

„JOBB KÉSŐN, MINT SOHA”: A HALOGATÓ MAGATARTÁS VIZSGÁLATA

EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

“BETTER LATE THAN NEVER”: STUDYING PROCRASTINATION AMONG STUDENTS

Gerhát Réka¹ – Balázs Katalin² – Szemán-Nagy Anita³

1. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, hallgató
2. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, egyetemi adjunktus
3. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, egyetemi adjunktus

Debreceni Egyetem

Pszichológiai Intézet

Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék

Levelező szerző:

Gerhát Réka

4026. Debrecen, Mester u. 3-5. 6/34.

Fax.: +3652445755

E-mail: gerhatreka@gmail.com

ÖSSZEFOGLALÓ

Bevezetés: A vizsgálat célja a diszpozicionális halogató és a halogatósi típusok kutatása, valamint a halogató magatartás operatív mérése akadémiai környezetben. A halogató gyakori és problematikus jelenség, ami indokoltá teszi, ezen szokás minél átfogóbb, több aspektust lefedő tanulmányozását. A vizsgálat fő kérdése, a halogató elterjedtségének és azon belül típusainak vizsgálata; illetve a diszpozicionális halogatóra vonatkozó, valamint a halogató magatartás operatív méréseiből származó eredmények egybehangzóságának vizsgálata.

Módszerek: A vizsgálatban 131 fő vett részt. A diszpozicionális halogató vizsgálata a Lay-féle halogató kérdőívvel zajlott; a Típusok a halogatóban kérdőívvel a különböző típusok elterjedtségének felmérése történt meg; továbbá operatív mérésre is sor került, melyet a papír alapú kérdőívek leadási határidejének megszabása tett lehetővé. A leadási határidő előtti estén, a határidőt további három nappal meghosszabbító üzenetet kaptak a résztvevők. *Eredmények:* Az empirikus vizsgálat alapján a minta 63%-áról mondható el, hogy súlyosabb halogatók. A halogatósi típusokat tekintve a perfekcionista és a kríziskeltő halogatók voltak a leggyakoribbak. Pozitív összefüggés mutatkozott a diszpozicionális halogató, valamint a halogató operatív megnyilvánulása között. *Következtetések:* Az eredmények demonstrálják a halogató gyakori előfordulását, valamint a diszpozicionális és az operatív megnyilvánulások közötti kapcsolatot. Ezen túl a perfekcionista és a kríziskeltő halogatósi típusokra hívják fel a figyelmet.

Kulcsszavak: halogató, krónikus halogató, akadémiai halogató, perfekcionista halogató, kríziskeltő halogató

‘BETTER LATE THAN NEVER’: STUDYING PROCRASTINATION AMONG STUDENTS

ABSTRACT

Introduction: The purpose of the study is to investigate dispositional procrastination, procrastination types, and an operative measurement of this behavior in academic environment. Procrastination is a common and problematic phenomenon that explains the need for a comprehensive and complex approach of this behavior. The main focus of the study was to investigate the incidence and incidence of the different types of procrastination. Furthermore, we aimed to test the correspondence between dispositional procrastination and the operative measurement. *Methods:* The sample consisted of 131 participants. Lay’s Procrastination Scale was used to measure dispositional procrastination and the Types of procrastination questionnaire was applied to assess the frequency of its different types. Furthermore an operative measurement was gained by assigning a deadline for returning the paper and pencil form of the questionnaire. Participants received a message informing them that the deadline had been extended by three more days on the last night before the deadline. *Results:* Based on the empirical results 63% of the participants can be classified as procrastinator. In regards of the different types of procrastination, „perfectionist” and „crisis-maker” types were the most frequent. A positive correlation was found between dispositional procrastination and the operative measurement of procrastination. *Discussion:* The results proved the common presence of procrastination, as well as the close connection between its dispositional and operative measure. Besides, they raise attention to the perfectionist and crisis-maker types of procrastination.

Keywords: procrastination, chronic procrastination, academic procrastination, perfectionist procrastination, crisis-making procrastination

BEVEZETÉS

Jelen tanulmány fókuszában az akadémiai halogatás kérdésköre áll. A halogatás gyakori és problematikus jelenség, ami indokoltta teszi, ezen magatartás minél átfogóbb, minél több aspektust lefedő tanulmányozását.

Lay szerint a halogatás tendencia a feladatok elkezdésének vagy befejezésének késleltetésére. (20) Solomon és Rothblum a teendők olyan mértékű elhalasztásaként írja le, amely a személy számára diszkomfort érzetet okoz. (30) Schouwenburg és Groenewoud szerint a halogatás *“involált időleges engedmény”*, vagy tendencia arra, hogy az elhalasztott jutalmak értékét csökkentsük. (28)

Ferrari, Johnson és McCown különbséget tesznek *funkcionális* és *diszfunkcionális* halogatás között, ugyanis a feladatok elhalasztása bizonyos esetekben kifejezetten a személy érdekében állhat, ezáltal logikus cselekedetnek tekinthető. (10) Takács szerint a késleltetés miatt keletkező feszültség hatékonyabbá is teheti a munkát. A temperamentum és karakter, akadémiai halogatással való kapcsolatát vizsgáló kutatásának eredményei szerint a halogató személyeket szignifikánsan jobban jellemezte a dolgokba való belefeledkezés képessége. Ez az adottság lehetőséget teremt, az ún. *flow-élmény* átélésének, ami a kreatív munkát kíséri. (31)

A halogatással kapcsolatos eredmények ellentmondásos volta számos kérdést vet fel, valamint teret ad annak a vélekedésnek, miszerint a halogatás alapvetően funkcionális szokás, ezért nem kell törekedni a leküzdésére. A szakirodalom azonban többségében azt támasztja alá, hogy a diszfunkcionális halogatás gyakoribb jelenség, ezért a továbbiakban, megoldásra váró problémaként foglalkozunk vele. (10; 34)

Kasik, Guti, Tóth és Fejes eredményei alapján a halogatás abban az esetben diszfunkcionális, ha nem egészül ki erőgyűjtéssel. (17)

A tanulmány fókuszában álló *krónikus halogató* Van Eerde szerint diszfunkcionális és destruktív szokás, mely olyan negatív következményekkel jár, mint a teljesítmény romlása, valamint a pszichológiai jóllét érzésének csökkenése. (34) Ezen okok szükségessé teszik az említett magatartásforma átfogó és minél több aspektust lefedő vizsgálatát.

