**SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA
AZ OKTATÁS ÉS NEVELÉS PSZICHOLÓGIAI ÉS KOGNITÍV
IDEGTUDOMÁNYI KÉRDÉSEI DOKTORI PROGRAM**

DOMBI EDINA

**AZ IDŐPERSPEKTÍVA HAZAI MÉRÉSE, SZEMÉLYISÉGVONÁSOKKAL
VALÓ ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA ÉS EGY ÚJ JÖVŐORIENTÁCIÓS
MÉRŐESZKÖZ KIDOLGOZÁSA**

PhD-értekezés

Témavezető:

Dr. Orosz Gábor

egyetemi adjunktus

2018

TARTALOM

BEVEZETÉS	4
1. AZ IDŐ PSZICHOLÓGIAI HÁTTERE	7
1.1. AZ IDŐ FOGALMA ÉS MEGKÖZELÍTÉSEI.....	8
2. AZ IDŐPERSPEKTÍVA JELENTÉSE ÉS DIMENZIÓI.....	11
2.1. A MÚLT SZEMLÉLETE.....	12
2.1.1. <i>A múlt negatív időperspektíva.....</i>	<i>13</i>
2.1.2. <i>A múlt pozitív időperspektíva.....</i>	<i>14</i>
2.2. A JELEN SZEMLÉLETE.....	15
2.2.1. <i>A jelen-hedonista időperspektíva.....</i>	<i>16</i>
2.2.2. <i>A jelen-fatalista időperspektíva</i>	<i>17</i>
2.2.3. <i>A holisztikus jelen perspektíva</i>	<i>18</i>
2.3. A JÖVŐ SZEMLÉLETE.....	18
2.3.1. <i>A transzcendentális jövőorientáció.....</i>	<i>21</i>
2.3.2. <i>A jövőperspektíva aldimenziói</i>	<i>21</i>
3. AZ IDŐPERSPEKTÍVA MINTÁZATAI	22
3.1. AZ ERŐS ÉS A GYENGE IDŐPERSPEKTÍVA.....	22
3.2. AZ IDŐPARADOXON FOGALMA.....	22
3.3. A KIEGYENSÚLYOZOTT IDŐPERSPEKTÍVA PROFIL.....	23
4. AZ IDŐPERSPEKTÍVA EGYÉNI KÜLÖNBSEGEKKEL VALÓ ÖSSZEFÜGGÉSEI ...	27
4.1. AZ IDŐPERSPEKTÍVA ÉLETKOR SZERINTI VÁLTOZÁSA	27
4.2. AZ IDŐORIENTÁCIÓ NEM SZERINTI KÜLÖNBSEGEI.....	28
4.3. AZ IDŐORIENTÁCIÓ FÖLDRAJZI ÉS TÁRSADALMI KÜLÖNBSEGEI	29
5. AZ IDŐPERSPEKTÍVA MÉRÉSE	30
6. AZ IDŐPERSPEKTÍVA SZEMÉLYISÉGGEL KAPCSOLATOS	
KORRELÁTUMAI.....	36
6.1. A BIG FIVE VONÁSOK ÖSSZEFÜGGÉSE AZ IDŐORIENTÁCIÓVAL	36
6.2. A KREATIVITÁS ÉS A TEHETSÉG ÖSSZEFÜGGÉSE AZ IDŐORIENTÁCIÓVAL	37
6.3. AZ IDŐPERSPEKTÍVA ÉS AZ IMPULZIVITÁS KAPCSOLATAI	38
6.4. AZ IDŐPERSPEKTÍVA, AZ ADDIKCIÓK ÉS AZ EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁS	
ÖSSZEFÜGGÉSEI	39
6.5. AZ IDŐORIENTÁCIÓ ÉS AZ EGORUGALMASSÁG KAPCSOLATA ...	41
7. AZ IDŐPERSPEKTÍVA PEDAGÓGIAI RELEVÁNCIÁJA	44
7.1. AZ ISKOLAI MOTIVÁCIÓ, AZ ISKOLAI TELJESÍTMÉNY ÉS AZ IDŐORIENTÁCIÓ ÖSSZEFÜGGÉSEI	
.....	50
7.1.1. <i>A teljesítéscélok</i>	<i>54</i>
7.2. AZ ISKOLAI CSALÁS JELENTŐSÉGE AZ IDŐPERSPEKTÍVÁKKAL VALÓ ÖSSZEFÜGGÉSBEN	55

8. AZ IDŐPERSPEKTÍVA-KONCEPCIÓK ALKALMAZOTT FELHASZNÁLÁSA	57
8.1. AZ IDŐPERSPEKTÍVA ELMÉLET TERÁPIÁS ALKALMAZÁSA ...	57
8.2. TRÉNINGEK, INTERVENCIÓK PSZICHOLÓGIAI ALKALMAZÁSA	59
8.3. AZ IDŐORIENTÁCIÓ INTERVENCIÓS ALKALMAZÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI.....	60
9. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI	65
9.1. AZ ELSŐ VIZSGÁLAT KUTATÁSI CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI	65
9.2. A MÁSODIK VIZSGÁLAT KUTATÁSI CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI	66
9.2.1. <i>A második vizsgálat első részének kutatási céljai és hipotézisei</i>	66
9.2.2. <i>A második vizsgálat második részének kutatási céljai és hipotézisei</i>	67
9.3. A HARMADIK VIZSGÁLAT KUTATÁSI CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI.....	68
9.4. A NEGYEDIK VIZSGÁLAT KUTATÁSI CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI	69
9.5. AZ ÖTÖDIK VIZSGÁLAT KUTATÁSI CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI.....	70
9.5.1. <i>Az ötödik vizsgálat első részének kutatási céljai és hipotézisei</i>	70
9.5.2. <i>Az ötödik vizsgálat második részének kutatási céljai és hipotézisei</i>	71
10. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLATOKBAN RÉSZTVEVŐK JELLEMZŐI	73
10.1. ELSŐ VIZSGÁLAT: AZ IDŐPERSPEKTÍVA KÉRDŐÍV HAZAI ADAPTÁCIÓJÁNAK VIZSGÁLATA	73
10.2. MÁSODIK VIZSGÁLAT: AZ IDŐPERSPEKTÍVA ELMÉLET VIZSGÁLATA AZ ISKOLAI MOTIVÁCIÓVAL, A CSALÁSSAL ÉS AZ IMPULZIVITÁSSAL VALÓ ÖSSZEFÜGGÉSBEN.....	74
10.3. HARMADIK VIZSGÁLAT: AZ IDŐPERSPEKTÍVA ELMÉLET ÉS AZ IMPULZIVITÁS KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA.....	75
10.4. NEGYEDIK VIZSGÁLAT: A KIEGYENSÚLYOZOTT IDŐPERSPEKTÍVA MINTÁZAT ÉS AZ EGORUGALMASSÁG KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA.....	75
10.5. ÖTÖDIK VIZSGÁLAT: A JÖVŐORIENTÁCIÓT MÉRŐ KÉRDŐÍV HAZAI ADAPTÁCIÓJÁNAK VIZSGÁLATA ÉS EGY ÚJ MÉRŐESZKÖZ FEJLESZTÉSÉNEK BEMUTATÁSA.....	76
11. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT MÓDSZEREI	77
11.1. AZ ADAPTÁLÁS FOLYAMATA ÉS ELJÁRÁSAI.....	77
11.2. AZ IDŐPERSPEKTÍVA ELMÉLET MÉRÉSÉRE ALKALMAZOTT KÉRDŐÍV	78
11.3. AZ IDŐPERSPEKTÍVA ELMÉLET, AZ ISKOLAI MOTIVÁCIÓ, A CSALÁS ÉS AZ IMPULZIVITÁS ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATÁRA ALKALMAZOTT ELJÁRÁSOK	79
11.3.1. <i>A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata</i>	79
11.3.2. <i>Az Iskolai Tisztességtelenség Kérdőív</i>	79
11.3.3. <i>Az Iskolai Motivációs Skála</i>	80
11.4. AZ IDŐPERSPEKTÍVA ELMÉLET ÉS AZ IMPULZIVITÁS KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATÁRA ALKALMAZOTT ELJÁRÁSOK	81
11.4.1. <i>A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata</i>	81
11.4.2. <i>A UPPS Impulzivitás Kérdőív</i>	81

11.5. A KIEGYENSÚLYOZOTT IDŐPERSPEKTÍVA MINTÁZAT ÉS AZ EGORUGALMASSÁG KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATÁRA ALKALMAZOTT ELJÁRÁSOK	82
11.5.1. A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata.....	82
11.5.2. Az Egorugalmasság Kérdőív.....	82
11.6. A JÖVŐORIENTÁCIÓ MÉRÉSÉRE ALKALMAZOTT ELJÁRÁSOK	83
11.6.1. A Jövőidő-perspektíva teszt.....	83
11.6.2. Az Én a jövőben skála	83
12. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI	85
12.1. AZ IDŐPERSPEKTÍVA KÉRDŐÍV ADAPTÁCIÓJÁNAK EREDMÉNYEI.....	85
12.2. AZ IDŐPERSPEKTÍVA, AZ ISKOLAI MOTIVÁCIÓ, A CSALÁS ÉS AZ IMPULZIVITÁS ÖSSZEFÜGGÉSEINEK ISMERTETÉSE.....	90
12.3. A JELEN ÉS JÖVŐ DIMENZIÓI ÉS AZ IMPULZIVITÁS KAPCSOLATA.....	101
12.4. A KIEGYENSÚLYOZOTT IDŐPERSPEKTÍVA PROFIL ÉS AZ EGORUGALMASSÁG ÖSSZEFÜGGÉSEI.....	109
12.5. A JÖVŐORIENTÁCIÓ VIZSGÁLATA: KÉRDŐÍVADAPTÁCIÓ ÉS EGY ÚJ MÉRŐESZKÖZ FEJLESZTÉSÉNEK EREDMÉNYEI	115
AZ EREDMÉNYEK ÖSSZEGZÉSE, LIMITÁCIÓK, KITEKINTÉS ÉS TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK.....	128
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	137
TÁBLÁZATJEGYZÉK	138
ÁBRAJEGYZÉK	139
IRODALOM	140
MELLÉKLET: A VIZSGÁLATBAN ALKALMAZOTT TESZTEK	159
ZIMBARDO IDŐPERSPEKTÍVA KÉRDŐÍV	159
ZIMBARDO IDŐPERSPEKTÍVA KÉRDŐÍV RÖVIDÍTETT MAGYAR ADAPTÁCIÓJA	163
ISKOLAI TISZTESSÉGTELENSÉG KÉRDŐÍV	165
ISKOLAI MOTIVÁCIÓS SKÁLA	166
UPPS IMPULZIVITÁS KÉRDŐÍV	168
EGORUGALMASSÁG KÉRDŐÍV	171
JÖVŐIDŐ-PERSPEKTÍVA TESZT	172
ÉN A JÖVŐBEN SKÁLA	174

BEVEZETÉS

Az időperspektíva azon folyamatként határozható meg, mely során az egyének személyes élményeiket automatikusan a múlthoz, a jelenhez, illetve a jövőhöz tartozó pszichológiai keretekbe szortírozzák (Zimbardo és Boyd, 1999). Alapvető hatása van az emberi viszonyokra és az események értelmezésére, korán sajátítható el kulturális, vallási környezet, társadalmi helyzet, oktatás és családi körülmények függvényében (Zimbardo és Boyd, 2008). Az időperspektíva (IP) ezért változatos lehet az egyéni különbségek (Boniwell és Zimbardo, 2004; Zimbardo és Boyd, 1999; Webster, 2011), a személy adott társadalmon belüli helye, szocioökonómiai státusza szerint (Kruger, Reischl és Zimmerman, 2008; Guthrie, Butler és Ward, 2009), és kulturális hatások is befolyásolhatják (Sircova és mtsai, 2007; Zimbardo és Boyd, 2008). Az időperspektíva a legkülönbébb személyiségjellemzőkkel, szokásokkal, mindennapos tevékenységekkel, attitűdökkel és személyiségvonásokkal hozható kapcsolatba. Számos kutatás talált szignifikáns összefüggést az időperspektíva dimenziók és az egészséggel kapcsolatos kérdések (Carstensen és Frederikson, 1998; Guthrie és mtsai, 2009; Hall és Fong, 2003), továbbá a stresszérzet (Zimbardo és Boyd, 1999), az alkohol- és drogfogyasztás (Wills, Sandy és Yaeger, 2001), a mindennapok problémáival való megküzdés (Beiser és Hyman, 1997; Wills és mtsai, 2001), valamint a kockázatos járművezetés (Zimbardo, Keough és Boyd, 1997) között.

A multidimenzionális időperspektíva méréseinek megjelenésével lehetővé vált az összefüggés vizsgálatokon túl az időperspektíva dimenziók mintázatainak megértése is. A Zimbardo és Boyd-féle (1999) Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (ZTPI) öt faktort különböztet meg: múlt negatív, múlt pozitív, jelen-hedonista, jelen-fatalista és jövő dimenzió. A múlt negatív faktor egy általánosan negatív, averzív múlt szemléletet jelöl. A múlt pozitív faktor egy, a múlt emlékeivel szemben tanúsított szívélyes, érzelmes attitűdöt jelent. A jelen-hedonista orientáció a jelen élvezésére, az újdonságokra, az élvezetekre való fogékonyságként és a jövőbeli következmények figyelmen kívül hagyásaként jellemezhető. A jelen-fatalista faktor egy előre eltervezett jövő és a sors fontosságának hitét jeleníti meg, ami rezignáltságot eredményez a jelenbeli cselekvés vonatkozásában. A jövőperspektíva a jövőbeli célok és az érvényesülés folyamatának megtervezéseként jellemezhető (Zimbardo és Boyd, 1999). Az előbbi dimenziók és az élet különféle területei közti összefüggések kiterjedt vizsgálatok tárgyát képezik (ld. Stolarski, Fieulaine és Van Beek, 2014),

ugyanakkor az időperspektíva dimenziók szuboptimális és optimális mintázatait (kiegyensúlyozott és nem kiegyensúlyozott időperspektíva) meghatározó személyiségfüggő változókat ugyanakkor kevésbé kutatták.

A disszertációban bemutatott nemzetközi kutatási eredmények alátámasztják, hogy a jövőperspektívával együtt jár a jó tanulmányi teljesítmény (*Zimbardo és Boyd, 1999*), ami azzal a képességgel lehet összefüggésben, hogy a jelenbe befektetett munka késleltetett jutalommal megtérül a jövőben. *De Bilde* és munkatársai (2011) szerint azok a tanulók, akiknek kiterjesztett jövő időperspektívájuk van, főként belső indítékok hajtják, mint például intrinzik motivációk (amikor egy tanuló egy tevékenységet önmagáért, valamint az abból származó élvezetért és elégedettségért végez). *Phan* (2009) megállapította, hogy a jövő időperspektívának jelentős hatása van az elsajátítási célokra (amikor a cél az önfejlesztés vagy a tanulási tevékenység kompetenciáinak javítása), ami az alapos feldolgozással van kapcsolatban a tanulás során, és így jobb tanulmányi teljesítménnyel jár. *Zimbardo és Boyd* (1999) szerint a jelen-hedonista és a jelen-fatalista irányultság is kapcsolatban van a gyenge tanulmányi teljesítménnyel. Az első kapcsolat a jelen-hedonista viselkedést jellemző élvezetkereséssel magyarázható: ezek a diákok örömteli helyzeteket keresnek a jelenben, ahelyett, hogy a jövőbeli jutalomért dolgoznának. Míg a jelen-fatalista diákok szerint az erőfeszítéseik nem függenek össze az iskolai eredményükkel és késleltetik a feladataikat, ami szintén alacsony teljesítményhez vezethet (*Jackson, Fritch, Nagasaka és Pope, 2003*).

Vizsgálatainkban az időperspektíva egyéni különbségeinek feltárásával foglalkozunk, azon változók mentén, amelyek neveléstudományi vonatkozással is bírnak. Jelen disszertáció és az elvégzett vizsgálatsorozatok célja, hogy az időperspektíva elméletét, működését és viselkedésünkre gyakorolt hatását megismerjük, igazoljuk, hogy az időperspektíva egy komplex tényezője a személyiségnek, ami mediáló hatással bír egyéb tulajdonságainkra is, így hozzájárul – többek között – a tanulmányi sikerekhez, eredményességhez, iskolai magatartáshoz, a jövőbeni célok kialakításához. Vizsgálataink célja továbbá az is, hogy hazai mintán kapott eredményeink nemzetközi összehasonlítások és további alkalmazott kutatások alapját képezzék.

A disszertáció elméleti áttekintést tartalmazó fejezeteiben az időperspektíva fogalmát, dimenzióit, mintázatait, kognitív és személyiségpszichológiai háttérét mutatjuk be. Ezt követően az időperspektíva mérésére alkalmazott eljárást, a személyiséggel kapcsolatos korrelátumokat és a jelenség pedagógiai relevanciáját ismertetjük. Az elméleti keret bemutatása során kitérünk az időperspektíva koncepciók alkalmazott felhasználására,

az időorientáció intervenciós alkalmazásának lehetőségére is. A disszertáció empirikus vizsgálatsorozatot részletező fejezetében először a vizsgálatok céljait, hipotéziseit, majd a vizsgálatokban részt vevő személyek jellemzőit, az alkalmazott módszereket és eljárásokat ismertetjük. Ezt követően az elvégzett vizsgálatok következnek: elsőként az időperspektíva mérésére alkalmazott kérdőív adaptációjának eredményeit, majd az iskolai motivációval, csalással és impulzivitással kapcsolatos összefüggések eredményeit részletezzük, ezután a kiegyensúlyozott időperspektíva mintázat és egorugalmasság kapcsolatát mutatjuk be, végül a jövőperspektíva jelentőségére, vizsgálati eredményeire fókuszálunk. A disszertációt az összegzés és a további kutatási lehetőségeket bemutató fejezet zárja.

A disszertációban bemutatott vizsgálatok több szempontból is jelentősek. Szerettünk volna egy olyan kérdőívet adaptálni, amely számos különböző kultúrában már elfogadott és alkalmazott mérőeszköz, így lehetővé teszi a nemzetközi összehasonlító vizsgálatokat is. Továbbá, hogy az időperspektíva koncepcióját a pszichológiai kutatások mellett a pedagógiai kutatásokba is átemeljük, felhívjuk a figyelmet a kognitív és személyiségpszichológiai jelentősége mellett a pedagógiai jelentőségére is, hangsúlyozva, hogy a jelen- és különösen a jövőorientáció meghatározó a diákok tanulmányi előmenetelére nézve. Tudomásunk szerint korábbi kutatás – sem hazai, sem nemzetközi – még nem foglalkozott az időperspektíva hatásával az impulzivitás, a tanulmányi motiváció és a csalás összefüggésében, továbbá nem vizsgálták még a kiegyensúlyozott időperspektíva és az egorugalmasság kapcsolatát sem. Az utolsó bemutatott vizsgálatunk eredményeképpen szeretnénk egy olyan mérőeszközt is további kutatások számára kínálni, amely kiemelten a jövőorientáció mérésével foglalkozik, és alkalmas arra, hogy feltárja, ahogyan az egyének a jövőjükéről gondolkodnak, így alapját képezheti az oktatással, pályaválasztással vagy éppen az általános egészséggel kapcsolatos kutatásoknak. Úgy gondoljuk, a későbbiekben a jövőperspektíva dimenzióval kapcsolatos vizsgálatok kapnak majd nagyobb figyelmet az iskolai sikeresség és a megfelelő társas alkalmazkodás szempontjából, hiszen eredményeink is alátámasztják, hogy az oktatás és pályaválasztási sikerek szempontjából ezen két terület iránti orientáció mértékének változtatása kedvező kimenetellel bír, hozzájárul továbbá a kiegyensúlyozott profil eléréséhez. A jövőben fejlesztési programok kialakítását célozzuk meg, kutatási eredményeink alapján olyan módszerek kidolgozását, amelyek beépíthetők egy komplex iskolai fejlesztési programba vagy tantermi keretek között tartalomba ágyazottan alkalmazhatóak. Ezen elképzelésünk talán nem is olyan távoli cél, amellyel hozzásegíthetjük a diákokat iskolai sikerességük megéléséhez, társas kapcsolataik fejlesztéséhez.

1. AZ IDŐ PSZICHOLÓGIAI HÁTTERE

Honnan tudjuk, hogy mennyi az idő? Mi alapján tűnik egy-egy esemény egy pillanatnak, máskor hosszú perceknek, óráknak? Hogyan befolyásolja döntéseinket az időérzékelésünk? Ehhez hasonló kérdésekkel foglalkozik a pszichológiai (szubjektív) idő vizsgálata. A pszichológiai idő különbözik az objektív, azaz az óra szerinti időtől. A pszichés idő azt mutatja meg, ahogyan az idő múlását az egyén érzékeli. *Bergson* és *Pogson* (2001) meghatározása szerint az idő valami, aminek tartama van, továbbá megkülönbözteti a külső és belső időt. Az időérzékelés és időbeli tájékozódás magasabb rendű idegrendszeri működést kíván mind fiziológiai, mind kognitív folyamatok révén, például észlelés, érzékelés, feldolgozás (*Meck*, 1995). Számos hétköznapi elnevezése is ismert, „belső óra” vagy „bioritmus”, ami a szervezetben végbemenő periodikus folyamatok leírására használunk (*Meck és Benson*, 2001). Az idő fogalmának értelmezése más tudományterületeken is kulcsfontosságú, jelen van többek között a filozófiában, az irodalomban vagy például a fizikában is. A pszichológiai idő az ember érzékelését vizsgálja.

Az időperspektíva (IP) megértése, tehát az, ahogyan rendezzük gondolatainkat a múltban, a jelenben vagy a jövőben, alapvető feltétele az emberi viselkedésnek. Ez a fajta tudatos, illetve tudattalan „időutazás”, a múlt emlékeinek felidézése, vagy egy lehetséges jövő elképzelése, kizárólagosan az emberi faj privilégiuma (*Suddendorf és Corballis*, 1997). Az időtartam észlelésében az időingereken túl szerepet játszik a tartalom, az egyén pszichés állapota, az életkor és az érzelmek is. Hosszabbnak érezzük azt az időtartamot, amelyben valami történik, változik, és rövidebbnek azt az időszakot, amelyet emocionálisan pozitív események töltenek ki. A szubjektív időérzékelésben tehát az egyén érzelmi állapotának meghatározó szerepe van, ami hatással bír motivációnkra, jövőbeni döntéseinkre is (*Carstensen*, 2006).

Korábbi vizsgálatokból (pl. *Meck*, 1995; *Meck és Benson*, 2001) kiderült, hogy az ember rendelkezik az időérzékelés számára elsődleges agyi területekkel. Ilyen terület a bazális ganglionok, a prefrontális kéreg és a szuperkiazmatikus mag, amelynek sejtjei a tobozmirigy melatonin kiválasztásával irányítják, szabályozzák a belső biológiai óránk által fenntartott ciklust, azaz a cirkadián ritmust (*Czeisler és mtsai*, 2007). A cirkadián ritmus az alvás és ébrenlét fázisait is szabályozza. Olyan alapvető biológiai óra, amely kezdetleges élő szervezeteknél is megfigyelhető, magában foglalja azokat a biológiai

folyamatokat, amelyek szabályos napszaki ritmus szerint ismétlődnek. Így tehát a testhőmérséklet, anyagcsere, légzés, keringés és a központi idegrendszer szinkronizációját végzi (*Schmidbauer, 2007*).

Az időérzékelés másik folyamata a belső időérzet, melynek célja azt megállapítani, hogy egy tevékenység mennyi időt igényel. Ennek során agyunk becslést végez ugyanannak a tevékenységnek az időtartamáról korábbi emlékeink alapján, így képesek vagyunk bejósolni egy-egy cselekedetünk hosszát, ezáltal mindennapi elfoglaltságainkat strukturálni (*Meck, 1995*). *Buhusi és Meck (2009)* azt is igazolták, hogy agyunk képes egyszerre több belső óra működését is kezelni. Az időhöz való hozzáállásunknak alapvető hatása van életünkre és a világra, ezt azonban csak ritkán ismerjük fel. Annak ellenére, hogy az idő felfogása alapvetően befolyásolja a pszichológiai működésünket, a pszichológia tudománya viszonylag sokára kezdett el foglalkozni olyan modellekkel, amelyek az időperspektíva különböző dimenzióit integrálni tudják. A következőkben annak az integratív elméletnek a bemutatása következik, amely a dolgozat alapját adja. A dolgozat célja továbbá az időperspektíva elmélet felhasználásának egy olyan új, tudományos megközelítésű bemutatása, amely kvantitatív vizsgálatokra épül, ezáltal lehetővé teszi annak tudományos alkalmazását a pedagógia és a pszichológia határán.

1.1. Az idő fogalma és megközelítései

A klasszikus közgazdaságtan (*Stigler, 1971; Becker, 1965*) szerint a legértékesebb erőforrás az, amely ritka és többféleképpen hasznosítható. A ritkaság és értékesség közötti összefüggés jól ismert, ennek alapján az idő a legszűkösebb forrásunk, ha egyszer egy pillanat elmúlt, visszaszerezni nem lehet. Ugyanakkor sokszor kevésbé gondoljuk meg, hogyan bánunk vele, ritkán kezdünk a befektetésekre jellemző költség-haszon elemzésbe. Az idő felhasználása kevésbé megfogható, nem tudunk belőle félretenni, megtakarítani, akkor is telik, ha úgy döntünk, hogy felhasználjuk, és akkor is, ha nem. A pénzügyi műveletekkel ellentétben az időráfordítás kevésbé tűnik költségesnek, vagy azért áldozzuk fel könnyen az időnket, mert soha nem tanultuk meg, hogyan kezeljük. Kutatások szerint az emberek elégedettebbek, ha anyagi javak helyett élményekbe, szociális kapcsolatok alakításába fektetnek be. Ha felismerjük, hogy döntéseink az időnkéről lehetőségköltséggel jár, jobban tudatosul bennünk, hogy mi alapján hozzuk meg döntéseinket, és megtanulhatjuk, hogyan dönthetünk jobban (*Tversky és Kahneman, 1981; Kahneman és Tversky, 1984*).

Az idő pszichológiailag is relatív, éppen úgy, mint fizikai értelemben. A fizikai törvények nem változnak, azonban a pszichológiai alapelvek rugalmasak, a helyzet és a vonatkoztatási rendszer szerint alakulnak. Ez pszichológiai szakkifejezéssel az interpretáció, mely azt jelenti, ahogyan egyénenként értelmezzük a világ eseményeit. *Ornstein* (1970) szerint az időérzékelés kognitív folyamat, és minél több kognitív műveletet végzünk egy adott időszakban, annál hosszabbnak érezzük az eltelt idő hosszát. Az időérzékelés kognitív természetére az is jellemző, hogy ki van szolgáltatva az illúzióknak. Temporális csalódásnak nevezzük, amikor a világot csak az egyik időperspektívából szemléljük: ha jövőperspektívából tekintünk az eseményekre, úgy érezhetjük, időben vagyunk, ha jelenperspektívából nézzük ugyanazt a helyzetet, érezhetjük úgy, hogy késésben vagyunk. Ebben a helyzetben az időre nincs befolyásunk, azonban a referenciakeretre, amelyhez viszonyítunk, van ráhatásunk. Ha felismerjük, hogy ezek a keretek mikor kedvezőek számunkra, segít azt is felismerni, amikor az egyes időperspektívák gátolnak vagy támogatnak bennünket (*Ornstein*, 1970).

Az idő fogalmának pszichológiai irányú vizsgálatát végezték *Levine* és munkatársai (1997) is, akik különböző városokban az emberek járási sebességét, alapvető üzleti tranzakciók tempóját vizsgálták. Az időhöz való viszonyulást élettempónak nevezték, és az előbbi kutatás alapján a világ számos városának élettempóját kalkulálták ki. Arra következtettek, hogy a nyugat-európai országokban a leggyorsabb az élettempó, valamint Japánban, míg a fejletlen országokban a leglassúbb. A vizsgálatot elvégezték az Egyesült Államok városaiban is, ahol az északkeleti nagyvárosok élettempója bizonyult a leggyorsabbnak, a délieké és nyugatiaké lassabbnak (*Levine és mtsai*, 1997). Ezek a kutatások azt mutatják, hogy az időhöz való viszonyulás társadalmanként, kultúránként is változik.

A pszichológiai időorientáció hatással van gondolatainkra, érzéseinkre, cselekvéseinkre. Alaptermészetünk része, hogy a velünk történt személyes élményeket valamilyen időhöz kötött kategóriába soroljuk be, ugyanakkor az események látszólagos időtartamát eltérően éljük meg, másképpen érzékeljük az idő múlásának változásait (*Bergson és Pogson*, 2001). Az idő erejére gyakran csak valamilyen nagyobb jelentőségű, meghatározó eseményt követően leszünk figyelmesek, például egy szeretett személy elvesztése, megrázó életesemény. Általában automatikusan bánunk az idővel, ritkán gondolunk bele, hogy hogyan ad irányt és szab határokat életünknek.

William James (1890) szerint az időperspektíva az a tudás, amely énünk egy múltbeli vagy jövőbeni szakaszára vonatkozik és jelenlegi dolgokról való tudásunkkal

vegyül. *Kurt Lewin* (1942) az időperspektíva alatt az egyén nézeteinek összességét értette, amely az egyén pszichológiai jövőjével és múltjával van kapcsolatban. *Paul Fraisse* (1963) szerint tetteink adott pillanatban nemcsak az aktuális helyzettől függnének, hanem attól is, amit átéltünk, és attól is, amit a jövővel kapcsolatban elvárunk. A pszichés idő fogalma azt jelenti, hogy az idő múlásának változásait hogyan érzékeljük, milyen az egyéni élettempónk. Az időperspektíva egy tudattalan kognitív struktúra¹, amely révén időbeli kategóriákba rendezzük személyes tapasztalatainkat (*Lamm, Schmidt és Trommsdorf*, 1976). Megmutatja, hogy az egyén milyen módon látja saját múltját, jelenét és jövőjét, és miként viszonyul hozzá (*Zebardast, Besharat és Hghihatgoo*, 2011). Egy olyan tudattalan kognitív struktúra, amely befolyásolja az egyén döntéseit mind a rövid, mind a hosszú távú célok elérésében, ezáltal a jelen cselekvésekre is hatással van. *Zimbardo és Boyd* (1999) továbbá kiemeli, hogy egyéni attitűdünk az időhöz általában nem tudatos, szubjektív és nagyrészt tanult folyamat, amely meghatározott mintázatokat követ. Továbbá a szociális kapcsolatokra, az egyén érzelmeire, az élmények keresésének gyakoriságára vagy éppen a közjóért való gondoskodásra is hatást gyakorol (*Fortunato és Furey*, 2010). Ezek néha nyilvánvalóak, azonban implicit módon mindenkor jelen vannak.

Az időperspektívát sok elméleti keretben értelmezték. A nemzetközi szakirodalomban az időorientáció és időperspektíva fogalmak szinonimaként jelennek meg. A különböző értelmezések és modellek közül jelen dolgozatban a legszélesebb körben elterjedt, átfogó megközelítést fogjuk alkalmazni, mely *Zimbardo és Boyd* (1999) nevéhez köthető.

¹ A nemzetközi szakirodalom meghatározása szerint a *tudattalan* ebben az esetben arra utal, hogy a személyes élmények időbeli kategóriákba való besorolása automatikusan történik, amit a személy nem tudatosított magában. A *kognitív struktúra* pedig az egyes helyzetek személyes, egyéni értelmezését, ezek egymáshoz viszonyulását jelenti.

2. AZ IDŐPERSPEKTÍVA JELENTÉSE ÉS DIMENZIÓI

Az időperspektíva definíciója szerint egy olyan folyamat, amelynek során az egyén automatikusan a múlt, a jelen vagy a jövő pszichológiai időkategóriáiba helyezi személyes élményeit (Nuttin, 1964; Zimbardo és Boyd, 1999). A jelenorientáltak a jelenbeli helyzetből próbálják kihozni a legjobbat, a múlthoz kötődő személyeken gyakran eluralkodnak korábbi problémáik, a jövőorientáltak pedig a konfliktus kedvező és hátrányos kimenetelének latolgatásával oldják meg a helyzetet. A pszichológiai idő fogalma három időzónát tartalmaz: a múltat, a jelent és a jövőt. Az emberek különböznek abban, hogy hogyan viszonyulnak az időhöz, és ez a hozzáállás erősen befolyásolja a viselkedésük széles skáláját. Az Időperspektíva kérdőívet (ZTPI) Zimbardo és Boyd (1999) fejlesztette ki, amely egyszerre méri az egyén szociális, személyes, érzelmi és kognitív faktorait, valamint képet ad az egyén percepciójáról, tetteiről és céljairól is.

A választás jelentősen befolyásolja az emberi kapcsolatokat és az események értelmezésének módját. Az időorientációnk tanulási folyamata korán lezajlik, és hatással van rá a kultúra, a vallás, a társadalmi osztály, az iskolai tanulmányok és a család is (Nurmi, 1991; Zimbardo és Boyd, 2008). Következésképpen az időperspektívát (1) egyéni különbségek (Boniwell és Zimbardo, 2004; Fortunato és Furey, 2009; Husman és Shell, 2008; Zimbardo és Boyd, 1999; Webster, 2011; Worrell és Mello, 2009), (2) az egyén társadalmi-gazdasági helyzete és az adott társadalomban betöltött helye (Adams és White, 2009; Guthrie és mtsai, 2009; Kruger és mtsai, 2008; Lamm és mtsai, 1976), valamint (3) kulturális hatások is befolyásolják (Kolesovs, 2004, 2009; Shannon, 1975; Sircova és mtsai, 2007; Zaleski és mtsai, 1994; Zimbardo és Boyd, 2008).

Az időperspektívát nemcsak számos proximális és távolabbi változó befolyásolja, annak pervazív hatása van az emberek életére. Több tanulmány is jelentős összefüggést talált az időperspektíva dimenziói és olyan egészségügyi gondok között (Adams és White, 2009; Carstensen és Fredrickson, 1998; Guthrie és mtsai, 2009; Hall és Fong, 2003; Rothspan és Read, 1996), mint az alkoholprobléma (Keough, Zimbardo és Boyd, 1999; Milfont és mtsai, 2008), a stresszérzet (Worrell és Mello, 2009; Zimbardo és Boyd, 1999), a szerhasználat (Keough és mtsai, 1999; Wills és mtsai, 2001) és a megküzdés (Beiser és Hyman, 1997; Wills és mtsai, 2001). Más kutatók az időperspektíva és a személyiségjegyek közötti kapcsolatot vizsgálták, például a Big Five dimenziók (Dunken és Weber, 2010; Zimbardo és Boyd, 1999), az identitásfejlődés (Luyckx és mtsai, 2010)

vagy az önbecsülés (Worrell és Mello, 2009) viszonylatában. Látható, hogy az időperspektíva kiterjedt hatást fejt ki az élet számos területére, azonban mielőtt a pedagógiai munka szempontjából releváns területet kifejteném, érdemes bemutatni a *Zimbardo és Boyd (1999)* által elkülönített időperspektíva dimenziókat, amelyek elrendeződését szemlélteti az 1. ábra.

