen/

Van bármi egyéb kérdésed? /Ha igen válaszolsz, ha nincs több kérdés akkor:/ Rendben, akkor ha kész vagy kattints a start gombra és kezd meg az ivást, és az értékelést!

//Közben figyeled, hogy hol tart az ivásban. Ha eléri az alsó rovátkát, akkor szólj neki//: „Rendben, állj! Told az értékelést a - **100-ig**” (érthetően mond, hogy a lehető leggyorsabban reagáljon)

Köszönöm! Most pár kérdésem lenne,:

1. Kérlek, értékeld az ital ízét amit kaptál, így összességében -100 és 100 között!
2. Innál-e még belőle?
3. //Ha igen-t mond az előzőre// És most arra kérek, hogy igyál, amennyit hajlandó vagy és számold azt, hogy hány kortyot ittál! Egy korty egy nyelés! Nincsen jó vagy rossz válasz ezért kérek légy őszinte!
4. **Szerinted befolyásolta volna az értékelésed, ha nem mondom a tea fogroncsoló hatását?** //Válaszolt mindegyikre//
„Köszönöm a részvételt, vidd ezt ki kérek és kint a számítógépnél kell majd kitöltened a tesztet. A társam tájékoztat a részletekről! Jó étvágyat a süteményhez //odaadod neki a sorszámaival ellátott válaszlapot, amire az előző kérdések válaszait lejegyezted//

4. csoport

/Adsz neki egy bögrével (2dl) az 4-es számú teából., benne a szívószállal/

Amit most eléd tettem, az egy hagyományos vaniliás, édes ízű tea! Szeretném, ha most aközben értékelnéd a hedonometerral az átélt élményt, hogy a szívószál segítségével, Az előzőekben begyakorolt, megadott tempóban ezt a teát elfogyasztod. Egyenletesen, lassan szívj a szívószállal, és próbálj végig az ízre koncentrálni értékelés közben. Azt értékeld, mennyire tetszik vagy nem tetszik az az élmény, amit a tea ivása közben érzel! Úgy igyál, hogy amikor jelzem, hogy szívjd (mondom, hogy szívjd), akkor szívjd, és tartsd a szádban és ízlelgesd, amíg nem jelzem, hogy nyelhetsz. Akkor nyeld le, mikor mondom, hogy nyelés és próbálj meg koncentrálni az utóízre. Szívás után közvetlen vedd ki a szívószálat a szádból, és nyelés után vedd vissza. Ezek közben az egérrel tudod jelezni, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az ital. Egyenletesen, lassan szívj a szívószállal, és próbálj végig az ízre koncentrálni értékelés közben. Azt értékeld, hogy mennyire tetszik vagy nem tetszik az az élmény amit az ivás közben érzel! Nincsen jó vagy rossz válasz, arra vagyunk kíváncsiak, hogy mennyire tetszik vagy nem, ezért kérek légy minél őszintébb! Menni fog egyszerre így az ivás, és hogy értékeld az élményt az egérrel? Próbáljuk ki!

/Igen/

Van bármi egyéb kérdésed? /Ha igen válaszolsz, ha nincs több kérdés akkor:/ Rendben, akkor ha kész vagy kattints a start gombra és kezd meg az ivást, és az értékelést!

//Közben figyeled, hogy hol tart az ivásban. Ha eléri az alsó rovátkát, akkor szólj neki//: „Rendben, állj! Told az értékelést a - **100-ig**” (érthetően mond, hogy a lehető leggyorsabban reagáljon)

Köszönöm! Most pár kérdésem lenne:

1. Kérlek értékeld az ital ízét amit kaptál, így összességében -100 és 100 között!
2. Innál-e még belőle?
3. //Ha igen-t mond az előzőre// És most arra kérek, hogy igyál, amennyit hajlandó vagy és számold azt, hogy hány kortyot ittál! Egy korty egy nyelés! Nincsen jó vagy rossz válasz ezért kérek légy őszinte!
4. **Szerinted befolyásolt volna, ha azt mondom a teáról, hogy nagyon roncsolja a fogakat?**

//Válaszolt

mindegyikre//

„Köszönöm a részvételt, vidd ezt ki kérek és kint a számítógépnél kell majd kitöltened a tesztet. A társam tájékoztat a részletekről! Jó étvágyat a süteményhez //odaadod neki a sorszámaival ellátott válaszlapot, amire az előző kérdések válaszait lejegyezted// „

STATISZTIKAI ELEMZÉS - SZEMÉLYISÉGPSZICHOLOGIA RÉSZMŰHELYMUNKA

Statisztikai elemzés - személyiségpszichológia részműhelymunka

Hörömpöli Ádám (Neptun-kód: P3RS4R)

Eötvös Loránd Tudomány Egyetem, PPK

Budapest

Személyiségpszichológia részműhelymunka (PSZB09-127)

ELTE pszichológia Ba

2013/2014. tanév őszi félév

Oktató: Dr. Pigniczkiné Rigó Adrien

I. Bevezető, részműhelymunka ismertetése

A személyiségpszichológia részműhelymunka során azt a feladatot kaptam, hogy a magyar honvédséggel felvett kronotípusos teszt alapján az önszabályozást mérő háromféle kérdőívet elemezzem. A kronotípus alapján mérhető különbségekre és kapcsolatokra fókuszálva végeztem el a feladatot, miután a rendelkezésemre bocsátott kérdőív nyersanyagát a megadott szakirodalmak alapján feldolgoztam.