Özer és Sackes szerint minden negyedik/ötödik embert érint a halogató problémája, de az oktatás keretein belül ennél is gyakoribb, ezért a szakemberek a halogató magatartást, elsősorban akadémiai keretek között vizsgálják. (25)

Jelen vizsgálat célja a krónikus halogató gyakoriságának és jellemző típusainak felmérése akadémiai környezetben. Ugyanakkor a halogató magatartás különböző mérési módszerekkel nyert eredményeit is összehasonlítjuk. Célunk, hogy összevethetővé váljon az egyén halogató magatartásának percepciója a halogató önbevalláson alapuló, valamint operatív mérésével.

A halogató magatartás

A halogató rendkívül komplex jelenség, amely gyakorisága miatt számos vizsgálatban központi szerepet kapott. Watson szerint olyan kognitív, morális és emocionális jellemzőket magába foglaló viselkedési mintázat, melyet általában negatív következményei dacára is fenntart az érintett személy. (36)

Milgram szerint a halogató magatartás négy komponense: (1) *szekvenciális ismétlődés*; (2) a személy képességeihez mérten *alacsonyabb teljesítmény produkálása*; (3) a személy számára *fontos feladatok érintése*; és (4) *megviselő, nyugtalanító érzet* keltése az egyénben. (21)

A halogató okai, következményei és típusai

A szakemberek számos, a halogató kialakulásában és fenntartásában közrejátszó tényezőt detektáltak. Az értelmezések között elkülönülnek a pszichoanalitikus, a pszichodinamikus, a behaviorista, a kognitív, valamint a motivációs irányzat megközelítései. (vö. 10)

Freud meghatározása alapján a halogatott teendők fenyegetést jelentenek az Ego számára. *Szorongást* keltenek, ezért a személy elkerüli őket. (12) Ez a felfogás több kutatás kiindulópontja, melyek alátámasztják, hogy a halogatás hátterében, sok esetben az én védelme áll. Fee és Tangney szerint ez különösen akkor figyelhető meg, ha a negatív értékelés lehetőségétől félünk, tehát *aggódó*, vagy *perfekcionista* típusú halogatás esetén. (6)

A pszichodinamikus irányzat képviselői a halogatást koragyermekkori tapasztalatokra és traumákra vezetik vissza, s ezzel együtt hangsúlyozzák a szimbolikus jelentés kulcsfontosságát. Megállapításuk szerint a halogató egyén túlzott teljesítménykényszer alatt nőtt fel, szülei elérhetetlen célokat tűztek ki elé; s szeretetüket, elismerésüket a célok eléréséhez kötötték. Az ilyen környezetben felnőtt gyermek, apró kudarcok esetén is teljesen értéktelennek érzi magát, a későbbiekben pedig a kudarcból való féltelme miatt igyekszik elkerülni bizonyos felnőttkori feladatok teljesítését. A túlzottan tekintélyelvű és a túl engedékeny szülői nevelés következménye egyaránt lehet halogató magatartás. Előbbi dühös alulteljesítő, utóbbi pedig szorongó alulteljesítő gyermeket nevelhet. (10)

A klasszikus tanuláselméletek képviselői vizsgálták a halogatás, valamint a *büntetés* közti összefüggéseket. Egyetemistákkal végzett vizsgálatok eredményei szerint a halogató magatartás nem járt különösebb negatív következményekkel, melyek elvették volna a kedvet annak megismétlésétől. A *megerősítés elmélete* szerint a halogató személy inkább egy olyan tevékenységet választ, amelynek nagyobb a megerősítő ereje. (10) Chen és Chang vizsgálati eredményei ezzel összhangban arra mutattak rá, hogy a halogató személyek kevésbé kedvelik a hosszú távú, később megtérülő befektetéseket. Intertemporális döntések esetén inkább az azonnali jutalmazást választják. (vö. 3)

Alexander és Onwuegbuzie szerint a tanulással járó stressz vagy szorongás pillanatnyi elkerülése sokkal nagyobb megerősítő erővel bír az egyetemisták számára, mint maga a tanulás, aminek az előnyeit csak később élvezhetik. (1)

A kognitív-behaviorista megközelítés az önmagunkkal és képességeinkkel kapcsolatos *irracionális hiedelmekkel* magyarázza a halogató magatartást. A perfekcionista halogató személy meg van győződve arról, hogy minden feladatot tökéletesen kell teljesítenie, különben értéktelennek minősül. Amennyiben másoknak akar megfelelni, úgy az esetleges kudarctól való félelme miatt halogat. Ha saját maga állított fel irracionálisan magas elvárásokat, mindig úgy érzi, hogy van még mit csiszolnia munkáján. (15)

Van Eerde metaanalízisében több mint száz, a halogatas jelenségéről szóló tanulmányt elemzett. Célja az volt, hogy feltárja a halogatas jellemzőit, összefüggéseit a személyiség jellemzőivel, a viselkedéssel, valamint a teljesítménnyel. (34) Eredményei alapján, a nemek vonatkozásban elmondható, hogy a férfiak nagyobb arányban minősülnek krónikus halogatónak, ugyanakkor számos újabb kutatás mutat rá ezzel ellentétesen arra, hogy a halogatas gyakrabban jelenik meg a nők esetében. (pl. 16; 27)

Az életkor, valamint a halogatas között egy fordított U alakú összefüggés figyelhető meg: a halogatas gyakorisága a serdülőkorig kismértékben, serdülőkortól a fiatal felnőtt korig intenzívebben nő, ezt követően pedig csökken. (pl. 34; 16)

A halogatas okai között helyet kap a perfekcionizmus; a prioritizálás képtelensége; az önszabályozás hiányossága, valamint a koncentrációs nehézségek, de magyarázatként szolgálhat a restségre való hajlam; a túlterheltség; a szorongás; a hibázástól vagy a sikertől való félelem és a "*Mindent vagy semmit*" gondolkodás is. (vö. 34; 31)