1. ábra: Az időperspektíva dimenziói *Zimbardo és Boyd (1999)* szerint

2.1. A múlt szemlélete

A három időperspektíva közül a múlt dimenzió alapjául szolgál a jelen kiértékelésének és a jövő tervezésének is. Minden jelenbeli pillanatban aktívan él a múlt is: az egyén múlthoz való viszonya tudattalanul befolyásolja a jelen döntéseit. A múltorientált emberek elsősorban a múlt eseményeivel vannak elfoglalva. Gyakran emlékeznek vissza korábbi hasonló helyzetekre, nagyobb súlyt helyeznek arra, hogy korábban hogyan cselekedtek és döntéseik milyen következményekkel jártak. A múltperspektíva magában foglalja a felidézett események, emlékek újszerű kiértékelését és azok jelen kontextusba ágyazását (*Fortunato és Furey, 2010*).

Zimbardo és Boyd (1999), valamint *Holman és Silver (1998)* kutatásai alapján a múltorientált emberek képesek magukat teljesen elvonatkoztatni a jelen pillanatától, hogy

cselekedeteiket, döntéseiket a múltban történt hasonló szituációk alapján hozzák meg. Konzervatívabbak, mint mások. Nem kockáztatnak, a hagyományos rituálék fontos szerepet játszanak az életükben. Kétkednek az új és különböző dolgokban. Számukra a múltjuk pozitív (családi rituálék, sikerek) vagy negatív (kudarok, bánatok) emlékei kényszerű vonatkoztatási rendszerekké válhatnak, amelyek a napi döntéseikben kiemelt szerepet játszhatnak. Ugyanakkor ha megragadnak a múltban, nehezebben kötnek új barátságokat, kevésbé nyitottak és inkább ragaszkodnak a megszokásaikhoz. Habár nagyra értékelik a családot és a barátaikat, nem nyitottak az új tapasztalatokra vagy az idegenekre, ritkábban kóstolnak meg új ételeket, kevésbé nyitottak új zenei és művészeti alkotásokra. A múltorientáció pozitív oldala, hogy a személyiség folytonosságával összefüggésben áll.

Összességében a múltorientáció jelentheti a múlt pozitív vagy negatív szemléletét: a régi szép idők és a családdal kapcsolatos nosztalgikus emlékek ugyanúgy idetartoznak, mint a bántalmak és a kudarcok emlékei (Zimbardo és Boyd, 1999). A következőkben ezt a valencia mentén történő kettéválasztást részletezem.

2.1.1. A múlt negatív időperspektíva

A múlt feldolgozása során előfordul, hogy az egyén leragad a korábbi események értelmezésénél, fenntartva ezzel egy múltorientált perspektívát. Egyesek számára a múlt kellemes emlékekből áll – sikerek, boldog családi emlékek –, mások múltjukban a gyötrelmeket, a kudarcokat és a bánatot látják. Ez utóbbi a negatív múltorientáció. A negatív múlt időperspektívával rendelkezők hajlamosak elsősorban a múltban történt negatív személyes élményekre fókuszálni. Nem tudják ezeket elengedni. Hajlamosak arra is, hogy a múltat elferdítsék, és még rosszabb színben tüntessék fel. A múlt negatív orientációjú embereknél magas a depresszió és a szorongás szintje, illetve az agresszió előfordulásának aránya (Zimbardo és Boyd, 1999; Boyd és Zimbardo, 2008).

A múlt negatív orientációjú embereknél a negatív események újra- és újraélése egy felerősödő gondolati és érzelmi spirált hozhat létre, ami ezáltal negatív színben tünteti fel mind a jelent, mind a jövőt. Amennyiben ez az állapot gyakran fordul elő vagy állandósul, a múltból fakadó negatív gondolatok automatikussá válhatnak és egy idő után tudattalanul minden esemény a korábban megtapasztalt élmény asszociációjává válik (Holman és Silver, 1998). Ennek köszönhető az is, hogy a múlt negatív orientációjú emberek a jelen ártalmatlan eseményeire is negatívan tekintenek. Szerencsére a többi időperspektíva

dimenzióhoz hasonlóan a múlt negatív orientáció is átalakítható a múltbeli események újraértelmezésnek köszönhetően (Zimbardo, Sword és Sword, 2012).

Azon személyeket, akiknél a negatív múlt orientáció a legmeghatározóbb, pesszimista, averzív érzések jellemzik. Az erős negatív múlt szemlélet együtt jár depresszióval, frusztrációval, boldogtalansággal és alacsony önértékeléssel, érzelmi instabilitással, valamint agresszióval (Lyubomirsky és Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema és Morrow, 1993). Interperszonális kapcsolataik minimálisak, kevesebb közeli barátal rendelkeznek, és baráti kapcsolataik minősége sem kielégítő számukra, továbbá nem is motiváltak a jövőbeni céljaik irányába. Kevesebb testmozgást végeznek és jobban kedvelik a szerencsejátékokat (Zimbardo és Boyd, 1999).

2.1.2. A múlt pozitív időperspektíva

A pozitív múlt orientációval rendelkezők örömmel gondolnak a múltra. Szívesen emlékeznek vissza a „rég, szép időkre” és a gyermekkorukra. A múlt pozitív időperspektíva elsősorban nem jó és rossz eseményekkel, hanem a múlt eseményeivel kapcsolatos hozzáállással függ össze, ezen belül is a releváns vélekedésekkel és érzésekkel. A múlthoz való hozzáállás alapját olyan megtörtént vagy meg nem történt események képezik, amelyekhez pozitív kiértékelés társult. Előfordulhat, hogy ezek az események rendkívüli nehézségeket jelentettek az adott személy számára, azonban a letisztult emlék pozitív konnotációkat hordoz, ilyen például a kihívásokkal való megküzdés élménye. A múlt pozitív hozzáállás reziliens optimizmust hordoz magában, amely segít pozitívan felfogni és feldolgozni a történeteket (Boyd és Zimbardo, 2008). A múlt negatív orientációjú emberekhez képest sokkal barátságosabbak, magasabb az önbecsülésük és körükben sokkal ritkábban fordul elő szorongás vagy depresszió (Zimbardo és Boyd, 1999).

Az egyén múltjához, jelenéhez, jövőjéhez való viszonyulása pszichológiai szempontból kiemelt jelentőséggel bír, azonban az egyes pszichológiai megközelítések fókuszában idői dimenziók eltérő hangsúllyal szerepelnek. A pszichoanalitikus irányzat a múlt fontosságát hangsúlyozza (Arlow, 1986; Kurtz, 1988; Green és Weller, 2002), az egzisztenciális pszichoterápia a jelenét (Vohs és Baumeister, 2013), a humanisztikus pszichológia (Snyder és Lopez, 2009; Peterson, 2000) pedig a jövőét. A pszichoanalízis vélekedéséhez hasonlóan Zimbardo és Boyd (2008) is megállapította, hogy egy harmonikus élet kivitelezéséhez a pozitív múlt orientáció nagyban hozzájárul. Az erős

pozitív múlt szemléletnek is lehetnek azonban negatív hatásai, például túlzottan jellemző rájuk a konzervatív nézőpont, erősen ragaszkodnak a rítusokhoz, hagyományokhoz és jellemzőbb rájuk az előítéletes gondolkodás, mint a jövőorientált személyekre (*D'Alessio, Guarino, De Pascalis és Zimbardo, 2003*).

Összességében, ez az időperspektíva alapot, gyökereket és hovatartozási érzést ad az ember számára, mivel segít a negatív eseményeket, bukásokat, csalódásokat elengedni és újraértelmezni, amely hozzájárul ahhoz is, hogy lehessen a jelennek örülni és élvezni az életet. Így tehát a múltorientáció, azon belül a pozitív múlt szemlélete az, amely megalapozza az egyén sikerét akár társas kapcsolatok terén, akár teljesítmény vonatkozásában. A múlt élményei és tapasztalatai alapján alakítjuk ki viselkedési sémáinkat, a társas helyzet kezelésére szolgáló forgatókönyvszerű ismereteinket, továbbá korábbi élményeink és tapasztalataink alakítják a jelenben felmerülő problémahelyzetekkel való megküzdési stratégiánkat.

2.2. A jelen szemlélete

Azok, akik döntéshozatali helyzetben inkább az aktuális körülményekre hagyatkoznak, *jelenorientáltak*. A jelen perspektívája az „itt és most”-ra utal, vagyis a tettek és vágyak azonnali kielégítésére. A jelenorientáltság egészen a csecsemőkorig vezethető vissza. A csecsemő nem vágyik semmi másra, csak arra, hogy a jelen pillanatában az ő szükségletei ki legyenek elégítve. A pillanatnyi örömök, mint például az evés töltik ki életét. Vannak azonban olyanok, akik felnőtt korukban is a pillanatnyi örömöknek élnek.

Azokban a társadalmakban, amelyeket politikai és gazdasági instabilitás jellemez, ahol kevés a tanulási és előrelépési lehetőség, az emberek a jelenre koncentrálnak. Kevésbé foglalkoztatja őket a jövőben kifizetődő munka reménye, ezért kevésbé hajlandóak erőfeszítéseket tenni. Gazdaságilag labilis társadalomban az emberek nem fektetnek be, inkább ma költenek, hiszen megtakarításaik hamar értéküket veszítik. Ilyen helyzetben azonban a lehetőségek is általában beszűkülnek és a családokon belül is instabilitást okoz (*Coser és Coser, 1990*). Egy kizárólag jelenorientált személy leértékeli a jövőt, mert számára csak az aktuális helyzet biztos, a jövő bizonytalan. Ezért nem mérlegelnek, nincsenek tekintettel tetteik jövőbeni következményeire (*Adams és White, 2009*). Egyes kutatások (*Adams és White, 2009; Guthrie, Butler és Ward, 2009*) szerint a jelenorientáltság jellemzőbb az alsóbb társadalmi rétegekre. Ahol kevés tanulási lehetőség

van, ott valószínűleg több ember figyelme a jelenre korlátozódik. Ez a szemlélet alapján az emberek a mai biztosat választják, mintsem a jövőbeli bizonytalant, hiszen addig még sok minden megváltozhat. A társadalmi, gazdasági helyzet egyszerre alakítója és következménye egyes időperspektívák kialakításának. A jelenorientáltak nézőpontjának átformálásához nagymértékben hozzájárulhat az oktatás és a tanulási lehetőségek (Zimbardo és Boyd, 1999).

A jelenperspektívát gyakran a jövőperspektíva ellentétjeként emlegetik abban az értelemben, hogy az egyén nem veszi figyelembe cselekedeteinek jövőbeli lehetséges kimenetelét vagy tűz ki hosszú távú célokat. A jelennel kapcsolatos gondolkodásmód gyakorlatilag a tudatos elme asszociációja, amely szervezi és tervezi cselekedeteit a környezet manipulálásával egyidőben (Fortunato és Furey, 2010). Zimbardo és Boyd (1999) felosztása szerint a jelenorientált személy lehet hedonista vagy fatalista. Előbbi az örömeire összpontosít, kockázatt vállaló, utóbbi úgy véli, hogy életének sorsszerűen, bizonyos módon kell megtörténnie. Tehetetlenségük miatt inkább a lemondást választják, mintsem hogy kockáztassanak (Worrell és Mello, 2009). A jelenorientált emberek hajlamosabbak a kockázatt vállalásra, szerencsejátékokra, szerfogyasztásra, aktív, intenzív életet élnek, amelybe sok izgalmat, újdonságot zsúfolnak bele. Ugyanakkor kisebb a valószínűsége, hogy egészségük megőrzése érdekében eddzenek vagy rendszeres szűrővizsgálatokra járjanak. Zimbardo és Boyd (1999) azonban azt is hangsúlyozzák, hogy ezen életmódbeli különbségek is tanult viselkedési módok, nem velünk születettek, ezért képesek vagyunk ezen szemlélet módosítására annak érdekében, hogy valóban megismerjük képességeinket, lehetőségeinket.

2.2.1. A jelen-hedonista időperspektíva

A *jelen-hedonista* a pozitív, örömszerző attitűdöt és rizikóvállalást foglalja magában, az azonnali beteljesülés vágyát a jövőre való tekintet nélkül. A jelen-hedonista időorientáció – amelyben jellemző a hedonista, kockázatt vállaló attitűd az idő és az élet irányába –, egy kellemes, jelenre irányuló orientáció, amelyben kevés az aggodalom a következmények miatt. A jelen-hedonista emberek keresik a gyönyört nyújtó élményeket, elkerülik nagyban a szomorúsághoz, szenvedéshez vezető dolgokat. Élveznek minden olyan dolgot, amely azonnali örömet jelent a számukra, és minden olyat igyekeznek elkerülni, ami ennek ellenkezőjét nyújtja. Az életben döntéseiket is ez alapján hozzák meg, keresik az azonnali kielégülést, a gyors haszonra hajtanak. Tetteik következményeivel

kevésbé számolnak és gyenge az önuralmuk. Kerülik az egyhangú dolgokat, az unalmas embereket és a nagy erőfeszítést követelő, szabályozott munkát. Játékosak, mindaddig üzik a tevékenységet, amíg boldogsággal tölti el őket. Sok energiájuk van, buzgóak, keresik az újdonságokat. Minden életkorban játékosak, impulzívok. Ugyanakkor hirtelen hoznak döntéseket, nem számolnak a következményekkel. Késztetéseik uralják választásaikat, így nem nagy az önuralmuk, érzelmileg is labilisabbak. Pozitív tulajdonságaik közé tartozik, hogy jó barátok, társasági emberek, korán megtanulják, hogyan szerezzenek könnyen barátokat, szerelmi partnereket. Mások társaságában örömet lelik, de csak addig, amíg nem válnak számukra unalmassá (*Boyd és Zimbardo, 2005; Ferrari és Díaz-Morales, 2007; Baumann és Odum, 2012*).

Az erősen jelenorientált személyek nincsenek tekintettel a jövőbeni következményekre, alacsony impulzus- és ego-kontroll jellemző rájuk, valamint erősen élménykeresők. Nagyobb arányban fogyasztanak alkoholt, jövőbeni céljaik sem kiforrottak (*Zimbardo és Boyd, 1999*). További negatív jellemzője a túlzott mértékű hedonizmusnak, hogy a személy túl érzékeny, sértődékeny, antiszociális és agresszív viselkedés jellemző rá, megszegi a szabályokat (*D'Alessio, Guarino, De Pascalis és Zimbardo, 2003*). *Keough, Zimbardo és Boyd (1997)* kutatása is megerősítette, hogy a hedonista személyek között jellemzőbb az alkoholfogyasztás, a dohányzás és az illegális szerhasználat, továbbá a kockázatos magatartás, például a veszélyes autóvezetési stílus, valamint minden függőség – drog-, alkohol-, szerencsejáték-, étel- vagy szexfüggés – veszélyének jobban ki vannak téve, hiszen gondolkodásukban nincs helye a valószínűség mérlegelésének (*Keough, Zimbardo és Boyd, 1997*).

2.2.2. A jelen-fatalista időperspektíva

A *jelen-fatalisták* úgy érzik, hogy életüket olyan erők irányítják, amelyeket nem képesek befolyásolni. Meggyőződésük, hogy akaratukkal nem képesek semmit sem elérni, mások nem veszik őket komolyan, nem érznek erőt önmagukban a változtatásra. Fontos kulcsszó számukra a determináltság, az eleve elrendeltség. A jelen-fatalista orientációban tanult tehetetlenség mutatkozik meg a jövővel és az élettel szemben. Lemondóak és cinikusak. Várják, hogy melléjük álljon a szerencse, de nem tesznek érte. Sokan a vallás miatt lesznek ilyen szemléletűek, hiszik, hogy Isten vagy más erő előre megírta sorsukat, így ami történik, előre meghatározott, független egyéni cselekedeteiktől. Még tanult egyetemistáknál is megfigyelhető jelenség, ők sokkal agresszívebbek, hajlamosak a

szorongásra is. Kevésbé érdeklik őket tetteik következményei, nem végzik túl lelkiismeretesen munkáikat. A fatalista szemlélet képviselőinek egy része próbálja megtorolni boldogtalan életét a társadalmon, ezért jellemző lehet rájuk a deviáns viselkedés is, a szerhasználat mértéke is jelentős körökben. Azokra, akik magas pontszámot érnek el a jelen-fatalista dimenzión, jellemzőbb az agresszív magatartás, az idegesség és a depresszió is (Zimbardo és Boyd, 1999).

2.2.3. A holisztikus jelen perspektíva

Mindkét irányzattól eltér ez a szemlélet, ez az abszolút jelen átélésének állapota. Kevésbé jellemző a nyugati társadalomra, a buddhizmus központi fogalma, amely meditatív állapotban a „mostban” való jelenlét élményét nyújtja, amit nem befolyásol a múlt vagy a jövő. Ez fogja lehetővé tenni, hogy minden bánatunkat és aggodalmunkat magunk mögött tudjuk hagyni. Ez egy vágyott, ideális állapot. Ez az az állapot, amikor begyakoroljuk, hogy életünket a jelen pillanatában éljük, egy egyedülálló tudatállapotba jutunk. Mivel a nyugati kultúrákban kevésbé gyakori, ezért ez a perspektíva vizsgálata nem része a Zimbardo Időperspektíva Kérdőívnek. Ugyanakkor minőségileg jelentősen eltér a jelen-hedonista és a jelen-fatalista időperspektíváktól, ezért indokolt megemlítenünk (Zimbardo és Boyd, 1999).

2.3. A jövő szemlélete

Azok, akik az előnyöket és hátrányokat mérlegelik, vagyis a jövőbeli következményekre tekintettel hozzák meg döntéseiket, a jövőorientáltak. A jövőorientált személyekre a jövő előtérbe helyezése jellemző, a konkrét célok, elképzelések megvalósítása (Zimbardo és Boyd, 1999). A jövőorientáció abban segít, hogy az egyén hipotéziseket állítson fel a lehetséges kimenetek kapcsán, illetve el tudja magát képzelni a jövőben (Fortunato és Furey, 2010). A jövő várakozásainkból, félelmeinkből, reményeinkből kialakított, konstruált lelkiállapot, amit soha sem tapasztalunk meg közvetlenül. A jövőorientálttá váláshoz szükséges, hogy az azonnali örömtől, a jelen idejű élvezetektől elforduljon az egyén a valószínűségek mérlegelésének irányába (Zimbardo és Boyd, 1999).

Korábbi kutatások (Hall és Fong, 2003) szerint a jövőorientált emberekre jellemzőbbek az egészségbarát magatartásformák, vagyis rendszeresen járnak

szűrővizsgálatokra, egészségesebben étkeznek és rendszeresen edzenek. Továbbá kerülnek a veszélyes magatartásformákat, például a drogfogyasztást vagy a kockázatvállalást (Guthrie, Butler és Ward, 2009). A jövőorientáltság előnye a konkrét célok kitűzése és az azok elérése érdekében végzett kemény, kitartó munka. A jövőorientáció a hosszú távú célok kitűzését teszi lehetővé. Ez az attitűd elsősorban arra utal, mennyire képes az egyén időben kitolni vágyainak beteljesülését egy magasabb cél érdekében, vagyis mennyire tudatosak és konzekvensek saját jövőjük kapcsán (Worrell és Mello, 2009). Ezek a személyek magasabb iskolai végzettséget érnek el, ugyanakkor a túlságosan jövőorientáltak hajlamosak feláldozni a barátokat, családot, lemondani a szórakozásról vagy az alvásról (Zimbardo és Boyd, 1999).

Összegzésképpen, a jövőorientált emberek részben az azonnali örömeire vágnak, de mérlegelik az élvezet előnyeit azok későbbi költségeivel. Gyakran lemondanak az azonnali élvezetről a későbbi haszon érdekében. A kockázatvállalás állításuk szerint hátráltatja őket céljaik elérésében, így nem hoznak felelőtlen döntéseket. A jövőorientált emberek jelenbeli cselekedeteit jövőbeli céljaik határozzák meg. Szemük előtt céljaik, és egy jobb kép lebeg önmagukról. Az ilyen típusú emberek azok, akik többet gondolnak az egészségükre, rendszeresen járnak orvoshoz, és ezáltal tovább is élnek. Minden munkát időben kezdenek és időben is fejezik be, tartják a határidőket, lelkiismeretesek. Sokkal jobb problémamegoldók, kitartóak és nem riadnak vissza a kudarcoktól. Ez mind nagyon pozitívan hangzik, azonban a túlzott jövőorientáltság átbillent a mérleget a negatív irányba. Akik túl sokat foglalkoznak a munkájukkal, kötelezettségeikkel, hajlamosak minden örömről lemondani. Elhanyagolják barátaikat és családjukat, és csak a célért élnek. A jövőorientált személyek jobban átérzik az idő nyomását, ezáltal a stressz megterhelő erejét, és hajlamosak feláldozni az aktuális örömeiket. Fontosabb számukra az ételek tápanyagértéke, mint azok finomsága. A társadalom szempontjából negatív jellemző, hogy kevesebb gyermeket terveznek (Zimbardo és Boyd, 1999). További kutatások is megerősítették, hogy a túlzott mértékben jövőorientált személyek hajlamosak az egészséges életmódot és a sportot is túlzásba vinni, megfeledkeznek a jelen örömeiről, és párhuzamosan túl sok tevékenység irányába köteleződnek el (D'Alessio, Guarino, De Pascalis és Zimbardo, 2003).

Zimbardo és Boyd (1999) vizsgálataik alapján a jövőorientáltság kialakításához a következő feltételek meglétét hangsúlyozzák: földrajzi elhelyezkedés tekintetében a mérsékelt égövi lakhely, társadalmi-gazdasági és családi környezet stabilitása, vallásosság, megfelelő iskoláztatási körülmények és jövőorientált szerepminták megléte. A stabil,

kiszámítható társadalmi, politikai és családi környezet teszi lehetővé, hogy az egyén prognosztizálja kívánt sikerei eléréséhez milyen lépések szükségesek.

Az időperspektíva elmélet bemutatott öt fő dimenziójának jellemzőit az 1. táblázatban foglaltam össze.

1. táblázat: Az öt fő időorientációt jellemző karakterisztikumok összefoglalása

Jelen		Múlt		Jövő
Jelen-hedonista	Jelen-fatalista	Múlt negatív	Múlt pozitív	Jövőorientált
Kockázatvállaló attitűd	Ami történik, tőle független, előre elrendelt	Negatív életszemlélet	Pozitív felfogás	Konkrét célok, elképzelések
Azonnali öröme fókuszál	Kevésbé hisz saját magában	Szorongás	Reziliens optimizmus	Mérlegelés
Játékos magatartás	Bízik a szerencséiben	Negatív gondolatok és érzelmek	Barátságosság	Egészségbarát viselkedés
Energikus	Hajlamos a szorongásra	Pesszimizmus	Konzervatív nézőpont	Rendszeres edzés
Impulzív viselkedés	Kevésbé lelkiismeretes	Averzív érzések	Ragaszkodás rítusokhoz, hagyományokhoz	Egészséges étkezés
Hirtelen hoz döntéseket	Jellemzőbb a deviáns magatartás	Alacsony önértékelés	Magasabb önbecsülés	Kerüli a veszélyes magatartásformákat
Alacsony önuralom	Jellemzőbb a szerhasználat	Érzelmi instabilitás	Kevesebb szorongás és depresszió	Kitartó
Érzelmi labilitás	Idegesség	Kevesebb interperszonális kapcsolat	-	Hajlamos lemondani a szórakozásról, pihenésről
Társaságkedvelő	Depresszióra való hajlam	Kevésbé motivált	-	Alacsony kockázatvállalás
Alacsony ego-kontroll	-	-	-	Jobb problémamegoldás
Szerhasználatra hajlamos	-	-	-	-

2.3.1. A transzcendentális jövőorientáció

A transzcendentális jövő fogalma alatt leginkább a vallás, a hit és a jövőorientáció kapcsolatát érti *Zimbardo és Boyd (1999)*. Magában foglalja elképzeléseinket jutalmakról, büntetésekről, amelyek halálunk után várnak, tehát feltételezi, hogy van élet a halál után. Hagyományos értelemben a jövőorientáció a jelenben kezdődő és az élet végéig tartó időszakra értendő, míg a transzcendentális jövő időperspektívája a haláltól az örökkévalóságig terjed. Olyan vélekedés, amelyben szerepel az örök élet, a reinkarnáció és az isteni ítéletben való hit. Ezek alapján a vallásossághoz, spiritualitáshoz kapcsolódik, amelyről a pszichológia rendszerint nem vesz tudomást. A transzcendentális jövő céljai örökké tartanak, soha nem érnek véget (*Boyd és Zimbardo, 1997*). A transzcendentális jövő dimenzióját dolgozatomban nem vizsgálom, érdemes azonban megemlítenünk, mivel a tágabb értelemben vett időorientáció részét képezi.

2.3.2. A jövőperspektíva aldimenziói

Husman és Shell (2008) szerint a jövőidő-perspektíva (JIP) az elkövetkező idő érzékelését jelöli, ami eltér az órák és naptárak által mért tényleges, fizikai időtől. A szerzőpáros az utóbbi évek legfontosabb jövőidő-perspektíva kutatási eredményeit összegezve annak négy fő dimenzióját azonosította. Az első a *valencia*, ami azon célok fontosságát jelöli, melyeket az egyén szeretne elérni a jövőben (*De Volder és Lens, 1982*). Késleltetett jelenérték-számításként is értelmezhető (*Holt, Green és Myerson, 2003; Simpson és Vuchinich, 2000*). A második fontos érték a *kötődés*, ami a jelen- és a jövőbeli célok közötti kapcsolatlétesítés képességét jelöli (*Husman és Shell, 2008*). Lehetővé teszi a várakozást a távoli jövőre, a motivációs célok, tervek és munkák tágabb időkeretbe foglalását, valamint jövőbeli célok megvalósítása felé tereli az aktuális viselkedésmintákat. A harmadik érték a *kiterjedés*, ami azt jelzi, milyen távolságba vetíti előre az egyén a gondolatait (*Daltrey és Langer, 1984*). A célok a jövő időhorizontján különböző távolságokban jelölhetők ki és jelentős eltérések is mutatkoznak ezen a területen (*Husman és Shell, 2008; Rappaport, Enrich és Wilson, 1985*). A negyedik érték azokat az egyéni különbségeket teszi mérhetővé, amelyek a múlt idő *sebességének* érzetében mutatkoznak (*Husman és Shell, 2008*). Annak ellenére, hogy a jövőidő-perspektíva számos egyéb tényezője lehetne tudományos vizsgálódás tárgya, újabban e négy érték jelenti a jövőidő-perspektívában mutatkozó egyéni eltérések kutatásának kereteit.

3. AZ IDŐPERSPEKTÍVA MINTÁZATAI

3.1. Az erős és a gyenge időperspektíva

Az egyéni élettörténetek függvényében mindenkinek más lesz az időpreferenciája, azonban érdekes kérdés, hogy mely tényezők játszanak szerepet annak szerveződésében. Kutatások (McInerney, 2004; Nurmi, 1991) szerint több egyéni és környezeti elem is hatással lehet rá, például a közvetlen szociális környezet és szociális értékrend, a szülői befolyás, a technológiai háttér vagy akár a spiritualitás. Ezek meghatározzák azt is, mennyire lesz az egyén képes vágyai beteljesülését késleltetni és hosszú távú célokat megvalósítani. Bizonyos vágyak beteljesülését lehetséges időben kitolni abban az esetben, ha az egyén tudja, hogy az később jobb eredménnyel, nagyobb hozzáadott értékkel bír majd, mint a korai beteljesülés. Ennek feltétele az erős időperspektíva, ami olyan erőforrásokat, gondolatokat és érzelmeket mozgósít, amelyek ezt a célt fogják szolgálni (Malhotra, Loewenstein és O'donoghue, 2002).

A gyenge időperspektíva profillal rendelkező egyén ezzel ellentétben sokkal inkább a gyorsan és könnyen elérhető célokat fogja preferálni. Ennek köszönhető az is, hogy amennyiben egy esemény bekövetkezte időben távolodik, úgy annak felértékelése is ezzel arányosan kezd csökkenni. Minél alacsonyabb a cél értéke, annál alacsonyabb lesz a motiváció is (Green, Fristoe, és Meyerson, 1994). Vagyis a hosszú távú célok kitűzése és azok értékének megőrzése egyik jelentős indikátora az erős időperspektívának. Az erős időperspektíva adja annak képességét, hogy a jelen cselekedetei és a jövőre kitűzött célok között az egyén kapcsolatot tudjon teremteni, vagyis képes legyen hosszú távon gondolkodni és céljai mellett kitartani (Husman és Lens, 1999).

3.2. Az időparadoxon fogalma

Az időperspektíva profil öt leírt dimenzióján túl Zimbardo és Boyd (1999) megfogalmazták az időparadoxon elméletét is, melynek első tétele szerint az időperspektíva a döntéseinket befolyásoló egyik legerősebb tényező, de ennek nem mindig vagyunk tudatában. A második időparadoxon, hogy az említett kategóriák számos pozitív vonással rendelkeznek, ám ha valamelyiknek aránytalanul nagy jelentőséget tulajdonítunk, negatívumai felülírják előnyeit. Különösen a múlt pozitív, a jelen-hedonista és a

jövőorientált időperspektíva rendelkezik markáns előnyökkel, ám csak akkor, ha döntéseink során nem preferáljuk túlságosan csak az egyiket. Például a túlságosan erős jövőorientáltság képes megsemmisíteni ennek a dimenzióknak az előnyeit: személyes áldozatokat hoznak, még több időt szentelnek a munkának, kevesebb időt fordítanak a családra, háztartásra, szórakozásra, hobbikra. A munkafüggőség, a túlzott perfekcionizmusra törekvés gyakori következménye lehet, ami teljesítménnyel kapcsolatos erős szorongást is eredményezhet (Zimbardo és Boyd, 2010).

A múlt negatív és a jelen-fatalista a leginkább ártalmas időperspektívák, ezért mindenkinek, akinek az életében akár az egyik, akár a másik túl fontos szerepet játszik, lehetősége van korrigálni. Minden ember esetében létezik tehát egy profil, amely eltérően érvényesülő időperspektívákból áll össze és változtatható (Zimbardo és Boyd, 2008). A múlttal kapcsolatos gondolkodás segít megválasztani a legbiztonságosabb cselekedeteket; a jövővel kapcsolatos gondolkodás rugalmas alkalmazkodást biztosít a folyamatosan változó környezethez, míg a jelenrel kapcsolatos gondolkodás segít bejósolni a jelenlegi és jövőbeli viselkedések proximális kimenetelét (Fortunato és Furey, 2009). Miután megismertük az öt fő időperspektíva potenciális előnyeit és hátrányait, felmerülhet a kérdés, hogy az öt dimenzió milyen arányú kifejeződése a legadaptívabb. A következő részben ezt a kiegyensúlyozott időperspektíva profilt mutatom be részletesen.

3.3. A kiegyensúlyozott időperspektíva profil

Először Zimbardo és Boyd (1999), majd Boniwell és Zimbardo (2004) vezették be a kiegyensúlyozott időperspektíva (KIP) fogalmát, ami azt az állapotot jelöli, amelyben az egyén rugalmasan, a helyzet követelményeinek és a személyes igényeknek megfelelően képes egyik időperspektíváról a másikra váltani. Az egyetlen temporális zónára, a jövőre, a jelenre vagy a múltra történő, a többiek kizáró összpontosítás egyetlen időperspektíva-orientáció egyeduralmát jelenti, ami diszfunkcionálisnak bizonyult.

Zimbardo és Boyd (1999) szerint csak a kiegyensúlyozott időperspektíva vezethet pszichológiai és testi egészséghez, optimális társas működéshez. Állításuk szerint a kiegyensúlyozott időperspektíva kialakításának kulcsfontosságú tényezője a mentális flexibilitás, ami bizonyos helyzetekben lehetővé teszi a váltást az időperspektíva-dimenziók között. Az időperspektíva elmélet öt dimenziója tekintetében a kiegyensúlyozott időperspektíva a következő mintázatot mutatja: alacsony értékek a múlt negatív és jelen-

fatalista skálákon, míg közepesek a jelen-hedonista és jövő dimenziókban, azonban magasak a pozitív múlt skálán (lásd 2. ábra).

2. ábra: A kiegyensúlyozott időperspektíva profil összetétele *Zimbardo és Boyd* (1999) kultúrközi vizsgálatainak alapján².

Az időperspektívák megfelelő kombinációjára van szükség ahhoz, hogy valaki harmonikusan működjön, és tisztában legyen saját képességeivel, illetve lehetőségeivel (*Zimbardo és Boyd*, 1999). Ez az egyensúly teszi lehetővé, hogy rugalmasabban, a körülményeket figyelembe véve kezeljük az időhöz való viszonyulásunkat, és megszabaduljunk egy berögzült időperspektívától. A kiegyensúlyozott időperspektíva profil tehát azt jelenti, amikor valaki pozitívan emlékszik a múltra és ugyanolyan pozitívan képes a jövőt is megjeleníteni. *Webster* (2011) eredményei is megerősítették *Boniwell és Zimbardo* (2003) feltételezését, miszerint csakis a kiegyensúlyozott időperspektíva szolgálja hosszú távon is az egyéni jóllétet és pozitív életminőséget. A múlt eseményeiből való tanulásnak ugyanis igen komoly hatása lehet a jövő tervezésére. Vagyis minél pozitívabb egy emlék újraélése, annál inkább számíthatunk sikerre a jövőben egy hasonló esemény kimenetele kapcsán. A tervek, a remények, az álmok a jövővel kapcsolatban erősen függenek az emlékektől és korábbi élményektől. Aki képes ezeket az időbeli erőforrásokat megfelelően használni, rendelkezik a megfelelő pszichológiai érettséggel és

² A válaszokat a ZTPI kérdőívben ötfokú Likert-skála mentén (1 = nagyon nem jellemző rám; 2 = nem jellemző rám; 3 = semleges; 4 = jellemző rám; 5 = nagyon jellemző rám) adták a résztvevők.

kognitív rugalmassággal, szintén képes lesz kompetenciát, életörömet, elégedettséget és boldogságot érezni jelenével, múltjával és jövőjével kapcsolatban (*Webster, 2011*).

Zimbardo és Boyd (2012), illetve *Zimbardo, Sword és Sword (2012)* is azt hangsúlyozták, hogy az időperspektíva nem velünk született, hanem tanult, ezért újratanulhatók és módosíthatók. Ennél fogva tehát képesek lehetünk arra, hogy kiigazítsuk időperspektívánkat, optimalizáljuk a döntéshozatali folyamatokat, megismerjük képességeinket, lehetőségeinket és jobbra tegyük életünket. Mindazonáltal *Zimbardo és Boyd (2012)* szerint kevés adat áll rendelkezésünkre a gyerekek időorientációjának alakulásáról, így egyelőre erre vonatkozó konkrét fejlődési keretet még nem ismerünk.