II. Módszer

A vizsgálati anyag 362 személy kérdőíves adatait tartalmazta, ebből a megfelelő szűrés után 217 személy adatát tudtam feldolgozni. Az elemzéshez ki kellett vennem minden olyan adatot, ahol a kérdőívek, (a demográfiai rész kivételével) bármely része hiányos volt, ugyanis ez nagymértékben torzította volna az eredményeket. Így 165 férfi ($M_{kor}=28,58$ $SD_{kor}=0,31$) és 39 nő ($M_{kor}=35,2$ $SD_{kor}=1,14$) eredménye maradt meg (3 vizsgálati személyről nincs ilyen demográfiai adat).

III. Eszközök

III.1. Kronotípus

A kronotípusok felméréséhez a reggeliség-estiség kérdőívet (Rigó, Demetrovics, & Novák, 2008)használták fel, amit a továbbiakban az angol rövidítés szerint fogok említeni: MEQ (Morningness-Eveningness Questionnaire). Ennek a hosszú változata 19 ítemes, a különböző napszakokkal kapcsolatos kérdéseket tartalmaz, amelyekre öt válaszlehetőség alapján kell választ adni. Ezek alapján elért pontszámok alapján képzett öt övezet szerint lehet megállapítani, hogy ki milyen kronotípusú (*határozottan esti, közepesen esti, köztes, közepesen reggeli és határozottan reggeli*). Az alacsonyabb régió az esti típust jelzi, míg a magasabb pontszám a reggeli típust.

III.2 Önszabályozás

Az önszabályozást háromféle kérdőívvel vették fel. Az egyik a Pszichológiai Imundrendszer Kérdőív (PIK) önszabályozó alrendszerének 20 íteme: Szinkronképesség, Impulzivitás kontroll, Érzelmi kontroll, Ingerlékenység gátlás részekhez tartozó kérdések tartoznak ide. A kérdőív állításokat tartalmaz és egy likert skálán 1 és 4 közötti értékkel kellett jeleznie, a vizsgálati személynek, hogy az adott állítás mennyire igaz, vagy nem igaz rá. A pontszám mértéke mutatja az önszabályozás mértékét.

Az önszabályozást ezen felül még vizsgálták az ego-kontroll és az ego-rugalmasság kérdőívvel. Az ego-kontroll pontszámai mutatják, hogy mennyire szabályozzák az emberek a szükségleteiket, mennyire képesek késleltetni az örömforrást nyújtó eseményeket. Az ego-

rugalmasság pedig azt, hogy mennyire flexibilisek az emberek az adott szituációban, mennyire képesek rugalmas viselkedésre, azaz változtatni a szükségleteiken a célnak megfelelően. A vizsgálati személynek mindkét kérdőívben 1 és 4 közötti likert skálán kell bejelölni, hogy az adott állítás mennyire igaz rá. (Letzring, Block, & Funder, 2005; Szabó, 2013).

IV. Elemzés

IV.1. MEQ és a PIK önszabályozó alrendszer kapcsolatának feltárása

IV.1.1. MEQ hosszú kérdőív és PIK önszabályozó alrendszere

A MEQ és a PIK kapcsolatának feltárását azzal kezdtem, hogy a hosszú MEQ teszt alapján felállított öt kronológiai csoport alapján van eltérés-e eltérés a PIK önszabályozó rendszerének átlagai közt. Ehhez egyszempontos ANOVA-t alkalmaztam. A csoportosító változóm a MEQ volt. A csoportok közötti további eltérést Bonferroni post hoc elemzéssel végeztem. A szakirodalmi öt csoport helyett (Rigó et al., 2008) csak három csoport volt kimutatható, mégpedig a *közepesen esti* (N=21), *köztes* (N=168) és *közepesen reggeli* (N=28) *kronológiai* csoport. Ezen csoportok alapján a PIK önszabályozó rendszer átlagpontjai között szignifikáns különbség ($F(2, 191) = 7.06$, $\eta^2p = 0.069$, $p = .001$). A Bonferroni post hoc elemzés alapján elmondhatom, hogy különbség a közepesen esti ($M = 2,6$ $SD = 0,075$) és köztes ($M = 2,89$ $SD = 0,25$), a közepesen esti és közepesen reggeli ($M = 2,91$ $SD = 0,064$) csoportok között volt.