Több tanulmány vizsgálja a halogatas kapcsolatát olyan változókkal, mint az *énkép* vagy az *önértékelés*. Burka és Yuen véleménye szerint a halogatas a kevés önbizalommal és önkontrollal rendelkező emberek tulajdonsága, akik emiatt hajlamosak a lustaságra. (2)

A személyiségbeli jellemzőket vizsgáló kutatások többségében arról számolnak be, hogy a *lelkiismeretesség*, a *neuroticizmus*, az *extraverzió*, valamint az *impulzivitás* hajlamosíthatnak halogatasra. (34; 18) Mindezek közül leginkább a lelkiismeretesség tűnik meghatározónak. A

lelkiismeretesség és a halogatás között negatív irányú kapcsolatot találtak ($r=-0.63$), tehát a lelkiismeretesség hiánya együtt járhat a halogatással. Szoros, pozitív irányú összefüggést mutat a halogatással az ún. *önbénítás regressziós stratégia* ($r=0.46$), mikor a személy állít akadályt önmaga elé. A halogatás kiváló énvédő módszer is lehet kudarc esetén, hiszen itt a kudarcot a személy nem önmagának és képességeinek tulajdonítja, hanem a megoldás késleltetésének. (34)

A halogatás pszichés következményei közül az egyik legmeghatározóbb a *szorongás*, hiszen a feladatok eltolása állandó feszültséget okoz, még azon személyek esetében is, akik látszólag nem törődnek vele. A halogató személy az elhalasztott feladatok szankcionálását várja, s ha elmaradnak a negatív következmények, az elkerülés dinamikájának megfelelően az időleges megnyugvás érzete következik be. Később az elkerült feladat gondolata újra felszínre kerül, amely lehet ösztönző vagy gátló. Ha a feladattal késünk, büntudat lesz úrrá rajtunk és gyakran csalódunk önmagunkban. (33) A kutatók korrelációt találtak a halogatás mértéke és az alacsony mentális jóllétet jelző szimptómák (a depresszió és a szorongás) súlyossága között. (11; 7) Azok a személyek, akik nem *szándékosan* halogatják teendőiket (pl. 9; 7), gyakrabban aggodalmaskodnak és gyakrabban mutatják hangulatingadozás jeleit. (8) Milgram és Naaman szerint azonban nem minden halogató él át szorongást. Azon halogatók számára, akik nem szoronganak, a rövidtávú hasznok kecsegtetőbbek, illetve élvezik az engedetlenségből fakadó szabadság érzését és a kockázat okozta izgalmakat. (22)

Mindezek mellett számos kutatás összefüggésbe hozza az *érzelemszabályozási képességet* a halogató magatartás valószínűségével. Rebetez és mtsai szerint azokra a személyekre jellemző inkább a halogatás, akik nem képesek megküzdenni a negatív érzelmeikkel, ezért elhárítják (elfojtják, vagy tagadják) azokat. (27) Eckert és mtsai vizsgálati eredményei pedig rámutattak, hogy az érzelemszabályozás képességének fejlesztése csökkentheti a halogatás mértékét. (5)

A halogató személyek típusait az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat. A halogató személyek típusai (31)

Típus	Leírás
Perfekcionista	Vonakodik elkezdni vagy befejezni a feladatokat, mert nem tudja teljesíteni az önmaga által állított magas elvárásokat.
Álmodozó	Hajlamos a határozatlanságra és a realizmus hiányára. Nagy gondolatai vannak, de ezeket nehezen tudja teljesíthető célokká formálni.
Aggódó	Fél attól, hogy a dolgai rosszul alakulnak. Szorong a kockázatoktól, a változástól, és problémát jelent számára a döntéshozatal. Kevésbé bízik képességeiben, valamint nehezen viseli az esetleges kellemetlenségeket.
Kríziskeltő	Gyakran tapasztalja, hogy a legutolsó pillanatig nincs motivációja, vagy csak akkor tudja a legjobbat kihozni magából.
Dacos	Vagy agresszív mások javaslatai vagy utasításai miatt, mert úgy érzi, hogy meg akarják mondani, mit tegyen; vagy passzív-agresszív: <i>“igen”</i> -t mond, ami <i>“nem”</i> -et jelent.
Túlteljesítő	Állandóan dolgozik valamin, gyakran vállal extra feladatokat, de nem fókuszál kellőképpen a fontos dolgaira: nehezebbé esik nemet mondani.
Kényelmes	Kerüli a stresszes, túl nagy elfoglaltságot jelentő szituációkat. Gyakran halasztja el a teendőit pusztán a szórakozás, a pihenés kedvéért.

Akadémiai halogató

Az *akadémiai halogató* kifejezetten a hallgatókra jellemző, a tanulmányokat hátráltató jelenség, mely Onwuegbuzie szerint a tanulók 40-60%-át (2004, idézi: 38); egyes kutatások alapján azonban az egyetemisták 70%-át érinti. (10)

Popoola úgy véli, hogy az akadémiai halogatók tudják, hogy mit kellene csinálniuk és képesek lennének a megvalósításra, de mégsem teszik; annak reményében odázzák el a feladataikat, hogy azokat még határidőn belül sikerül befejezniük. (2005, idézi: 29) A halogató

azonban gyakran jár együtt helytelen viselkedési mintákkal (26), melyek a tanulmányi teljesítményre is kihatással vannak: gyenge akadémiai teljesítményt vonnak maguk után. (37; 35; 19; 13)

Chen és Kruger vizsgálati eredményei alapján azok a személyek, akiket jellemzett az akadémiai halogatás, a jövőben is kisebb valószínűséggel érnek el sikereket munkájuk során. (4)

Takács az akadémiai halogatás kapcsán napjaink oktatási rendszerének rugalmasságát, a kreditrendszer szerepét is hangsúlyozza, ami lehetőséget kínál arra, hogy a hallgató tervezze meg saját tanulmányi útját, ezáltal döntsön a diploma megszerzésének időpontjáról. Leírása szerint a rendszer nagyon sok előnnyel jár, ugyanakkor kiváló táptalaja a halogató magatartásnak, amit a meghosszabbított határidők tovább éltetnek. (31)