Számos alkalommal kísérelték meg a kiegyensúlyozott időperspektíva operacionalizálását. E kutatások egy része (*Sailer és mtsai, 2014; Zhang, Howell és Stolarski, 2013*) változóközpontú elemzéseket (korreláció- és regresszióanalízist) alkalmazott és az időperspektíva dimenziók korrelációmintázatát, valamint a jó közérzet kimeneti változóit vizsgálta. Az ilyen változóközpontú elemzések egyik altípusa az ideális értékektől való eltérést mérte az egyes időperspektíva dimenziókban (*Stolarski, Bitner és Zimbardo, 2011*). Ebben az esetben csak az ideális időperspektíva profiltól való legkisebb eltérés utal a kiegyensúlyozott időperspektíva meglétére. A kiegyensúlyozott időperspektíva profilhoz képest történt deviációt különböző kimeneti változókkal hozták összefüggésbe.

További kutatások (pl. *Boniwell, Osin, Linley és Ivanchenko, 2010*) a *Zimbardo Időperspektíva Leltár* alapján személyközpontú elemzéseket írtak le, nem kiegyensúlyozott időperspektíva profillal és kiegyensúlyozott időperspektíva profillal rendelkező csoportok összevetésével. A kutatások harmadik vonala a kiegyensúlyozott időperspektívát egy új skála kialakítása után mérte, amely így már közvetlenül képes mérni a kiegyensúlyozott időperspektíva profilt (*Webster, 2011; Webster és Ma, 2013*).

Boniwell és Zimbardo (2004) arra mutatott rá, hogy a kiegyensúlyozott időperspektíva konzisztens összefüggést mutat a szubjektív jó közérzettel. Ezen eredményen túl további kutatások (*Boniwell és mtsai, 2010; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy és Henry, 2008; Zhang, Howell és Stolarski, 2013; Webster és Ma, 2013*) szignifikáns pozitív összefüggést találtak a kiegyensúlyozott időperspektíva és az alábbi konstruktumok között: jó szubjektív közérzet, boldogság, elégedettség az élettel, elégedettség a pszichológiai szükségletek terén, elszántság, vitalitás, hálaérzet, érzelmi intelligencia, engedékenység a késő jutalmazással szemben, pozitív affektus, jobb problémamegoldó stratégiák és csökkent negatív affektus. A korábbi irodalmak alapján

azonban nem rendelkezünk a kiegyensúlyozott időperspektíva személyiségi háttérre vonatkozó ismeretekkel, például a flexibilitást illetően, ami a különböző időperspektívák közötti váltáshoz szükséges, valamint ahhoz, hogy az egyén a személyes lehetőségek figyelembe vételével adekvát módon tudjon reagálni a különböző helyzetek jelentette kihívásokra.

Összefoglalva, az ideális, kiegyensúlyozott időperspektíva profilra hangsúlyos múlt pozitív, mérsékelt jelen-hedonista és jövőorientált, valamint gyenge múlt negatív perspektívák jellemzőek (*Zimbardo és Boyd, 2008*). Ezen kiegyensúlyozott profilon belül összeadódnak az egyes időperspektívák erősségei és háttérbe szorulnak a negatívumok. Ennek eredményeképpen a jövőorientált gondolkodás lehetőséget ad, hogy az egyén tervei és vágyai szárnyakat kapjanak, a múlt pozitív időperspektíva megalapozza az identitás formálódását, míg a jelen-hedonista attitűd lehetőséget ad a pillanatnyi örömek és érzelmek megélésére, illetve a rekreációra.

Annak ellenére, hogy láthatjuk a kiegyensúlyozott időperspektíva számos pozitív következményét, sokkal kevesebbet tudunk arról, hogy mi állhat ezen profil háttérében. Korábban nem irányult még kutatás azon személyiségfüggő változók vizsgálatára, melyek feltételezhetően hozzájárulnak a flexibilitás, és következésképpen a múlt, a jelen és a jövő időperspektívái közti egészséges és optimális egyensúly kialakításához. A jelen dolgozat azt is fókuszába helyezi, hogy megvizsgálja a kiegyensúlyozott időperspektíva személyiséglélektani háttérét. Mindez különösen nagy pedagógiai relevanciával bír, mivel az időperspektíva mintázat változtatható, amelynek kiemelkedően fontos területe lehet az oktatás.

4. AZ IDŐPERSPEKTÍVA EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEKKEL VALÓ ÖSSZEFÜGGÉSEI

4.1. Az időperspektíva életkor szerinti változása

Mello és Worrell (2006) szerint az emberek hedonistának születnek, hiszen csecsemőként az azonnali élvezetet és a biztonságot keresik, emellett pedig próbálják elkerülni a fájdalmat. Az évek elteltével a jelenorientált gyermekből fokozatosan jövőorientált felnőtt lehet. Mindazonáltal már a serdülők (12–18 évesek) között is vannak különbségek: az idősebbek inkább fókuszálnak a jövőre, mint a fiatalabbak (Mello és Worrell, 2006). A jövőorientált gondolkodás körülbelül 11 éves kortól kezd el fejlődni (Peetsma és Veen, 2011). Ahogyan az egyén idősödik, úgy erősödik tudatossága, elkötelezettsége, célorientáltsága és önállósága is (Krause, Hartley, James és McInnis, 2005). Az időperspektíva tehát korral változik, ami egyben azt is jelenti, hogy az adott idődimenzió preferenciája is változik. Míg az 50 év körüliek még hisznek a további fejlődésükben és jövőjükben, a 60 évesek mindhárom dimenziót (jelen, múlt és jövő) hasonlóan értékelik, addig a 70 év körüliek számára a múlt jobbnak tűnik, mint a jelen, és a jelen jobbnak, mint a jövő (Hultsch és Bortner, 1974).

Az időperspektíva a korral változik, azonban az eltérő időperspektívák már igen korán különbséget mutatnak a gyermekek egyéni fejlődésére gyakorolt hatásában. Zimbardo és Boyd (2012) szerint a diákok közül a jelenorientáltak jelentkeznek késve a feladatokra, késve fejezik is be a munkát, halasztásokat kérnek tanáraiktól. A legrosszabb osztályzatokat a jelen-fatalisták kapták, csaknem legrosszabbakat a hedonisták, a jövőorientáltak pedig a mezőny elején végeztek. Azok a fiatalok, akik rendelkeznek jövőbeli tervekkel, jobb jegyeket szereznek, mint azok, akiknek nincsenek ilyen terveik. Tehát az időperspektíva gyermekkorban fontos szerepet játszik a tanulási motivációban is (Peetsma és Veen, 2011). Zimbardo és Boyd (1999) kutatásai azt mutatják, a serdülőkor végétől az ötvenes évekig a legerősebb jövőorientáltság jelenléte, vagyis a tanulási és munkalehetőségek kiválasztásától kezdődően az az időszak, amikor a családalapítás gondolata, a megállapodás szándéka foglalkoztatja az egyéneket, valamint annak tervezése, hogy mit szeretnének maguk után hagyni. Hazai mintán végzett vizsgálatban az egyes életkori csoportok életcéljait megvizsgálva Jámbori (2004) is arra a következtetésre jutott, hogy serdülőknél az említett célok a jövőjükre vonatkoznak, felnőtteknél és idősebb korosztálynál inkább a jelen helyzetre irányultak. Carstensen és munkatársai (1991)

megfigyelték, hogy az idősebb emberek hajlamosak azt tenni, ami jól esik nekik, azaz inkább jelenorientáltak, mivel életkorukból adódóan korlátozott jövőre számíthatnak. Kevésbé vonzza őket az új, mérséklük társadalmi tevékenységüket és kisebb közösségi hálózattal rendelkeznek (*Carstensen*, 1991). Felnőttkorban a karrier, a munka, a családi szerepek határozzák meg életünket, identitással és céllal látják el életünket. Időskorban, nyugdíjba vonulást követően ezek a szerepek részben megszűnnek, megváltozik az identitás és a célok, ezáltal az időorientáció is változik. Az élettel való elégedettséghez ebben az életkorban szükséges, hogy az emberek mérsékeljék jövőorientáltságukat, fokozzák hedonizmusukat és múlt pozitív attitűdjüket (*Zimbardo és Boyd*, 2010).

4.2. Az időorientáció nem szerinti különbségei

Nemi különbségek tekintetében eltérő vizsgálati eredmények születtek. Néhány vizsgálat azt mutatja, hogy a férfiak jövőorientáltabbak mint a nők (*Trommsdorff*, 1994; *Lamm, Schmidt és Trommsdorff*, 1976). Többek között *Cartron-Guerin és Levy* (1980), *Greene és Wheatley* (1992) is arra a következtetésre jutottak, hogy a fiatal felnőtt férfiak körében erősebb a jövőorientált szemlélet. Míg *Zimbardo és munkatársai* (1997) kutatásaiban a főiskolás férfiakra jellemzőbb volt a jelenorientáltság mint a nőkre. *Athawale* (2004) 14–19 éves serdülők körében végzett kutatásában nem igazolódott nemi különbség az időorientációk tekintetében. Ennek hátterében állhat, hogy a serdülők szocializációs folyamata még nem érte el a nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások internalizációs szintjét, vagyis a társadalmi elvárások belsővé tételét. *Bentley* (1983) korábbi vizsgálataiban is hasonló következtetésre jutott, miszerint előbbieik okozhatják a különbséget abban, hogy serdülők és felnőttek időorientációja nemenként eltérő.

Zimbardo, Boyd és Keough (1999) kutatásában a férfiak magasabb pontszámot értek el a jelenorientáció dimenzióin, míg a nőkre a jövőorientáció volt jellemzőbb. Eredményeik összhangban állnak *Heckel és Rajagopal* (1975) eredményeivel, akik indiai és amerikai nők és férfiak jövőorientációjának vizsgálata során hasonló következtetésre jutottak. *Nolen-Hoeksema és munkatársai* (1991) megállapították, hogy a nőkre jellemzőbb, hogy megosztják érzéseiket más nőkkel, inkább felelevenítik negatív emlékeiket, így a múlton való rágódás jellemzőbb rájuk, mint a férfiakra.

Bowles (1999), *McCabe és Barnett* (2000) kutatásaiban nem találtak szignifikáns nemi különbséget az időorientáció tekintetében. Ezen inkonzisztens eredmények arra hívták fel a figyelmet, hogy az időorientáció nemi különbségeinek vizsgálatához

figyelembe kell venni az életkort, az iskolai teljesítményt és az eltérő szocioökonómiai státuszt is. Alacsonyabb szocioökonómiai státuszú 14–16 éves serdülő fiúk a lányokhoz képest inkább jövőorientált szemléletűnek bizonyultak (*Lamm, Schmidt és Trommsdorff, 1976*), ami szintén igaz volt nagyon jó iskolai eredményekkel rendelkező serdülő lányok esetében szemben kevésbé jó eredményekkel jellemezhető serdülő fiúkhoz és lányokhoz képest (*Honora, 2002*).

4.3. Az időorientáció földrajzi és társadalmi különbségei

Levine (1997) vizsgálatai azt mutatják, hogy a földrajzi hely is befolyásolja jövőképünket. Olaszországi példa alapján arra mutatott rá, hogy Észak-Olaszországban a jövőorientáltság jellemzőbb, csak úgy mint a németeknél és az osztrákoknál, még Dél-Olaszországban, ahol a munkanélküliség is jelentős, az emberek jelenorientáltabbak. Itt jellemzőbb a szerencsejátékozás, a képzés és munkavállalás iránti reménytelenség, a jövő leértékelése (*Levine, 1997*). *Zimbardo és Boyd* (1999) szerint a földrajzi körülmények, a társadalmi-gazdasági helyzet és kultúra mellett a vallásos hit is meghatározó az időorientáció irányát tekintve. Az időorientáció földrajzi eltéréseit vizsgálva *Orosz és munkatársai* (2017) szerint a déli területeken fekvő országok klímája kevésbé szélsőséges, kiszámíthatóbb, mint az északi országoké, ahol a hosszú hideg tél hatására jellemzőbb az erőforrások felhalmozása, ez a magatartás az időjárási viszonyok hatására ezekben az országokban hozzájárult a jövőorientált vélekedés kialakulásához (*Orosz, Zimbardo, Bőthe és Tóth-Király, 2017*).

A társadalomban bekövetkező változások a szocializáción – családi és iskolai szintén – keresztül befolyásolják az időorientációt, az egyének életét, céljaikat. A 2.2 A jelen szemlélete alfejezetben utaltunk rá, hogy kevésbé kedvező gazdasági helyzetben lévő országokban az egyének inkább jelenorientáltak, a gazdasági helyzet kedvezőtlenége együtt jár a jövőorientáció csökkenésével, kevesebb a tanulási lehetőség – ezáltal az alsóbb társadalmi rétegből való felemelkedés esélye is kisebb –, a jövő kiszámíthatatlan (*Coser és Coser, 1990*).

5. AZ IDŐPERSPEKTÍVA MÉRÉSE

Zimbardo Időperspektíva Kérdőívét (Zimbardo és Boyd, 1999) számos országban adaptálták és validálták már. Az eredeti 56 tételes kérdőív helyett több országban rövidebb verzióban adaptálták a mérőeszközt, például Brazíliában 38 kérdést tartalmaz, a Cseh és Szlovák Köztársaságban egyaránt 15 kérdésből áll, Észtországban 25, míg Izraelben 20 tételt tartalmaz a mérőeszköz. A kevesebb kérdés miatt a Cronbach- α értékek valamivel alacsonyabbak, mint az eredeti 56 kérdést tartalmazó kérdőívénél, azonban a feltáró faktorelemzés során az elemek töltései megfelelőnek bizonyultak (0,32 feletti faktortöltések, jelentéktelen keresztöltések a struktúrában). Ezzel szemben a spanyol, a litván, a svéd, a lett és az orosz kérdőív tartalmazza mind az 56 kérdést, a Cronbach- α értékek megközelítik az eredeti amerikai kérdőív értékeit. Bizonyos esetekben, például a mexikói kérdőívénél, a mérőeszköz mindhárom dimenziót méri, azonban a múlt és jelen dimenziók altípusait külön nem azonosítja, továbbá az olasz kérdőív esetében hiányzik a negatív és pozitív múlt dimenzió is, így a jövőt és a jelent méri csupán. A nemzetközi validálások összefoglalását a 2. táblázat szemlélteti.

2. táblázat: A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív érvényességi és megbízhatósági mutatói nemzetközi vizsgálatokban

Ország és szerzők	Minta	Teljes megmagyarázott hányad	EFA és megbízhatósági mutatók	Pozitív múlt	Negatív múlt	Hedonista jelen	Fatalista jelen	Jövő	χ^2/df	RMSEA	CFI	TLI
USA (eredeti, Zimbardo és Boyd, 1999)	N _{EFA} = 606 N _{CFA} = 361 Kor = 19,9 N _{tétel} = 56	36%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	9 0,52 4,5 0,80	10 0,58 12,3 0,82	15 0,48 8,9 0,79	9 0,52 3,9 0,74	13 0,49 6,3 0,77	2,3	—	—	—
USA (McKay és mtsai, 2015)	N _{EFA} = — N _{CFA} = 816 Kor = — N _{tétel} = 36	%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	7 — — —	6 — — —	10 — — —	6 — — —	7 — — —	3,04	0,05	0,75	0,73
Olaszország (D'Alessio és mtsai, 2003)	N _{EFA} = 1507 N _{CFA} = — Kor = 34,7 N _{tétel} = 22	30,8%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	— — — —	— — — —	8 0,45 8,4 0,54	5 0,50 7,3 0,49	9 0,50 15,1 0,67	—	—	—	—
Franciaország (Apostolidis és Fieulaine, 2004)	N _{EFA} = 419 N _{CFA} = 419 Kor = 21,5 N _{tétel} = 54	32,8%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	8 0,51 4,4 0,70	9 0,50 8,05 0,72	18 0,47 10,5 0,79	7 0,50 3,7 0,70	12 0,47 6,07 0,74	2,04	0,055	—	—
Mexikó (Corral-Verdugo és mtsai, 2006)	N _{EFA} = 300 N _{CFA} = — Kor = 31,8 N _{tétel} = 56	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	— — — 0,77	20 — — —	— — — 0,80	25 — — —	11 — — 0,75	—	—	—	—
Spanyolország (Díaz-Morales, 2006)	N _{EFA} = 756 N _{CFA} = — Kor = 40,1 N _{tétel} = 56	33,8%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	8 0,52 4,4 0,70	14 0,51 11,2 0,80	14 0,50 7,7 0,79	9 0,46 4,0 0,64	11 49 6,5 0,74	—	—	—	—
Brazília (Milfont és mtsai, 2008)	N _{EFA} = 247 N _{CFA} = 247 Kor = 22,47 N _{tétel} = 38	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	6 — — 0,60	7 — — 0,60	9 — — 0,55	6 — — 0,46	10 — — 0,67	2,49	0,078	0,70	—
Litvánia (Liniauskaite és Kairys, 2009)	N _{EFA} = 619 N _{CFA} = 625 Kor = 30,9	34,7%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	8 0,49 — —	11 0,53 — —	14 0,49 — —	10 0,50 — —	13 0,48 — —	2,22	0,044	0,67	0,65

	$N_{\text{tétel}} = 56$		variancia (%): Cronbach- α :	3,3 0,63	7,7 0,79	7,3 0,77	4,4 0,73	12,0 0,77				
Görögország (Anagnostopoloulos és Griva, 2011)	$N_{\text{EFA}} = 337$ $N_{\text{CFA}} = 120$ Kor = 22,9 $N_{\text{tétel}} = 54$	33,2%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	8 0,518 2,7 0,73	10 0,524 5,5 0,80	15 0,514 11,7 0,85	8 0,495 5,0 0,71	13 0,535 8,3 0,83	—	0,058*	0,97*	—
Svédország (Carelli és mtsai, 2011)	$N_{\text{EFA}} = —$ $N_{\text{CFA}} = 419$ Kor = 33,6 $N_{\text{tétel}} = 56$	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	9 — — 0,76	10 — — 0,84	15 — — 0,81	9 — — 0,65	13 — — 0,71	2,56	0,06	0,63	—
Tajvan (Gao, 2011)	$N_{\text{EFA}} = —$ $N_{\text{CFA}} = 420$ Kor = 20,5 $N_{\text{tétel}} = 20$	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	4 — — 0,68	4 — — 0,76	4 — — 0,68	4 — — 0,49	4 — — 0,68	2,01	0,05	0,93	—
Cseh/Szlovák Köztársaság (Kostal és mtsai, 2015)	$N_{\text{EFA}} = —$ $N_{\text{CFA}} = 2062$ Kor = 44,15 $N_{\text{tétel}} = 15$	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	3 — — 0,68	3 — — 0,71	3 — — 0,78	3 — — 0,72	3 — — 0,65	5,78	0,048	0,943	0,930
Lettország (Kolesovs, 2004)	$N_{\text{EFA}} = 80$ $N_{\text{CFA}} = —$ Kor = 17,86 $N_{\text{tétel}} = 56$	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	10 — — 0,71	9 — — 0,63	15 — — 0,78	9 — — 0,67	13 — — 0,80	—	—	—	—
Oroszország (Kolesovs, 2004)	$N_{\text{EFA}} = 86$ $N_{\text{CFA}} = —$ Kor = 17,84 $N_{\text{tétel}} = 56$	—	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	10 — — 0,76	9 — — 0,59	15 — — 0,71	9 — — 0,63	13 — — 0,72	—	—	—	—
Észtország (Seema és Sircova, 2013)	$N_{\text{EFA}} = 447$ $N_{\text{CFA}} = 447$ Kor = 23,3 $N_{\text{tétel}} = 25$	52,08%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	5 0,75 — 0,83	5 0,65 — 0,69	5 0,67 — 0,73	5 0,63 — 0,68	5 0,69 — 0,74	—	0,044	0,90	—
Egyesült Királyság (Boniwell és mtsai, 2010)	$N_{\text{EFA}} = 179$ $N_{\text{CFA}} = —$ Kor = 23,3 $N_{\text{tétel}} = 25$	69%	Tételek száma: Átlagos töltés: Megmagyarázott variancia (%): Cronbach- α :	5 — — 0,79	5 — — 0,77	5 — — 0,75	5 — — 0,68	5 — — 0,76	—	—	—	—

Egyesült Királyság (McKay és mtsai, 2015)	$N_{EFA} = —$ $N_{CFA} = 913$ $Kor = —$ $N_{tétel} = 36$	—	<i>Tételek száma:</i>	7	6	10	6	7	3,25	0,05	0,78	0,76
			<i>Átlagos töltés:</i>	—	—	—	—	—				
			<i>Megmagyarázott variancia (%):</i>	—	—	—	—	—				
			<i>Cronbach-α:</i>	—	—	—	—	—				
Izrael (Orkibi, 2014)	$N_{EFA} = 382$ $N_{CFA} = 190$ $Kor = —$ $N_{tétel} = 20$	—	<i>Tételek száma:</i>	4	4	4	4	4	1,55	0,054	0,895	0,912
			<i>Átlagos töltés:</i>	—	—	—	—	—				
			<i>Megmagyarázott variancia (%):</i>	—	—	—	—	—				
			<i>Cronbach-α:</i>	0,80	0,69	0,73	0,65	0,70				
Ausztrália (McKay és mtsai, 2015)	$N_{EFA} = —$ $N_{CFA} = 667$ $Kor = 29,45$ $N_{tétel} = 36$	—	<i>Tételek száma:</i>	7	6	10	6	7	3,54	0,06	0,72	0,70
			<i>Átlagos töltés:</i>	—	—	—	—	—				
			<i>Megmagyarázott variancia (%):</i>	—	—	—	—	—				
			<i>Cronbach-α:</i>	—	—	—	—	—				

Megjegyzés: N_{EFA} = Feltáró faktoranalízis (EFA) minta elemszáma; N_{CFA} = Megerősítő faktoranalízis (CFA) minta elemszáma; Kor = átlag életkor; $N_{tétel}$ = tételek száma a kérdőívben; Megmagyarázott variancia = megmagyarázott hányad az összes faktor esetén; Tételek átlagos töltése = a faktortöltések átlaga azon tételek esetében, melyek adott faktorhoz tartoznak; Megmagyarázott variancia = variancia értéke, melyet adott faktor magyaráz a faktorstruktúrában; Cronbach- α = megbízhatósági együttható, amely adott faktorhoz tartozó tételek belső konzisztenciáját méri; χ^2/df = Kí-négyzet próba értéke; RMSEA = Megközelítési négyzetes középérték hiba; CFI = Összehasonlító illeszkedési mutató; TLI = Tucker-Lewis index. Kolesovs (2009) későbbi vizsgálatában hét faktort különített el, ez azonban a többi modellel nehezen összehasonlítható, így nem került beillesztésre a táblázatba. A brit vizsgálat (Bonniwell és mtsai, 2010) a lett-orosz vizsgálatok (Kolesovs, 2004) esetében csak a Cronbach- α értékek szerepeltek a tanulmányokban. * A görög validálás (Anagnostopoloulos és Griva, 2011) megerősítő faktorelemzésében (CFA) a modelilleszkedés eredményei aggregált pontszámokat jelölnek minden dimenzió esetén egy elsőrendű időperspektíva faktor irányába, ezért nem tartalmaz tételtöltéseket az öt faktor esetén.

A következőkben kiemelünk néhány országot, ahol a validálási folyamat során az eredeti teszttel való hasonlóságokat kaptak, valamint társadalmi, gazdasági, kulturális okokra visszavezethető különbségeket azonosítottak.

Az olasz mintán végzett kutatás (*D'Alessio és mtsai, 2003*) az amerikai kutatásokkal (*Zimbardo és Boyd, 1999*) párhuzamos eredményeket hozott. Azonban ebben a vizsgálatban az 56 tételes ZTPI helyett a 22 tételt tartalmazó Stanford Time Perspective Inventory (STPI) rövidített formáját alkalmazták. A Cronbach- α értékek alacsonyak voltak a kevesebb kérdés miatt, viszont a feltáró faktorelemzés során az elemek töltései megfelelőnek bizonyultak (0,32 feletti faktortöltések, jelentéktelen keresztöltések a struktúrában). Ebben az esetben a rövidített változatból kihagyták a pozitív múlt és a negatív múlt skálákat. Így a kutatás során a jövő, a hedonista jelen és a fatalista jelen orientációt vizsgálták. A vizsgálatban 1507 személy vett részt. A nők időorientációjában találtak különbséget: a jövőorientált amerikai nőkhez képest az olasz nők inkább fatalisták. A férfiak esetében az amerikaiakhoz hasonlóan hedonisták voltak az olasz férfiak is. A nők fatalista jelen orientációjának hátterében kulturális és társadalmi okokat emeltek ki a szerzők: Olaszországban a nők felsőoktatásban való részvétele több évtizeden keresztül nem volt elfogadott, a hagyományos családi modell értelmében a korai gyermekvállalás volt a szokás, a patriarchális családi szerkezet miatt inkább kiszolgáltatott a helyzetük, ezért érezhetik azt, hogy sorsuk felett nem rendelkeznek kontrollal, nem ők irányítják. Az életkori különbségek szerint a 16–27 és 28–33 év közöttiek inkább jelen-hedonisták, a 28–40 év közöttiek inkább jövőorientáltak. A 34 és 42 év közöttiek inkább fatalisták, míg a 42 év felettiek túlnyomó részben fatalisták voltak. Az életkori eltérések mellett a társadalmi, gazdasági helyzet hatása is kimutatható volt: az általános, illetve középiskolai végzettségűek fatalistábbak diplomás társaiknál, akikre erős jövőorientáció volt jellemző. A diplomások illetve a posztgraduális fokozattal rendelkezők közül mindenki kifejezetten alacsony pontszámot ért el a fatalista jelen dimenzióján (*D'Alessio és mtsai, 2003*).

Milfont és munkatársai (2008) a ZTPI brazil mintán történő validálását végezték el. A résztvevők többségében egyetemi végzettség nélküli diákok voltak. Eredményeik szerint a hedonizmus pozitív korrelációt mutat az alkoholfogyasztással, negatív kapcsolatban áll a vallásossággal. A jövőorientáltság pozitívan korrelál az egészségtudatos életmóddal és a vallásossággal, negatívan az alkoholfogyasztással. Nemi különbségeket a negatív múlt skálán találtak: a nőkre jellemzőbb ez a szemlélet, mint a férfiakra. Életkorok esetében további különbségeket találtak. Az idősebb korosztályra jellemző a pozitív múlt és fatalista jelen felé orientálódás, mint a fiatalabb korosztályokra (*Milfont és mtsai, 2008*).

Litvániában a ZTPI validálását 1529 fős mintán végezték, ahol vizsgálták a különböző korú, végzettségű, foglalkozású és lakhelyű személyek időorientációját. Az elemzés során igazolták az öt faktort tartalmazó struktúrát. A nemek tekintetében az amerikai mintával szemben a nők inkább hedonisták, mint a férfiak, továbbá a fatalista szemlélet is inkább megfigyelhető nőknél, mint a férfiak körében. A férfiak ezzel szemben kifejezetten a jövő és a pozitív múlt felé orientálódtak. A negatív múlt skálán nem találtak nemi különbségeket. Az idősebb korosztályra a fatalista jelen orientáció mellett jellemző volt a jövőorientáltság is, míg a fiatalabbakra a hedonista jelen orientáció. A hedonista jelen szemlélet legerősebben a 18–29 év közöttiekre hat, legkevésbé a 60 év felettiekre. Az idősebb és fiatalabb korosztály összehasonlításában a 18–29 éves korosztály jövőorientáltabb és hedonistább az idősebbekhez képest. A 60 év felettiekre jellemző leginkább a fatalista nézőpont, őket követi a 30–59 év közöttiek csoportja (*Liniauskaitė és Kairys, 2009*).

A lett és orosz mintán végzett vizsgálatban (*Kolesovs, 2004*) a feltáró faktoranalízis mind az öt dimenziót tartalmazta. A vizsgálatban 685 fő vett részt, a lett minta elemszáma 278 fő, az orosz mintáé 407 fő volt. A vizsgálat során az eredeti öt dimenzió mellett még két faktort különítettek el: a negatív és pozitív múlt, a jövőorientáció és a fatalista jelen mellett, a hedonista orientáción belül a kockázatvállaló, élménykereső magatartás és az élet élvezete vált két külön faktorrá, továbbá megjelent a tervezés mint külön dimenzió. Vagyis igazolták az öt dimenzió meglétét, azonban további aldimenziók elkülönítését is kilátásba helyezték (*Kolesovs, 2004*).

A fenti eredmények alapján a különböző országok közötti eltéréseket főként kulturális, társadalmi és gazdasági különbségek magyarázzák (*D'Alessio és mtsai, 2003*), ugyanakkor beigazolódott, hogy a ZTPI egy számos országban jól alkalmazható mérőeszköz az egyének időorientációjának vizsgálatában.

6. AZ IDŐPERSPEKTÍVA SZEMÉLYISÉGGEL KAPCSOLATOS KORRELÁTUMAI

6.1. A Big Five vonások összefüggése az időorientációval

A *Zimbardo és Boyd* (1999) által feltárt időperspektívának korábban számos korrelátumát megvizsgálták. Korábbi eredmények szerint (pl. *Dunken és Weber*, 2010; *Kairys*, 2010) az időperspektíva és a Big Five kérdőív (BFQ, a személyiség öt alapidimenzióját mérő kérdőív; *Norman*, 1963) egyes dimenziói összefüggést mutatnak (ld 3. táblázat): a jövőperspektíva pozitívan korrelál a lelkiismeretességgel, a jelen-hedonista orientáció a nyitottsággal és extraverzióval jár együtt, negatívan korrelál azonban a lelkiismeretességgel. A jelen-fatalista időperspektíva pozitívan korrelál az emocionalitással és a barátságossággal, de negatívan a lelkiismeretességgel. A múlt pozitív beállítódás pozitívan korrelál az extraverzióval és a barátságossággal, de nem jár együtt az emocionalitással, míg a múlt negatív időperspektíva pozitívan korrelál az emocionalitással és negatívan az extraverzióval és lelkiismeretességgel (*Dunkel és Weber*, 2010; *Kairys*, 2010).

3. táblázat: Az időperspektíva és a Big Five vonások korrelátumai *Kairys* (2010) alapján

Big Five vonások	Múlt pozitív	Múlt negatív	Jelen-hedonista	Jelen-fatalista	Jövőorientált
Nyitottság	0,200	-0,182	0,433	-0,125	-0,153
Barátságosság	0,163	0,105	-0,129	0,255	-0,009
Lelkiismeretesség	-0,03	-0,288	-0,261	-0,466	0,671
Extraverzió	0,163	-0,319	0,534	-0,215	-0,053
Emocionalitás	-0,011	0,606	0,061	0,437	-0,046

Goldberg és Maslach (1996) egyetemisták körében vizsgálta a pozitív és negatív múltorientáció és a Big Five kérdőív által mérték összefüggéseit, és megerősítette *Dunkel és Weber* (2010), valamint *Kairys* (2010) eredményeit. A vizsgálat nemre és etnikai háttérre való tekintet nélkül mutatott különbségeket a személyiség és az időperspektívák között. Továbbá igazolták, hogy a múlt pozitív személyek erősebben kötődnek a családi tradíciókhoz, családjukkal a legszorosabb kapcsolatokról számoltak be és családi

hagyományok hatására alakították jövőbeli céljaikat is. A múlt pozitív szemlélet hozzájárult a realisabb jövőkép megfogalmazásához is (Goldberg és Maslach, 1996).

Egy másik vizsgálatban (Zimbardo és Boyd, 2010), ahol az egyes idődimenziók és bizonyos viselkedéssjegyek közötti összefüggéseket vizsgálták, az átlaghoz képest a következő eredményeket találták: Az erősen múlt negatív hozzáállású személyekre jellemzőbb volt az agresszív viselkedés, a szorongás, a depresszió, kevésbé energikusak, érzelmileg kevésbé stabilak, gyengébb impulzuskontroll, önuralom jellemző rájuk és kevésbé lelkiismeretesek és barátságosak, mint az átlag, míg az erősen múlt pozitív attitűdű személyek az átlaghoz képest kevésbé agresszívek, depresszívek és szorongók, energikusabbak, érzelmileg stabilabbak, erősebb impulzuskontroll és önuralom jellemző rájuk, lelkiismeretesebbek és barátságosabbak. Az erősen jelen-hedonisták, illetve jelen-fatalisták között nem volt különbség az agresszió, depresszió, előrelátás, érzelmi stabilitás, önuralom, impulzuskontroll, újdonságkeresés tulajdonságok mentén, az átlaghoz képest azonban agresszívebbek, depresszívebbek, kevésbé jellemző rájuk az előrelátás, érzelmileg kevésbé stabilak, önuralmuk, impulzuskontrolljuk gyengébb és fokozottabb mértékű újdonságkeresés jellemző viselkedésükre. Az erősen jelen-hedonisták az átlagnál többet szerencsejátékoznak, kevesebb időt fordítanak a tanulásra, vidámabbak és kevésbé félszegek, mint az átlag, ez azonban a fatalistákra nem volt jellemző. Ezzel szemben az erősen jelen-fatalisták kevésbé energikusak, kevésbé nyitottak, szorongóbbak, tanulmányi átlaguk rosszabb, kevésbé vidámak és kreatívak. A jövővel kapcsolatos attitűd és előbbi viselkedéssjegyek vizsgálata szerint az erősen jövőorientáltak az átlaghoz képest kevésbé agresszívek, kevésbé depresszívek, energikusabbak, a szerfogyasztás előfordulása köreikben ritkább, nyitottabbak, figyelmeztettebbek, körültekintőbbek, céltudatosabbak, jellemzőbb rájuk az állandóságra törekvés és a jutalomfüggőség, jobb a tanulmányi átlaguk, és több időt fordítanak a tanulásra is (Zimbardo és Boyd, 2010).

6.2. A kreativitás és a tehetség összefüggése az időorientációval

A jelenorientáltság hozzásegítheti az embert, hogy különböző tevékenységekben elmerüljön. Csíkszentmihályi (2008) áramlatélményként (flow élmény) definiálja azt az állapotot, amit egy tevékenység során egy bizonyos időszakon át tartó teljes feloldódás, elmerülés jellemez. További jellemzői ennek a megváltozott tudatállapotnak, hogy a tevékenység céljai összhangban vannak az egyén képességeivel, nagyfokú összpontosítás, fókusz jellemzi, a cselekvés és a tudat eggyé válik, önmagában jutalmazó jellegű és

megváltozik az egyén szubjektív időérzékelése is. A jelenorientált személyek könnyebben kerülnek a flow állapotába, ők a tevékenység során a folyamatra koncentrálnak, nem annak eredményére, kimenetelére és kevésbé foglalkoznak azzal, hogy mások miként értékelik majd.

Zimbardo és Warren (2008) vizsgálatukban erősen jelen-hedonista és erősen jövőorientált egyetemi hallgatókat kértek fel arra, hogy fessenek színes képet egy virágkosárról. A csoportok felének azt az információt adták, hogy teljesítményüket a művészeti tanszék oktatói fogják értékelni – ezzel eredményfókuszú csoportokat alakítottak ki –, a csoportok másik felét arra biztatták, hogy az alkotási folyamatra koncentráljanak. Végül minden alkotást két kritérium mentén értékelték a szakértők: technikai kivitelezés (színhasználat, térábrázolás, szerkesztettség), valamint kreativitás (eredetiség, újszerű szín- és formahasználat). Az értékelés alapján a legkreatívabbnak a jelen-hedonisták bizonyultak, míg technikailag a legjobb képeket a jövőorientált személyek festették. Előbbi csoport a technikai színvonal tekintetében gyengébben teljesített, ők a folyamat élvezetére fordították figyelmüket. A kísérletből azt a következtetést vonták le, hogy a kreativitást az fokozza, ha az egyéneket arra ösztönzik, hogy a folyamatra koncentráljanak, ne a végeredményre (*Zimbardo és Warren, 2008*).