Az elemzés során nem csak a különbségekre, hanem a kapcsolatokra is kíváncsi voltam, mivel a csoportok elemszáma között igen nagy eltérés volt, ezért a fenti eredmények inkább csak jelzés értékűek. Így a MEQ hosszú kérdőív összpontszámának és a PIK önszabályozó alrendszer átlagának együttjárását vizsgáltam a standardizálás után nyert z-score értékek alapján Pearson korrelációs vizsgálattal, hogy a különbség vizsgálattal kimutatott eredményeket tisztázzam. Gyenge, pozitív lineáris kapcsolat van a két kérdőív között ($r(194) = .229$ $p = .001$).

Ezek alapján tehát elmondható, hogy a MEQ hosszú kérdőív alapján közepesen esti kronotípusúaknak alacsonyabb az önszabályozása.

IV.1.2. MEQ rövid kérdőív és a PIK önszabályozó alrendszere

A MEQ rövid kérdőívnek az elalvási és ébredési idők alapján a szakirodalomnak (Rigó et al., 2008) megfelelően képzett csoportokat vettem. Ezek alapján négyszer is kronotípusokba soroltam a vizsgálati személyeket: munkanap elalvás-; munkanap ébredés-, szabadnap elalvás- és szabadnap ébredés ideje szerint. A nem besorolható

személyeket kivettem az elemzésből, így összesen 194 adatot vizsgáltam. Nem besorolhatónak minősült az, akit a szakirodalom alapján egyetlen egy kronotípusos övezetbe se tudtam besorolni, mert például fordított a napi ritmusa (napközben alszik).

Az így kapott négy besorolás alapján négyszer is néztem a PIK önszabályozó alrendszer esetleges kronológiai különbségeit. Minden esetben egyszempontos ANOVA-t használtam a PIK önszabályozó alrendszer összpontszámának kronológiai típusai szerinti különbségvizsgálatára.

A munkanap elalvási idő alapján négy kronológiai csoport volt: *közepesen esti* (N=2), *köztes* (N=51), *közepesen reggeli* (N=128) és *határozottan reggeli* (N=13). Mivel a csoportok elemszáma között ekkora eltérés van, ezért az eredmények inkább jelzés értékűek. Fő interakció nem volt kimutatható, a csoportok között eltérés nincs ($F(3, 190) = 1.137$, $\eta^2p = .018$, $p = .335$).

A munkanap ébredési idő alapján már mind az öt szakirodalmi csoport megjelent: *határozottan esti* (N=2), *közepesen esti* (N=5), *köztes* (N=26), *közepesen reggeli* (N=147) és *határozottan reggeli* (N=14). Ebben az esetben is ugyan arra a megállapításra jutottam, mint a munkanap ébredési idő szerinti kronotípusképzésnél: a csoportok elemszáma között túl nagy a különbség, és nincs fő interakciós hatás ($F(4, 189) = 2.07$, $\eta^2p = .042$, $p = .086$).

A szabadnap elalvási idő alapján is a szakirodalmi öt csoport megjelent: *határozottan esti* (N=11), *közepesen esti* (N=22), *köztes* (N=111), *közepesen reggeli* (N=46) és *határozottan reggeli* (N=4). Az eredmények hasonlóak voltak, mint az előző két esetben ($F(4, 189) = 0.766$, $\eta^2p = .016$, $p = .549$).

A szabadnap ébredési idő szerint négy kronológiai csoportra (*határozottan esti* (N=44), *közepesen esti* (N=47), *köztes* (N=91), *közepesen reggeli* (N=12)) bontottam a PIK önszabályozó alrendszer pontszámait, de ebben az esetben sem volt kimutatható különbség ($F(3, 190) = 1.304$, $\eta^2p = .02$, $p = .275$).

Mint látható igen nagy a csoportok között az eltérés elemszámban és eredményben is.

IV.1.3. MEQ hosszú és rövid változata között különbségek felderítése

Amint látható a csoportosítások között igen nagy eltérés van, ha a csoportokat és az elemszámaikat vesszük figyelembe, de az eredmény hasonló, nincs ilyen felbontások szerint a PIK önszabályozó alrendszer pontszámaiban különbség.