Az akadémiai halogatása kapcsán, néhány kutató nyomon követte a feladatok végrehajtásának idejét. Lay, kérdőíves felmérésekben a kérdőívek beérkezésének időpontját (20); Tice és Baumister az írásos feladatok beadásának határidejét (32); Moon és Illingworth egy kvíz kitöltésének idejét jegyezték fel. (23) Howell, Watson és Nutter szignifikáns korrelációt találtak a halogató magatartást önértékelés alapján mérő eszközök eredményei, valamint a halasztás viselkedésbeli megjelenése között. (14)

Kutatási cél

A vizsgálat célja a diszpozicionális halogatás és a halogatósi típusok vizsgálata, valamint a halogató magatartás operatív mérése akadémiai környezetben. A vizsgálat fő kérdése, hogy mennyire egybehangzóak a diszpozicionális halogatással kapcsolatos, valamint a halogató magatartás operatív mérésekből származó eredmények; illetve, hogy a halogatás mely típusai jellemzik gyakrabban a személyeket. A vizsgálatra öt fő hipotézis mentén kerül sor.

Az első két feltételezésünk, hogy (*H1*) a férfiakra inkább jellemző a halogatás, mint a nőkre; valamint hogy (*H2*) a fiatalabbakra inkább jellemző a halogató magatartás.

A halogatás és a perfekcionizmus pozitív irányú összefüggést mutat a szakirodalmak szerint. (6) Ezért a harmadik feltételezés, hogy (*H3*) a halogatás típusait tekintve, nagyobb arányban lesznek tökéletességre törekvő halogatók a többi típusnál.

Lay kutatásához hasonlóan (20), jelen vizsgálatban is figyelmet kap a kérdőívsomag leadási határidejének betartása. Emellett a Howell és mtsai által alkalmazott módszerrel (14) kerül kiegészítésre: a vizsgálat tárgyát képezi tehát, hogy mennyire egybehangzóak a diszpozicionális halogatással kapcsolatos, valamint a halogató magatartás operatív méréséből származó eredmények.

Feltételezésünk szerint:

- (*H4*) összefüggés látható a diszpozicionális halogatás, valamint az egyén halogató magatartásának percepciója között.
- (*H5*) összefüggés látható a diszpozicionális halogatás és a halogatás operatív mérése között.

MÓDSZER

Vizsgálati minta és eljárás

A kérdőívsomag egyetemi előadásokon került kiosztásra a résztvevők között, majd a kitöltés egy későbbi időpontban, a vizsgálati személyek által megválasztott helyszínen, nyugodt körülmények között zajlott.

A kitöltött kérdőíveket a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének oktatásszervezőjéhez kellett eljuttatniuk a résztvevőknek. Az oktatásszervező segédkezett a kérdőívek összegyűjtésében, valamint azok leadási idejének rögzítésében. Minden hétköznapi 08.00 és 16.00 között fogadta a hallgatókat, majd a kérdőíveket egy lezárt urnába helyezte. Az

oktatásszervező a vizsgálat célját tekintve csak utólagosan kapott tájékoztatást. A halogatás operatív mérését a kérdőívek leadási határidejének megszabásával tettük lehetővé, mely a kézhezvételtől számított tíz napot jelentett a vizsgálati személyeknek. A leadási határidő napján, a határidőt további három nappal meghosszabbító üzenetet kaptak a hallgatók, a Neptun rendszeren keresztül. Az urna azonban a végső időponthoz képest, további négy nappal később került lezárásra, s érkezett vissza kérdőív az utolsó napon is.

A vizsgálati minta személyes megkeresést önként elfogadó személyekből, azaz önkényes mintavételből származott. A vizsgálat papír alapú kérdőíves módszerrel történt, s a kitöltés, a visszajelzések alapján körülbelül 25 percet vett igénybe. Az instrukciók biztosították a résztvevőket az önkéntességről, az anonimitásról, valamint az adatok bizalmas kezeléséről.

A 131 vizsgálati személy átlagéletkora 21,41 év ($SD = 3,00$; Med. = 21), a legfiatalabb kitöltő 18, a legidősebb 43 éves volt. A nemek eloszlása egyenlőtlennek mondható, 112 nő és 19 férfi töltötte ki a kérdőíveket. A vizsgálatban csak érettségivel rendelkező személyek vettek részt, ennek oka, hogy aktív hallgatói státuszú egyetemisták körében folyt a kutatás. Alapképzésen 116 fő, mesterképzésen pedig 15 fő tanult. A kiosztott 160 kérdőívből, 29 (18,12%) nem érkezett vissza.

Eszközök

A kutatásban használt kérdőívcsomag első oldalát egy részletes tájékoztató alkotta, ezen a lapon volt látható a leadási határidő dátuma is.

A vizsgálat három részből tevődött össze: az első rész demográfiai jellegű kérdéseket tartalmazott; a második részben a diszpozicionális halogatás vizsgálata következett; a harmadik részt pedig a halogatási típusok felmérése képezte.

A diszpozicionális halogatás mérése az önbevalláson alapuló, Lay-féle halogatás kérdőívvel (20, fordítás: 31) történt. A halogatást, mint személyiségvonást, Lay határozta meg,

s ennek mérésére dolgozta ki kérdőívét (Cronbach α : 0,867). Azokat a személyeket, akik magas értéket értek el, *krónikus halogató*-nak nevezte. A teszt húsz, a mindennapi tevékenységek halogatására irányuló kérdést tartalmaz. A vizsgálati személyeknek egy ötfokú Likert-skálán kell jelölniük, hogy mennyire jellemzőek rájuk az állítások. A kérdőív tíz fordított ítemet tartalmaz. A skála néhány példaiteme:

- *Rendszerint nagyon kell igyekeznem, hogy időre fejezzek be egy feladatot.*
- *Folyamatosan azt mondogatom: "Majd holnap megcsinálom!"*
- *Szeretek korán elindulni, ha találkozóm van. (20)*