6.3. Az időperspektíva és az impulzivitás kapcsolatai

Annak ellenére, hogy *Mischel, Shoda és Rodriguez (1989)* kutatásában a jutalmazás késleltetését vizsgálta, amit gyakran összefüggésbe hoznak az időperspektívával és az impulzivitással is, viszonylag kevés figyelmet kapott az impulzivitás és az időperspektívák kapcsolatának szisztematikus vizsgálata. Mindez különösen igaz a közoktatásba és a felsőoktatásba járó diákok korosztályát illetően. Ennek egyik oka lehet az impulzivitás ezerarcú természete. Az impulzivitást korábban sokféleképpen definiálták (pl. *Patton és Stanford, 1995; Mischel, Shoda és Rodriguez, 1989; Whiteside és Lynam, 2001*). *Whiteside és Lynam (2001)* célja az volt, hogy tisztázza az impulzivitással kapcsolatos diverz elméleti kereteket egy olyan modellben, amely négy dimenzióra fókuszál. Ennek eredményeképp született meg az impulzivitás modell (UPPS). Ezen modell szerint az impulzivitás egy olyan személyiségdimenzió, amely magában foglalja a sürgetettséget, az élménykeresést, a megfontoltság és a kitartás hiányát. Ezen definíció szerint az impulzivitást a következő tényezők jellemzik:

A *sürgetettség* dimenzió írja le azt az igényt, hogy erős impulzusokat tapasztaljunk meg még akkor is, ha ennek negatív hatásai lehetnek. Akiknél ez a dimenzió erőteljesen megjelenik, azok nehezebben tudnak ellenállni a kísértésnek és a sóvárgásnak. Az *élménykeresés* dimenziójában két aspektus is megjelenik: az egyik, amikor az egyén élvezi és végrehatja a cselekvést, amit izgalmasnak tart, a második pedig az, amikor nyitottan áll hozzá az új dolgok kipróbálásához, még akkor is, ha azok akár veszélyesek is lehetnek. A *megfontoltság* (vagy annak hiánya), azt írja le, hogy a következmények átgondolása nélkül képesek vagyunk elköteleződni egy cselekedetben. A negyedik dimenzió a *kitartás* (vagy annak hiánya), ami arra utal, hogy az egyén képes vagy nem képes kitartóan fókuszálni egy nehéz vagy unalmas feladatra. Akiknél erőteljesen megjelenik a kitartás hiánya, azok nehézségekbe ütköznek a munka és a projektek befejezésében, ha zavaró ingereknek kell ellenállni a feladatvégzés közben (*Whiteside, Lynam, Miller és Reynolds, 2005*). *Whiteside és Lynam* (2001) szerint ez a négy dimenzió, amely megjelenik az Impulzivitás Kérdőívben (UPPS), nem az impulzivitás egy-egy változata, hanem együtt hozzák létre az impulzív viselkedést.

Korábban viszonylag kevés kutatásban vizsgálták az impulzivitás és az időperspektíva kapcsolatát. Ezek közül kiemelhető *Baumann és Odum* (2012) kutatása, amely szerint a jelen-hedonista időperspektíva pozitív összefüggésben áll a motoros impulzivitással és negatív kapcsolatban áll a jövőorientációval. Továbbá a nem tervező attitűd pozitívan korrelált a jelen-fatalista orientációval. Ezért azok, akik túlbecsülik az idő múlását, kevesebb értéket tulajdonítanak a késleltetett jutalomnak is.

6.4. Az időperspektíva, az addikciók és az egészségmagatartás összefüggései

Az időorientáció és az egészségmagatartás területén belül először előbbi pszichiátriai betegségekkel való összefüggéseit vizsgálta *Melges* (1982), aki úgy vélte, a pszichés zavarokban szenvedő embereknek téves képzetek vannak az idővel kapcsolatban. Ezen eredmények és összefüggések számunkra azért fontosak, mert az idő gyakori témája a terápiás beszélgetéseknek, amelyeknek része lehet az időperspektívák módosításának gyakorlata is. A pszichés zavarokban szenvedők téves felfogása az idő múlásának sebességére vonatkozik. Vannak, akik számára az idő múlása túlságosan gyors – mániás zavar –, mások úgy érzik, túl lassan telik az idő, a jelen foglyai. Számukra a jelen gyötrelmes, úgy érzik, nem lesz jobb a jövő. Depresszió esetén ez jellemző, az emberek nem a jövőbe tekintenek, hanem a múlt eseményein rágódnak, ami elnyújtja és súlyosbítja

a depressziót a jelenben. Szorongásos zavarok esetén is megfigyelték (*Keough, Zimbardo és Boyd, 1999*) a túlzott mértékű múltorientációt, a személyiségzavarok hátterében a jelenelfogultságot, paranoia esetén a jövőelfogultságot azonosították. A terápia részeként alkalmazható az időorientáció módosítása, például a múltra fixálás helyett a jelen- és jövőorientált gondolkodás elősegítése (*Melges, 1982; Nolen-Hoeksema, 1991*). Hasonlóképpen, ha felismerjük az eltérő nézeteket az időrendiséggel és az idő múlásának sebességét illetően, könnyebben megérthetjük mások viselkedését, és segíthetjük őket egy számukra ideálisabb egyensúly kialakításában. Ahhoz, hogy megőrizzük testi-lelki egészségünket, egyaránt szükséges a jelen-hedonista és a jövő időperspektíva, valamint egy bizonyos mértékű pozitív múltorientáció. Tehát nem kizárólag a jövőperspektíva kedvez az egészségtudatos magatartás kialakításának. Ha túlzásba vesszük a jövő tervezését, eredményezheti, hogy nem élvezzük a jelent és aggódunk a jövő miatt. Ez állandó stresszforrássá válhat, a krónikus stressz által kiváltott betegségek az egészségtelen időperspektívák következményei is (*Matthews, 2005*).

Annak ellenére, hogy az impulzivitás és az időperspektíva kapcsolatát viszonylag kevés kutatás tárta fel, az impulzivitással szoros kapcsolatban álló addikciók vizsgálatára sokkal több kutatás fókuszált. *Adams és Nettle (2009)* eredményei szerint a jövőorientált személyek nagyobb valószínűséggel figyelnek oda testi egészségükre, mint a kevésbé jövőorientáltak, valamint a dohányzás, mozgás és a testtömeg-index is összefüggésben állnak az időorientációval. Az eredmények szerint a dohányzás és a jövő dimenzió között negatív összefüggés figyelhető meg, vagyis minél jövőorientáltabb valaki, annál kisebb valószínűséggel dohányzik (*Adams és Nettle, 2009*). Ahogyan azt már *Hall és Fong (2003)* vizsgálati eredményei is megerősítették, a jövőorientált emberekre jellemzőbbek az egészségbarát magatartásformák, ők azok, akik részt vesznek a szűrővizsgálatokon, rendszeresen járnak orvosi és fogászati vizsgálatokra, mell- és méhnyakrákszűrésre, egészségesebben étkeznek és edzenek (*Hall és Fong, 2003*).

Mindezen eredmények alapján feltételezhető, hogy az időorientáció és az egészségmagatartás bizonyosan összefüggésben állnak. *Kern és Friedman (2008)* kutatása szerint a tudatos emberek jövőorientáltak, valamint tovább élnek. Vizsgálatukban hat országból megközelítőleg 9000 fő vett részt. Válaszaik alapján a tudatos emberek rendszeresen mérlegelik a jövőbeli következményeket, mielőtt döntést hoznak, valószínűbben sajátítják el az egészségbarát magatartásformákat, és kerülnek a veszélyes magatartásformákat, például drogfogyasztás, dohányzás, alkoholfogyasztás, kockázatvállalás, kevésbé keverednek szóváltásokba, verekedésekbe. A tudatos emberek

jobban vigyáznak az egészségükre, ezért várhatóan tovább élnek (*Kern és Friedman, 2008*).

6.5. Az időorientáció és az egorugalmasság kapcsolata

Block és Block (1980) nyomán az egorugalmasság (ER) az egyén dinamikus képességeként határozható meg, amely – válaszként a környezet folyton változó követelményeire – az irányításszint módosításáért felel (*Block, 2002; Block és Block, 1980*). Olyan tényezőként is értelmezhető, amely általános, a találékonyságra és határozottságra, a változó környezeti viszonyokra történő válaszadás funkcionális rugalmasságára utaló jellemvonásokat ölel fel (*Luthar, Cicchetti és Bronwyn, 2000*). Az egorugalmasságnak tekintélyes szerepe van az időbeli váltásokban és a tanult magatartásmintázatok megjelenésében (*Letzring, Block és Funder, 2005*). Az egorugalmasságnak továbbá köze van az egyén alkalmazkodó- és egyensúlyteremtő készségéhez is, így például ahhoz, hogyan teljesít valaki stressz hatása alatt vagy bizonytalan helyzetekben. Magas egorugalmassággal rendelkező egyének hatékonyabbak a helyzeti követelmények megváltozásának elemzésében váratlan, új vagy erőt próbáló helyzetekben azoknál, akikben kisebb fokú az egorugalmasság. Alacsony egorugalmassággal rendelkezők adaptív küszöbe alacsonyabb: kevésbé valószínű, hogy hatékonyan birkóznak meg stresszes helyzetekkel, és lassabban is heverik ki azokat, mint a magas egorugalmassággal rendelkezők. Továbbá gyakran teszik feszültté őket új vagy váratlan helyzetek versenykövetelményei, és több időbe telik alkalmazkodniuk a változó körülményekhez (*Block, 1993*).

Az egorugalmasság eredeti leírása (*Block és Block, 1980*) alapján három, az egorugalmasságot meghatározó összetevőt azonosítottak (*Farkas és Orosz, 2015*). Az első összetevő az Aktív Szerepvállalás a Világban (ASZV), amely az egyén nyitottsága, élmény- és információkereső hajlama. A második, a – kognitív, szociális és személyes – Problémamegoldó Stratégia-Repertoár (PMSR), amely a társas, személyes és kognitív területek különféle, a rugalmas alkalmazkodáshoz szükséges készségeit jelöli. A harmadik az Integrált Stressz alatti Teljesítmény (IST), mely a gyors és hatékony megbirkózást jelenti és a stresszes, váratlan események kiheverésének képességét írja le (*Orosz és Farkas, 2015*).

Ezek alapján az egorugalmasság az adaptív viselkedés megszervezésének egyik legrelevánsabb mentális struktúrájaként gondolható el. A problémamegoldó stratégiák

szélesebb skálájával szolgál és lehetővé teszi rugalmas alkalmazásukat is (*Block, 2002*). *Boniwell és Zimbardo (2016)* szerint a rugalmasság és a váltási képesség a kiegyensúlyozott időperspektíva lényegi összetevői, ami jól megfeleltethető az egorugalmasság fogalmának. Az egorugalmasság ily természetéből kiindulva úgy véljük, hogy kulcstényező a kiegyensúlyozott időperspektíva profil adaptív aspektusai tekintetében.

Zimbardo és Boyd (1999) ugyanis a kiegyensúlyozott időperspektíva profil egyik alapfeltételeként a környezethez való rugalmas alkalmazkodást nevezi meg, amely biztosítja az egyes idődimenziók közti flexibilis adaptációt. Így tehát feltételezhetjük, hogy az egyes személyiségvonások nemcsak az időperspektívával vagy az életminőséggel mutatnak összefüggést, hanem az egorugalmassággal is, hiszen ez a flexibilis alkalmazkodás teremti meg a kiegyensúlyozott időperspektíva feltételeit.

Az egorugalmasság és az ego-kontroll feladata a személyiség eredeti állapotának visszaállítása egy átmeneti stresszhelyzet vagy alkalmazkodást igénylő szituáció után (*Letzring, Block és Funder, 2004*). Az egorugalmasság nemcsak stresszhelyzet által válik indokolttá, hanem az egyén mindennapi működése során is. Az alacsony egorugalmasságú egyének nem képesek a körülményekhez megfelelően alkalmazkodni, merevek és viselkedésük sok esetben maladaptív. Ezzel ellentétben a magas egorugalmassággal rendelkezők képesek a flexibilitásra, amely pozitív érzelmekhez és önbizalomhoz vezet. Rendelkeznek azzal a képességgel, hogy időben felismerjék a stresszhelyzeteket és a pozitív kimenetelre fókuszáljanak ahelyett, hogy az események mögött sorscapást vélnének felfedezni (*Masten, 2001*). Ez a pozitív attitűd a jó közérzet folyamatos fenntartását is jelenti, így ezek az emberek többnyire magasabb pszichológiai jóllétról és egészségről számolnak be. A negatív érzelmi fókusz beszűkíti az egyén cselekvési repertoárját, a pozitív attitűd kiszélesíti mind az észlelési, mind a viselkedési repertoárt (*Tugade és Fredrickson, 2004*). *Davey, Eaker és Walters (2003)* kutatásai szerint a magas egorugalmassággal rendelkező egyének pozitív korrelációt mutattak olyan személyiségjegyekkel, mint a nyitottság, extravertió és barátságosság. Ugyanis ha valaki nem túl érzékeny, kellően nyitott a világra, barátságos és könnyen teremt kapcsolatokat, akkor nagyobb valószínűséggel tud majd a környezeti kihívásokhoz is alkalmazkodni, míg ellenkező esetben a személy nagyobb mértékben van kitéve a környezeti stressz negatív hatásának (*Davey, Eaker és Walters, 2003*).

Amint azt már az időperspektíva és egyes személyiségjegyek összefüggéseinek áttekintésekor láthattuk, két tényező pozitív korrelációja részben olyan

személyiségjegyeket is magában hordoz, mint az extravenzió, nyitottság és barátságosság. Hasonló vonásokat emelt ki *Davey* és munkatársai (2003) kutatása is: a magas egorugalmassággal rendelkező egyének pozitív korrelációt mutattak a fenti három személyiségjeggyel (*Davey és mtsai*, 2003). *Kairys* (2010) kutatásaiból kiderült, hogy ezen vonások pozitív korrelációt mutattak a kiegyensúlyozott időperspektíva elemeivel. Vagyis a személyiség szempontjából nézve ugyanazon jellemvonások hordozzák magukban a magas egorugalmasság lehetőségét, mint amelyek a kiegyensúlyozott időperspektíva profilhoz is szükségesek. Mindezek alapján érdemes megvizsgálni az egorugalmasság, ego-kontroll és az időperspektíva kapcsolatát is.

7. AZ IDŐPERSPEKTÍVA PEDAGÓGIAI RELEVÁNCIÁJA

Az időperspektívák kialakulásában és formálódásában számos tényező szerepet játszik, melyek között sok a tanult faktor, ezek közül a legfontosabbak a kultúra, az oktatás, a vallás, a szocioökonómiai státusz és a családi, környezeti modellek hatása (Zimbardo és Boyd, 1999). A felnőttekhez hasonlóan a tanulók sincsenek tudatában az időperspektíva finom működésének és hatásainak, ennek ellenére az időperspektíva és ezen belül különösen a jövőperspektíva meghatározó a tanulmányokra és az ehhez kapcsolódó konstruktumokra. Ezek közül vizsgálták a teljesítmény, a célok felállítása, a motivációk, a kockázatvállalás, az élménykeresés és a töprengés tényezőit (Peetsma és Veen, 2011; Zimbardo és Boyd, 1999).

Zimbardo és Boyd (1999) szerint – amerikai mintán végzett vizsgálataikra alapozva – az oktatási rendszer célja a hedonista gyermekek jövőorientált felnőttekké nevelése. Az iskolakezdéssel egyidejűleg a gyerekek időbeosztást, órarendet kapnak, új szabályokat tanulnak, házi feladatok készítik fel őket az életre. Az iskoláztatás a társadalmi beilleszkedésre készíti fel a gyermekeket, ugyanakkor nem mindenki sajátítja el a jövőorientáltságot, vannak, akik megmaradnak a jelen-hedonizmusnál.

Harber, Boyd és Zimbardo (2003) szerint a jelenorientált diákokra jellemző, hogy késve kezdik el és későn fejezik be a kötelező feladataikat, a megbeszélte időpontokban nem jelennek meg és egyéb halasztásokat kérnek tanáraiktól. Tanulmányi eredmények vizsgálatában a jövőorientáltak számára nincs jelentősége, hogy az adott tantárgyat kedvelik-e vagy sem, általában jól teljesítenek, mert tudják, hogy azok is beleszámítanak az átlagukba. A jelenorientált tanulók azonban általában azokban a tantárgyakban teljesítenek jobban, amelyeket kedvelnek, míg a fatalista diákok a legrosszabb osztályzatokat kapják (Harber, Boyd és Zimbardo, 2003). Több kudarcélményről számolnak be az erősen jelenorientált diákok, gyakrabban szorulnak korrepetálásra, kerülnek az iskolát és a lemorzsolódás is nagyobb arányú közöttük. Mivel az időperspektíva és a társadalmi-gazdasági státusz összefüggést mutatnak, az alsóbb társadalmi réteghez tartozók inkább jelenorientáltak, így feltételezhető, hogy a kisebbségi diákok körében jellemző magas lemorzsolódás inkább tulajdonítható időperspektívájuknak, mint gyengébb képességeiknek (Zimbardo és Boyd, 1999). A közvetlen környezet szerepmintáinak is meghatározó szerepe van az időorientáció kialakításában, így például a szülők, példaképek és tanárok is segíthetik a diákokat a jövőorientáció kialakításában.

Az elmúlt években egyre több kutatást végeztek annak érdekében, hogy az iskolai motiváció és teljesítmény háttérében álló tényezőket azonosítsák (pl. *Fortier, Vallerand és Guay, 1995; Dowson és McInerney, 2003*). Ezen kutatások fő célja, hogy a motivációt és a teljesítményt befolyásoló tényezők megismerésével lehetőséget teremtsenek a diákoknak arra, hogy jobb iskolai eredményeket érjenek el és mindemellett tanulmányaikat nagyobb lelkesedéssel végezzék. Az iskolai motivációt és teljesítményt számos tényező befolyásolja, amelyek közül az egyik legfontosabb faktor a diákok időperspektívája lehet. Hatással van tanulmányaikat és pályaválasztásukat érintő döntéseikre, ahhoz fűződő érzéseikre és arról alkotott véleményükre is.

A kutatások döntő többsége elsősorban a jelenorientáció és a jövőorientáció között feszülő ellentétre mutattak rá. Általánosságban az eredményeik azt mutatják, hogy a jövőorientáció pozitív kapcsolatban áll az iskolai teljesítménnyel (*Adelabu, 2007; Barber és mtsai, 2008; Mello és Worell, 2006; Shell és Husman, 2001; Zimbardo és Boyd, 1999*). Ez annak köszönhető, hogy azok a diákok, akik képesek a jövőbeli célokat előtérbe helyezni akkor is, amikor a jelen-hedonizmus csábítása igen nagy, több időt töltenek a kevésbé izgalmas tananyaggal ahelyett, hogy egy olyan tevékenységet végeznének, amely azonnali örömszerzést jelent. Ezek alapján a jövőorientáltság együtt jár a megfelelő tervezéssel, racionális időbeosztással. A jövőorientáltak szinte soha nem kérnek haladékot feladataik befejezésére és nem fejezik be kurzusaikat elégtelennel (*Harber, Boyd és Zimbardo, 2003*).

Seginer (2003) az időorientáció fontosságát hangsúlyozza serdülőkorban, abban az életszakaszban, amikor az egyének felkészülnek az előttük álló időszak feladataira, ezért szemléletüket az előretétekintés határozza meg, a jövő felé fordulás. Ehhez megfelelő mértékű motiváció és felelősségteljes döntéshozás szükséges. Ebben az életkorban döntenek a pályaválasztásról, jövőbeni tanulmányaikról és számos magánéleti döntést hoznak (*Lens és mtsai, 2012*). Serdülőkorban fiúk és lányok számos kihívással szembesülnek, ezekkel való megküzdésben kiemelten fontos a jövőorientált szemlélet (*Paixao és Silva, 2001; Lens, Herrera és Lacante, 2003*).

A serdülők jövőorientációját feltáró hazai kutatások (*Bathó és Fejes, 2013; Jámberi, 2007; Sallay, 2003*) a jövőkép alakulásában szerepet játszó háttértényezőket vizsgálták. A családi élet és az iskolai környezet több olyan jellemzőjét is azonosították, amelyek kapcsolatban állnak a jövőről való gondolkodással. *Sallay (2003)* szerint az észlelt szülői nevelési eljárások befolyásolják a jövőbeni célok kialakítását. *Jámberi (2007)* a csonka és az ép családban nevelkedők között mutatott ki különbségeket: megállapításai

szerint a normaorientált családokban könnyebbenhatározzák meg a serdülők saját személyes céljait jövőbeli tanulmányaikkal kapcsolatban, azok a serdülők, akik szülei elváltak, nagyobb százalékban jelölték meg jövőbeli céljaik között a családi és a házasság életét. A jövőre nézve kevésbé stabil elképzelésekkel rendelkeznek azok a serdülők, ahol a családi légkör konfliktusos, szabályorientált. *Bathó és Fejes (2013)* a jövőkép eltéréseit vizsgálta többségi, hátrányos helyzetű és sajátos nevelési igényű tanulók körében. Eredményeik szerint a hátrányos helyzetű tanulók többségi társaikhoz képest kevésbé bíznak további tanulmányi céljaik megvalósulásában, a sajátos nevelési igényű tanulók jövőképe pedig már a vágyaik szintjén eltér kortársaikétól.

Peetsma (2000) vizsgálatai is alátámasztják a jövőorientáció szerepét az iskolai és szakmai előmenetelben, valamint a tanulmányokra fordított idővel és energiával összefüggésben. A jövőorientáció erőteljes motiválója lehet a jelenlegi viselkedésnek és tetteknek. Azok a diákok, akik a jövő időperspektívával jellemezhetőek, sokkal motiváltabbak a feladatokban való részvételben, többet és hatékonyabban használnak különböző tanulási stratégiákat, és keményebben dolgoznak az iskolában és azon kívül is, így jobb teljesítményt érnek el (*Phalet, Andriessen és Lens, 2004; Leondari, 2007*). A jövőorientáció tehát növeli a motivációt, ezáltal az iskolai teljesítményt is, mivel növeli a tanulásba fektetett energiát (*Peetsma és der Veen, 2011*). Ezt az összefüggést fordítva is megfigyelték: azoknál a diákoknál, akik pozitívabban ítélték meg iskolai teljesítményüket, jellemzőbb volt a jövőorientáció megléte, ellentétben az alacsonyabb iskolai teljesítményt mutató diákoknál. Ezen felül a jövőorientáció kapcsolódást mutat a tervezési képességgel is (*Zimbardo és Boyd, 1999; Angelini és Sciandra, 2013*). Ezt az összefüggést további tanulmányok is kimutatták. Az iskolai motiváció és teljesítmény, az időperspektíva és az iskolai kötődés (valahova tartozás, elfogadás, elutasítás) kapcsolatát vizsgálta többek között *Adelabu (2007)* alacsony jövedelmű afroamerikai serdülők körében. Fiúk körében igazolta, hogy minél inkább jelenorientáltak, annál gyengébb az iskolai teljesítményük, míg lányok esetében a jövőorientáció és az iskolai társas elfogadás mutatott pozitív együttjárást az iskolai eredményekkel. *Barber, Munz, Bagsby és Grawitch (2008)* kutatásában főiskolai diákok vettek részt. Eredményeik megerősítik *Adelabu (2007)* középiskolások körében kapott eredményeit, vagyis a jövőorientált diákok magasabb tanulmányi átlaggal rendelkeztek, míg a jelenorientáltak tanulmányi átlaga alacsonyabb volt, még abban az esetben is, ha a demográfiai változókat kontrollálták. Nemi különbség azonban főiskolások körében nem volt.

A jövőorientáció szerepét hangsúlyozta *De Volder és Lens* (1982) is, akik pozitív együttjárást találtak a 11. osztályos diákok motivációja és jövőorientációja között. Minél motiváltabbak a diákok, annál több érték kapcsolódik a céljaikhoz a távoli jövőben. *Creten és munkatársai* (2001) vizsgálatukban azt találták, hogy a diákok tanulmányi motivációja összefüggésben állt azzal, hogy az adott tantárgyat mennyire vélték fontosnak jövőbeni céljaiknak megfelelően. Vagyis jobb érdemjegyeket azokból a tantárgyakból szereztek, amelyet fontosabbnak ítélték jövőjük szempontjából. *Bembenutty és Karabenick* (2004) kutatásukban a halogató diákokra fókuszáltak, akikre jellemző, hogy kerülnek a feladatokat, gyakran az utolsó pillanatban készítik el a beadandó dolgozatokat és készülnek fel egy-egy dolgozatra. Rájuk kevésbé jellemző az önreguláció és a jutalom késleltetése. Ezen tényezők összefüggésben állnak a diákok jövőorientációjával is. Minél jövőorientáltabb a diák, annál inkább jellemző rá az önreguláció és a jutalom késleltetése is (*Dewitte és Lens*, 2000). *Karabenick és Bembenutty* (1998) vizsgálatában a diákok iskolai és iskolán kívüli feladatokat, teendőket osztályoztak hasznosságuk alapján, amelyben szerepet játszott a késleltetett jutalmazás. *Karabenick és Bembenutty* (1998), valamint *Bembenutty és Karabenick* (2004) vizsgálatai is azt igazolták, hogy a jövőorientáció meghatározó háttértényezője az iskolai halogatásnak, a késleltetett jutalmazásnak és az önszabályozásnak.

A leghíresebb klasszikus kutatás a pillecukor teszthez kapcsolható. *Mischel* (1974) késleltetett jutalom kísérletében a gyerekek választhatnak, hogy elfogadják az azonnali jutalmat, egy pillecukrot, vagy várnak tovább egy nagyobb jutalom, két pillecukor reményében. Ez a kísérlet a késleltetés képességének személyen belüli, valamint szituációs tényezőit vizsgálja. *Mischel és munkatársai* (1988) vizsgálatából kiderült, hogy azok a serdülők, akikre óvodásként jellemző volt a késleltetés képessége, kivártak a nagyobb jutalom reményében, jobb tanulmányi eredményeket értek el. Egy longitudinális vizsgálatban (*Ayduk és mtsai*, 2000; *Mischel és Ayduk*, 2002) ezek a serdülők 30 éves korukra jobb megküzdési módokkal és nagyobb frusztrációtűrő képességgel voltak jellemezhetőek. Akik óvodás korukban részt vettek a pillecukor-kísérletben, 18 évesen a következő jellemzőkkel rendelkeztek: óvodásként önuralmat mutató gyerekek 18 éves határozottak voltak, magabiztosak, jó tanulók, kitartóak és magasabb pontszámot értek el későbbi iskolai teszten (Scholastic Aptitude Test, SAT) mind a verbális, mind a matematikai részben. Az impulzív óvodások 18 évesen határozatlanok voltak, gyengébb önbecsüléssel rendelkeztek, gyengébben tanultak, a kudarc kedvüket szegte és alacsonyabb

pontszámokat érték el az iskolai teszteken is (*Shoda, Mischel és Peake, 1990*). A szituatív tényezők vizsgálatában eredményesebb stratégiának bizonyult a késleltetés szempontjából az, ha a gyerekek a nagyobb jutalomra gondoltak, fókuszáltak, amíg várokztak. Azok a gyerekek, akik viszont a várakozás során arra gondoltak, milyen lenne elfogyasztani a pillecukrot, milyen az íze stb., nem voltak elég kitartóak (*Mischel, 1974; Mischel és Baker, 1975*). Továbbá, ha a gyerekek figyelmét elterelték a várakozás idején, például játékokat adtak nekik, azzal szintén növelték a kitartásukat, a késleltetés képességét. Későbbi kutatásaik során *Metcalfe és Mischel (1999)* a „meleg” (affektív) és „hideg” (kognitív) rendszerek szerepét hangsúlyozták a célorientált viselkedéssel összefüggésben, valamint az akadályok leküzdésében. Az affektív rendszer az érzelmekre épít, egyszerűbb, gyors kiértékelési mechanizmus jellemzi, a stressz nagyobb hatást gyakorol rá. Míg a kognitív rendszer komplexebb, lassabb információ feldolgozás jellemzi, így a stressz kevésbé gyakorol azonnali hatást rá. A célorientált viselkedés hátterében a kognitív rendszer szerepe meghatározó, amely felelős az érzelmi feszültség csökkentéséért is. Az affektív rendszerre jellemzőbb az impulzivitás és nagyobb valószínűséggel az azonnali szükségletkielégítés (*Metcalfe és Mischel, 1999*). Az impulzivitás és a jelen-hedonista attitűdű serdülők jellemzője, hogy felnőttként is fogékonyá válnak a függőségekre, amelyek kellemes érzéssel, kielégüléssel töltik el őket, például alkohol, dohányzás, mértéktelen evés vagy túlzásba vitt szerencsejátékok (*Zimbardo és Boyd, 2010*).

A jelentősebb és viszonylag újabb kutatások közül azonban kiemelhető *Mello, Worell és Andretta (2009)* kutatása, akik azt vizsgálták, hogy a serdülők mennyit gondolnak a múlt, a jelenre és a jövőre. Az eredményeik szerint a múltorientáció is befolyásolja a serdülők iskolai teljesítményét. Azoknak a diákoknak, akik gyakrabban gondolnak a múlt, magasabb volt a tanulmányi átlaga, és náluk a jelenre és a jövőre való gondolkodás nem állt kapcsolatban az iskolai teljesítménnyel. Mindez meglepő a korábbi kutatások fényében, ahol a jövőorientációval való összefüggést mutatták ki. Ez az ellentmondás többek között azzal is magyarázható, hogy a legtöbb kutatás csak a jelenre és a jövőre irányuló vizsgálatokra fókuszál az iskolai teljesítmény tekintetében, a múlt időperspektívát pedig kihagyják a kutatásokból.

Worell és Mello (2006, 2007) *Zimbardo és Boyd (1999)* időperspektíva elméletét a tanulásban tehetséges serdülők körében vizsgálta. Azokat a gyermekeket vonták be a kutatásban ebbe a kategóriába, akik folyamatosan jó tanulmányi teljesítményt nyújtanak vagy kiemelkedő bizonyos tanulmányi területeken. *Mello és Worell (2006)* kutatásában tanulásban tehetséges serdülők vettek részt. A legfontosabb eredmények szerint különbség

mutatkozott a negatív és a pozitív jövőorientáció között. Az iskolai teljesítmény a pozitív jövőorientációhoz volt kapcsolható, míg a negatív jövőorientációval nem mutatott kapcsolatot. Továbbá az iskolai teljesítmény negatívan függött össze a jelen-fatalista attitűddel, ezen felül megfigyelhető, hogy minél idősebb volt a serdülő, annál inkább megjelent nála a jelen-hedonizmus. Nemi különbség mutatkozott a jövőről való gondolkodásban, mivel a lányoknak kevesebb negatív gondolata volt a jövővel kapcsolatban, mint a fiúknak. Az időperspektíva és az iskolai teljesítmény kapcsolatát tanulásban tehetséges egyetemista populáción tudomásom szerint még nem vizsgálták.

Továbbá nem szabad megfeledkezni arról, hogy az iskolai teljesítményt nemcsak az időperspektíva befolyásolhatja. *Phan* (2009) kutatásában ezért a két fő kutatási irányt ötvözte, amelyek kapcsolatban állhatnak az iskolai teljesítménnyel. Az egyik irány az iskolai teljesítmény, a jövő időperspektíva és a tanulási stratégiák folyamatát vizsgálja, a másik pedig az episztemológiai hiedelmek, a célok elérése és a tanulási stratégiák folyamatának kapcsolatát. Egyetemista diákok közreműködésével készült a kutatás, ami azt az eredményt mutatta, hogy azok a diákok, akik képesek elképzelni a hosszú távú kimenetelét egy feladatnak a távoli jövőben, azok sokkal inkább hajlanak az elköteleződésre a mély folyamatú tanulási stratégiákban, és nagyobb erőfeszítéseket tesznek a tanulásban, aminek következtében jobb lesz a teljesítményük. Tehát a jövő időperspektíva bejósolja a kiválóságot, a teljesítmény megközelítés módját és a teljesítmény elkerüléssel kapcsolatos célokat.

Ezen felül az önkontroll befolyásolja az iskolai teljesítmény és az időperspektíva kapcsolatát. Csak azoknál a diákoknál volt kimutatható a jövő időperspektíva és az iskolai teljesítmény pozitív kapcsolata, akik alacsony önkontrollal rendelkeztek (*Barber és mtsai*, 2008). Azonban fontos megjegyezni, hogy a fentebb említett kutatások a jelen és a jövő időperspektívára koncentráltak leginkább és a múlt időperspektívát legtöbbször figyelmen kívül hagyták, pedig kimutatható, hogy azok a serdülők, akik gyakrabban gondolnak a múltra, jobb tanulmányi átlaggal rendelkeznek (*Mello és mtsai*, 2009). A jövő időperspektívát el lehet sajátítani, ha megtanítjuk, hogyan lehetnek képesek a diákok elhalasztani az azonnal kielégülés vágyát, elvetni a rövid távú nyereséget a feltételezett későbbi nagyobb jutalom érdekében.

7.1. Az iskolai motiváció, az iskolai teljesítmény és az időorientáció összefüggései

Az utóbbi időben egyre nagyobb figyelmet fordítanak a kutatások az iskolai motivációt és az iskolai teljesítményt meghatározó tényezők feltárására a középiskolás és a főiskolás korosztály körében (Adelabu, 2007; Bowles, 1999; Fortier, Vallerand és Guay, 1995). Azért szentelnek ilyen nagy figyelmet erre a kérdésre, mert a motivációt és a teljesítményt befolyásoló tényezők megismerésével lehetőség nyílna arra, hogy csökkentsük az ezeket negatívan befolyásoló faktorokat, ezáltal a diákok jobb eredményeket érhetnek el és elégedettebbek lehetnek tanulmányaikkal. Az iskolai motivációt és teljesítményt számos tényező befolyásolja, azonban az egyik legfontosabb faktor a diákok időperspektívája lehet, amely sokban meghatározhatja a gondolkodásmódjukat és döntéshozataluk mechanizmusát (Adelabu, 2007; Barber és mtsai, 2009; Mello és Worrel, 2006).