A csoportosítások miatti különbségek miatt és az eltérő eredmények miatt a MEQ hosszú kérdőív és rövid kérdőív csoportosítását Spearman rangkorrelációval vettem össze. Az eredmények igen érdekesek voltak, mert közepesen erős pozitív együttjárás a MEQ hosszú kérdőívénél csak a szabadnap ébredés ($r(194)=.371$ $p<.01$) és a szabadnap elalvás ($r(194)=.301$ $p<.01$) szerinti csoportbontás alapján illetve igen gyenge, szintén pozitív együttjárás a munkanap elalvás ($r(194)=.190$ $p<.01$ szerinti csoportok között volt. A munkanap elalvás szerinti csoportképzés továbbá pozitívan korrelált a munkanap ébredési csoportképzéssel ($r(194)=.158$ $p<.01$), a szabadnap elalvási - ($r(194)=.419$ $p<.01$) és a szabadnap ébredési csoportosítással ($r(194)=.215$ $p<.01$). A szabadnap ébredési idő alapján képzett csoport ezek mellett még pozitívan együtt járt a szabadnap elalvási csoporttal ($r(194)=.355$ $p<.01$) és a munkanap ébredési csoportképzéssel ($r(194)=.194$ $p<.01$).

Ezek alapján elmondható, hogy ha megnézzük a csoportok szerinti elemszámokat, hogy a munkahelyi igények alapján igazodni kell a kronológiai beállítódásnak és a legnagyobb önkontrolra, mivel főleg reggeli típusú a munkahely az alapvetően esti kronotípusú személyeknek van szükség, amit alá is támaszt a MEQ hosszú kérdőív szerinti PIK önszabályozó alrendszer pontszámi különbség, és az, hogy a munkahelyi elalvási és ébredési idő szerint képzett kronotípusoknál nincs ilyen különbség. Bár a szabadidő szerinti ébredési és elalvási idő alapján képzett csoportok szerint sincs, ezért szükséges, hogy további vizsgálattal, ahol a csoportok elemszáma között nincs ekkora eltérés tisztázzuk a kialakult képet.

IV.2. A MEQ hosszú kérdőív és az Ego kontroll és Ego rugalmasság közötti kapcsolatok felderítése

Először a MEQ hosszú kérdőív alapján képzett csoportok szerinti különbségeket néztem az Ego kontroll és Ego rugalmasság összpontszámai esetében összetartozó mintás ANOVA-val. Kronotípusok alapján nem volt különbség sem az Ego kontroll sem az Ego rugalmasság tekintetében ($F(12; 214) = 1.382$, $\eta^2p = .013$, $p = .253$).

Az Ego kontroll és az Ego rugalmasság átlagait is ugyan így, a MEQ hosszú kérdőív csoportok alapján összetartozó mintás ANOVA-val vizsgáltam. Itt sem volt a MEQ hosszú kérdőív alapján sem az Ego kontroll sem az Ego rugalmasság esetében különbség ($F(2, 214) = 0.005$, $\eta^2p < 0.01$, $p = .995$).

Ezután a standardizált MEQ hosszú kérdőív pontjai és az Ego kontroll és Ego rugalmasság közötti kapcsolatot néztem Spearman rangkorrelációval. Gyenge, negatív

irányú lineáris együttjárást találtam a MEQ hosszú kérdőív és az Ego rugalmasság között ($r(217)=-.176$; $p>.05$). A többi esetben nem volt kapcsolat ($r(217)>.089$; $p>.05$). Ez utalhat arra, hogy ha figyelembe vesszük a már korábban említett MEQ pontszám dimenzióit, minél inkább reggeli kronotípusú valaki, annál kisebb az ego rugalmassága.

V. Eredmények összegzése

Összefoglalva az eredményeket a következő, igen árnyalt képet látok kibontakozni. A közepesen esti kronotípusúak kisebb önszabályzással rendelkeznek, míg az esti kronotípusúak az ego rugalmasság terén is magasabb pontszámmal rendelkeznek. Ez utóbbi valószínűsíthetően azért, mert a honvédségre jellemző reggeli kronotípusú munka szemben áll a saját, esti kronotípusú beállítódásukkal, így lehet, hogy ez egyfajta adaptáció és vagy megküzdés eredménye. Azaz nagyobb flexibilitás és önszabályzás szükséges az esti kronotípusúaknál. Ha ez igaz, fontos lenne tudnunk, hogy ez hogy hat a munka során nyújtott teljesítményre, hiszen lehetséges, hogy már ez a fajta ellentét is negatívan hat, de lehet, hogy a megküzdésük ezáltal fejlődik és a munkateljesítményükre pozitívan hat.

Míg a közepesen esti kronotípusúak kisebb pontszáma a PIK önszabályozó alrendszerénél pedig arra utalhat, hogy nekik a legkedvezőbb a korán kelés, későn fekvés kötelező ritmus, azaz nekik kell a legkevésbé alkalmazkodniuk.

VI. Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Pigniczkiné Rigó Adriennek és a MEQ kérdőív adatrendezése során nyújtott segítségével Péntek Zsófiának.

VII. Felhasznált szakirodalom

Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency:

Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of research in personality*, 39(4), 395–422.