A kérdőívcsomag harmadik részét a Típusok a halogatásban kérdőív (31) képezte, melynek első kérdése: *"Előfordul Önnek, hogy feladatainak elvégzését rendszeresen halogatja?"* Ezzel az egyén halogató magatartásának percepciója mérhető fel. Ha a vizsgálati személy válasza igen, a halogatósi típusok rövid leírásainak elolvasása után kell eldöntenie, hogy mely típus/típusok jellemzik a legjobban. A kérdőív önbevalláson alapul és egy személy több típust is megjelölhet. A skála példaitemei:

- *Tökéletességre törekvő: Vonakodik elkezdni vagy befejezni a feladatokat, mert nem tudja teljesíteni az önmaga által állított magas elvárásokat.*
- *Kríziskeltő: Előszeretettel tapasztalja, hogy a legutolsó pillanatig nincs motivációja, vagy csak akkor tudja a legjobbat kihozni magából. Néha arra vár, hogy jöjjön valaki, aki segít, vagy a problémák tűnjenek el maguktól. (31)*

EREDMÉNYEK

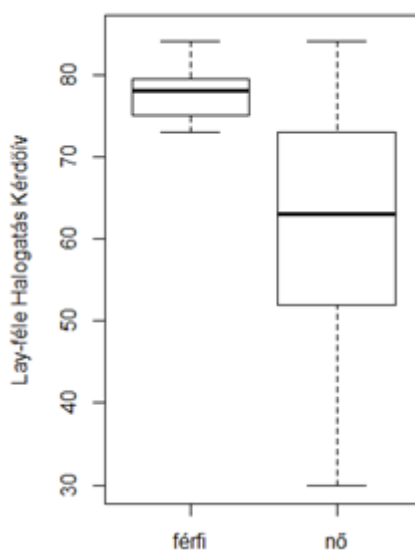
Az adatok elemzése az R statisztikai program (R Development Core Team, 2012) segítségével történt.

Elsőként a Lay-féle halogató kérdőívvel gyűjtött adatok elemzésére került sor. A skálán elérhető legmagasabb pontszám 100; a legalacsonyabb pontszám a mintában 30 volt, a

legmagasabb pedig 84. A minta átlagpontszáma 64, míg a medián 67. A Lay-féle halogatási érték nem követett normális eloszlást (Shapiro-Wilk próba, $W=0,94$; $p<0,001$).

A Lay-féle halogatás kérdőív esetében a szakirodalmi adatok nem tesznek említést kritikus értékről, amely felett kijelenthető a krónikus halogatás ténye. Takács (2010) a 60 pont feletti értéket elérőket tekinti krónikus halogatóknak. Aki minden kérdésre semleges (3-as) választ ad, az összesen 60 pontot szerez, az e feletti pontszámot elért személyeket, krónikus halogatóknak tekinthetjük. A vizsgálati minta 63%-a ért el 60 pont feletti értéket, azaz a vizsgálati személyek több mint a fele mutatkozott krónikus halogatónak.

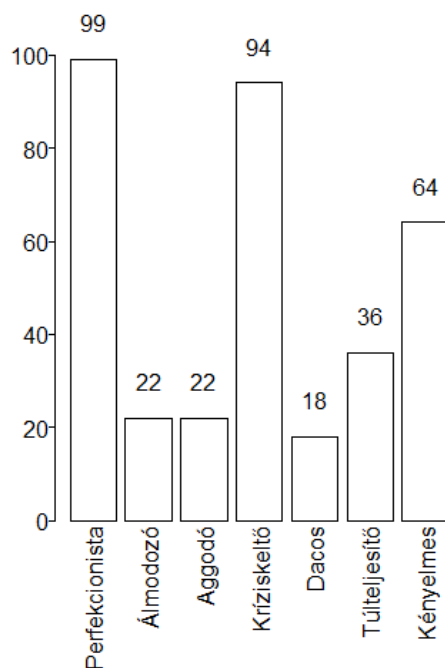
A Lay-féle halogatás kérdőíven nyert pontszámok középértékeinek nemek szerinti összevetése Mann-Whitney próba segítségével történt ($W=1863,5$ $p<0,001$). Az 1. ábra alapján a férfiak súlyosabb halogatónak mutatkoztak (Med.=78), mint a nők (Med.=63).



1. ábra. A Lay-féle halogatás kérdőíven nyert pontszámok középértékeinek nemek szerinti összevetése

Az életkor és a halogatás összefüggéseinek elemzése Pearson-féle korrelációvizsgálattal történt. Az eredmény szignifikáns ($r=0,19$, $df=129$, $p<0,03$), azaz az életkor és a halogatás között gyenge, pozitív kapcsolat látszik.

A halogatási típusokat tekintve a perfekcionista, valamint a kríziskeltő halogatási típus tűnik meglehetősen gyakorinak (lásd a 2. ábrát). Fontos megjegyezni, hogy egy személy több halogatási típust is jellemzőként adhatott meg, ezért a gyakorisági adatok nem függetlenek, így az eloszlás egyenletessége nem vizsgálható.



2. ábra. A halogatási típusok eloszlása (Típus/Fő)

Lehet azonban vizsgálni az egyes típusok közti kapcsolatot. Ennek vizsgálata chí-négyzet próbával történt: 21 halogatási típuspár kapcsatelemzésére került sor. Az eredmények alapján a perfekcionista és a kríziskeltő halogatás esetében mutatható ki szignifikáns, pozitív kapcsolat ($\chi^2=7,25$; $df=1$; $p<0,008$). A vizsgálati minta 59%-a (77 fő) vallotta magát perfekcionista és kríziskeltő halogatónak is. Emellett a kríziskeltő és a kényelmes halogatás kapcsán találtunk gyakori együtt járást ($\chi^2=7,19$; $df=1$; $p<0,007$). Kríziskeltő és egyben kényelmes halogató a vizsgálati személyek 24%-a (32 fő). Mindkét összefüggés gyenge erősségű kapcsolatot mutat (Kramer-féle V érték rendre: 0,235; 0,234).

Nemek tekintetében, a 2. táblázat alapján a férfiakat szignifikánsan gyakrabban jellemezte a kényelmes; míg a nőket a túlteljesítő halogatási típus.