Deci és Ryan (1985), Ryan, Koestner és Deci (1991), valamint Ryan és Deci (2000) öndeterminációs elmélete (self-determination theory, SDT) szerint az emberi viselkedést motivációk irányítják, amelyek kielégítése a viselkedés célja. Az önirányítottság-kontrolláltság (autonomous-controlled) szintjétől függően az emberi motiváció három formáját különböztetik meg. Az első az intrinzik, azaz belső, önjutalmazó motiváció (IM), ami a három dimenzió közül a leginkább önirányított típus. Intrinzik motiváció esetén a személy viselkedésének oka maga a cselekvés, pontosabban a cselekvés elvégzésével kapcsolatban érzett élvezet és elégedettség. A tanulmányokat illető Vallerand és munkatársai (1992) további három aldimenziót különített el: a (1) tanulásra irányuló intrinzik motivációt (IM to know, IMTK), amely esetén az új tudás vagy ismeretek elsajátítása és az ebből fakadó öröm irányítja a viselkedést; (2) a dolgok elérésére vonatkozó intrinzik motivációt (IM toward accomplishment, IMTA), amelyet a célok elérésére, teljesítésére vagy felülmúlására vonatkozó öröm motivál, nem pedig magára a folyamatra; és a (3) stimuláció megélésére vonatkozó intrinzik motivációt (IM to experiencing stimulation, IMES), ahol a cselekvés végzésnek egyik következményeként a személy valamilyen szubjektív stimuláló élményt (pl. izgalom, öröm vagy emelkedett arousal szint) él át.

Ezekkel szemben a motivációs kontinuum másik típusa, az extrinzik vagy külső motiváció (EM), amely elsősorban akkor dominál, amikor a személy a viselkedést valamilyen külső ok miatt végzi, nem pedig annak inherens, belső jellemzője miatt. Deci és Ryan (1985) az extrinzik motivációt további négy aldimenzióra osztotta fel, szintén az

önirányítottság-kontrolláltság szintje mentén. A (1) külső szabályozás (EM of external regulation, EMER) a spektrum kontrollált oldalán helyezkedik el. Ezen motiváció hátterében a jutalmazás elnyerése vagy a büntetés elkerülése áll. A következő motiváció altípus az (2) introjektált szabályozás (EM of introjected regulation, EMIJ), amelyben már bizonyos mértékben internalizálttá, vagyis belsővé vált a viselkedés végzésének oka, ez azonban még valamilyen belső nyomás hatására (pl. szorongás vagy büntudat) történik. A harmadik almotivációs forma az (3) identifikációs szabályozás (EM of identified regulation, EMID), amely már inkább a spektrum önirányítottsághoz közeli oldalán helyezkedik el. Ezen motiváció esetében a személy azonosul a viselkedés elvégzése mögött álló okokkal, melyek ezáltal fontossá is válnak számára, akár tudatosan is képes értékelni azt. Végül, a külső motivációk utolsó típusa (4) az integrált szabályozás (EM of integrated regulation, EMIN), a leginkább önirányított külső motivációs altípus, amely azt feltételezi, hogy a viselkedés okai belső motivációs drive-ok, amik még mindig valamilyen külső, a tevékenységtől különálló forrásból erednek.

Végül pedig meg kell említeni a kontinuum harmadik típusát, az amotivációt (AM) is. Az amotiváció állapota az intrinzik és extrinzik motiváció hiányával jellemezhető, vagyis a személy nem talál kapcsolatot a viselkedése és az átélt következmények között. Iskolai kontextusba helyezve a személy nem tudja, hogy miért végzi a tanulmányait, emellett a viselkedés végzésére irányuló intenciók is hiányoznak.

A disszertációban a teljesítménnyel és a motivációval foglalkozunk a fentebb említett konstruktumok közül, és azt vizsgáljuk, hogy az időorientáció miként hat az iskolai motivációra és teljesítményre a középiskolás és főiskolás diákok körében. Az iskolai motiváció meghatározásában épp úgy, mint az általános motiváció definícióiban, találkozhatunk egy intrinzik és egy extrinzik összetevővel. Az intrinzik motiváció arra utal, hogy egy dolgot, ebben az esetben a tanulást saját magáért, az általa elért kellemességérzetért és elégedettségünkért teszünk, míg az extrinzik motiváció az, amikor nem belső indíttatásból viszünk véghez egy cselekvést, azaz a tanulást, hanem külső hatások miatt (Deci, 1975). A disszertációban bemutatott kutatások nem tesznek különbséget az extrinzik és intrinzik motiváció között. Az iskolai motiváció és iskolai teljesítmény szorosan összekapcsolódik (Peetsma és der Veen, 2010), az iskolai teljesítményt pedig a legkönnyebben a tanulmányi átlag segítségével lehet mérni.

Mindezek alapján arra következtethetünk, hogy az időperspektíva, az iskolai motiváció és az iskolai teljesítmény kapcsolatban áll egymással. A jövő időperspektívával rendelkező diákok nagyobb iskolai motivációval rendelkeznek, jobb a tanulmányi

teljesítményük, és sikeresebbek az iskolában, míg a jelen időperspektívával rendelkező diákoknak rosszabb az iskolai teljesítménye. Az időperspektíva mellett más tényező is befolyásolhatja az iskolai motivációt és teljesítményt. Az alacsony jövedelmű afroamerikai serdülők körében csak a lányoknál jelent meg pozitív kapcsolat az iskolai teljesítmény és a jövőorientáció között, a fiúknál pedig csak a jelen időperspektíva és az iskolai teljesítmény között mutatkozott negatív kapcsolat (*Adelabu, 2007*). Továbbá a tanulásban tehetséges diákoknál csak a pozitív jövőorientációval volt összekapcsolható a jobb iskolai teljesítmény, míg a negatív jövőorientációval nem volt kapcsolat (*Mello és Worell, 2006*).

Az időperspektíva pedagógiai relevanciája szempontjából fontos kérdés, hogy az időperspektíva és az iskolai teljesítmény kapcsolatát milyen tényezők közvetíthetik. *Barber, Munz, Bagsby és Grawitch (2009)* kutatásukban 255 főiskolai diák részvételével azt vizsgálták, hogy az egyéni különbségek az önkontrollban hogyan módosíthatják a kapcsolatot az időperspektíva és az iskolai teljesítmény között. Eredményként ők is azt kapták, hogy a jövő időperspektívával rendelkező diákok magasabb tanulmányi átlaggal rendelkeztek, míg a jelen időperspektívával rendelkező diákok tanulmányi átlaga alacsonyabb volt még abban az esetben is, ha a demográfiai változókat kontrollálták. Tehát *Barber és munkatársai (2009)* is arra az eredményre jutottak az egyetemista korosztály körében, mint *Adelabu (2007)* a középiskolás korosztályban, azonban náluk (*Barber és mtsai, 2009*) nem mutatkozott nemi különbség. Továbbá az önkontroll vizsgálatának segítségével azt találták, hogy ezeket az eredményeket, a jövő időperspektíva és a jobb tanulmányi teljesítmény, valamint a jelen időperspektíva és a rosszabb iskolai teljesítmény összefüggését nagyban befolyásolja az önkontroll. Az alacsony önkontrollal rendelkező személyeknél kimutathatóak voltak a fentebb említett összefüggések, míg a magasabb önkontrollal rendelkező diákoknál az iskolai teljesítményt csak az ACT (érettséginek megfelelő vizsga az amerikai középiskolásoknál), a rassz és a nem befolyásolta. Ezeket az eredményeket úgy magyarázzák a kutatók, hogy az önkontrollt egy olyan mechanizmusként kell felfogni, amely befolyásolja a kapcsolatot a diszpozíciók, ebben az esetben az időperspektíva és a viselkedés, azaz a tanulmányi teljesítmény között. Tehát azoknak a diákoknak a teljesítményét nem befolyásolja az időperspektíva, mint diszpozíció, akik magas önkontrollal rendelkeznek, míg az alacsony önkontrollal rendelkezőknél megfigyelhető, hogy a jövő időperspektíva kapcsolatban áll a jobb iskolai teljesítménnyel.

Shell és Husman (2001) is a diákok kontrollhite, a jövő időperspektíva és az iskolai teljesítmény közötti kapcsolatot vizsgálta 198 középszintű főiskolai diák körében.

Azonban ebben a vizsgálatban különbséget tettek a kutatók a személyes kontrollhit két komponense, a kompetenciahit és a lehetőséghit között. A kompetenciahitet leginkább az énhatékonyságon keresztül lehet megfigyelni, míg a lehetőséghitet a kontroll helye és az attribúciók tükrözik. A kompetenciahit és a jövő időperspektíva inkább a tanulmányi jegyekkel áll kapcsolatban, a lehetőséghit és a jövő időperspektíva pedig a tanulás mértékével függ össze. Ezek az eredmények alátámasztják a különbséget a kompetencia és a lehetőség között a személyes kontrollhitben, ezzel azt sugallva, hogy a különböző kontrollhiteknek különböző motivációs következményei lehetnek az egyén viselkedésére nézve.

Az iskolai motiváció és teljesítmény, valamint az időperspektíva között összefüggés mutatkozik. A jövő időperspektíva egy erőteljes motiválója lehet a jelenlegi viselkedésnek, a jövő időperspektívával rendelkező személyek sokkal motiváltabbak a feladatokban való részvételben, többet használnak hatékony tanulási stratégiákat és keményebben dolgoznak, így jobb teljesítményt nyújtanak az iskolában (*Phalet, Andriessen és Lens, 2004; Leondari, 2007*). Ez a kapcsolat úgy írható le, hogy a jövőorientált időperspektíva az iskolai motivációt képes növelni, aminek hatására a diákok többet fektetnek a tanulásba, tehát jobb iskolai teljesítményt érnek el (*Peetsma és der Veen, 2011*). És ez fordítva is megfigyelhető: azok az egyének, akik magasan pozitívan ítélték meg iskolai teljesítményüket, azoknál megfigyelhető volt a jövőorientáció megléte. Az alacsonyabb iskolai teljesítményt nyújtó diákoknál nem mutatkozott ilyen kapcsolat. Ezen felül a jövőorientáció kapcsolódhat a tervekészítési kapacitáshoz és az iskolában elért sikerekhez is (*Zimbardo és Boyd, 1999; Angelini és Sciandra, 2013*). Ezt az összefüggést számos további tanulmány is kimutatta, *Adelabu (2007)* az iskolai motiváció és teljesítmény, az időperspektíva és az iskolai tagság (valahova tartozás, elfogadás, elutasítás) kapcsolatát vizsgálta alacsony jövedelmű afroamerikai serdülők körében. Eredményként azt kapta, hogy negatív szignifikáns kapcsolat van a jelen időperspektíva és az iskolai teljesítmény között, tehát minél inkább jelen időorientációval rendelkezik valaki, annál rosszabb az iskolai teljesítménye, de ez csak a fiúknál volt jellemző. A lányoknál a jövő időperspektíva és az iskolai elfogadás mutatott pozitív kapcsolatot az iskolai teljesítménnyel, azaz azok a lányok teljesítettek jobban az iskolában, akik jövő időorientációval rendelkeztek és elfogadták őket a társaik.

7.1.1. A teljesítéscélok

A teljesítéscélok a diákoknak azon indítóokaira vonatkoznak, amelyek arra ösztönzik őket, hogy meghatározott módon cselekedjenek egy teljesítményt igénylő helyzetben (Dweck és Leggett, 1988). Dweck és Leggett (1988) a célok két fajtáját különítette el: a teljesítmény-célokat (Performance goals), amelyeknél a viselkedés indítóoka az, hogy a diák bemutassa másoknak azt, hogy ért az adott dologhoz, illetve az, hogy elkerülje azt, hogy úgy tűnjön, nem ért hozzá (Nicholls, 1984). A célok másik típusába a tanulási célok (Learning goals) tartoztak, amelyeknél a diák azért csinál valamit, hogy fejlessze a kompetenciáit és elsajátítsa azt, hogy milyen módon lehet megoldani azt a feladatot, amin dolgozik (Dweck, 1986). Ez utóbbival rokon fogalom az elsajátítási motiváció (Mastery motivation), melynek lényege, hogy az adott tevékenység közben tapasztalt öröm miatt tanulunk új dolgokat (Jennings, Harmon, Morgan, Gaiter és Yarrow, 1979). Dweck és Leggett (1988) szerint az elsajátítási motiváció az elsődleges indítóoka a kihívások keresésének, illetve annak is, hogy kudarcral szembesülve az emberek nem adják fel, hanem tovább küzdenek. A teljesítmény és elsajátítási célok szétválasztását később tovább finomították két lépésben. Az első lépés az volt, hogy mindkettőn belül elkülönítették a megközelítő és elkerülő célokat. A megközelítő célok (approach goals) a viselkedéseknek arra az indítóokára vonatkoznak, amelyek kíváncsatos tárgyak, események, lehetőségek felé viszik a diákokat. Ezzel szemben az elkerülő motiváció (avoidance goals) eltávolítja a diákokat a nemkíváncsatos tárgyaktól, eseményektől, illetve lehetőségektől (Elliot, 2006; Elliot és McGregor, 2001). A második jelentős fejlesztési lépés volt az, hogy az elsajátítási célokon belül elkülönítésre kerültek a szelfre és a feladatra vonatkozó célok, mely a 3×2 teljesítés-cél modell kifejlesztéséhez vezetett (Elliot, Murayama és Pekrun, 2011).

A 3×2 teljesítés-cél modell elsősorban attól különbözik a 2×2 teljesítés-cél modelljétől, hogy a kompetencia abszolút (feladathoz képest) és az intraperszonális (szelfhez képest) sztemderdekhez képest eltérő típusú teljesítés-célok tartoznak (Elliot és mtsai, 2011). A teljesítménycélok helyett társ(központú)-célokat (Other-based goals), az elsajátítási célok helyett pedig feladat(központú)-célokat (Task-based goals) és szelf(központú)-célokat (Self-based goals) fogalmaztak meg. Emellett mind a három céltípus egyaránt tartozhat a megközelítő és elkerülő stratégiába is (Elliot, Murayama és Pekrun, 2011). Ebben a felosztásban tehát a következő hat cél különíthető el: (1) A megközelítő feladat-célok (Task-approach goals) abszolút, a feladat teljesítésére vonatkozó

sztenderdekkel rendelkeznek a pozitív, megközelítő valencia mellett. Az ilyen célokkal rendelkező diákok célja az, hogy jól teljesítsenek a feladat objektív követelményei mentén. (2) Az elkerülő feladat-célok (Task-avoidance goals) esetében a diákok szeretnék elkerülni azt, hogy a feladaton ne tudjanak megfelelő módon teljesíteni. (3) A megközelítő szelf-célok (Self-approach goals) esetében az intraperszonális (személyen belüli) sztenderdek párosulnak a pozitív, megközelítő valenciával, melyek a diákokat olyan célok elérésére ösztökélik, hogy a saját, korábbi teljesítéseikhez, a jelen teljesítési szintjéhez, illetve a jövőbeli, lehetséges teljesítéseikhez képest jobban teljesítsen az adott feladaton. (4) Az elkerülő szelf-célok (Self-avoidance goals) esetében a diákok célja, hogy ne teljesítsen rosszabbul az adott feladaton a saját múltbeli, jelenbeli vagy potenciális jövőbeli szintjéhez képest. (5) A megközelítő társ-célok (Other-approach goals) esetében a teljesítés komparatív referenciapontja egy (vagy több) másik diák (vagy személy), amikor a diák célja, hogy jobban teljesítsen, mint mások. (6) A diákok elkerülő társ-céljai (Other-avoidance goals) arra vonatkoznak, hogy az adott feladaton a teljesítésük ne maradjon el másokhoz képest, akikhez hasonlítja magát.

7.2. Az iskolai csalás jelentősége az időperspektívákkal való összefüggésben

Az iskolai csalás vizsgálata kiemelt témakör a pedagógiai relevanciájú kutatásokban. Például *Grimes* (2004) több kultúrát vizsgáló tanulmányában a kelet-európai főiskolás tanulók majdnem háromnegyede vallotta be, hogy csalt a vizsgák, dolgozatok megírása során. Magyarországon a középiskolás tanulók 75%-a puskázott és több mint 60%-uk másolt valakiről a vizsgák során egy iskolai félév alatt (*Orosz, Farkas és Roland-Lévy, 2013*). Ezek a számok különösen aggasztóak, ha figyelembe vesszük a szoros kapcsolatot az egyetemi csalás és a munkahelyi tisztességtelenségek (*Nonis és Swift, 2001*) vagy a szervezeti korrupció (*Crittenden, Hanna és Peterson, 2009*) között. A megelőző programoknál fontos meghatározni, mely tényezők csökkenthetik a csalás megjelenését. A már feltárt változók mellett azt feltételezzük, hogy a tanulók időorientációja is hatással lehet a csaló magatartásra. Úgy véljük, hogy azok a tanulók, akik jövőorientáltak – olyan értelemben, hogy késleltetik az örömszerzést a jelenben a jövőbeni célok elérésének érdekében – kevesebbet csálnak, mint azok a tanulók, akik a jelen kellemes pillanataira koncentrálnak.

Az iskolai csalás és az időperspektíva elmélet közötti kapcsolat eddig még nem állt a tudományos kutatások középpontjában. Mindazonáltal korábbi tanulmányok azt

sugallják, hogy két időperspektívával kapcsolatos változónak, az iskolai motivációknak és az impulzivitásnak fontos szerepe van az iskolai csalásban is (*Anderman, Cupp és Lane, 2010; Anderman és Murdock, 2007*). Ezért feltételezhetjük, hogy az időperspektíva kapcsolatban van a tanulók önbevalláson alapuló csaló magatartásával is, az időperspektíva közvetlenül is kapcsolódik a csalás megjelenéséhez és közvetetten is az iskolai motivációkon keresztül.

Az iskolai csalás legfőbb formái a plágium és a vizsgán történő csalás. A csalás olyan magatartást jelent, amely a számonkérés alatt nem engedélyezett a hallgató számára. *Taylor és munkatársai (2002)* igazolták, hogy a felsőoktatási csalás legfőbb forrása a külső nyomás, például a versengés. Ennek hatására a csalás még a legjobb tanulók között is jelen van, ha nagy nyomás nehezedik rájuk, hogy minél jobb jegyet szerezzenek (*Taylor, Pogrebin és Dodge, 2002*). Az iskolai csalás háttérében főként a személyiség tulajdonságbeli, motivációs és viselkedési jellemzői állnak (*Anderman és Murdock, 2007*). Korábbi kutatások (*Malka és Covington, 2005; Shell és Husman, 2001*) igazolták, hogy a jövőorientáció mértéke befolyásolja a diákok iskolai teljesítményét. Meghatározza, hogy milyen mértékben képesek a jelen döntéseiket a jövőben terveik szerint alakítani. *Husman és Shell (2008)* azzal a céllal dolgozták ki a jövőperspektíva mérőeszközét, hogy felmérjék a diákok idővel, pontosabban a jövővel kapcsolatos vélekedését. Korábban feltételezhető volt, hogy az iskolai csalás háttérében az impulzivitás áll, jelenlegi eredmények azonban nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az időperspektívának az impulzivitással szemben, amely nem csak az iskolai csalást, hanem az egyén céljait, motivációit is alapvetően meghatározza.

8. AZ IDŐPERSPEKTÍVA-KONCEPCIÓK ALKALMAZOTT FELHASZNÁLÁSA

Egy ideális időperspektíva profil kialakítása lehetővé teszi a teljesebb, sikeresebb és boldogabb életet, továbbá időorientációnk ismerete azért is hasznos, mert jó előrejelzője lehet olyan zavaroknak, mint az önkontroll, interperszonális kapcsolatok nehézségei, szorongás, depresszió (Van Beck, 2007). Időperspektívánk kialakítása évek alatt történt, ezért annak átalakítása nem egyszerű feladat, azonban lehetséges, hiszen tanult folyamat (Zimbardo és Boyd, 1999). Egy-egy dimenzió melletti elköteleződés elfogulttá tehet bennünket, míg a kiegyensúlyozott, rugalmas perspektíva lehetővé teszi, hogy azt az időperspektívát válasszuk, amely adott helyzetben, céljainkkal összhangban a legmegfelelőbb. Korábban bemutatott kiegyensúlyozott időperspektíva profil jellemzői az erős múlt pozitív perspektíva, valamivel kevésbé hangsúlyos jövő, gyengébb hedonista attitűd. A kiegyensúlyozott profilban a többi idői dimenzióhoz képest a múlt negatív és a jelen-fatalista időperspektíva kevésbé hangsúlyos.

8.1. Az időperspektíva elmélet terápiais alkalmazása

Zimbardo, Sword és Sword (2008) poszttraumás stressz szindrómában (PTSD) szenvedő veterán katonák terápiais kezelésében alkalmazta az időperspektíva elméletét. Az időperspektíva-terápia főbb szempontjai a következők voltak: (1) az időt folyamatában kell kihasználni, idő hiányában más forrásaink mit sem érnek, (2) általános közérzetünk rovására megy, ha megrekedünk valamely időövezetben, (3) annak felismerése, ha megragadtunk valamely időperspektívánál, más időperspektívák rovására, (4) PTSD esetén nagy valószínűséggel feltételezhető, hogy a múlt negatív és jelen-fatalista orientáció túl erős, a jelen- és jövőperspektívák rovására, (5) előbbi tudatosítása és megértése fontos a terápiaiban, (6) tudatosítás és megértés után következhet a korrekció, a résztvevők maguknak dolgoznak egy egyensúlyi, illetve dinamikusabb időperspektívát (Zimbardo, Sword és Sword, 2008).

A résztvevők négy-nyolc alkalom során tapasztalják meg az időperspektíva elméletét. A terápia célja a kiegyensúlyozott időperspektíva profil kialakítása. Az ülések során légzőgyakorlatokat, vizualizációs gyakorlatokat is elsajátítanak a résztvevők, továbbá a pozitív múlt perspektívájukat erősítik, amellyel egyidejűleg gyengítik a negatív múlt dominanciáját. Egészséges mértékű hedonista attitűdre bátorítják a klienseket, olyan

gyakorlatokat végeznek, amelyek számukra élvezettel járnak. Kiemelt figyelmet fordítanak a társas kapcsolatok erősítésére, ezért a terápiás folyamatba a résztvevők közvetlen környezetét is bevonják. Továbbá segítik, támogatják a klienseket abban, hogy hosszú és rövid távú célokat fogalmazzanak meg, amely a pozitív jövőorientáció kialakítását segíti elő. Egyéni monitorozással, utánkövetéssel ellenőrzik a folyamat sikerességét (Zimbardo, Sword és Sword, 2012).

A terápiás folyamat lépései a következők voltak: (1) az időperspektíva elméletének megértése, életünkre gyakorolt hatásainak megismerése, a kiegyensúlyozott időperspektíva előnyeinek bemutatása. Ezt követően a Zimbardo Időperspektíva Kérdőív megismerése történik. (2) Rapport kiépítése, az egyéni élethelyzetek és az elméletek összefüggései. Személyre szabott figyelem, egyéni élettörténetek megosztása. A kellemetlen múlt felidézése feszültséget, zavart idézhet elő, ezért szükségesek légzőgyakorlatok, vizualizációs gyakorlatok alkalmazása, amelyek segítik a negatív érzésekkel való megbirkózást. (3) Különböző pszichológiai kérdőívek kitöltését végzik el a résztvevők, a nehézségeiknek, pszichés állapotuknak megfelelően, továbbá kitöltik a Zimbardo Időperspektíva Kérdőívet és feltérképezik saját időorientációjukat. A kiértékelést és az értelmezést a terapeuta és a kliens közösen végzik el. (4) A jelen megvitatása, érzések, problémák, tünetek azonosítása, majd figyelmük átirányítása a jövőre. Ekkor fogalmazzák meg a résztvevők, hogy milyen céljaik vannak, hová szeretnének eljutni a terápia végére. A közvetlen környezet bevonására is ekkor kerül sor, a családtagok, barátok számára tartott ülés célja, hogy megismerjék a családtagjuk helyzetét, érzéseit, problémáját. (5) Rövid és hosszú távú célok kidolgozása kerül a középpontba, a tervezési folyamat során a múlt pozitív eseményeire, a résztvevők erőforrásaira építkeznek. Ebben a fázisban a résztvevők már házi feladatot kapnak, olyan tevékenység elvégzését, amelynek határidejét előre kijelölik. Ezen feladatok közé kerül beépítésre néhány olyan tevékenység, amely a hedonista jelenorientációt érinti, például egy szépségszalon felkeresése, séta a parkban vagy egy film megnézése a moziban. (6) Előbbiek a jelenre terelik a résztvevők figyelmét (poszttraumás stressz szindróma esetén tehát a negatív múlt felől történik elmozdulás a jelen dimenziójára), amely alapját képezi a jövő tervezésének és a múlt elfogadásának. Ezzel párhuzamosan szociális kapcsolatok erősítésére, kialakítására ösztönzik a résztvevőket. Zimbardo, Ferreras és Brunskill (2015) a terápia hatását vizsgálták, mely során 32 poszttraumás stressz szindrómában érintett személy vett részt. A kérdőíves vizsgálat során felmérték a résztvevők szorongás szintjét, depresszió mértékét, poszttraumás stressz szindróma erősségét és időorientációjukat a terápia előtt és után. A

vizsgálat eredményei szerint a résztvevőknek szignifikáns mértékben csökkent a szorongása, a depressziója és a poszttraumás tüneteik is enyhültek. Minél erősebbek voltak ezek a tünetek, annál inkább negatív múlt orientáció jellemezte a résztvevőket a terápia kezdetén. A terápiás folyamat végén minél jövőorientáltabb volt a kliens, annál kisebb mértékű tünetek jellemezték (Zimbardo, Ferreras és Brunskill, 2015).

8.2. Tréningek, intervenciók pszichológiai alkalmazása

Az időperspektíva-tréning céljai között szerepel, hogy először is megismertessük a résztvevőkkel az időperspektíva elméletét, megmutassuk a résztvevőknek azt, hogyan azonosíthatják időperspektívájukat, majd gyakorlatokkal szolgálunk arra, hogy szükség esetén hogyan alakítható át az időorientáció annak érdekében, hogy legjobban élhessünk annak előnyeivel. A cél az lenne, hogy az egyes idői dimenziókkal kapcsolatos attitűd az egészséges egyensúly irányába mutasson, amely lehetőséget teremt a sikeresebb szakmai pályafutás, pályaválasztás, tanulmányi előmenetel, továbbá személyes kapcsolataink fejlesztésére.

A szociálpszichológia területén ma kiemelkedő kutatási terület az intervenciók programok tervezése, kidolgozása. Ezen intervenciók programok a vélekedések, attitűdök és szociális kapcsolatok átalakítására fókuszálnak, amelyek közül számos tréningnek pedagógiai vonatkozása is jelentős. Ilyen például a fejlődésfókuszú gondolkodásmód (mindset) tréning (Dweck, 2006), amely az iskolai, egyetemi lemorzsolódásra és a motiváció növelésére is alkalmazott módszer, továbbá az önszabályozás és énhatékonyság növelése (Schunk és Ertmer, 2000), valamint az állhatatosság (grit), amelyek az iskolai sikeresség kulcstényezőinek bizonyultak (Duckworth, Peterson, Matthews és Kelly, 2007). Az attitűdök változtatására irányuló intervenciók közül a legnépszerűbbek a sztereotípiák és előítéletek csökkentésére irányuló programok (Heroic Imagination Project; Aboud és Levy, 2000; Thornicroft és mtsai, 2016). További kiemelt terület a szociális kapcsolatok (social belonging) átalakítását célzó intervenciók (Shnabel és mtsai, 2013; Walton, 2014) is.

Yeager és Walton (2011) az oktatásban alkalmazott szociálpszichológiai intervenciók kedvező hatásait emelik ki. Azaz olyan rövid gyakorlatok, amelyek célja a diákok iskolával, oktatással, tanulmányaikkal kapcsolatos vélekedésének, érzéseinek és elképzeléseinek módosítása. Ezen intervenciók kedvezően befolyásolják a diákok teljesítményét, jelentős mértékben csökkentik a lemaradást, amelyek hatása hónapokkal,

évekkel később is mérhető. Ezen intervenciók nem elméleti tudást adnak át a diákoknak, hanem pszichológiai módszerek segítségével kedvezően befolyásolják a diákok önmagukról alkotott elképzeléseit, értékeit (például képesek a fejlődésre, társaik elfogadják, elismerik őket). A pszichológiai intervenciók hatásos, azonban kontextusfüggő eszközök (Yeager és Walton, 2011). Az elmúlt évek egyik jelentős pszichológiai intervenció programját Blackwell, Trzesniewski és Dweck (2007) publikálták, akik középiskolás diákoknak nyolcalkalmas tréninget dolgoztak ki, amely során a neuroplaszticitás elméletét tesztelheték, ismerheték meg: az agyunk kapacitását egy izomhoz hasonlították, amely gyakorlások (edzések) hatására képes növekedni. Ez a vélekedés a diákok matematika teljesítményének javulását eredményezte (a diákok hittek a gyakorlás teljesítménynyfokozó erejében, ezért többet gyakoroltak) a kontrollcsoporthoz képest, akik mindezalatt tanulási stratégiákat sajátítottak el. Walton és Cohen (2007, 2011) afroamerikai főiskolás diákoknak tervezett egyórás intervenciójában a szociális kapcsolatok, társas hovatartozás, iskolai kötődés erősítése révén hozzájárult a diákok tanulmányi átlagának javulásához, amely tendencia a következő három évben megtartott volt. Ezen intervenciók sikerének hátterében az állt, hogy megfelelő elméleti alapokra épültek, alkalmas kontextusba helyezve, megfelelő populációra adaptálva, előzetes tervezést követően valósultak meg (Yeager és Walton, 2011). A mai irányelvek szerint a sikeres intervenció a következő hét tényező mentén épül fel: pszichológiailag precízen megfogalmazott elméleti keret és kidolgozott módszerek, specifikus csoportok célzott kiválasztása, megfelelő időzítés, rekurzív (ismétlődő) folyamat, a megfelelő környezetbe ágyazott program, a befolyásolás és meggyőzés elkerülése és a tanulási lehetőségek (kimenetel) pontos megfogalmazása. Ezen intervenció programok kiegészítik, nem helyettesítik a hagyományos oktatási tananyagot (Garcia és Cohen, 2011; Yeager és Walton, 2011; Walton, 2014).

8.3. Az időorientáció intervenció alkalmazásának lehetőségei

Savickas és munkatársai (1984; 2009) vizsgálataikban a pályaválasztás szempontjából két tényező szerepét hangsúlyozták: a jövőorientáció mértéke, és az, hogy milyen mértékben rendelkeznek konkrét elképzelésekkel a majdani karrierjükkel illetően a diákok. A jövőorientáció pozitív hatást gyakorol a motivációkra, az észlelésre, a célok kiválasztására is (Carstensen, 2006). Továbbá szerepe van abban is, hogy a diákok felkészüljenek a majdani munkájuk elvárásaira, az előre nem látható munkahelyi

körülmények változására és kihívásaira (Savickas, 1997). Az énhatékonyság, problémamegoldás és kritikai gondolkodás készségének kialakításában is meghatározó szerepe van az időorientációnak, amelyek az életen át tartó tanulás kulcselemei (Hartung, Porfeli és Vondracek, 2008). Mindemellett kutatások (pl. Peetsma, Hascher, van der Veen és Roede, 2005;) igazolták, hogy a serdülők inkább összpontosítanak a szabadidejük élvezetes eltöltésére, a jelen lehetőségeire, mint a jövőbeni karrierjükre, pályaválasztásukra. Ferrari, Nota és Soresi (2010) kutatásából az derült ki, hogy a 16-17 éves olasz serdülők kevésbé foglalkoznak azzal a gondolattal, hogy szakmai életük hogyan alakul majd, figyelmüket sokkal inkább a jelenre, az itt és most idő eltöltésének szervezésére fordítják.

Savickas (2002) a jövőorientált viselkedés kialakítására tervezett intervenció szempontjából a következő tényezőkre helyezte a hangsúlyt: új élmények, tapasztalatok szerzésére irányuló magatartás kialakítása, egyéni döntéshozatal képességének erősítése, a tanulmányi előmenetel szempontjából fontos döntéshozatal feletti kontroll erősítése, szakmaspecifikus tudás növelése, a választott karrier eléréséhez szükséges iskolai végzettségek ismerete, továbbá az elköteleződés, kitartás, énhatékonyság, problémamegoldás és megküzdési képesség növelése. Ezek alapján Ferrari, Nota és Soresi (2012) olasz serdülőknek tervezett intervenció programot Remények és elvárások a jövővel kapcsolatban elnevezéssel, melynek célja az volt, hogy elősegítse a diákok karrier választását. A programra jelentkezők közül 50 főt választottak ki (38 lány, 12 fiú; $M_{kor} = 16.20$, $szórás = .60$), 25 fő (6 fiú és 19 lány; $M_{kor} = 16.21$, $szórás = 0.60$) kontroll csoportba került véletlenszerű kiválasztás révén, míg a vizsgálati csoportba sorolt 25 főt (6 fiú és 19 lány; $M_{kor} = 16.20$, $szórás = 0.61$) aszerint választották, hogy a jövőorientációjuk alacsony volt, továbbá nem rendelkeztek határozott elképzelésekkel jövőben karrierjüket, pályaválasztásukat illetően. A program során 10 héten át heti egy alkalommal két óra időtartamra találkoztak a résztvevők és a pályaválasztási tanácsadó pszichológus. Minden alkalommal készségfejlesztő gyakorlatokat kaptak a diákok, amely során egyéni és csoportos megvitatást végeztek, személyre szabott visszajelzést kaptak, valamint önreflexiót írtak. Alkalmanként egy-egy előre meghatározott cél érdekében dolgoztak. Az időorientáció intervenció programjának tíz alkalma a következők szerint épült fel: első alkalommal az elérendő célokat és vállalásokat fogalmazták meg, a második alkalom a döntéshozatali folyamatok tudatosítását célozta meg (egyéni felelősség, társas környezet nyomása, egyéni döntéshozás felmérése), a harmadik találkozás során az életesemények alakulásával dolgoztak (énhatékonyság, felelősség, kockázatvállalás), a negyedik és ötödik

alkalom a nem racionális döntéshozattal foglalkozott, annak háttérében álló vélekedések áttekintésével (sztereotípiák, döntéshozatali folyamatok torzító tényezői), majd saját múltbeli döntések meghozatalában szerepet játszó okok áttekintésén, tudatosításán dolgoztak a résztvevők. A hatodik alkalommal a diákok életük könyvének megírásán dolgoztak, amely során összegyűjtötték múltbeli főbb döntéseiket és azok következményeit, eredményeit nézve a jelenre és a jövőre. A hetedik alkalommal életük könyvének jövőbeni fejezetével foglalkoztak, 5 illetve 10 évvel későbbi élethelyzetükre fókuszálva: mivel foglalkoznának, hogyan képzelik életüket, kikkel állnak majd kapcsolatban. A nyolcadik alkalom a célok tervezési folyamatáról szólt, professzionális célok, tervek kialakításáról, amelynek alapját a jelenlegi kompetenciáik adták. A kilencedik találkozás a meghatározott célok eléréséhez szükséges döntési folyamatokra koncentrált, azok megvalósításának gyakorlati lépéseit gyűjtötték össze a diákok. Az utolsó találkozás alkalmával a folyamat értékelését végezték el, mindezt olyan kontextusban, amelyet erősen jövőorientált gondolkodás jellemzett. Az intervenció hatását elő- és utóteszt összehasonlítása révén mérték: az időorientáció kérdőív mellett, múlt, jelen és jövővel kapcsolatos kognitív vélekedést (LTPD; *Wessman, 1973*), a jövőbeni eseményekkel kapcsolatos affektív vélekedést mérő kérdőívet (AFG; *Heimberg, 1961*), jövőbeni remények és elvárások kérdőívet (Remények Skála, *Snyder és mtsai., 1991*) és karrier döntéshozatalt vizsgáló kérdőívet (IASCF; *Nota és Soresi, 2003*) alkalmaztak. Az eredmények alapján az LTPD kérdőíven szignifikáns eltérés mutatkozott a kontroll és a kísérleti csoport között, az észlelt döntéshozatali folyamatokban és énhatékonyság mérésében (IASCF) is, nem mutatkozott különbség a két csoport között a jövővel kapcsolatos optimizmus mérésében, azonban nőtt a kísérleti csoport tudatossága az elő- és utómérés között (*Ferrari, Nota és Soresi, 2012*).