Rigó, A., Demetrovics, Z., & Novák, M. (2008). *Reggeliség-estiség kérdőív kiértékeléssel*. Budapest, ELTE PPK Pszichológiai Intézet.

Szabó, K. (2013). *Az ego-kontroll és ego-rugalmasság kérdőív külső megbízhatóságának vizsgálata*. Kis empirikus műhelymunka-szociálpszichológia, SZTE-BTK Pszichológia Intézet.

ADATGYŰJTÉS - FEJLŐDÉSLÉLEKTAN RÉSZMŰHELYMUNKA

Adatgyűjtés - fejlődéslélektan részműhelymunka

Hörömpöli Ádám (Neptun-kód: P3RS4R)

Eötvös Loránd Tudomány Egyetem, PPK

Budapest

Fejlődéslélektan részműhelymunka (PSZB09-133)

ELTE pszichológia Ba

2013/2014. tanév őszi félév

Oktató: Dr. Ragó Anett

I. Bevezetés

A feladatom a fejlődéslélektan részműhelymunka során az volt, hogy a Dr. Ragó Anett vezette vizsgálatban részt vegyek. A vizsgálat célja az, hogy vizsgálja a kategóriaképzés folyamatát. Például, honnan tudjuk valamiről, hogy kutya? Mik azok a jegyek, ami alapján meg tudjuk állapítani egy négylábú, szőrös állatról, hogy az egy kutya és nem például egy macska? Vannak fő tulajdonságok, amelyek mentén összehasonlítunk? Vagy inkább van egy prototipikus példány, akihez viszonyítunk? Azaz a tagok egyedi tulajdonságai együttesen adják ki a kategória-tulajdonságait? Mindezekre a kérdésekre, amikről a kognitív tankönyvben (Ragó, 2007) is olvashatunk, keresi a választ a kutatás.

II. A feladat

A feladatom konkrétan az volt, hogy a kérdést vizsgáló módszerrel adatokat gyűjtsék másodikos általános iskolások körében. A feladat során egy, az ELTE PPK Kognitív Pszichológia Tanszéken, Dr. Ragó Anett vezetésével kidolgozott kategóriatanulást mérő tesztet használtam. A teszt egy program, amit Török Ágoston készített, és ami egy a gyermekek számára is élvezetes játéknak tűnő eszköz. A gyerekeknek a feladatuk az volt, hogy ezzel a "játékkal" játszanak. A játék célja, hogy dínókat osszanak be két csapatba a "k" vagy a "d" billentyű lenyomásával. A játék két részből állt, egy tanulás részből és egy tanulási hatást mérő részből. Az első részben a gyerekek az adott válaszukra minden válasz után kaptak visszajelzést, ha jól válaszoltak, egy mosolygós fejecskét láttak, ha rosszul, akkor pedig egy szomorút. A második részben nem volt visszajelzés, itt a feladatuk az volt, hogy mutassák meg a programnak, hogy melyik dínó melyik csapatba tartozik. Így a végső elemzésnél láthatóvá válik, hogy a gyakorlás során elsajátították-e implicit tanulással a kategorizálást.

A vizsgálatot a Kompolti Általános Iskolában vettem fel, helyi tanulókkal. A vizsgálat előtt engedélyt kértem az igazgatótól, a gyermekek tanáraitól, a gyermekek szüleitől és a vizsgálat lebonyolításakor a gyermekektől is. A vizsgálatot 16 gyerekkel vettem fel, ebből 7 lány volt. Átlagéletkoruk a vizsgálati személyeknek 7,69 év (SD=0,6) volt.

III. Köszönet

Ezúton szeretnék köszönetet mondani a Kompolti Általános Iskola tanárainak, hogy támogatták az adatfelvételt, és hogy rendelkezésemre bocsátották a számítógép termet.

IV. Szakirodalom

Ragó, A. (2007). Kategorizáció és fogalmi reprezentáció. In M. Győri, V. Csépe, & Ragó, *Általános pszichológia 2.* (o 272–315). Budapest: Osiris.

Önreflexió

A képzésem során mindig is tudatosan igyekeztem magamat fejleszteni, tehát a képzés nyújtotta alapokat olyan gyakorlati elemekkel kiegészíteni, melyek során az adott szemeszterben megismert új eszközöket, készségeket alkalmazhattam, fejlesztettem. A tanulmányaim során főként a kutatás területén mélyedtem el, de az egyéb, pszichológiával és társtudományaival kapcsolatos gondolkodásmódokat is megismertem. Azt, hogy ez hogy ment végbe és hogy pontosan milyen készségekre, képességekre tettem szert, és hogy ezek során a pszichológián belül pontosan hol alkalmaztam őket, kronológiai sorrendben fogom ismertetni a továbbiakban, természetesen kiemelve azokat a pontokat, amiket a <http://pszichologia.elte.hu> honlapon elérhető útmutató is említ.