2. táblázat. A halogatási típusok nemek szerinti összevetése

Halogatás típusa	Relatív gyakoriság		Összevetés χ^2 -négyzet próbával
	Nő	Férfi	
Perfekcionista	0,72	0,94	$\chi^2=3,29$; df=1; p=0,08
Álmodozó	0,18	0,05	$\chi^2=1,25$; df=1; p=0,3
Aggódó	0,18	0,05	$\chi^2=1,25$; df=1; p=0,2
Kríziskeltő	0,74	0,57	$\chi^2=1,38$; df=1; p=0,2
Dacos	0,11	0,26	$\chi^2=1,85$; df=1; p=0,2
Túlteljesítő	0,31	0,05	$\chi^2=4,27$; df=1; p<0,04
Kényelmes	0,42	0,84	$\chi^2=9,52$; df=1; p<0,002

Az adatelemzés másik részében a halogatásra vonatkozó mérési eredmények közti összefüggések vizsgálatára került sor. A Lay-féle halogatási érték nem követett normális eloszlást (Shapiro-Wilk próba, $W=0,94$; $p<0,001$). Ezért Mann-Whitney próbát használtunk a halogatás mediánjának összevetésére, azok esetében, akik úgy érzik, vagy éppen nem érzik úgy, hogy rendszeresen halogatják feladataikat. Az eltérés szignifikáns ($W=1251,5$; $p<0,001$), és azok a hallgatók, akik halogatónak vallották magukat, súlyosabb halogatók a Lay-féle halogatás kérdőív szerint (Med.=67,5), mint az önértékelés alapján nem halogató személyek (Med.=42).

A Lay-féle halogatás kérdőívvel nyert eredmények, valamint az egyes halogatási típusok közötti kapcsolat vizsgálata kétmintás t-próbával történt. Az eredményeket a 3. táblázat szemlélteti. Szignifikáns pozitív kapcsolat a perfekcionista, a kríziskeltő, valamint a kényelmes halogatók esetében látható, melyekkel kapcsolatosan korábban azt az eredményt kaptuk, hogy gyakrabban figyelhető meg együtt járás az esetükben, tehát nagy arányban ugyanazon résztvevőket jellemzik.

3. táblázat. A halogatási típusok és a Lay-féle halogatás kérdőív eredményei közti összefüggések

Halogatás típusa		Átlagok	Összevetés kétmintás t-próbával
Perfekcionista	Igen	66	$t=-2,61$; $df=43,57$; $p<0,01$
	Nem	58	
Álmodozó	Igen	62	$t=0,73$; $df=38,4$; $p=0,5$
	Nem	64	
Aggódó	Igen	65	$t=-0,59$; $df=39,5$; $p=0,5$
	Nem	64	
Kríziskeltő	Igen	67	$t=-3,08$; $df=54,87$; $p<0,003$
	Nem	58	
Dacos	Igen	66	$t=-0,82$; $df=24,64$; $p<0,4$
	Nem	63	
Túlteljesítő	Igen	65	$t=-1,00$; $df=83,31$; $p<0,3$
	Nem	63	
Kényelmes	Igen	69	$t=-4,65$; $df=115,71$; $p<0,001$
	Nem	59	

Végezetül a Lay-féle halogatás kérdőív, valamint a határidők betartása közti kapcsolat elemzése következett. A leadási határidő előtt összesen 36 fő juttatta vissza a kérdőívcsomagot, a leadási határidő napján pedig 25 fő. A leadási határidő után három nappal, a meghosszabbított határidőn belül, 32 kérdőív érkezett. A határidő utáni negyedik napon 22, az ötödik napon 16 kérdőív került a gyűjtőurnába, tehát 38 fő a meghosszabbított határidőt is túllépte.

Az adatok nem követtek normális eloszlást (Shapiro-Wilk próba, $W=0,79$; $p<0,001$), ezért a vizsgálat Spearman-féle rangkorrelációval történt. Ennek alapján elmondható, hogy a Lay-féle halogatás kérdőíven elért értékek, valamint a kérdőív leadásának időpontja szoros összefüggésben áll egymással ($\rho=0,74$; $S=97231$; $p<0,001$).

MEGBESZÉLÉS

A kutatás célja a krónikus halogatás gyakoriságának és jellemző típusainak felmérése volt akadémiai környezetben. Ugyanakkor a halogató magatartás különböző mérési módszerekkel nyert eredményeit is összehasonlítottuk. Célunk az volt, hogy összevethetővé váljon az egyén halogató magatartásának percepciója a halogatás önbevalláson alapuló, valamint operatív mérésével.

Az empirikus vizsgálat eredményei alapján a minta 63%-a mutatkozott krónikus halogatónak. A férfiak magasabb pontszámot értek el a Lay-féle halogatás kérdőíven, jobban jellemezte őket a halogató magatartás ($H1$), habár esetükben kis minta alapján történt a becslés.

Vizsgálatunkban a fiatalabb korosztályt nem jellemezte jobban a halogató magatartás, ahogyan vártuk ($H2$). Sőt, a vizsgálati minta alapján az idősebb korosztály tűnt súlyosabb halogatónak. Fontos megjegyezni azonban, hogy a minta 85%-a 20 és 23 év közötti korosztályt fedett le, azaz ez az eredmény erre a korosztályra lehet elsősorban igaz. Nagyobb életkori intervallumot tekintve az összefüggés lehet ettől eltérő.

A halogatás típusait tekintve, a vizsgálati személyek 75%-a vallotta magát perfekcionista, míg 69%-a kríziskeltő halogatónak. Az eredmények részben alátámasztották a harmadik feltételezésünket (*H3*), továbbá azt is kimutatták, hogy szignifikáns, pozitív kapcsolat van a perfekcionista és a kríziskeltő halogatás között, tehát nagy arányban ugyanazon személyekre jellemzőek. A halogató hallgatók gyakran vonakodnak elkezdni, vagy befejezni egy feladatot az önmaguk által támasztott magas elvárások, illetve az esetleges kudarctól való félelem miatt. Ezt kiegészítve gyakran csak a legutolsó pillanatban, stresszhelyzetben tudják kihozni magukból a legjobbat. Nemek tekintetében elmondható, hogy a férfiak gyakrabban voltak kényelmes, míg a nők túlteljesítő halogatók.