Zimbardo és Boyd (2010) is hangsúlyozza, hogy az időperspektívánk elsajátítása tanult folyamat, ezáltal arra is lehetőséget nyújt számunkra, hogy módosítsunk, változtassunk szemléletünkön. Így például a múlt negatív perspektíva a múltban történt eseményekkel kapcsolatos attitűdöt jelenti, amely attitűd tulajdonítható ténylegesen a negatív életeseményeknek vagy azon események jelenbeli rekonstrukciójának. A múltban törtéteken nem tudunk változtatni, de ezen eseményekhez való hozzáálláson és azokkal kapcsolatos gondolkodásán bárki változtathat. Az emlékeket ugyanis inkább rekonstruáljuk a jelenbeli meggyőződéseink és hozzáférhető információk segítségével. A múlt rekonstruktív természete azt jelenti, hogy a mai gondolkodásunk és érzelmeink

befolyásolják azt, ahogyan emlékezünk a korábbi eseményekre. Ezt alátámasztotta *Loftus* és *Palmer* (1974) kísérlete is az emlékezés rekonstruktív jellegéről, valamint a hamis emlékek létrehozásáról (*Loftus*, 1997), amely során a résztvevők egynegyede emlékezett úgy meg nem történt eseményekre, mintha személyesen éltek volna át. *Seligman* (2008) is rámutatott arra, hogy a múltban történt eseményekhez való hozzáállásunk többet számít, mint maguk az események. Azok, akik pozitívan viszonyulnak a múlthoz, függetlenül attól, hogy ezen attitűd alapját pontos vagy vélt emlékek jelentik-e, gyakrabban elégedettebbek életükkel, boldogabbak, sikeresebbek (*Seligman*, 2008). Időattitűdjeink megváltoztatása ugyanígy lehetséges a jelen vagy a jövő dimenzió irányába is, annak érdekében, hogy az egyes dimenziók előnyeit maximálisan érvényesíteni tudjuk.

Mindezek alapján az eredményes intervenciók jellemzőinek figyelembe vételével, a mai sztenderdeknek megfelelően az időperspektíva elméletre tervezett intervenciók program jellemzői az alábbiak szerint foglalhatóak össze (lásd 4. táblázat).

4. táblázat: Az eredményes intervenciók jellemzői (Garcia és Cohen, 2011; Walton, 2014; Yeager és Walton, 2011) és az időperspektíva intervenció vázlata

Egy jó szociálpszichológiai intervenció követelményei	Hogyan valósulna meg az időperspektíva intervenció esetén?
1. pszichológiailag precízen megfogalmazott elméleti keret és kidolgozott módszerek	Zimbardo és Boyd (1999) Időperspektíva elmélete, valamint a kiegyensúlyozott időperspektíva profil leírása alapján kidolgozott intervenció, amely célja az ideális időorientáció porfiljának kialakítása. Ehhez a kognitív viselkedésterápia, a motivációs interjú valamint poszttraumás stressz (PTSD) szindróma esetén alkalmazott terápiás elemek felhasználása, online és offline környezetben.
2. egy specifikus csoport célzott kiválasztása	Diákok kiválasztása, tanulmányi eredményeik, célorientált viselkedés, időorientáció felmérése alapján (például ZTPI, SFS kérdőívek segítségével).
3. megfelelő időzítés	Motivációs interjú eszközeivel felmérni, hogy éppen a viselkedésváltozás melyik szakaszában vannak a diákok (töprengés előtt - töprengés - cselekvés - fenntartás - visszaesés - töprengés), ha már elkezdett töprengeni azon, hogy változtatni kellene, akkor következhet az intervenció. Továbbá célszerű lenne iskolába lépéskor (általános iskolából középiskolába), iskolaváltáskor, felvételire készülés során.
4. rekurzív (ismétlődő) folyamat	Hetente egy alkalommal online/offline feladatok, 10-12 alkalmas online „kurzus” + fenntartó alkalmak kijelölése, amely a hatás fenntartásáért felelős.
5. megfelelő környezetbe ágyazott program	Az online intervenció azért lehet megfelelő kontextus, mivel az egyén megőrizheti anonimitását, nincs annyira időhöz kötve a feladatok elvégzése, rugalmasan tervezhető, nem igényel iskolai kontextust (tanórákat nem terheli).

**6. a befolyásolás és meggyőzés
elkerülése**

Nem próbáljuk közvetlenül meggyőzni az illetőt, hogy szükséges lenne időperspektíva profilján változtatni, hanem információt nyújtunk neki arról, hogy milyen pozitív következményei lehetnek egy ideálisabb profil kialakításának (például énhatékonyság, döntéshozatali magabiztosság, célorientált viselkedés, jóllét, élettel való elégedettség stb.), továbbá olyan technikákat alkalmazunk, amelyek segítségével saját élményei révén magát győzheti meg a személy a változás szükségességéről (például változásbeszéd kiváltása: „Mennyire fontos a számodra, hogy megvalósítsd ezt a változást 1-10-ig?; Mi az ami segítene a sikeres változás elérésében?” vagy döntési egyensúly kibillentése: „Mi a jó a hedonista viselkedésben? Mi az, ami jó lenne a jövőorientált szemléletben?”)

**7. a tanulási lehetőségek
(kimenetel) pontos megfogalmazása**

Pályaválasztás, pályaorientáció, tudatos döntéshozatal kialakításához nyújtunk segítséget, amely az énhatékonyságra, jóllétre, élettel való elégedettségre is kedvező hatást gyakorol.

9. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI

A disszertációban öt vizsgálat kerül bemutatásra, amellyel célunk átfogó képet adni az elmúlt évek kutatási feladatairól, tapasztalatairól, az időperspektíva elméletének hazai vizsgálati eredményeiről. Az első vizsgálat a Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Zimbardo és Boyd, 1999) hazai adaptációját mutatja be. A második vizsgálat két részből áll: a vizsgálat első részében az időperspektíva, az impulzivitás, a tanulmányi motiváció és az iskolai csalás kapcsolatát elemeztük. Ezt követően az így megismert összefüggésmintázat alapján további vizsgálatot végeztünk az időperspektíva jelen és jövő dimenzióira szűkítve, az iskolai csalással és a motivációval való kapcsolat pontosabb megismerése céljából. A harmadik vizsgálatban külön figyelmet fordítottunk az impulzivitás és az időperspektíva dimenziók kapcsolatának feltárására. Az elvégzett vizsgálatok révén fokozatosan egyre több információt kaptunk az időperspektíva dinamikájáról, dimenzióinak jellegzetességeiről. A negyedik kutatásunk a kiegyensúlyozott időperspektíva profil megismerésére irányult, vagyis a múlt, jelen és jövő időperspektívák közötti egyensúly kialakítására. Vizsgálataink alapján az időperspektíva dimenziói közül a jövőorientáció szerepe emelkedett ki, ezért az ötödik vizsgálatban ennek a dimenzióknak a feltárását végeztük el. A vizsgálat első részében a Jövőperspektíva Skála (Husman és Shell, 2008) faktorstruktúráját tártuk fel, majd az ötödik vizsgálat második részében egy átfogóbb, multidimenzionális jövőperspektíva teszt megalkotását végeztük el annak érdekében, hogy a jövőorientáció további vizsgálatához rendelkezésünkre álljon egy megfelelő mérőeszköz.

9.1. Az első vizsgálat kutatási céljai és hipotézisei

Kutatásunk célja a ZTPI rövid változatának magyar nyelvű adaptálása volt. Célunk volt, hogy egy olyan mérőeszköz állhasson rendelkezésre magyar nyelven, amely jó pszichometriai tulajdonságokkal rendelkezik a belső konzisztencia és a faktorstruktúra tekintetében egyaránt. Továbbá, ellentétben a francia (Apostolidis és Fieulaine, 2004), a mexikói (Corral-Verdugo és mtsai, 2006), a litván (Liniauskaite és Kairys, 2009), a svéd (Carelli és mtsai, 2011) és a görög (Anagnostopoloulos és Griva, 2011) eredményekkel, azonban összhangban a tajvani (Gao, 2011), az olasz (D'Alessio és mtsai, 2003) és a brazil

eredményekkel (*Milfont és mtsai, 2008*), célunk a ZTPI rövid változatának megalkotása volt a modell belső megbízhatósági feltételeinek betartása mellett. További célunk volt az is, hogy megvizsgáljuk a magyar ZTPI időbeli stabilitását is.

Mindezek alapján az első vizsgálat hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. a feltáró faktoranalízis során öt faktorból álló struktúrát kapunk, ahol a vizsgált elemek erős töltésekkel és jelentéktelen kereszttöltésekkel rendelkeznek (*Hu és Bentler, 1999*).
2. a megerősítő faktoranalízis során kapott modell a kritériumoknak megfelelő illeszkedéssel rendelkezik (*Brown, 2006*).
3. a tesztet alkotó elemek belső konzisztenciája megfelelően alakul (*Nunnally, 1978*).
4. a magyar modell megfelelő időbeli stabilitással rendelkezik.

9.2. A második vizsgálat kutatási céljai és hipotézisei

9.2.1. A második vizsgálat első részének kutatási céljai és hipotézisei

Ismereteink szerint korábbi kutatás nem foglalkozott még az időperspektíva hatásával az impulzivitás, a tanulmányi motiváció és a csalással való összefüggésben, ugyanakkor korábbi kutatások igazolják az időperspektíva és az impulzivitás kapcsolatát, az időperspektíva és a tanulmányi motivációk kapcsolatát, továbbá az impulzivitás és tanulmányi motiváció kapcsolatát az iskolai csalással. Kutatásunk célja ezek alapján, hogy feltárjuk a kapcsolatot az időperspektíva és az iskolai csalás között, továbbá az időperspektíva, az impulzivitás és a tanulmányi motiváció összefüggéseinek mintázatát megismerjük.

Mindezek alapján a második vizsgálat első részének hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. a többszörös hierarchikus regresszióanalízis elvégzésével az impulzivitás pozitívan fog kapcsolódni az iskolai csaláshoz (*Anderman és mtsai, 2010; Baumann és Odum, 2012*).
2. az intrinzik motiváció negatívan fog kapcsolódni a csaláshoz (*Andreman, Griesinger és Westerfield, 1998; Jordan, 2001*).
3. az amotiváció pozitívan fog kapcsolódni a csaláshoz (*Vallerand és mtsai, 1992*).
4. az extrinzik motiváció a csalástól független lesz (*Andreman, Griesinger és Westerfield, 1998; Jordan, 2001*).
5. a jövőperspektíva negatívan kapcsolódik az iskolai csaláshoz.
6. a jelen-hedonista perspektíva pozitívan kapcsolódik az iskolai csaláshoz.
7. az időperspektíva dimenziók be tudják jósolni az iskolai csalást a motivációhoz és impulzivitáshoz kapcsolódó változóktól függetlenül.

9.2.2. A második vizsgálat második részének kutatási céljai és hipotézisei

Egy útelemzéses modell segítségével vizsgálatunk célja annak feltárása volt, hogy az időperspektíva milyen különböző módokon befolyásolja az iskolai csalást. Továbbá kíváncsiak voltunk arra is, hogy az első rész vizsgálati eredményei alapján a két érintett időperspektíva dimenzió és a család közötti kapcsolatokban közbenjárnak-e a releváns tanulási motivációk. Egy másik tanulói minta használatával célunk először is a korábbi vizsgálat eredményeinek alátámasztása volt, másodsor feltárni az időperspektíva közvetett és közvetlen hatásait. Korábbi tanulmányok alapján az intrinzik motiváció és az elsajátítási célorientáció negatívan kapcsolódott a család megjelenéséhez (*Weiss és mtsai, 1993; Anderman és mtsai, 1998; Orosz és mtsai, 2015; Pulvers és Diekhoff, 1999; Wryobeck és Whitley, 1999; Jordan, 2001; Murdock és Anderman, 2006*), az amotiváció és az extrinzik motiváció előrejelzője a családnak (*Harding és mtsai, 2004; Angell, 2006; Orosz és mtsai, 2015; Park és mtsai, 2013*). Az időorientációk közül a jövőorientáció nem csak jobb tanulási teljesítményhez köthető

(Zimbardo és Boyd, 1999), de pozitívan kapcsolódik az elsajátítási célokhoz (Phan, 2009) és az intrinzik motivációhoz (De Bilde, 2011) is.

Mindezek alapján a második vizsgálat második részének hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. az intrinzik motiváció a tanulásra negatívan kapcsolódik az iskolai csaláshoz (Weiss és mtsai, 1993; Anderman és mtsai, 1998; Orosz és mtsai, 2015; Pulvers és Diekhoff, 1999; Wryobeck és Whitley, 1999; Jordan, 2001; Murdock és Anderman, 2006).
2. az amotivációnak közvetlen pozitív hatása van a csaló magatartás megjelenésére (Harding és mtsai, 2004; Angell, 2006; Orosz és mtsai, 2015; Park és mtsai, 2013).
3. a jövőperspektíva negatívan kapcsolódik a csaló magatartáshoz az intrinzik motiváción keresztül (De Bilde, 2011).
4. a jövőperspektíva negatívan kapcsolódik az amotivációhoz, amely bejósolja a csalást (a második vizsgálat első részének eredményei alapján).
5. jövőperspektívának szerepe van a kevesebb csalás megjelenésében (a második vizsgálat első részének eredményei alapján).
6. a jelen-hedonista időperspektíva közvetlen hatást gyakorol a csalásra (a második vizsgálat első részének eredményei alapján).
7. a jelen-hedonista időperspektívának közvetett hatása van – az intrinzik motiváción és amotiváción keresztül – a csalásra (a második vizsgálat első részének eredményei alapján).

9.3. A harmadik vizsgálat kutatási céljai és hipotézisei

A második vizsgálatot követően jelen vizsgálat célja az volt, hogy pontosabb képet kapjunk az impulzivitás és az időorientáció kapcsolatáról. Előző vizsgálataink alapján, továbbá a szakirodalmi háttér alapján igazolódott, hogy az impulzivitás és az időorientáció szoros összefüggést mutatnak (Anderman és mtsai, 2010; Baumann és Odum, 2012), amelyek pedagógiai relevanciája is jelentős (Zimbardo és Boyd, 1999). A tanulási nehézségek

háttérben álló okok között szerepel az impulzív magatartás is (*Shoda, Mischel és Peake, 1990*), továbbá a kockázatvállaló magatartás és az impulzivitás is összefüggést mutatnak (*Mischel, Shoda és Rodriguez, 1989; Whiteside és Lynam, 2001*). Korábbi kutatások a kockázatvállaló, impulzív viselkedés és a jelen-hedonista orientáció között találtak pozitív kapcsolatot, míg negatív együttjárást a jövőorientációval kapcsolatban (*Adams és Nettle, 2009; Zimbardo és Boyd, 1999*). Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy az impulzivitás egyes faktori milyen mértékben képesek bejósolni az öt időperspektíva dimenziót.

Mindezek alapján a harmadik vizsgálat hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. a jelen-hedonizmust az élménykeresés, a sürgetettség és a megfontolás hiánya jósolja be leginkább (*Mischel, Shoda és Rodriguez, 1989; Whiteside és Lynam, 2001*).
2. a jelen-fatalizmust az impulzivitás dimenziói közül a kitartás hiánya jósolja be (*Zimbardo és Boyd, 1999*).
3. a múlt negatív és a múlt pozitív orientációkat az impulzivitás dimenziói nem jósolják be (*Zimbardo és Boyd, 1999*).
4. a jövőorientáció az impulzivitás dimenzióival negatív irányú kapcsolatot mutat (*Adams és Nettle, 2009; Zimbardo és Boyd, 1999*).

9.4. A negyedik vizsgálat kutatási céljai és hipotézisei

Célunk az volt, hogy az egorugalmasságot személyiségfüggő háttérváltozóként igazoljuk, amelynek hatása van a kiegyensúlyozott időperspektívára. Vizsgálatunkat arra alapoztuk, hogy korábbi kutatások alapján nem rendelkezünk a kiegyensúlyozott időperspektíva személyiségi háttérre vonatkozó ismeretekkel. Tudjuk azonban, hogy a múlt, a jelen és a jövő időperspektívái közti egészséges és optimális egyensúly kialakítása hozzájárul többek között a jó szubjektív közérzet eléréséhez, az élettel való elégedettséghez, az érzelmi intelligencia fejlesztéséhez, valamint jobb problémamegoldó stratégiák kialakításához (*Boniwell és mtsai, 2010; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy és Henry, 2008; Zhang,*

Howell és Stolarski, 2013; Webster és Ma, 2013). Mindezek alapján, továbbá Zimbardo és Boyd (1999), Boniwell és Zimbardo (2004), valamint Webster (2011) vizsgálatai alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg.

A negyedik vizsgálat hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. az egorugalmasság negatív összefüggést mutat a múlt negatív orientációval.
2. az egorugalmasság pozitív összefüggést mutat a múlt pozitív orientációval.
3. az egorugalmasság pozitív összefüggést mutat a jelen-hedonista orientációval.
4. az egorugalmasság negatív összefüggést mutat a jelen-fatalista orientációval.
5. az egorugalmasság pozitív összefüggést mutat a jövőorientációval.
6. erősebb összefüggést kapunk az egorugalmasság *aktív szerepvállalás a világban és problémamegoldó stratégia repertoár* dimenzióinak az időperspektíva faktorokhoz fűződő kapcsolatában, mint az *integrált stressz alatti teljesítmény* esetében (Block, 2002; Block és Block, 1980).

9.5. Az ötödik vizsgálat kutatási céljai és hipotézisei

9.5.1. Az ötödik vizsgálat első részének kutatási céljai és hipotézisei

E kutatás során az volt a célunk, hogy egy átfogó mintán végzett megerősítő faktorelemzés (CFA) alkalmazásával felmérjük a Husman és Shell (2008) Jövőperspektíva skála faktorstruktúráját és belső konzisztenciáját. A szerzők eredetileg feltáró faktorelemzést (EFA) végeztek egy viszonylag kevésbé diverz mintán. Célunk a skála pszichometriai tulajdonságait egy olyan mintán vizsgálni, amely reprezentatív nem, életkor és iskolázottság tekintetében olyan magyar mintán, akik legalább heti rendszerességgel online tevékenységet folytatnak.

Mindezek alapján az ötödik vizsgálat első részének hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. a megerősítő faktoranalízis során négy faktorból álló struktúrát kapunk, ahol a vizsgált elemek erős töltésekkel és jelentéktelen kereszttöltésekkel rendelkeznek (*Hu és Bentler, 1999*).
2. a megerősítő faktoranalízis során kapott modell a kritériumoknak megfelelő illeszkedéssel rendelkezik (*Brown, 2006*).
3. a tesztet alkotó elemek belső konzisztenciája megfelelően alakul (*Nunnally, 1978*).

9.5.2. Az ötödik vizsgálat második részének kutatási céljai és hipotézisei

Husman és Shell (2008) Jövőperspektíva kérdőívének vizsgálatát követően egy olyan új jövőorientációt mérő kérdőív kidolgozását céloztuk meg, amely nem reprodukálja *Husman és Shell-féle (2008)* kérdőív faktorjait, hanem megragadja az egyén viszonyulását saját jövőjéhez. Ennek érdekében egy multidimenzionális kérdőívet fejlesztettünk. E kutatás célja annak megvizsgálása volt, hogy elfogadható modellilleszkedést mutat-e a faktorstruktúra a megerősítő faktorelemzés során, amelyben a jövőorientáció szakirodalmi háttér (*Carelli és mtsai, 2011; Ajzen és Madden, 1986; Bandura, 1978; Prenda és Lachman, 2001; Hofstede, 1980; Boniwell, 2005*) alapján kialakított öt dimenziójának elkülönültsége feltételezhető. Célunk volt továbbá az Én a Jövőben skála konvergens validitásának megbecslése, a Zimbardo Időperspektíva kérdőívvel való összevetés révén.

Az ötödik vizsgálat második részének hipotézisei:

Feltételezzük, hogy

1. az egyén és a jövője közötti kapcsolat természete multidimenzionális módon ragadható meg, amely egyaránt tartalmaz pozitív és negatív nézőpontokat (*Carelli és mtsai, 2011; Ajzen és Madden, 1986; Bandura, 1978; Prenda és Lachman, 2001; Hofstede, 1980; Boniwell, 2005*).

2. a megerősítő faktoranalízis során öt faktorból álló struktúrát kapunk, ahol a vizsgált elemek erős töltésekkel és jelentéktelen keresztöltésekkel rendelkeznek (*Hu és Bentler, 1999*).
3. a megerősítő faktoranalízis során kapott modell a kritériumoknak megfelelő illeszkedéssel rendelkezik (*Brown, 2006*).
4. a tesztet alkotó elemek belső konzisztenciája megfelelően alakul (*Nunnally, 1978*).
5. ZTPI jövőperpektívája mindössze az időgazdálkodás faktorra áll összefüggésben, a fennmaradó négy dimenzióhoz nem kapcsolódik.

10. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLATOKBAN RÉSZTVEVŐK JELLEMZŐI

A következőkben a vizsgálatunkban résztvevők jellemzőit, a minta leíró adatait ismertetjük. Az első négy vizsgálat esetében a mintavétel hozzáférés alapú volt, az ötödik vizsgálat során többlépcsős, arányosan rétegezett valószínűségi mintavételi eljárást alkalmaztunk. Az adatgyűjtést a Helsinki Nyilatkozat elvei szerint, a Magyar Pszichológiai Társaság és a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet etikai kódexének betartásával végeztük.

Összesen 3709 fő töltötte ki a rövidített Zimbardo Időperspektíva Kérdőívet, melynek a következő öt vizsgálat során megvizsgáltam a faktorstruktúráját és megbízhatóságát (első vizsgálat), valamint összefüggését a tanulmányi motivációkkal és a csalással (második vizsgálat), az impulzivitással (harmadik vizsgálat), az egorugalmassággal (negyedik vizsgálat) és a jövőperspektíva kérdőívvel (ötödik vizsgálat).

10.1. Első vizsgálat: Az időperspektíva kérdőív hazai adaptációjának vizsgálata

1370 résztvevő (941 nő és 424 férfi) töltötte ki a magyar nyelvű ZTPI-t; öten nem tüntették fel a nemüket. A válaszadók életkora 13 és 86 év között volt ($M_{kor} = 32,24$; $SD_{kor} = 14,66$), 13 válaszadó nem adta meg életkorát. 142 személynek volt általános iskolai végzettsége, 53-nak érettségi nélküli szakiskolai, 400-nak középiskolai végzettsége érettségivel, 718-nak pedig felsőfokú végzettsége volt (főiskolai vagy egyetemi, BA-t, SSc-t, MA-t és MSc-t is ideértve), továbbá 51 személy rendelkezett posztgraduális vagy doktori fokozattal. Hatan viszont nem jelölték meg végzettségüket.

A résztvevőket különböző forrásokból toboroztuk, így például közösségi hálózati oldalakról, egyetemi, vállalati és nyugdíjas levelezési listákról, a kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé. A válaszadókat elsőként tájékoztattuk a kutatás céljáról és a kérdőív tartalmáról, névtelenségük és a válaszok bizalmas kezelése biztosítva volt. ZTPI kitöltésén túl további, demográfiai (nemre, korra és végzettségre vonatkozó) kérdések megválaszolására kértük fel a résztvevőket. A demográfiai kérdésekkel együtt 10-15 percet vett igénybe a kérdőív kitöltése. A vizsgálatban való részvétel önkéntes alapon történt, jutalmat nem kaptak a résztvevők.

10.2. Második vizsgálat: Az időperspektíva elmélet vizsgálata az iskolai motivációval, a csalással és az impulzivitással való összefüggésben

Első rész

A vizsgálatunkban 252 tanuló vett részt három középiskolából (152 lány, 96 fiú és 4 nem megnevezett). Életkoruk 14 és 19 év között mozgott ($M_{kor} = 16,5$, $SD_{kor} = 1,16$). A szülők iskolai végzettsége alapján az édesanyák 2,4%-a rendelkezett általános iskolai végzettséggel, 65,8%-uk középfokú, még 31,8%-uk főiskolai vagy egyetemi végzettséggel. Az édesapák esetében 2,8%-uknak általános iskolai, 65,8%-uknak középfokú, 31,4%-uknak felsőfokú végzettsége van.

Második rész

Összesen 371 középiskolás vett részt a vizsgálatban (197 lány, 174 fiú), 14-18 év közöttiek ($M = 16,56$; $SD = 1,18$). A szülők iskolai végzettsége alapján az édesanyák 1,8%-a rendelkezett általános iskolai végzettséggel, 65%-uk középfokú, még 33,2%-uk főiskolai vagy egyetemi végzettséggel. Az édesapák esetében 2,1%-uknak általános iskolai, 68,6%-uknak középfokú, 29,3%-uknak felsőfokú végzettsége van.

A második vizsgálat mindkét részében azonos eljárással dolgoztunk: tájékoztattuk a résztvevőket a kérdőív témájáról, amikor jelentkeztek a vizsgálatra és a kérdőív kitöltéséért jutalomban nem részesültek. Az osztályteremben történő online adatgyűjtés következményeként nem volt hiányzó adat. Az iskolákat és a szülőket is tájékoztattuk a kutatás témájáról (passzív beleegyezés révén). A kérdőívet tanóra alatt töltötték ki a tanulók. A résztvevőket biztosítottuk az anonimitásról, továbbá arról is, hogy tanárok nem kapnak visszajelzést a válaszaikról. A kitöltés ideje alatt a tanárok nem voltak jelen a tanteremben, csupán a vizsgálat vezetői. A diákokat arra kértük, őszintén válaszoljanak a kérdésekre. A teljes kitöltési idő 15-20 perc volt.

10.3. Harmadik vizsgálat: Az időperspektíva elmélet és az impulzivitás kapcsolatának vizsgálata

Az egymást követő adatfelvételek egyesítését követően a végső elemszám 1070 fő (665 nő, 62,1%, valamint 405 férfi, 37,9%), az életkor pedig 14 és 65 között mozgott ($M_{kor} = 19,69$, $SD_{kor} = 5,62$). Az iskolai végzettség alapján a megkérdezettek 4,35%-a rendelkezett általános iskolai végzettséggel, 43,6%-uk érettségivel, 32,15%-uk szakmunkás végzettséggel, még 19,9%-uk főiskolai vagy egyetemi végzettséggel. Az adatokat a Google kérdőíves felületével gyűjtöttük össze. A vizsgálatban való részvétel önkéntes alapon történt, jutalmat nem kaptak a résztvevők. A vizsgálatban résztvevőket tájékoztattuk a kutatás tartalmáról, továbbá arról, hogy a kérdőív kitöltésével hozzájárulnak, hogy válaszaikat felhasználjuk a kutatásban. Biztosítottuk őket a névtelenségről. Az említett kérdőívek mellett demográfiai kérdéseket (nem, kor és végzettség) is feltettünk. Így összességében a kérdőív kitöltése 8-10 percet vett igénybe.

10.4. Negyedik vizsgálat: A kiegyensúlyozott időperspektíva mintázat és az egorugalmasság kapcsolatának vizsgálata

A minta 775 főből állt, 18 és 61 év közötti ($M_{kor} = 25,11$, $SD_{kor} = 8,32$) válaszadókból (nők aránya 65,6%) állt. Iskolai végzettség alapján 3 fő (0,4%) kevesebb mint nyolc általánost végzett, 132 fő (17%) rendelkezett általános iskolai, 41 fő (5,3%) szakmunkás végzettséggel, 217 fő (28%) érettségivel, 355 fő (45,8%) egyetemi, 23 fő (3%) posztgraduális végzettséggel, 4 fő (0,5%) képzettségéről nincs adat. Az adatokat a Google kérdőíves felületével gyűjtöttük. Előzetesen minden résztvevőt biztosítottunk a névtelenségről és tájékoztattuk őket a kutatás részleteiről. Tájékoztattuk őket arról is, hogy a kérdőív kitöltésével hozzájárulnak, hogy válaszaikat felhasználjuk a kutatásban. A vizsgálatban használt kérdőívek kitöltésén túl további, demográfiai (nemre, korra és végzettségre vonatkozó) kérdések megválaszolására kértük fel a résztvevőket. A demográfiai kérdésekkel együtt 12-15 percet vett igénybe a kérdőív kitöltése. A vizsgálatban való részvétel önkéntes alapon történt, jutalmat nem kaptak a résztvevők.

10.5. Ötödik vizsgálat: A jövőorientációt mérő kérdőív hazai adaptációjának vizsgálata és egy új mérőeszköz fejlesztésének bemutatása

Az utolsó tanulmányhoz két független mintát használtunk fel. Az első minta 605 kitöltőt (a nők aránya 51,2%) tartalmazott, akik 18 és 60 év közöttiek ($M_{kor} = 38,99$ év, $SD_{kor} = 12,51$) voltak. 117 (19,3%) válaszadó volt fővárosi, 120 fő (19,8%) volt megyeszékhelyről, 179 fő (29,6%) más város lakója, és 189 fő (31,2%) volt falusi lakos. 70 (11,6%) válaszadónak volt általános iskolai, 384-nek (63,5%) középiskolai, és 150-nek (24,8%) felsőfokú a legmagasabb iskolai végzettsége, 1 válaszadó (0,2%) pedig nem adta meg a végzettségét. A második minta 242 főből állt, 14 és 58 év közötti résztvevőket (nők aránya 74,4%) tartalmazott. A kiskorúak válaszait nem vette figyelembe az elemzés, ezért csak 238 résztvevő választát elemeztük ($M_{kor} = 26,22$; $SD_{kor} = 8,60$).

A vizsgálat során a válaszadók online formában töltötték ki a Jövőidő-perspektíva tesztet (FTP), egyéb kérdőívekkel együtt. Ez a minta – a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján – nem, életkor, lakóhely és iskolai végzettség tekintetében reprezentatív volt a magyar lakosság egészére nézve. A kutatás országos szinten reprezentatív valószínűségi mintavételt alkalmazott, a résztvevőket egy internetes panel 8000 fős anyagából 2013. júniusában véletlenszerűen kiválasztva, a Solid Data Kft. közreműködésével. A minta kialakításához többlépcsős, arányosan rétegezett valószínűségi mintavételi eljárást alkalmaztunk. E panelben az egyének legalább heti rendszerességgel használják az internetet. A demográfiai panelt folyamatos szűrésnek vetettük alá, így azokat a válaszadókat, akik túl gyorsan válaszoltak, nem szentelve figyelmet a válaszokra, és hamis vagy inaktív email-fiókot adtak meg, kizártuk a vizsgálatból. A minta reprezentatív volt az internetet legalább heti rendszerességgel használó magyarok körében.

A kutatást online kérdőív-kitöltő rendszerrel végeztük, a kitöltés egy nagyobb kérdőívszetten belül körülbelül három percig tartott. A résztvevőket először tájékoztattuk a kutatás céljáról és tartalmáról, majd megkértük őket, hogy egy négyzet bejelölésével jelezzék, ha folytatják és részt kívánnak venni a kutatásban. A résztvevőket biztosítottuk az anonimitásról. A kérdőív első fele demográfiai adatokra, nemre, életkorra, iskolai végzettségre vonatkozó kérdéseket tartalmazott. Az utolsó részben került sor az Én a Jövőben Skála (SFS) tételeinek megválaszolására.

11. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT MÓDSZEREI

11.1. Az adaptálás folyamata és eljárásai

A dolgozatomban használt és magyar nyelven még nem validált kérdőíveket *Beaton, Bombardier, Guillemin és Ferraz* (2000) fordítási protokollja alapján adaptáltam magyar nyelvre. A fordítási folyamat *első szakaszában* két független, a kiindulási és a célnyelven is anyanyelvi szinten beszélő fordító kapta meg az angol nyelvű kérdőívet, amit magyar nyelvre kellett fordítaniuk. A két fordítónak eltérő háttérrel kell rendelkeznie: az egyik fordítónak tisztában kell lennie a kérdőív által mérni kívánt konstruktummal, míg a másik fordítónak „naiv” fordítónak kell lennie annak érdekében, hogy a populáció mindennapi szóhasználatát biztosítani lehessen. Az első szakaszban mindkét fordító egymástól függetlenül, írásban lefordítja a kérdőívet.

Az adaptálás *második szakaszában* a két fordító és egy megfigyelő szintetizálja a fordításokat. A szintetizálás során a két független fordító által fordított tételeket és a kérdőív eredeti tételeit figyelembe véve kerültek kialakításra a magyar nyelvű tételek. A szintetizálás során külön figyelmet kell helyezni arra, hogy minden felmerülő probléma (pl. megfelelő kifejezések megtalálása, nyelvhasználat) és azok megoldásai írásban dokumentálva legyenek. A szintetizálási folyamat írásbeli dokumentációját a megfigyelő személy végezi.

Az adaptálás *harmadik szakaszában* a visszafordításra kerül sor. A szintetizálás által létrehozott, magyar nyelvű kérdőívet szintén két független fordító (nem azok, akik a kiindulási nyelvről fordították a kérdőívet) visszafordította angol nyelvre. A visszafordítás által a tételek érvényességét tudjuk ellenőrizni azáltal, hogy megvizsgáljuk, hogy a visszafordított tételek ugyanazt a tartalmat takarják-e, mint az eredeti tételek. Továbbá a visszafordítási folyamat során derülhet fény arra is, ha egyes kifejezések vagy szókapcsolatok nem megfelelően lettek lefordítva. A két független fordítónál is elvárás, hogy anyanyelvi szinten beszéljék a kérdőív eredeti nyelvét (jelen esetben az angolt), valamint a célnyelvet is (magyar). Ezen felül fontos kritérium, hogy a visszafordítók ne tudják, hogy mit mér a kérdőív és ne ismerjék az eredeti, angol nyelvű kérdőívet. Ennek legfőbb oka az, hogy ne fordulhasson elő információs torzítás, azaz az előzetes tudás ne befolyásolja a tételek visszafordítását.