Már az első szemeszterem során, 2011 őszén csatlakoztam Dr. Aczél Balázs felügyelete mellett egy kutatáshoz, mely kutatás fő témája a hedonikus döntéshozatal feltárása. A statisztika gyakorlat és elmélet tárgyaaim így a gyakorlatban is, egy saját kutatáson keresztül is gyakorolhattam, fejleszthettem. A kutatás eredményét társammal, Borbély Krisztiánnal már abban az évben a kari TDK-n prezentáltuk. Így egy teljes kutatási ciklust, a szakirodalom gyűjtéstől, a vizsgálat megtervezéséig, etikai engedély megírásán át az adatok felvételéig, elemzéséig és prezentálásáig bezáróan megcsinálhattam. Azonban, meg kell hogy valljam, ekkor még nem láttam át teljesen a kutatás folyamatát, lényegét. Ezért már a második szemeszterben igyekeztem olyan tárgyakat felvenni, amik ezt a hiányt pótolják. Így kerültem be az általános pszichológia kutatásmódszertanára és a "Mitől tudomány a pszichológia, alapok és példák" kurzusra és az Illyés Sándor Szakkollégiumba. Utóbbi helyen a bentlakó szakkollégisták engedtek betekintést saját tudományterületükbe kutatásaikon keresztül. Így ezeken keresztül a pszichometria kurzusom gyakorlati és elméleti kiegészítésével lettem képes a mérési, megfigyelési adatok rendszerezésére, a megfelelő mérési technikák kiválasztására és eredményeinek értelmezésére. Mindezeket a pszichológus etika és jog kurzus révén kiegészítettem a Pszichológus Szakmai Etikai kódex alapos ismeretével, így már teljes mértékben alkalmassá váltam szakmailag is arra, hogy pszichológiai laboratóriumban standard eljárásokban részt vegyek, azokat lebonyolítsam. Mindezen ismereteket folyamatosan elmélyítettem a pszichológia különböző területein. Elsőként a harmadik szemeszterben megcsinált általános lélektan műhelyem révén tettem ezt,

amit kiegészített a három szintén általános lélektan témájú TDK pályaművem, melyekből kettőt a XXXII. OTDK-n prezentáltam a negyedik szemeszterben és III. illetve II. helyezést értem el. Témáim a végrehajtó funkciók, a hedonikus döntéshozatal és a transzkraniális egyenáram stimuláció és alvás interakciójának hatása az alvásra voltak. A hedonikus döntéshozatal kutatását folytattam és a hatodik szemeszterben is országos versenyen mutattam be, ahol III. lettem. Azaz, ezek az eredmények is mutatják, hogy a mérési, megfigyelési és interjú adatok rendszerezése és összegzése és ezekből vezető pszichológusok számára megfelelő minőségű beszámoló készítése nekem már negyedik szemeszterre nem okozott nehézséget. Azonban az is látható, hogy az általános lélektan affektív pszichológiai vonulata a legerősebb irányú nálam, de mindemellett a kognitív pszichológiai is igen erőteljes, így igazából a pszichológia területének csak egy részén alkalmaztam még ezt a tudást. Mindezen ismeretek azonban fejlődtek és kiegészültek a szociálpszichológia műhelymunkám elkészítése során a negyedik szemeszterben. Ennek a munkának a fő konklúziója számomra az volt, hogy már a vizsgálati személyek motiválására és a vizsgálatban való részvétel csábítására kitalált módszerek (pénzjutalom, értékes nyeremény osztása) is nagyban befolyásolja az adatokat, annak ellenére, hogy nem ez volt a vizsgálat lényege. Az ötödik szemeszterben elkészített fejlődéslélektan részműhelymunkám során pedig megtanultam az adatfelvétel során úgy kommunikálni a szakmai eredményeket és a vizsgálat lényegét, hogy azt egy általános iskola alsó tagozatos is megértse. A személyiség részműhelymunkám adatelemzése pedig megtanította, hogy figyeljünk a kérdőívek fordított itemeire, mert ellenkező esetben akár homlokegyenest más, ellentétes eredményt kaphatunk. Így vált a pszichológia tudományának színes palettája teljessé a kutatási területet nézve, már amennyire teljessé válhat a pszichológia alapképzésen.

De végül is az ismeretköröm tovább bővülésével elmondhattam a hatodik szemeszterre, hogy a pszichológiai viselkedés elemzés során már nem csak megfelelően használom az eszközöket, de a kommunikációm is sokkal nyitottabb közvetlenebb lett, a kapcsolatteremtő és képességem is javult, hiszen mára már közel 500 vizsgálati személlyel vettem fel adatot.