A diszpozicionális halogatás, valamint az egyén halogató magatartásának percepciója között (*H4*) összefüggés látható. A két halogatást mérő kérdőív eredményei egybehangzóak: azok a hallgatók, akik halogatónak percipálják önmagukat, súlyosabb halogatók a Lay-féle halogatás kérdőív szerint, mint a percepció alapján nem halogató személyek.

Howell és mtsai eredményeihez hasonlóan (14), szignifikáns pozitív kapcsolatot mutat a diszpozicionális halogatás, valamint a halogatás operatív mérése (*H5*). Azaz a vizsgálati személyek reálisan ítélik meg a halogatási viselkedésüket. Ezek az eredmények a kérdőív predikciós validitását mutatják: azaz a kérdőív valid mérőeszköze a halogatásnak, és elégséges lehet a kérdőívet operatív mérés nélkül alkalmazni.

Az eredmények igazolták a krónikus halogatás gyakoriságát, melyet akadémiai környezetben napjaink oktatási rendszerének rugalmassága, valamint a meghosszabbított határidők tovább súlyosbíthatnak. A halogatás negatív következményei kihathatnak a tanulmányok elvégzésére (diplomaszerzés időpontja) és a jövőbeli munkavégzésre is (teljesítmény, vagy megbízhatóság romlása); ezért érdemes keresni a beavatkozási pontokat, ahol segíteni lehet a halogató személyeknek leküzdeni ezt a diszfunkcionális szokást.

Érdemes lenne megvizsgálni azt, hogy milyen személyiségtényezők, valamint képességek állnak kapcsolatban az egyes halogatási típusokkal. Célszerű lenne megismételni a vizsgálatot egy több férfit tartalmazó mintán, szélesebb időintervallumot lefedve: a határidő meghosszabbítását a három nap helyett, minimum egy hétre tervezve. Emellett kiegészíteni a hallgatók megküzdési módjainak, valamint érzelmi intelligenciájának mérésével; illetve az adatok közötti kapcsolatok vizsgálatával.

IRODALOM

1. ALEXANDER ES, ONWUEGBUZIE AJ: Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences* 2007; 42: 1301–1310.
2. BURKA JB, YUEN LM, editors: *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Boston: Da Capo Press, 1990.
3. CHEN B-B, CHANG L: Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology* 2016; 14: 1–5.
4. CHEN B-B, KRUGER D: Future orientation as a mediator between perceived environmental cues in likelihood of future success and procrastination. *Personality and Individual Differences* 2017; 108: 128–132.
5. ECKERT M, EBERT DD, LEHR D, SIELAND B, BERKING M: Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences* 2016; 52: 10–18.
6. FEE RL, TANGNEY JP: Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality* 2000; 15 Suppl 5: 167–184.
7. FERNIE BA, BHARUCHA Z, NIKCEVIC AV, MARINOD C, SPADA MM: A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders* 2017; 210: 196–203.

8. FERNIE BA, BHARUCHA Z, NIKCEVIC AV, SPADA MM: The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 2016; 34 Suppl 124: 1–14.
9. FERNIE BA, MCKENZIE A-M, NIKCEVIC AV, CASELLI G, SPADA MM: The contribution of Metacognitions and attentional control to decisional Procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 2015; 34 Suppl 1: 1–13.
10. FERRARI JR, JOHNSON JL, MCCOWN WG, editors: Procrastination and task avoidance. *Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995.
11. FLETT GL, BLANKSTEIN KR, MARTIN TR: Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In: Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG, editors. *Procrastination and task avoidance. Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press, 1995: 136–157.
12. FREUD A, editor: *Az én és az elhárító mechanizmusok*. Budapest: Animula Kiadó, 1994.
13. GRUNSCHL C, SCHWINGER M, STEINMAYR R, FRIES S: Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences* 2016; 49: 162–170.
14. HOWELL AJ, WATSON DC, POWELL RA, BURO K: Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences* 2006; 40: 1519–1530.
15. KACHGAL MM, HANSEN LS, NUTTER KJ: Academic procrastination prevention/intervention: strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education* 2001; 25 Suppl 1: 10–21.
16. KASIK L: *Személyközi problémák és megoldások*. Budapest: Gondolat Kiadó, 2015.
17. KASIK L, GUTI K, TÓTH E, FEJES JB: Az elkerülés mint folyamat - Az elkerülés kérdőív bemérése 15 és 18 évesek körében. *Magyar Pedagógia* 2016; 116 évf. 2: 219–253.

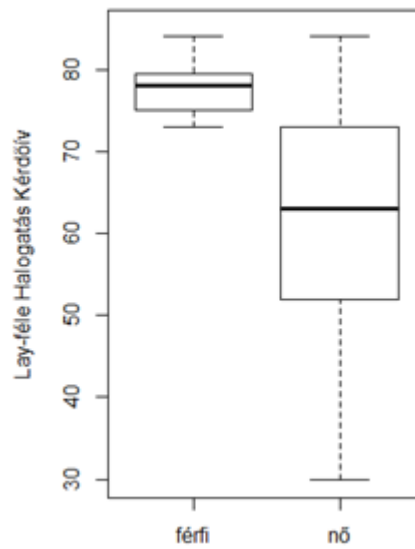
18. KIM S, FERNANDEZ S, TERRIER L: Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences* 2017; 108: 154–157.
19. KIM S, SEO EH: The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences* 2015; 82: 26–33.
20. LAY CH: At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality* 1986; 20: 474–495.
21. MILGRAM N: Procrastination. In: Dulbecco R, editor. *Encyclopedia of human biology*, 6. New York: Academic Press, 1991: 149–155.
22. MILGRAM N, NAAMAN N: Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences* 1996; 20: 679–683.
23. MOON SM, ILLINGWORTH AJ: Exploring the dynamic nature of procrastination: a latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences* 2005; 38: 297–309.
24. ONWUEGBUZIE AJ: Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education* 2004; 29 Suppl 1: 3–19.
25. ÖZER BU, SACKES M: Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2010; 12: 512–519.
26. PATRZEK J, SATTLER S, VAN VEEN F, GRUNSCHHEL C, FRIES S: Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: A panel study. *Studies in Higher Education* 2015; 40: 1014–1029.
27. REBETEZ MML, ROCHAT L, BARSICS C, VAN DER LINDEN M: Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences* 2016; 101: 435–439.