Az adaptálás *negyedik szakaszában* egy szakértői bizottság elé kerül a kérdőív, amelynek legfőbb célja, hogy biztosítani lehessen a kultúrák közötti ekvivalenciát. A szakértői bizottság azokból a személyekből tevődik össze, akik az előző szakaszokban is részt vettek (kutatók, fordítók, megfigyelők). A szakértői bizottság szerepe, hogy egységesítse a kérdőív korábbi verzióit és létrehozza a majdnem végleges verzióját a kérdőívnek, amelyet elő lehet tesztelni. A szakértői bizottság átnézi az összes fordítást és konszenzust alakítanak ki, ha diszkrepanciát észlelnek. Négy fontos területre érdemes kitérnie a bizottságnak: (1) a szemantikus ekvivalencia kérdésére, azaz a szavak ugyanazt jelentik-e, vannak-e több jelentésű szavak; (2) az idiomatikus ekvivalencia kérdésére, azaz a szólások, közmondások, idiómák fordítására megfelelő kifejezéseket találtak-e a célnyelvben; (3) az élményszintű ekvivalencia kérdésére, azaz a szakértőknek figyelmet kell fordítaniuk arra is, hogy az adott kultúrában megjelenik-e a tétel által leírt viselkedés vagy cselekedet; (4) a konceptuális ekvivalencia kérdésére, azaz annak ellenőrzése, hogy az egyes szavak ugyanazzal a jelentéssel bírnak-e a kiindulási és a célnyelvben is. A szakértői bizottság ülésén is írásbeli dokumentáció vezetése szükséges.

Az adaptálási folyamat *ötödik szakaszában* a majdnem végleges kérdőív terepen való tesztelésére kerül sor. A terepen való tesztelés során a célpopuláció egy kisebb csoportján kell felvenni a kérdőívet. Az előteszt során az egyes résztvevők kitöltik a kérdőívet, majd utána egy rövid interjú során beszámolnak róla, hogy érthetők voltak-e a tételek és az instrukciók. Továbbá az adaptálási folyamat utolsó szakaszában kerül sor arra is, hogy az adaptációs folyamat dokumentációját és a végleges kérdőívet visszaküldik a kutatók a kérdőív készítőinek.

A *Beaton, Bombardier, Guillemin és Ferraz (2000)* protokollja alapján fordított és adaptált kérdőívek megfelelnek a nemzetközi fordítási és adaptálási szabályoknak. Továbbá jelenleg ez a legmegfelelőbb protokoll, amely biztosítani tudja, hogy nemzetközileg összehasonlítható kérdőívek szülessenek.

11.2. Az időperspektíva elmélet mérésére alkalmazott kérdőív

Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI; *Zimbardo és Boyd, 1999*). Az eredeti ZTPI egy 56 tételes kérdőív (I. melléklet), amely öt

alskálából áll: *múlt negatív* (pl. „Eszembe szoktak jutni a múltban történt rossz dolgok.”), *múlt pozitív* (pl. „Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.”), *jelen-hedonista* (pl. „Gyakran magával ragad a pillanat izgalma.”), *jelen-fatalista* (pl. „Nincs értelme a jövőn aggódni, mert úgysem tudom befolyásolni azt.”) és *jövőorientált* (pl. „Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy be kell fejeznem egy munkát/feladatot.”). A résztvevők egy ötfokozatú Likert-skála (1 = egyáltalán nem jellemző; 5 = nagyon jellemző) segítségével válaszoltak a tételekre.

11.3. Az időperspektíva elmélet, az iskolai motiváció, a család és az impulzivitás összefüggéseinek vizsgálatára alkalmazott eljárások

11.3.1. A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata

A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Zimbardo és Boyd, 1999) rövidített magyar adaptációját használtuk az időperspektíva további mérésére (II. melléklet). A rövidebb, 17 tételes változat megfelelő pszichometriai és validitási mutatókkal rendelkezik (Orosz, Dombi, Tóth-Király és Roland-Lévy, 2017). A résztvevők a Zimbardo Időperspektíva Kérdőív magyar, rövidített változatát (Orosz és mtsai, 2017) töltötték ki. A kérdőív lefordítása és visszafordítása a Beaton, Bombardier, Guillemin és Ferraz-féle protokoll (2000) szerint történt.

A kérdőív öt dimenziót tartalmaz: *múlt negatív* (4 tétel; pl. „Bántalmazásban és elutasításban bőven volt részem a múltban.”), *múlt pozitív* (3 tétel; pl. „Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.”), *jelen-hedonista* (3 tétel; pl. „Kockáztatok, hogy izgalmasabbá tegyem az életem.”), *jelen-fatalista* (3 tétel; pl. „Az életemet olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.”), és *jövőorientált* (4 tétel; pl. „Első a munka, aztán a szórakozás.”). A válaszokat ötfokú Likert-skála mentén (1 = nagyon nem jellemző rám; 2 = nem jellemző rám; 3 = semleges; 4 = jellemző rám; 5 = nagyon jellemző rám) adták a résztvevők.

11.3.2. Az Iskolai Tisztességtelenség Kérdőív

Iskolai Tisztességtelenség Kérdőív (Academic Dishonesty Scale; *McCabe és Trevino*, 1997). Ez a mérőeszköz tíz magatartási tételt tartalmazva méri az iskolai csalást (III. melléklet). A résztvevőket arról kérdezték, milyen gyakran vettek részt az egyes viselkedési fajtákban a tanulmányaik kezdete óta (azaz például, „*Másoltam egy másik diákról dolgozat közben.*”). A résztvevők egy minimálisan módosított ötfokú skála használatával válaszoltak (1 = egyszer sem; 2 = 1–2 alkalommal; 3 = 3–5 alkalommal; 4 = 6–10 alkalommal; 5 = 10-nél több alkalommal). Az ötfokú skála az eredeti verziótól különböző, mert a korábbi eredmények alapján Magyarországon (*Orosz és mtsai*, 2013) és általában a kelet-európai országokban (*Grimes*, 2004) magas arányokat mértek. *McCabe és Trevino* (1997) nem specifikálták a csalás gyakoriságát (soha = 1; egyszer = 2; néhányszor = 3; többször = 4; sokszor = 5) és a tanulmányi időtartamot (egy félév kontra az összes középiskolás év) az eredeti skálán. Ebben a vizsgálatban elkészítettük a skála adaptációját úgy, hogy az utolsó félévre korlátoztuk az időtartamot és több pontosabb osztályt adtunk meg a skálán (1 = egyszer sem; 2 = 1–2 alkalommal; 3 = 3–5 alkalommal; 4 = 6–10 alkalommal; 5 = 10-nél több alkalommal). Azért vittük véghez ezeket a változtatásokat, mert úgy gondoltuk, hogy ezzel a verzióval pontosabban meg lehet ragadni az egyéni különbségeket az iskolai csalásban a Magyarországon (*Orosz és mtsai*, 2013) viszonylag magas csalási ráta esetén. Számos korábbi vizsgálat utal arra, hogy a kérdőíves vizsgálat a megfelelő vizsgálati módszer az iskolai csalás területén (például *Whitley*, 1999).

11.3.3. Az Iskolai Motivációs Skála

Iskolai Motivációs Skála (Academic Motivation Scale, AMS; *Vallerand és mtsai*, 1989, 1992, 1993). A *Vallerand* és munkatársai által készített kérdőívet lefordítottuk és adaptáltuk középiskolás és egyetemista mintákra is (*Tóth-Király és mtsai*, 2017; IV. melléklet). A tanulók arra a fő kérdésre válaszolnak, hogy „*Miért jársz iskolába/egyetemre?*”. A kérdőív 28 tétele a tanulmányi motivációk hét típusát méri: (1) tanulásra irányuló intrinzik motiváció (IMTK; 4 tétel, például „*Azért, mert örömet és elégedettséget érzek új dolgok tanulása közben.*”), (2) a dolgok elérésére vonatkozó intrinzik motiváció (IMTA; 4 tétel,

például „Azért az örömeért, amit a tanulás során akkor érzek, amikor felülmúlok önmagam.”), (3) stimuláció megélésére vonatkozó intrinzik motiváció (IMES; 4 tétel, például „Azért a felemelő érzésért, amit akkor érzek, mikor érdekes dolgokról olvasok.”), (4) külső szabályozás (EMER; 4 tétel, például „Azért, mert szükségem van legalább egy érettségre, hogy később egy jól fizető állást kaphassak.”), (5) identifikációs szabályozás (EMID; 4 tétel, például „Azért, mert segíteni fog jobb döntést hoznom a karrier irányultságommal kapcsolatban.”), (6) introjektált szabályozás (EMIJ; 4 tétel, például „Azért, hogy bebizonyítsam magamnak, hogy képes vagyok megszerezni a diplomát.”) és (7) amotiváció (AM; 4 tétel, például „Nem tudom, képtelen vagyok megérteni, mit keresek az iskolában.”). A résztvevők egy hétfokú Likert-skála (1 = Egyáltalán nem illik rám; 2–3 = Kicsit illik rám; 4 = Mérsékelten illik rám; 5–6 = Nagyon illik rám; 7 = Pontosan illik rám) segítségével választották meg a tételeket.

11.4. Az Időperspektíva elmélet és az impulzivitás kapcsolatának vizsgálatára alkalmazott eljárások

11.4.1. A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata

Rövidített Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Orosz és mtsai, 2017; Zimbardo és Boyd, 1999). A kérdőív leírása ld. 11.3.1. *A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata* részben. A kérdőív magyar adaptációja ld. II. melléklet.

11.4.2. A UPPS Impulzivitás Kérdőív

UPPS Impulzivitás Kérdőív (UPPS Impulsive Behavior Scale, UPPS; Whiteside és Lynam, 2001). A UPPS Impulzivitás Kérdőív 45 állításból áll, mely az impulzivitás négy különböző aspektusát vizsgálja (V. melléklet): Az első faktor a *Sürgetettség*, amely a negatív érzelmek esetén megjelenő erős impulzusok érzésére utal (12 tétel, például „A vita hevében gyakran mondok olyat, amit később megbánok.”). A második dimenzió a *Megfontolás hiánya*, mely arra a tendenciára utal, hogy a személy a következmények figyelembevétele nélkül cselekszik (11 tétel, például „Mielőtt bármit is csinálnék, rendszerint körültekintően végiggondolom azt.”). A harmadik tényező a *Kitartás hiánya*, mely a koncentráció

képességének a hiányára utal (10 tétel, például „*Hajlamos vagyok könnyen feladni.*”). Az utolsó faktor az *Élménykeresés*, mely két szemponthoz kapcsolódik: örömet találni izgalmas tevékenységekben és nyitottnak lenni az új tevékenységekre, veszélyes és biztonságosra is egyaránt (12 tétel, például „*Élvezném a vízisízést.*”). A válaszadók egy négyfokú Likert-skálával jelölhették egyetértésüket (1 = Teljesen egyetértek; 2 = Inkább egyetértek; 3 = Inkább nem értek egyet; 4 = Egyáltalán nem értek egyet).³

11.5. A kiegyensúlyozott időperspektíva mintázat és az egorugalmasság kapcsolatának vizsgálatára alkalmazott eljárások

11.5.1. A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata

Rövidített Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Orosz és mtsai, 2017; Zimbardo és Boyd, 1999). A kérdőív leírása ld. 11.3.1. *A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített változata* részben. A kérdőív magyar adaptációja ld. II. melléklet.

11.5.2. Az Egorugalmasság Kérdőív

Egorugalmasság Kérdőív (ER89; Block és Kremen, 1996). A magyar validálás (Farkas és Orosz, 2015; VI. melléklet) 11 tételt tartalmazva vizsgálja az egorugalmasságot és annak három faktorát: az *Aktív szerepvállalás a világban* (ASZV, 5 tétel, például „*Élvezem, ha új és szokatlan helyzetekkel foglalkozom.*”), a *Problémamegoldó stratégia-repertoár* (PMSR, 4 tétel, például „*A mindennapjaim tele vannak olyan dolgokkal, amik fenntartják az érdeklődésemet.*”), és az *Integrált stressz alatti teljesítmény* (IST, 2 tétel, például „*Gyorsan túlteszem magam az ijedségen.*”). A kérdőív kitöltése négyfokozatú skálával történik (1 = Nagyon nem értek egyet/Egyáltalán nem illik rám; 2 = Inkább nem értek egyet/Csekély mértékben illik rám; 3 = Inkább egyetértek/Némileg illik rám; 4 = Teljes mértékben egyetértek/Nagyon illik rám).

³ Ez a skála nem lett magyar nyelvre adaptálva, ezért végeztünk egy megerősítő faktoranalízist Whiteside és Lymanhoz (2001) hasonlóan a középiskolás adatokon, amelyek jó eredményeket mutattak az UPPS magyar verziójának faktor szerkezetére vonatkozóan. (N = 607, $\chi^2 = 593$, DF = 247, $\chi^2 / DF = 2,403$; TLI = 0,947, CFI = 0,952, RMSEA = 0,048 (0,043 – 0,053)).

11.6. A jövőorientáció mérésére alkalmazott eljárások

11.6.1. A Jövőidő-perspektíva teszt

Jövőidő-perspektíva teszt (Future Time Perspective Scale, FTP; *Husman és Shell*, 2008; VII. melléklet). A kérdőív egy 27 tételből álló teszt, amely négy alskálából áll: *Kötődés* (például „Fontos, hogy az embernek legyenek céljai arról, hogy hol akar lenni öt vagy tíz év múlva.”), *Érték* (például „Az, hogy mi történik hosszú távon fontosabb, mint az, hogy az ember hogyan érzi magát éppen most.”), *Gyorsaság* (például „Úgy tűnik, valahogy mindig az utolsó pillanatban csinálom meg a dolgokat.”) és *Valencia* (például „Fél év hosszú időnek tűnik nekem.”). Ezek az alskálák faktoronként 3-12 elemből állnak, a résztvevőknek pedig ötfokozatú Likert-skála szerint kellett válaszolniuk (1 = Nagyon nem értek egyet; 2 = Nem értek egyet; 3 = Semleges; 4 = Egyetértek; 5 = Teljes mértékben egyetértek).

11.6.2. Az Én a jövőben skála

Én a Jövőben Skála (Self in the Future Scale, SFS, *Dombi és mtsai*, 2017; VIII. melléklet). Ezen kérdőív megalkotásához induktív módszert alkalmaztunk. Elsőként a „jövő” szóval kapcsolatos asszociációkat gyűjtöttük össze. Ezek a kifejezések öt faktorba voltak sorolhatóak. Ezután a jövőidő perspektívával kapcsolatos tanulmányok begyűjtését végeztük el, majd az öt faktor mentén a tételek kerültek megalkotásra. Egy fókuszcsoportos foglalkozás során faktoronként hat tételt alkottunk a jövőidő-perspektíva dimenzióinak mérésére. A fókuszcsoport 15 egyetemi hallgatóból állt (4 férfi, 11 nő, $M_{kor} = 20,72$; $SD_{kor} = 2,10$). Öt darab háromfős csoportot alakítottunk ki a hallgatókból, majd megkértük őket, hogy generáljanak hat tételt dimenzióként. A hallgatókkal folytatott megbeszélés nyomán alkottuk meg az itemeket, amelyeknél fontos volt, hogy rövidebbek legyenek 10 szónál, a szavak legyenek könnyen érthetőek, tartozzanak egyértelműen a faktorokhoz, és legyen jó az érvényességük.

Egy második csoporttervezet során áttekintettük és ellenőriztük ezeket az itemeket, amelynek során egy oktató és 15 hallgató volt jelen. Ez a csoport döntött az itemek alkalmasságáról, amelyhez Q-sorting módszert alkalmaztunk azzal a céllal, hogy

meghatározhatjuk a faktorok három legjobb itemét. Az itemek felét vetettük el hosszúságuk, az egyértelműség hiánya vagy a faktorhoz tartozás kérdésessége miatt. A Q-sorting eljárás nyomán azokat az itemeket választottuk ki, amelyek rövidek, egyértelműek és jól érthetőek voltak.

A kérdőív végső verziója 15 tételből áll, amelyekben a válaszadónak ötfokozatú Likert-skálán kellett jelezniük egyetértésük mértékét (1 = Határozottan nem ért egyet; 2 = Nem ért egyet; 3 = Sem nem ért egyet, sem nem ellenkezik a véleménye; 4 = Egyetért; 5 = Határozottan egyetért). Az első dimenzió a pozitív jövő faktor (például „*Derűvel tölt el a jövőm gondolata.*”), a második a jövő irányítása (például „*Úgy gondolom, hogy én vagyok a saját sorsom kovácsa.*”), a harmadik az időgazdálkodás (például „*Pontosan beosztom a hetem előre.*”), a negyedik az énhatékonyság hiánya (például „*Erőtlennek érzem magam, hogy tegyek.*”), az ötödik faktor pedig a jövővel kapcsolatos bizonytalanság (például „*Bizonytalan a jövőm*”).

12. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI

12.1. Az Időperspektíva Kérdőív adaptációjának eredményei

Jelen kutatás célja a ZTPI faktorstruktúrájának vizsgálata volt. Megerősítő faktoranalízist (CFA) végeztünk Mplus 7.3 (Muthén és Muthén, 1998; 2015) használatával, robusztus maximum likelihood becsléssel (MLR), amely az adatok nem megfelelő eloszlása esetében alkalmazható. Brown (2006), valamint Schreiber és munkatársai (2006) útmutatása nyomán a különböző modellek illeszkedését vizsgáltuk számos mutató figyelembe vételével: a khinégyszet és a szabadságfok arányával (χ^2/df), a megközelítési négyzetes középérték hibát (RMSEA) és 90%-os konfidencia-intervallumát (90% CI), valamint a szoros illeszkedéstesztet (CFit) az összehasonlító illeszkedési mutatót (CFI), a Tucker-Lewis mutatót (TLI) és a standardizált reziduális négyzetes középértéket (SRMR) is kiszámoltuk. Hu és Bentler (1999) javaslatai alapján az elfogadható modellilleszkedést az alábbi kritériumok szerint határoztuk meg: RMSEA ($\leq 0,06$), CFit ($\geq 0,05$, ns), CFI ($\geq 0,95$), TLI ($\geq 0,95$), SRMR ($\leq 0,08$). Ezen felül az Aikake Információs Kritériummal (AIC) és a bayesi információs kritériummal (BIC) is számoltunk a modellek összehasonlítása érdekében. Ezeknek a mutatóknak nincs *cut off*-értéke, az általános szabály az, hogy minél alacsonyabb az érték, annál jobb a modellilleszkedés.

A belső konzisztencia értelmében vett megbízhatóságot Cronbach- α értékekkel mértük, az értékeknél Nunnally (1978) javaslatait véve számításba ($\geq 0,7$ elfogadható, $\geq 0,8$ jó). A Cronbach- α értéke azonban csökken, ha faktoronként kevés az item, illetve ha sok a faktor (Cortina, 1993). Ez a mintázat korábbi ZTPI-validációkban is megjelenik. Továbbá, azzal együtt, hogy vannak a Cronbach- α értéknél újabb és pontosabb módszerek a belső konzisztencia mérésére (Schweizer, 2001), e klasszikus megbízhatóság-mérés alkalmazása megfelelő a jelen kutatás számára, mert számos korábbi ZTPI-validációban használták már, így összevethető információval szolgál. Az itemek közötti korrelációk elfogadhatók 0,15 és 0,50 értékek között (Clark és Watson, 1995).

Három modellt teszteltünk ellenőrző faktorelemzéssel (5. táblázat). Az első egy ötfaktoros modell, ami megismétli a Zimbardo és Boyd-féle (1999) kérdőív eredeti faktorstruktúráját. A második a Sircova és munkatársai (2014) által alkotott modell volt, 36

tétellel, ami 24 ország adatait figyelembe véve elfogadottnak tekinthető. Végül a harmadik modell esetében a cél az volt, hogy megfeleljen *Hu* és *Bentler* (1999) már részletezett kritériumainak. A cél eléréséhez igyekeztünk megőrizni faktoronként legalább három tételt. Tételeket alacsony faktortöltésük ($< 0,45$), magas keresztöltésük ($> 0,30$) alapján, és módosítási mutatókra vonatkozó javaslatokat követve vetettünk el. Több mint száz, faktoronként 3-4 tétellel rendelkező modellt elemeztünk, és az utolsó, harmadik modell érte el a legjobb modellilleszkedési és belső konzisztencia eredményeket.

5. táblázat: A magyar nyelvű Zimbardo Időperspektíva Leltár CFA eredményei

	Eltávo- lított tételek száma	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA [90% CI]	CFit	SRMR	AIC	BIC
Eredeti modell	-	6,19	0,603	0,585	0,062 [0,060- 0,063]	<0,001	0,084	224964,48	225894,01
36 tételes modell	20	8,31	0,634	0,605	0,073 [0,071- 0,075]	<0,001	0,086	144599,60	145215,86
17 tételes modell	39	3,22	0,953	0,941	0,040 [0,036- 0,045]	1	0,039	66680,98	66999,56

Megjegyzés: χ^2/df = Khí-négyzet próba értéke; CFI = Összehasonlító illeszkedési mutató; TLI = Tucker-Lewis index; RMSEA = Megközelítési négyzetes középérték hiba; CFit = RMSEA illeszkedési mutatója (test of close fit); SRMR = standardizált reziduális négyzetes középérték; AIC = Akaike információs kritérium; BIC = bayesi információs kritérium.

Az első modell, amely az eredeti ZTPI (*Zimbardo* és *Boyd*, 1999) alapján készült (56 tétellel), rossz modellilleszkedést mutatott ($N = 1370$, $\chi^2/df = 6,19$, $CFI = 0,603$, $TLI = 0,585$, $RMSEA = 0,062$ [90 % CI = 0,060–0,063], $CFit < 0,001$, $SRMR = 0,084$, $AIC = 224,964$, $BIC = 225,894$). Ezek a modellilleszkedési mutatók távol esnek *Hu* és *Bentler* (1999) kritériumaitól. A második (36 tételt tartalmazó) modell némiképp jobb modellilleszkedést ért el az elsőnél a CFI és TLI értékek tekintetében, ugyanakkor a többi érték egyike sem utal összességében jobb modellilleszkedésre a fent említett kritériumok vonatkozásában ($N =$

1370, $\chi^2/\text{df} = 8,31$, CFI = 0,634, TLI = 0,605, RMSEA = 0,073 [90 % CI = 0,071–0,075], CFit < 0,001, SRMR = 0,086, AIC = 144,599, BIC = 145,215). A harmadik modellből a módosulási mutatók és reziduális mátrixok figyelembe vételével tételeket távolítottunk el. Továbbá az elemzés során a cél egy olyan megoldás megtalálása volt, amelyben a modellilleszkedési mutatók a lehető legközelebb állnak *Hu* és *Bentler* (1999) kritériumaihoz, és a belső konzisztenciák is elfogadhatóak (a Cronbach- α értékek 0,7 körül vagy afölötti értékkel rendelkeznek, lásd *Nunnally*, 1978). Ez a modell így 17 tételt tartalmaz: négy tétel (22, 50, 25, 34) a múlt negatív dimenzióhoz tartozik; a jelen-hedonizmusban három tétel található (31, 42, 46), a múlt pozitív dimenzió három tételt tartalmaz (15, 20, 29), a jövőorientált dimenzió négy tételt (13, 40, 45, 21), és végül a jelen-fatalista dimenzióban 3 állítás található (37, 38, 39). Az utolsó modell jó modellilleszkedést mutatott (N = 1370, $\chi^2/\text{df} = 3,22$; CFI = 0,953; TLI = 0,941; RMSEA = 0,040 [90 % CI = 0,036–0,045]; CFit = 1,000; SRMR = 0,039; AIC = 66,680; BIC = 66,999). Továbbá annak ellenére, hogy az egyes dimenziók csupán 3-4 tételt tartalmaznak, belső konzisztenciájuk elfogadható vagy határeseti értéket mutat ($\alpha_{\text{MN}} = 0,84$; $\alpha_{\text{JH}} = 0,73$; $\alpha_{\text{MP}} = 0,68$; $\alpha_{\text{J}} = 0,70$; $\alpha_{\text{JF}} = 0,69$). Ezek az eredmények egyfelől arra utalnak, hogy 17 tételes ZTPI elfogadható modellilleszkedési mutatókkal rendelkezik, másfelől pedig arra, hogy belsőkonzisztencia-értékei elfogadhatóak a korábbi kutatások viszonylatában. A skálák leíró statisztikáit a 6. táblázat mutatja.

A folytatásban középérték mentén kettéválasztottuk életkor szerint a mintát (median split eljárás), hogy megmérhessük a minta fiatal (13-26 év) és idősebb (26-86 év) részeinek modellilleszkedési mutatóit. Az eredmények arra utalnak, hogy a fiatalabb minta kicsit alacsonyabb modellilleszkedési mutatókkal rendelkezik a minta egészénél ($N_{\text{fiatal}} = 696$, $\chi^2/\text{df} = 2,36$, CFI = 0,944, TLI = 0,930, RMSEA = 0,044 [90 % CI = 0,037–0,051], CFit = 0,910, SRMR = 0,047, AIC = 33,932, BIC = 34,209). A minta idősebb felének modellilleszkedései mutatói nagyjából megegyeztek a minta egészének modellilleszkedési mutatóival ($N_{\text{idősebb}} = 663$, $\chi^2/\text{df} = 2,12$, CFI = 0,954, TLI = 0,942, RMSEA = 0,041 [90 % CI = 0,034–0,049], CFit = 0,976, SRMR = 0,039, AIC = 32,661, BIC = 32,936). Ezek az eredmények arra utalnak, hogy ez a 17 tételes faktorstruktúra megfelelő mind a fiatalabb, mind az idősebb minta esetén.

6. táblázat: A ZTPI alskáláinak leíró statisztikája és belső konzisztenciája

	Jelen-hed.	Jövőő.	Múlt negatív	Jelen-fat.	Múlt poz.
	(n = 1370)	(n = 1370)	(n = 1370)	(n = 1370)	(n = 1370)
Átlag	2,84	3,68	2,47	2,70	3,20
Szórás	0,91	0,75	1,02	0,93	0,89
Ferdeség (SE)	0,16 (0,07)	-0,41 (0,07)	0,52 (0,07)	0,21 (0,07)	-0,06 (0,07)
Csúcsosság (SE)	-0,45 (0,13)	-0,29 (0,13)	-0,48 (0,13)	-0,48 (0,13)	-0,43 (0,13)
Tételek közötti korreláció	0,47	0,36	0,56	0,42	0,41
Alfa	0,73	0,70	0,84	0,69	0,68

Az öt faktor interkorrelációban állt egymással (6. táblázat). A múlt negatív faktor pozitív összefüggést mutatott a jelen-fatalista időperspektívával ($r(1370) = 0,28$, $p < 0,001$), a jelen-hedonista időperspektívával (TP $r(1370) = 0,14$, $p < 0,001$), a múlt pozitív orientációval ($r(1370) = 0,06$, $p < 0,05$), és negatív összefüggést a jövő perspektívával (TP $r(1370) = -0,13$, $p < 0,001$). A jelen-hedonista időperspektíva negatív összefüggésben áll a jövőperspektívával ($r(1370) = -0,27$, $p < 0,001$) és pozitív kapcsolatban múlt pozitív dimenzióval ($r(1370) = 0,15$, $p < 0,001$) és a jelen-fatalista dimenzióval ($r(1370) = 0,10$, $p < 0,001$). A múlt pozitív időperspektíva pozitívan kapcsolódik a jelen-fatalista időperspektívához ($r(1370) = 0,17$, $p < 0,001$), és nem áll összefüggésben a jövő perspektívával ($r(1370) = 0,01$, $p = 0,800$). A jövőperspektíva negatív összefüggésben áll a jelen-fatalista dimenzióval ($r(1370) = -0,07$, $p < 0,05$).

Összegzőképpen, annak ellenére, hogy számos tételt kellett eltávolítanunk a CFA és a belső konzisztencia tekintetében jó vagy elfogadható pszichometriai tulajdonságok elérése érdekében, ez a rövid, 17 tételes változat az összes közül a legmegfelelőbb megoldásnak bizonyult (3. ábra).

3. ábra: A ZTPI kérdőív rövid, 17 tételű magyar nyelvű változatának faktorstruktúrája

Teszt-reteszt megbízhatóság

A magyar ZTPI öt alszkálájának teszt-reteszt megbízhatóságát a Szegedi Tudományegyetem 38 hallgatóján vizsgáltuk egy öt hetes periódusban. A megbízhatósági értékek 0,60 és 0,76 között alakultak. A skálák az alábbi megbízhatóságokat mutatták: jövőorientáció (0,76), jelen-fatalista (0,61), jelen-hedonista (0,60), múlt pozitív (0,74), múlt negatív (0,76). Minden korreláció szignifikáns volt ($p < 0,01$).

Jelen kutatás fő célja a ZTPI kérdőív magyar változat pszichometriai tulajdonságainak értékelése volt. Kitűzött cél volt egy olyan faktorstruktúra megtalálása, amely megfelelő

eredményeket biztosít a megerősítő faktoranalízis (CFA) és a Cronbach- α értékek tekintetében. Ami az eredeti faktorstruktúrát és a 36 ítemes struktúrát illeti, annak ellenére, hogy e módszerek belső megbízhatósága (*Nunnally*, 1978) és itemközi korrelációja (*Clark és Watson*, 1995) megfelelő volt, a CFA-eredmények nem feleltek meg *Hu és Bentler* (1999) kritériumainak a modellilleszkedési mutatók egyikénél sem. Ezért további elemzéseket végeztünk, hogy megtaláljuk a módszert, amely megfelel a CFA és a belső konzisztencia kritériumainak. Egy 17 tételes modell szolgált a legjobb, a fent részletezett követelményeknek is megfelelő eredményekkel. Ezen pszichometrikus követelmények közül a belső konzisztencia esetében talákoztunk határértéken belüli vagy elfogadható eredményekkel. Ez magyarázható *Cortina* (1993) leírásával, ami szerint minél alacsonyabb a faktoronkénti ítemszám és minél több a faktorok száma, annál alacsonyabbak a várható Cronbach- α értékek. A faktoronkénti ítemszám látványosan meg tudja emelni az alfákat azokban az esetekben, amelyekben az itemközi korreláció gyengébb (lásd a jelen-fatalista, múlt pozitív és jövő faktoroknál). Másfelől, a magas itemközi korrelációk jelenthetik azt, hogy az ítemek egy viszonylag szűk perspektívájú konstrukciót jeleznek. A ZTPI esetében – mely alapvetően olyan tág konstrukciókat ragad meg, mint az időzónák – ez a hatás nem biztos, hogy előnyös. Ennek az interpretációnak a fényében, valamint korábbi kutatások figyelembe vételével, melyek a ZTPI rövidebb verzióit alkották meg (pl. *D'Alessio és mtsai*, 2003; *Gao*, 2011), a határértékű Cronbach- α értékek elfogadhatók lehetnek. A jó belső konzisztencián túl a skála teszt-reteszt megbízhatósága is olyan jó volt, mint *Zimbardo és Boyd* (1999) vizsgálatának eredményei.

12.2. Az időperspektíva, az iskolai motiváció, a család és az impulzivitás összefüggéseinek ismertetése

Az első rész vizsgálati eredményei

Az előkészítő statisztikai elemzéseket SPSS 22.0 programmal végeztük. Ide tartozott a változók deskriptív vizsgálata (átlagok, szórások), a változók belső konzisztenciájának vizsgálata a korábban már említett határértékek (*Nunnally, 1978*) figyelembevételével. Ezen határértékek azonban inkább flexibilis irányelveknek tekinthetők azon kérdőívek esetében, ahol az egy faktorhoz tartozó tételek száma alacsony. Ezen kérdőívek esetében az átlagos tételek közötti korrelációkat is kiszámoltuk mint a megbízhatóság egy további mutatóját. *Clark és Watson (1995)* alapján a 0,15 és 0,50 közötti átlagos korrelációs együtthatókat tekintettük elfogadhatónak. Végül pedig változók együttjárásnak vizsgálata történt Pearson-korreláció segítségével.

Annak érdekében, hogy a változók közötti hipotetikus modellt le tudjuk tesztelni, látens változókat tartalmazó strukturális egyenlet modellezést alkalmaztunk Mplus 7.3-ban (*Muthén és Muthén, 1998; 2015*). A modellek megfelelő illeszkedésének megállapításához az első vizsgálatnál ismertetett mutatókat és irányelveket vettük figyelembe. Az Iskolai Tisztességtelenség Kérdőív esetében a tételek helyett parceleket használtunk a látens változó indikátoraként. Ennek az volt az oka, hogy ez a kérdőív túl sok tételt tartalmazott a modellben szereplő más látens változókhoz és az elemszámhoz képest. Parcelek használata abban az esetben megengedett, ha a kérdőívünk teoretikusan és empirikusan is egydimenziós (*Bandalos és Finney, 2001; Little, Cunningham, Shahar és Widaman, 2002; Matsunaga, 2008*). Emellett korábbi tanulmányok is alkalmazták ezt a módszert azokban az esetekben, amikor egy modell számos látens változót tartalmazott (*Carbonneau, Vallerand, Fernet és Guay, 2008*). A parcelek használata az adatok nem megfelelő eloszlását is minimalizálhatja, valamint jobban illeszkedő modelleket eredményez egydimenziós konstruktumok esetében (*Bandalos, 2002; Matsunaga, 2008*).

A parcelek megalkotásához *Rogers és Schmitt (2004)* faktoriális algoritmusát alkalmaztuk, mivel ez a módszer a tényleges faktorstruktúra replikálására törekszik a parcelek megalkotásakor. Az első lépésben feltáró faktorelemzést használtunk (főtengető-elemzés,

principal axis factoring; promax forgatással), amely során csökkenő sorrendbe rendeztük a tételeket, a legnagyobb faktortöltésűtől a legkisebbig haladva. Ezt követően a legnagyobb és legkisebb töltésű tételeket aggregáltuk egészen addig, amíg el nem fogytak a tételek. *Little, Rhemtulla, Gibson és Schoemann (2013)* javaslatait követve három parcellt készítettünk a látens változó reprezentálásához. Az első minta esetében az első parcell tartalmazza a 7, 9, 10-es tételeket, a második parcell a 2, 3, 6-os tételeket és a harmadik parcell a 8, 5, 4, 1-es tételeket. A második minta esetében az első parcell tartalmazza a 6, 3, 10-es tételeket, a második parcell a 9, 1, 4-es tételeket, és a harmadik parcell a 8, 5, 2, 7-es tételeket. A ZTPI és az AMS esetében a tételeket használtuk a látens változók indikátoraként.

Leíró statisztikai elemzéseket végeztünk SPSS 22.0 használatával, majd strukturális egyenlet modellezést végeztünk a Mplus 7.3 (*Muthén és Muthén, 1998; 2012*) maximum-likelihood becsléssel. Több illeszkedési mutatót is vizsgáltunk: összehasonlító Fit Index (CFI), a Tucker-Lewis index (TLI) és az RMSEA mutatót (root mean square error of approximation) a 90%-os megbízhatósági intervallummal (90% CI). A modell elfogadható, ha a következő kritériumokat eléri (*Hu és Bentler, 1999*): CFI ($\geq 0,95$), TLI ($\geq 0,95$), és RMSEA ($\leq 0,06$). Ami a megbízhatóságot illeti, belső konzisztenciát Cronbach- α értékkel mértük *Nunnally (1978)* javaslatait figyelembe véve az érték elfogadhatóságával kapcsolatban.

Az eredmények az első hipotézist támasztják alá, mert a négy UPPS dimenzióból három pozitívan korrelált a csalással. Emellett, a második, harmadik és negyedik hipotézist szintén alátámasztották a korrelációs eredmények, mert a csalás pozitívan kapcsolódott az amotivációhoz, negatívan pedig az intrinzik motivációhoz, és az extrinzik motivációval nem volt kapcsolatban. Továbbá, az ötödik és hatodik hipotéziseket is igazolták, mert a csalás pontszámai pozitívan korreláltak a jelen-hedonista orientációval és negatívan a jövőorientációval (7. táblázat).