A pszichológia alkalmazott és klinikai területein a második, negyedik, ötödik és hatodik szemeszterben szereztem a legtöbb ismeretet és tapasztalatot. Elméleti ismereteim második szemeszterben a bevezetés a nevelépszichológiába, pszichometria, személyiséglélektan kurzusokkal, negyedik szemeszterben a klinikai pszichológia,

fejlődéslélektan kurzusokkal, ötödik szemeszterben pedig önismeret, fejlődéslélektan kettő kurzusokkal, hatodik szemeszterben pedig a bevezetés a tanácsadásba, bevezetés a munka- és szervezetpszichológiába, bevezetés az egészségpszichológia kurzusokkal bővültek. Gyakorlati ismereteim pedig a negyedik szemeszterben a fejlődéslélektan egy gyakorlattal, az ötödik szemeszterben az önismerettel és kognitív pszichológia gyakorlattal, hatodik szemeszterben a környezetpszichológiával, autogén tréninggel és a klinikai gyakorlattal gyarapodtak. Interjúkat, anamnéziseket, méréseket készítettem pszichiátriai beteggel, kisgyermekkel, video interjút rogersi technikával; diagnosztizálási kritériumokat tanulmányoztam; névhatást vizsgáltam közterek észlelésének folyamatára; szervezeti felépítést és kiválasztási folyamatot néztem állami szervezetnél és magáncégnél; reális önismereti képet szereztem magamról, miközben csoportdinamikai és fejlesztői tréninggyakorlatokat mutattak; csoportos autogéntréning során pedig betekintést nyerhettem csoportterápiás működésbe. Mindezekon keresztül jutottam olyan ismeretekhez és tapasztalatokhoz, hogy a pszichológiai alkalmasság - működés és viselkedéselemzési mérések és vizsgálatok során a vizsgálati eszközöket megfelelően tudom használni és alkalmazni. Mindezekkel már nem csak az egyének, de csoportok és szervezetek és helyzetek szakmailag lényeges jellemzőit ki tudom emelni és meg tudom vizsgálni. Ezáltal képessé váltam minden olyan pozíció, munkakör betöltésére minden olyan intézményben, ahol nevelés, képzés, fejlesztés, vezetés, korrekció, gyógyítás és rehabilitáció folyik, de akár részt vehetek olyan munkákban is, ahol alkalmassági, működési és viselkedéselemzői vizsgálat elvégzése a cél.

Azonban, hogy szakmai célokat ne csak megértsem, hanem újakat is meg tudjak fogalmazni, azaz koherensen és egészben lássam át a pszichológia tudományát, ahhoz kellett a képzésem során megismert és elsajátított ismeret, ami széles látókört biztosít a számomra a továbbiakban is, azonban ezt a látókört folyamatosan tágítani kell, hogy teljes képet kaphassak az emberi viselkedésről, ezáltal önmagamról és az engem körülvevő világról is.

Záróvizsga diasor

**EGY NEGATÍV ÉLMÉNY ÉRTÉKELÉSE
IDŐI ORIENTÁCIÓ SZERINT**

Hörömpöli Ádám

Nemzetközi együttműködés: Kristjan Laane

Témavezető: Dr. Mérő László és Dr. Aczél Balázs

Záróvizsga
Budapest, 2014



Amiről szó lesz...

- Háttérelméletek
- Hipotéziseink
- Operacionalizálás (méréseszközök)
 - A vizsgálatról
- Diskusszió és kitekintés

Háttérelméletek - Zimbardo

Idői orientáció

Múlt negatív Jelenfatalista Jelenhedonista Jövőorientált

Múlt pozitív

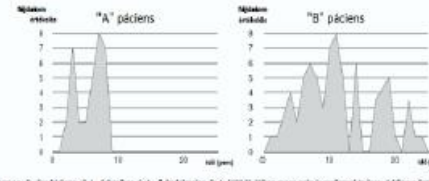


Háttérelméletek - Kahneman

Kétfajta értékelő én és a Csúcs-vég szabály

Kétfajta értékelő én:

1. tapasztaló (élmélő)
2. értékelő (értékelő)



Kahneman, D., Frederickson, R. L., Schreiber, C. A., & Redelmeier, D. A. (1994). When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science*, 4(6), 401-405.

Háttérelméletek – Nelson és Meyvis

TIME FOR A BREAK...