28. SCHOUWENBURG HC, GROENEWOUD JT: Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences* 2001; 30 Suppl 2: 229–240.
29. SENÉCAL C, KOESTNER R, VALLERAND RJ: Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology* 1995; 135 Suppl 5: 607–619.
30. SOLOMON LJ, ROTHBLUM ED: Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counselling Psychology* 1984; 31 Suppl 4: 503–509.
31. TAKÁCS I: A halogatás jellemzői a felsőoktatásban. A halogató magatartás és a személyiség jellemzőinek vizsgálata a felsőoktatásban. Habilitációs dolgozat. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, 2010.
32. TICE DM, BAUMEISTER R: Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: costs and benefits of dawdling. *Psychological Science* 1997; 8: 454–458.
33. VAN EERDE W: Procrastination: Self-regulation in initiative aversive goals. *Applied Psychology: An International Review* 2000; 49 Suppl 3: 372–389.
34. VAN EERDE W: A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences* 2003; 35: 1401–1418.
35. WÄSCHLE K, ALLGAIER A, LACHNER A, FINK S, NÜCKLES M: Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction* 2014; 29: 103–114.
36. WATSON DC: Academic procrastination: a five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences* 2001; 30 Suppl 1: 149–158.
37. WESLEY JC: Effects of ability, high school achievement, and procrastinatory behavior on college performance. *Educational and Psychological Measurement* 1994; 54 Suppl 2: 404–408.
38. ZAKERI H, ESFAHANI BN, RAZMJOEE M: Parenting styles and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2013; 84: 57–60.

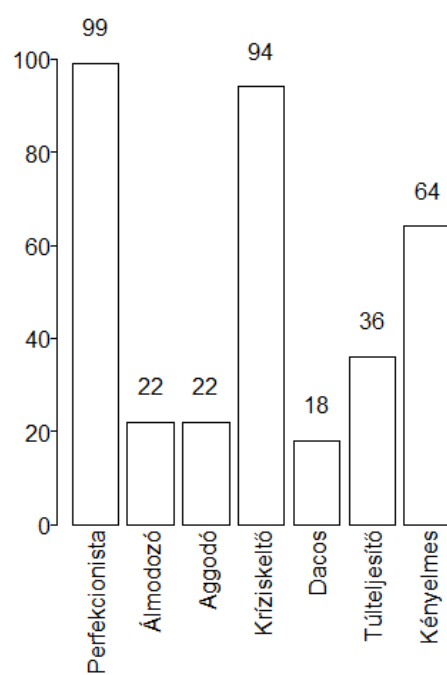
1. táblázat. A halogató személyek típusai (31)

Típus	Leírás
Perfekcionista	Vonakodik elkezdni vagy befejezni a feladatokat, mert nem tudja teljesíteni az önmaga által állított magas elvárásokat.
Álmodozó	Hajlamos a határozatlanságra és a realizmus hiányára. Nagy gondolatai vannak, de ezeket nehezen tudja teljesíthető célokká formálni.
Aggódó	Fél attól, hogy a dolgai rosszul alakulnak. Szorong a kockázatoktól, a változástól, és problémát jelent számára a döntéshozatal. Kevésbé bízik képességeiben, valamint nehezen viseli az esetleges kellemetlenségeket.
Kríziskeltő	Gyakran tapasztalja, hogy a legutolsó pillanatig nincs motivációja, vagy csak akkor tudja a legjobbat kihozni magából.
Dacos	Vagy agresszív mások javaslatai vagy utasításai miatt, mert úgy érzi, hogy meg akarják mondani, mit tegyen; vagy passzív-agresszív: <i>“igen”</i> -t mond, ami <i>“nem”</i> -et jelent.
Túlteljesítő	Állandóan dolgozik valamin, gyakran vállal extra feladatokat, de nem fókuszál kellőképpen a fontos dolgaira: nehezebb esik nemet mondani.
Kényelmes	Kerüli a stresszes, túl nagy elfoglaltságot jelentő szituációkat. Gyakran halasztja el a teendőit pusztán a szórakozás, a pihenés kedvéért.

1. ábra. A Lay-féle halogatás kérdőíven nyert pontszámok középértékeinek nemek szerinti összevetése



2. ábra. A halogatási típusok eloszlása (Típus/Fő)



2. táblázat. A halogatási típusok nemek szerinti összevetése

Halogatás típusa	Relatív gyakoriság		Összevetés khí-négyzet próbával
	Nő	Férfi	
Perfekcionista	0,72	0,94	$\chi^2=3,29$; df=1; p=0,08
Álmodozó	0,18	0,05	$\chi^2=1,25$; df=1; p=0,3
Aggódó	0,18	0,05	$\chi^2=1,25$; df=1; p=0,2
Kríziskeltő	0,74	0,57	$\chi^2=1,38$; df=1; p=0,2
Dacos	0,11	0,26	$\chi^2=1,85$; df=1; p=0,2
Túlteljesítő	0,31	0,05	$\chi^2=4,27$; df=1; p<0,04
Kényelmes	0,42	0,84	$\chi^2=9,52$; df=1; p<0,002

3. táblázat. A halogatási típusok és a Lay-féle halogatás kérdőív eredményei közti összefüggések

Halogatás típusa		Átlagok	Összevetés kétmintás t-próbával
Perfekcionista	Igen	66	$t=-2,61$; $df=43,57$; $p<0,01$
	Nem	58	
Álmodozó	Igen	62	$t=0,73$; $df=38,4$; $p=0,5$
	Nem	64	
Aggódó	Igen	65	$t=-0,59$; $df=39,5$; $p=0,5$
	Nem	64	
Kriziskeltő	Igen	67	$t=-3,08$; $df=54,87$; $p<0,003$
	Nem	58	
Dacos	Igen	66	$t=-0,82$; $df=24,64$; $p<0,4$
	Nem	63	
Túlteljesítő	Igen	65	$t=-1,00$; $df=83,31$; $p<0,3$
	Nem	63	
Kényelmes	Igen	69	$t=-4,65$; $df=115,71$; $p<0,001$
	Nem	59	