	Hipotézisek	
	Jelenhedonisták	Jövő orientáltak
A megvalósított élmény negatívabb lesz, mint a felgyűrt élmény a tapasztaló én szíjén.	A megvalósított élmény és a felgyűrt élmény értéke intenzívebb lesz, tehát negatívabb értékek lesznek, mint a jövőorientáltaknál.	A megvalósított élmény és a felgyűrt élmény értéke nem lesz intenzívebb, tehát pozitívabb lesz az élmény, mint a jelenhedonistáknál.
A megvalósított élmény negatívabb lesz, mint a felgyűrt élmény az értékelő én szíjén.	A megvalósított élményt negatívabbnak állít meg, mint a jövőorientáltak.	A megvalósított élményt pozitívabbnak állít meg, mint a jelenhedonisták.
A megvalósított élmény a megvalósított élmény hatékony csoportjához képest negatívabb lesz az élmény felgyűrtében is.	A szívet előtti és a szívet utáni néző között nagyobb lesz a különbség, mint a jövőorientáltaknál.	A szívet előtti és a szívet utáni néző között kisebb lesz a különbség, mint a jelenhedonistáknál.

Operacionalizálás - ZTPI (időorientáltság kérdőív)

5. A dimenziókat legkisebb a következő két állítás az emberek befolyásolja:

1. az "Egyszerűség nem igaz" az 5 pontig a "Teljes mértékben igaz"
- 1
2
3
4
5

54+2 item

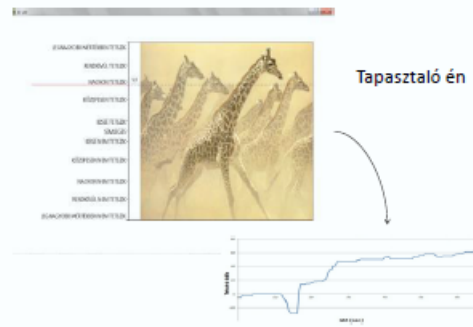
6. Egy gondolat, hogy az emberek minden reggel előre meg kellene tervezni a napját:

- 1 az "Egyszerűség nem igaz" az 5 pontig a "Teljes mértékben igaz"
- 1
2
3
4
5

5-ös likert

5 dimenzió

Operacionalizálás - Hedoniméter



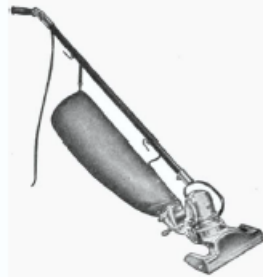
Operacionalizálás – Averzív auditív inger

Folyamatos:

- 180 sec

Megszakított:

- 80 sec + 20 sec szünet + 80 sec



Vizsgálatról – Módszer

Előzetes: 431 kitöltő

230 visszahívott személy (97 jelenhedonista és 133 jövőorientált)

39 elemzett adat:

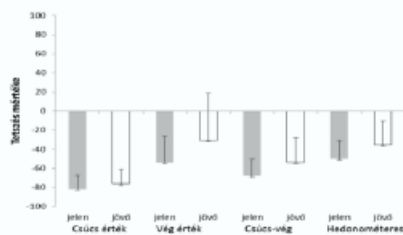
- 33 nő (M=21,91 év SD=2,674)
- 6 férfi (M=23,33 év SD=1,366)



	Megszakított auditív aversív inger	Folyamatos auditív aversív inger
Jelenhedonista	Megszakított Állomány jelenhedonistákkal (N=97, N=12)	Folyamatos Állomány jelenhedonistákkal (N=97, N=12)
Jövőorientált	Megszakított Állomány jövőorientáltakkal (N=97, N=12)	Folyamatos Állomány jövőorientáltakkal (N=97, N=12)

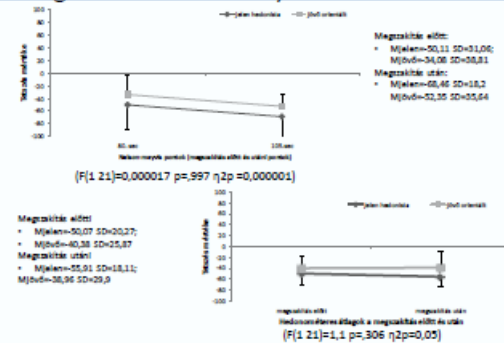


Vizsgálatról – Eredmények- Idő orientáció



- A csúcs értékek közötti különbség a jelen hedonisták (M=81,75 SD=14,26) és a jövőorientáltak (M=76,32, SD=15,35) között (t(21)=0,88 p=0,39)
- A végpont értékek (Mjelen=53,8 SD=17,55, Mjövő=50,83 SD=18,5) esetében sem (t(21)=1,057 p=0,30)
- csúcs-vég átlag (Mjelen=47,77 SD=16,85, Mjövő=45,57 SD=16,85) esetében sem (t(21)=1,038 p=0,31)
- A hedonizmus átlagok (Mjelen=50,16 SD=19,35, Mjövő=45,58 SD=23,08) tekintetében is hasonló eredményt kaptam (t(21)=1,057 p=0,31)

Vizsgálatról – Eredmények- Idő orientáció



Nagyműhelymunkák témavezetői értékelései