7. táblázat: A csalás, az időorientáció és az impulzivitás közötti korrelációk

Változók	Tételek száma	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	Csalás
1. Csalás	10	2,63	0,86	0,88	—
2. Jövőorientáció	4	3,23	0,81	0,73	-0,345**
3. Negatív múlt	4	2,83	0,98	0,78	0,089
4. Pozitív múlt	3	3,56	0,81	0,58	0,103
5. Jelen-hedonista	3	3,43	0,94	0,78	0,359**
6. Jelen-fatalista	3	2,71	0,85	0,50	0,076
7. UPPS Megfontolás hiánya	11	2,39	0,66	0,90	0,172*
8. UPPS Sürgetettség	12	2,25	0,51	0,81	0,132*
9. UPPS Élménykeresés	12	2,56	0,78	0,90	-0,022
10. UPPS Kitartás hiánya	10	2,39	0,73	0,91	0,218**
11. AMS Amotiváció	4	1,55	0,92	0,82	0,282**
12. AMS Intrinzik motiváció	3	4,46	1,38	0,85	-0,159*
13. AMS Extrinzik motiváció	4	3,36	1,34	0,77	0,102

Megjegyzés: *M* = átlag pontszám, *SD* = standard deviáció (szórás), α = Cronbach- α

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Hierarchikus többszörös lineáris regressziós analízist végeztünk, hogy megvizsgáljuk, hogyan tudja előre jelezni a jelen-hedonista időorientáció és a jövőorientáció az önbevalláson alapuló iskolai csalást (8. táblázat) az iskolai motivációtól és az impulzivitási tényezőktől függetlenül. Az elemzés első modelljében csak azokat az impulzivitás (UPPS) és motivációs (AMS) dimenziókat vontuk be mint kontroll előrejelzők, amelyek a csalással korreláltak. Az első modellben az AMS kérdőív faktorai közül csak az amotiváció, mint előrejelző mutatott szignifikáns eredményt ($t(204) = 3,04$, $p = 0,003$), (R^2 change = 0,15, F change (5, 198) = 6,99, $p < 0,001$). Míg a második modellben a kontroll előrejelzők és az időperspektíva dimenziói együttesen jelentős összefüggést mutattak a csalás pontszámaival ($R^2 = 0,32$, adjusted $R^2 = 0,30$, $F(7, 196) = 13,12$, $p < 0,001$). Mind a jelen-hedonista időperspektíva ($t(204) = -4,182$, $p < 0,001$) és a jövőorientáció ($t(204) = 5,06$, $p < 0,001$) jelentős mértékben befolyásolja a csalás pontszámait (R^2 change = 0,17, F change (2, 194) = 24,35, $p < 0,001$).

Továbbá a második modellben a kontroll előrejelzők között megjelent a kitartás hiánya, mint a csalás előrejelzője, amely megmagyarázza a jelentős mértékű varianciát ($t(204) = 2,31$, $p = 0,022$).

8. táblázat: A hierarchikus regresszióanalízis összefoglalója a csalást előrejelző varianciára ($N = 204$)

Változók	1. modell	2. modell
	β	β
AMS Intrinzik motiváció	-0,06	-0,01
AMS Amotiváció	0,28**	0,20**
UPPS Megfontolás hiánya	0,06	0,04
UPPS Sürgetettség	0,13	0,06
UPPS Kitartás hiánya	0,13	0,18*
Jövőorientáció		0,28**
Jelen-hedonizmus		0,31**
R^2	0,15***	0,32***
F for change in R^2	6,99**	24,35**

*Megjegyzés: β = sztenderdizált regressziós együttható (béta); R^2 = megmagyarázott variancia; F for change in $R^2 = F$ érték, amely a modellben az R^2 növekedéséhez járul hozzá, egy prediktor vagy prediktorok hozzáadásával a regressziós egyenlethez. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$*

Az AMS és UPPS dimenziók hatásainak ellenőrzése után az időperspektíva továbbra is jelentős független hozzájárulója a varianciának a csalás pontszámaiban. A többszörös regresszió eredményei azt mutatják, hogy az amotiváció és a kitartás hiányának hatásain túl a jelen-hedonista időperspektívának pozitív, míg a jövő időperspektívának negatív hatása van az önbevalláson alapuló iskolai csalásra. Ezek az eredmények alátámasztják a hetedik hipotézisünket.

Az első vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy az egyéni különbségek az időperspektívában kapcsolódnak-e az önbevalláson alapuló iskolai csaláshoz. Az eredmények alapján az időperspektíva – azon belül a jövőorientáció és a jelen-hedonista orientáció – ugyanolyan fontos változó, mint a korábbi vizsgálatok által hangsúlyozott tényezők, úgy mint az iskolával kapcsolatos motivációk és az impulzivitás (Anderman és Murdock, 2006;

Anderman és *mtsai*, 2010), így ötödik és hatodik hipotézisünk igazolódott. Elvárásainknak megfelelően az impulzivitás több tényezője is kapcsolódik a csaláshoz, ezzel első hipotézisünk igazolódott. Korábbi vizsgálatokkal ellentétben (*Anderman* és *mtsai*, 2010), az impulzivitás megkülönböztetett aspektusainak hatását mértük a csalásra nézve. Az eredményeinkből arra következtetünk, hogy a Kitartás Hiánya az impulzivitás egy dimenziója lehet, amelyet érdemes alaposabban vizsgálni a jövőben (az élvezetek keresése helyett). Ezért az eredmények azt sugallják, hogy az impulzivitás szempontjából azokat a tanulókat veszélyezteti a család lehetősége, akik nem tudnak az adott feladat mellett maradni, amíg be nem fejezik azt, és akik nehezen kerülnek el az unalom érzését.

A tanulási motivációk esetében, korábbi eredményekkel összhangban, az intrinzik motiváció negatívan kapcsolódik a csaláshoz, az amotiváció pedig pozitívan befolyásolja azt, amely második és harmadik feltételezésünket igazolja. Továbbá újabb kutatásokhoz hasonlóan (*Orosz* és *mtsai*, 2013) az eredményeink azt sugallják, hogy az extrinzik motiváció kevésbé tűnik relevánsnak, mint ahogyan korábban feltételezték (*Anderman* és *mtsai*, 1998), ez negyedik hipotézisünket igazolja. Összességében a jelen-hedonista attitűd pozitívan, a jövőorientáció negatívan kapcsolódik a csaláshoz a tanulási motivációktól és impulzivitástól függetlenül, ami hetedik feltételezésünket támasztja alá.

Összességében az első vizsgálati rész azt mutatja, hogy az egyéni különbségek az időérzékelésben releváns változók az iskolai család vizsgálatának területén. A vizsgált dimenziók közül a jelen-hedonista időperspektíva és a jövőorientáció magyarázza leginkább a különbségeket, a tanulási motivációktól függetlenül. Az időperspektíva egy meglehetősen tágra értelmezett egyéni jellemző, amely befolyásolja magatartásunkat a kockázatos vezetéstől (*Zimbardo*, *Keough*, és *Boyd*, 1997) az egészséges viselkedéseken át (*Henson*, *Carey*, *Carey* és *Maisto*, 2006) a tanulási elköteleződésig (*Horstmanshof* és *Zimitat*, 2007), így életünk számos területére hatást gyakorol. Jelen kutatásunkban az időorientáció pedagógiai vonatkozásaira koncentráltunk, azon belül is az iskolai csalással való kapcsolatára. Annak érdekében, hogy feltárjuk, hogy az időperspektíva milyen különböző módokon befolyásolja az iskolai csalást, kutatásunkban készítettünk egy útelemzéses modellt, hogy a két említett időperspektíva dimenzió és a család közötti kapcsolatot alaposabban is megvizsgáljuk. Ezt a második vizsgálati részben tárgyaljuk.

A második rész vizsgálati eredményei

Az első vizsgálat eredményei alapján végeztünk egy második kutatást, hogy megvizsgáljuk a csalás, az időperspektíva és a tanulók motivációja közötti kapcsolati mintát. A második vizsgálatnak két célja volt. Először is, hogy alátámassza a korábbi első tanulmány eredményeit egy másik tanulói minta használatával, másodszer, hogy megvizsgálja az időperspektíva közvetett és közvetlen hatásait.

Ezen feltételezések alapján egy útelemzéses modellt készítettünk, amelyben az időperspektíva dimenziók az előrejelzők (jövő és jelen-hedonista orientációk) és a motivációk a közvetítők (intrinzik motiváció és amotiváció) és a csalás a bejósolt változó. Az első vizsgálat ellentétben a második részbe nem vontuk be az impulzivitási tényezőket, mert viszonylag kis mértékben járulnak hozzá az önbevalláson alapuló csalás megmagyarázott varianciájához.

Strukturális egyenlet modellezést használtunk (4. és 5. ábra), hogy a lehetséges kapcsolati mintákat feltérképezzük az időperspektíva faktorok (jövőperspektíva és jelen-hedonista perspektíva), a tanulási motivációk (intrinzik motiváció és amotiváció) és a csalás között. Az eredmények alátámasztották a modellt [CFI = 0,96; TLI = 0,95, RMSEA = 0,029, 90% CI 0,026-0,029]. Pontosabban az időperspektíva faktoroknak közvetlen hatása volt a csalásra, mert a jövő perspektíva negatívan ($\beta = -0,24$), a jelen-hedonista perspektíva pozitívan ($\beta = 0,19$) jelezte előre a csalás megjelenését, bár a jövőperspektíva bejósolta a csalást a tanulási motivációkon keresztül is. A jövő perspektíva pozitívan kapcsolódik az intrinzik motivációkhoz ($\beta = 0,51$) és az intrinzik motivációk negatívan kapcsolhatók a csaláshoz ($\beta = -0,21$). Továbbá a jövő perspektíva negatívan kapcsolódik az amotivációhoz ($\beta = -0,39$), amely gyengén, de pozitívan kapcsolódik a csaláshoz ($\beta = 0,14$). A jövő időperspektívával ellentétben a mért motivációs változók nem közvetítettek a jelen-hedonista perspektíva és a csalás kapcsolatában.

4. ábra: A strukturális egyenlet modellezés eredményei az első mintán

Megjegyzés: A könnyebb átláthatóság érdekében a változók közötti kovarianciákat nem ábrázoltam. A folytonos vonal szignifikáns, a szaggatott vonal nem szignifikáns kapcsolatot jelez.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

5. ábra: A strukturális egyenlet modellezés eredményei a második mintán

Megjegyzés: A könnyebb átláthatóság érdekében a változók közötti kovarianciákat nem ábrázoltam. A folytonos vonal szignifikáns, a szaggatott vonal nem szignifikáns kapcsolatot jelez.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

A második vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy az időperspektíva dimenziói közvetlen és közvetve is kapcsolatban állnak a csalás megjelenésével a tanulási motivációkon keresztül. Korábbi kutatásokkal (Anderman és mtsai, 1998; Angell, 2006; Harding és mtsai, 2004; Jordan, 2001; Murdock és Anderman, 2006; Orosz és mtsai, 2015; Park és mtsai, 2013; Pulvers és Diekhoff, 1999; Weiss és mtsai, 1993; Wryobeck és Whitley, 1999) összhangban az intrinzik motivációnak közvetlen negatív és az amotivációnak közvetlen pozitív hatása van a csalásra az időperspektíva faktorok mellett. Ezek az eredmények megerősítik az első és második hipotézisünket. A jövő perspektívának közvetlen hatása van a csalásra és közvetetten is kapcsolódik a csaláshoz az amotiváción és intrinzik motiváción keresztül, ami megfelel

harmadik és negyedik hipotézisünknek. Feltételezésünkkel összhangban a jelen-hedonista perspektíva csak közvetlenül kapcsolódott a csaláshoz, ami megerősíti hatodik hipotézisünket. Az elvárásainkkal ellentétben ez a kapcsolat sem az intrinzik, sem az amotiváció által nem volt közvetítve, ami ellentétben áll a hetedik hipotézisünkkel. Összességében a jövő perspektíva közvetlenül és a tanulási motivációkon keresztül kapcsolódik a csaláshoz, míg a jelen-hedonista orientáció csak közvetlenül kapcsolható hozzá.

Ezen eredmények alapján a jövő perspektíva nemcsak az intrinzik motivációhoz vagy a jobb iskolai teljesítményhez kapcsolódik, de a család kisebb számú megjelenéséhez is, ami megerősíti ötödik feltételezésünket. A következő magyarázatok adhatók a kapcsolati mintához: (a) hosszú távú következmények figyelembe vétele – lebukás és büntetés rossz jeggyel vagy a tanár szemében rossz hírnév kialakulása – megakadályozhatja a tanulót a csalásban. Azonban a jövő perspektíva és ezen közelebbi csalással kapcsolatos változók közötti kapcsolat feltárására további vizsgálatok szükségesek. (b) A modell további kapcsolataival összehasonlítva a jövő perspektíva és az intrinzik motiváció közötti kapcsolat viszonylag erős volt, arra utalva, hogy a jövőbeli célokra koncentráció erősen kapcsolódik az érdeklődéshez és az örömhöz a tanulás alatt. Feltételezhetjük, hogy a hosszú távú célokra törekvés és a kielégítés késleltetése szükséges ahhoz, hogy elsajátítsa az adott tananyagot a diák. Ezért a jövőorientált tanulók, akik sok időt töltenek a tanulással és jártasságot szereznek a tanulmányaikkal kapcsolatos területeken, sokkal könnyebben találnak örömet és érdeklődést a tanulási folyamatban és magasabb intrinzik motivációval rendelkezhetnek, amely alacsonyabb családi arányhoz vezethet. (c) Az amotiváció szemszögéből nézve azok a tanulók, akik nehezen tartják a határidőket, nehezen tesznek eleget az iskolával kapcsolatos kötelezettségeknek vagy nehezen állnak ellen a kísértésnek, amikor egy vizsgára kellene készülniük, kevésbé látják az összefüggést a tanulmányi eredményeik és a tanulási magatartásuk között és végül sokkal alkalmatlanabbnak fogják érezni magukat, így ebben a szituációban a család megjelenhet, mint egy ígéretes megoldás az adott feladat teljesítésére. Lehetséges, hogy a folyamatosan kitartó munka és több idő ráfordítása a jövőbeli célok eléréseért több lehetőséget ad a tanulási magatartás és a pozitív eredmények közötti kapcsolat megtapasztalására, amely jobban érzékelhető kompetenciafejlődéshez vezethet és kevesebb csaláshoz. (d) Két korábbi magyar vonatkozású csalással kapcsolatos tanulmányban (Orosz és mtsai, 2013; Orosz és mtsai, 2015) semmilyen kapcsolatot nem találtak a család és az extrinzik

motivációk között. A jelen tanulmányhoz hasonlóan a diákokat megkérdezték, miért járnak iskolába a következő tételekkel „*Azért, hogy később egy nagyobb presztízsű tekintélyesebb álláshoz juthassak*” vagy „*Mert szeretnék ‘jó életet’ később.*” Mindegyik item pozitív jövőorientációt tartalmaz a hosszú távú jutalomra koncentrálnak, ami meghatározza a tanulási magatartást. Azonban a jövő perspektíva tételek főként a rövid távú aspektusokra utalnak az adott szituációra fókuszálva, úgy mint „*Időben befejezem a projekteket folyamatos fejlődéssel.*” vagy „*Képes vagyok ellenállni a kísértésnek amikor tudom, hogy van tennivalóm*”. Ezek az állítások kifejezetten arra utalnak, hogy erőfeszítéseket tesz a jövőbeli célok elérésére, de a hangsúly a folyamaton van a célok és eredmények helyett a távoli jövőre nézve. Korábbi vizsgálatok eredményeit figyelembe véve (Orosz és mtsai, 2013; Orosz és mtsai, 2015) és a jelenlegi tanulmány is jelentős különbséget tesz a folyamatorientáció (jövő perspektíva) kontra eredményorientáció (extrinzik motiváció) között a jövőbeli célok elérésére vonatkozóan az iskolai csalás szempontjából. Összegezve, a távolabbi célok elérésének folyamatára koncentrálnak a kielégítés késleltetésével együtt kevesebb csaláshoz vezethet. A jövőbeli célok sem függetlenek a csalástól (lásd magyar eredmények), pozitívan kapcsolódnak a csaláshoz (Angell és mtsai, 2006).

A jelen-hedonista orientáció csak közvetlenül kapcsolódott a csaláshoz az intrinzik motivációtól és a tanulási motivációtól függetlenül. A modell alapján, a jelen-hedonista időperspektíva független az intrinzik és amotivációtól, jelezve, hogy a jelen-hedonizmus és a csalás közötti kapcsolatban nem járnak közben a motivációk. Figyelembe véve, hogy a jelen-hedonista diákok lehetnek vagy belülről motiváltak vagy amotiváltak, azt feltételezzük, hogy a viszonylag gyenge pozitív közvetlen kapcsolat megmagyarázható a csalásból származó azonnali nyereségre koncentrálnak, kockázatvállalással és perszeverációval a kellemes tevékenységek által. Először is, a jelen-hedonista tanulók a pillanatnyi sietségben, amikor nem tudják a választ a teszt kérdésre kevésbé gondolják át a csalás lehetséges következményeit. Másodsorban, lehet, hogy mérlegelik a kockázatos magatartást is, és a csalás kockázata a lebukás és a büntetés a legtöbb esetben. Harmadszor, a jelen-hedonista tanulóknak valószínűleg élénk társasági életük van és a hangsúlyt az élet élvezetére helyezik. Ezért függetlenül attól, hogy érdekli-e őket a tanulás vagy amotiváltak, jelentős mennyiségű időt töltenek társasági eseményekkel és egyéb örömteli tevékenységekkel, így kevesebb időt töltenek a tanulással és ez a csalás magasabb számú előfordulásához vezethet.

A tanulás háttérében álló intrinzik motiváció negatívan kapcsolódik a csaláshoz (lásd *Murdock és Anderman, 2006*), mivel azok a tanulók, akik azért tanulnak, hogy örömet és elégedettséget érezzenek, amikor új dolgokat fedeznek fel tanulás közben és sokkal mélyrehatóbb ismeretekkel rendelkeznek, amelyek segítik őket válaszolni a teszt kérdéseire, továbbá folyamatorientáltak - az öröm és elégedettség miatt tanulnak - így kevésbé aggódnak a teszt eredménye miatt (azaz a jegyük miatt). Ezek a tanulók nagyobb tanulási vágygal bírnak és jobban támogatják a csalók komolyabb büntetését, mint a kevésbé tanulóorientált diákok. Ezek alapján az intrinzik motiváció közvetlen negatív hatást gyakorolhat az önbevalláson alapuló csalásra. Az amotiváció egy ritkábban vizsgált előrejelzője a csalásnak (*Harding és mtsai, 2004; Angell, 2006; Orosz és mtsai, 2015; Park és mtsai, 2013*). Az amotivált tanulók megtapasztalják az észlelt ok-okozati összefüggés hiányát (lack of perceived causality) a tanulási cselekvésük és az eredményeik között, amely a kompetencia hiányának érzéséhez vezet. Úgy gondoljuk, hogy a motiváció hiánya (azaz az amotivált tanulók nem tudják, miért járnak iskolába) nem vezet mélyreható tanuláshoz, amely az egyik fő oka lehet a csalásnak a vizsga során. Így az amotivációnak közvetlen pozitív hatása van a csaló magatartás megjelenésére.

Iskolai kontextusban a jövőperspektíva – a jövőbeli célok és jutalmak elérésének fontosságára utalva – elősegíti a beteljesítési vágy késleltetését és azt eredményezi, hogy a tanuló felkészül a vizsgákra, amely mélyreható tananyag feldolgozáshoz vezethet. Korábbi tanulmányok alapján ez a dimenzió nemcsak jobb tanulási teljesítményhez köthető (*Zimbardo és Boyd, 1999*), hanem pozitívan kapcsolódik az elsajátítási célokhoz (*Phan, 2009*) és az intrinzik motivációhoz (*De Bilde, 2011*) is. Azok a tanulók, akik jövőbeli célok elérésére törekednek, sokkal jobban megtalálják az örömet és az elégedettség érzését a tanulásban. Például örömet és elégedettséget találni a matematika házi feladatban intenzív és hosszú távú gyakorlást igényel, és feltételezzük, hogy a nem jövőorientált tanulók nehezen tudják megtalálni ezt az örömet, mielőtt sok órát töltenének kevésbé örömteli feladatokon dolgozva. Eredményeink is megerősítik, hogy a jövőperspektíva negatívan kapcsolódik a csaló magatartáshoz az intrinzik motiváción keresztül, továbbá a jövőperspektíva be is jósolja a csalást az amotiváción keresztül: jövőorientált tanulóknak van oka iskolába menni, amely több tanulási tevékenységhez vezet, amely negatívan kapcsolódik a csaláshoz. Egy fordított

kapcsolati mintát azonosítottunk, mint az intrinzik motiváció esetében: a jövőperspektíva negatívan kapcsolódik az amotivációhoz, ami bejósolja a csalást.

Végül vizsgálati eredményeink alapján úgy gondoljuk, hogy a jövőperspektíva közvetlenül kapcsolódik a csalás megjelenéséhez is. A jövőorientált személyek a tetteik hosszú távú következményeire is gondolnak. Először is a tanulási és a vizsgán való viselkedéshez kapcsolódik olyan formában, hogy több időt szentelnek a tanulók a vizsgára készülésre, nem csak akkor, ha örömteli, hanem akkor is, ha szükséges annak érdekében, hogy elérjék a jövőbeli céljaikat. Másodszor, átgondolják előre a lehetséges jövőbeli negatív következményeit a csalásnak: ha lebuknak, megbüntetik őket. Ezért a jövőperspektívának szerepe van a kevesebb csalás megjelenésében is.

Hasonlóan a jövőorientációhoz, feltételeztük, hogy a jelen-hedonista időperspektíva közvetve – az intrinzik motiváción és amotiváción keresztül – és közvetlenül is kapcsolódik a csaló magatartáshoz. A jelen-hedonista tanulók a pillanatnyi örömeire koncentrálnak ahelyett, hogy keményen dolgoznának a hosszú távú jövőbeli céljaikon, amely kevesebb felkészüléshez vezet a vizsgákra. Azonban következményei nem csak a jegyekre vagy a tanulmányi eredményekre nézve vannak, de a konkrét vizsga alatti magatartásra is: úgy vélhetik, hogy kevesebb a potenciális negatív következménye a csalásnak a lebukás vagy a büntetések szempontjából, mert a csalás azonnali nyereségére összpontosítanak; kevesebb időt töltenek a tanulással, amely alacsonyabb szintű ismeretekhez vezet számonkéréskor, és fokozza a valószínűségét az azonnali külső segítség keresésének a kollaboratív csalás során. Továbbá a jelen-hedonista diákok nehezen tudják késleltetni a vágyaik kielégítést; könnyebben lehet őket eltéríteni a koncentrált tanulástól a nem iskolával kapcsolatos időigényes tevékenységekkel (szórakozás, társasági események), amelyek nagyobb azonnali elégedettség érzéssel töltik el őket, mint a tanulás. A közvetlen hatások mellett, az amotiváció is lehet egy hosszú távú következménye a felmerülő iskolával nem összefüggő örömteli tevékenységeknek, amelyek azonnali elégedettséget okoznak. Kevésbé hatékonyan tudják felépíteni az intrinzik motivációjukat az új dolgok tanulására és kevésbé élvezik a tanulás folyamatát, nem töltenek elég időt vele és nem fektetnek bele elég energiát. Ezért a jelen-hedonista időperspektíva közvetlen hatást gyakorol a csalásra.

12.3. A jelen és jövő dimenziói és az impulzivitás kapcsolata

Az impulzivitás és az időperspektíva összefüggéseinek vizsgálatára, a második kutatáshoz hasonlóan látens változókat tartalmazó strukturális egyenlet modelleket alkalmaztunk, ugyanazon modellilleszkedési mutatókkal és azok határértékeivel. Az iskolai tisztességtelenséghez hasonlóan parceleket használtunk a UPPS látens dimenzióinak indikátoraiként, amelyeket az előző vizsgálatban ismertetett módszerrel készítettünk. Az élménykeresés faktor első parcellébe tartoztak a 11, 15, 21, 29-es tételek, a második parcelléba a 7, 33, 37, és 44-es tételek, a harmadik parcelléba pedig a 3, 19, 25, és 42-es tételek. A sürgetettség faktor első parcelléba tartalmazza a 6, 18, 24 és 41-es tételeket, a második parcelléba a 14, 36, 43 és 45-ös tételeket, a harmadik parcelléba pedig a 2, 10, 28 és 32-es tételeket. A kitartás hiánya faktor első parcelléba tartalmazza a 4, 20, 22 és 38-as tételeket, a második parcelléba a 8, 12, 16, és 26-es tételeket, a harmadik parcelléba pedig a 12, 30 és 34-es tételeket. A megfontoltság hiánya faktor első parcelléba tartozott a 9, 17, 27 és 39-es tételek, a második parcelléba az 1, 13, 23 és 31-es tételek, a harmadik parcelléba pedig az 5, 35 és 40-es tételek. A rövidített ZTPI esetében a tételek voltak a látens változók indikátorai.

A harmadik vizsgálat célja az volt, hogy megvizsgálja az impulzivitás és az időperspektíva összefüggéseit, hogy az impulzivitás egyes faktorai milyen mértékben képesek bejósolni az öt időperspektíva dimenziót. A feltételezett modell elfogadható illeszkedési mutatókkal rendelkezett ($\chi^2 = 1332,038$; $df = 341$; CFI = 0,922; TLI = 0,907; RMSEA = 0,052 [90% CI 0,049-0,055]; CFI = 0,112; SRMR = 0,046). A 6. ábrán látható a végleges modell a sztenderdizált töltésekkel. Az eredmények alapján elmondható, hogy a múlt negatív faktort legnagyobb mértékben a sürgetettség jósolja be ($\beta = 0,36$; $p < 0,001$), míg a többi faktor nem ($p > 0,182$). A múlt pozitív faktor esetében egyik impulzivitás dimenzió sem bizonyult szignifikáns prediktornak, csupán tendenciaszerű összefüggéseket láthatunk ($p = 0,056$). A jelen-hedonizmus esetében az élménykeresés ($\beta = 0,39$, $p < 0,001$) és a megfontoltság hiánya ($\beta = 0,35$, $p < 0,001$) voltak a legerősebb prediktorok, a sürgetettség kisebb erősségű ($\beta = 0,10$, $p < 0,010$), míg a kitartás hiánya nem volt szignifikáns hatással ($p = 0,797$) a jelen-hedonizmusra. A jelen-fatalizmus esetében a kitartás hiánya ($\beta = 0,23$, $p < 0,010$) és a sürgetettség ($\beta = 0,16$, $p < 0,010$) bizonyultak szignifikáns prediktornak, míg a másik két impulzivitás dimenzió nem ($p > 0,306$). Végül pedig a jövőorientáció szempontjából a kitartás

hiánya ($\beta = -0,60, p < 0,001$), az élménykeresés ($\beta = -0,28, p < 0,001$), és a sürgetettség ($\beta = -0,13, p < 0,010$) bizonyultak negatív bejóslnak, míg a megfontoltság hiánya nem állt vele kapcsolatban ($p = 0,130$). Összességében elmondható, hogy az impulzivitás négy faktora a múlt negatív orientáció varianciájának 12%-át, a múlt pozitív 2,7%-át, a jelen-hedonizmus 35,4%-át, a jelen-fatalizmus 9,4%-át, valamint a jövőorientáció 36,4%-át magyarázzák meg.

6. ábra: Az impulzivitás faktorainak és az időperspektíva dimenzióinak összefüggései

Megjegyzés: Minden ellipszisben megjelenített változó látens változó. A könnyebb átláthatóság érdekében a hozzájuk kapcsolódó mutatószámokat nem ábrázoltam. Az egyfejű nyilak standardizált regressziós súlyokat képviselnek, a kétfejű nyilak sztenderdizált kovarianciákat képviselnek. A folytonos vonal szignifikáns, a szaggatott vonal nem szignifikáns kapcsolatot jelez.

12.4. A kiegyensúlyozott időperspektíva profil és az egorugalmasság összefüggései

A statisztikai elemzéseket SPSS for Windows 15.0, R 3.1.2 és G*Power 3.1.9.2 használatával végeztük. A Cronbach- α értékeket a belső konzisztencia indikátoraiként vizsgáltuk. Először változóközpontú – korrelációs módszereken alapuló – elemzéseket, majd személy-központú – átlagok összehasonlításán alapuló – elemzéseket végeztünk. Mivel a változók eloszlása a ferdeség és lapultság alapján történt, Pearson-korrelációkkal és többszörös lineáris regresszióval dolgoztunk a változóközpontú elemzésnél. A többszörös lineáris regressziós modellekben az egorugalmasság és faktorjai függő változókként, az időperspektíva dimenziók pedig prediktorokként szerepeltek. Az R^2 nem megfelelő mérce a modell-összevetéshez, ha a független változók száma modellenként változik (*James, Witten és Tibshirani, 2013*). Ezért ezekben az esetekben az Aikake Információs Kritériumot használtuk a jobb modellilleszkedés meghatározására. A kiegyensúlyozott időperspektívához (KIP) képest történt deviációt (DKIP) a *Stolarski, Zimbardo és Bitner-féle* (2011) protokoll szerint számoltuk, ahol az egyes időperspektíva skálák *Zimbardo és Boyd* (2008) kultúrákon átívelő kutatásából származó optimális KIP-értékét arra használtuk, hogy kiszámoljuk az adott résztvevő eltérését az ideális profilhoz képest. Az ezen a dimenzióon belüli alacsony értékek a kiegyensúlyozott időperspektíva profillal való jobb illeszkedésre utalnak. A DKIP-et korrelációs viszonyok között teszteltük. A DKIP nem mutatott normál eloszlást a ferdeségi és csúcossági értékek alapján, ezért log10 korrekcióval normalizáltuk.

Személyközpontú megközelítést is alkalmaztunk (*Hawley és Little, 1999, Hawley, Johnson, Mize és McNamara, 2007*). *Zimbardo és Boyd* (1999) kiegyensúlyozott időperspektíva fogalmának operacionalizálása és a ZTPI-profilok megalkotása érdekében a *Boniwell* (2005) által bevezetett protokollt követtük. A mintánk két részre oszlott az átlag mentén, így jöttek létre minden skálán „alacsony” és „magas” csoportok. A KIP-csoportot 19 résztvevő alkotta, akik magas pontszámokat értek el a múlt pozitív, a jelen-hedonista és a jövő dimenziókon, illetve alacsonyakat a múlt negatív és a jelen-fatalista dimenziókban. A fennmaradó 756 résztvevő a nem-KIP csoportba került. A KIP és nem-KIP csoportokat összehasonlító kutatások t-próbákat alkalmaztak és szintén nagy különbséget találtak a KIP és a nem-KIP csoportok méretében. (*Boniwell és mtsai., 2010, Drake és mtsai., 2008; Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo és Bitner, 2014, Zhang és mtsai., 2013*). E kutatások szerint az

emberek egészen kis hányadára jellemző a kiegyensúlyozott időperspektíva. A csoportok mérete közti jelentős különbségek miatt Welch-korrekción alkalmaztunk a t-próba során.

A leíró statisztikák és a belső konzisztenciák értékét az 9. sz. táblázat mutatja. Az interkorrelációs mátrixot a 10. sz. táblázat szemlélteti. Az egorugalmasság és az időperspektíva minden korrelációja szignifikáns volt, egy kivétellel: a jelen-fatalista és a jövőperspektívák nem függték össze az *Aktív szerepvállalás a világban* faktorról (ASZV) és a múlt pozitív időperspektívával. A kiegyensúlyozott időperspektíva profiltól való eltérés (DKIP) és az időperspektíva dimenziók korrelációinak magas száma magyarázható azzal, hogy a DKIP-et az időperspektíva dimenziókból vezettük le. Egyfelől az egorugalmasság (ER), az ASZV és a *Problémamegoldó stratégia-repertoár* (PMSR) időperspektíva dimenziókkal alkotott korrelációs mintázata megfelelt a kiegyensúlyozott időperspektíva profil (KIP) hipotéziseknek, és pozitív összefüggést mutattak a DKIP-pel. Másfelől a KIP negatív összefüggést mutatott a jövőperspektívával és a DKIP-pel.

9. táblázat: A skálák leíró statisztikája és belső konzisztenciája

		Vizsgált tartomány	Tételek száma	Átlag	SD	Ferdeség	Csúcsosság	Alfa
ER	ER11	1-4	11	2,97	0,50	-0,36	-0,29	0,76
	ASZV	1-4	5	3,06	0,63	-0,56	-0,27	0,69
	PMSR	1-4	4	3,00	0,60	-0,47	-0,20	0,64
	IST	1-4	2	2,67	0,86	-0,20	-0,79	0,67
ZTPI	Múlt negatív	1-5	10	2,89	0,79	0,19	-0,56	0,82
	Múlt pozitív	1-5	9	3,52	0,73	-0,54	0,12	0,79
	Jelen-hed.	1-5	15	3,29	0,56	-0,06	-0,04	0,80
	Jelen-fat.	1-5	9	2,61	0,62	0,33	0,14	0,66
	Jövő	1-5	13	3,41	0,62	-0,17	-0,15	0,78
	DKIP	1,7 – 5,8	-	2,70	0,60	0,93	1,22	-

Megjegyzés: ER = egorugalmasság, ER11 = az ER89-skála magyar validációja, ASZV = Aktív Szerepvállalás a Világban, PMSR = Problémamegoldó Stratégia-repertoár, IST = Integrált Stressz alatti Teljesítmény, ZTPI = Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Zimbardo, 1999), DKIP = Deviació a Kiegyensúlyozott Időperspektívától.

10. táblázat: A skálák interkorrelációs mátrixa

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Egorugalmasság										
1. ER11	—									
2. ASZV	0,84***	—								
3. IST	0,60***	0,30***	—							
4. PMSR	0,76***	0,42***	0,28***	—						
Időperspektíva										
5. Múlt negatív	-0,33***	-0,15***	-0,32***	-0,33***	—					
6. Múlt pozitív	0,17***	0,08*	0,09**	0,23***	-0,33***	—				
7. Jelen-hedonista	0,38***	0,40***	0,15***	0,24***	0,08*	0,15***	—			
8. Jelen-fatalista	-0,15***	-0,06	-0,13***	-0,19***	0,43***	0,06	0,37***	—		
9. Jövő	-0,05	-0,07	-0,16***	0,09*	-0,03	0,02	-0,38***	-0,25***	—	
10. DKIP	-0,20***	-0,06	-0,13***	-0,28***	0,66***	-0,72***	0,04	0,19***	-0,27***	—

Megjegyzés: ER11 = az ER89-skála magyar validációja, ASZV = Aktív Szerepvállalás a Világban, PMSR = Problémamegoldó Stratégia-repertoár, IST = Integrált Stressz alatti Teljesítmény, DKIP = Deviáció a Kiegyensúlyozott Időperspektívától

*** $p < 0,001$, ** $p \leq 0,01$, * $p \leq 0,05$

Mind a négy többszörös lineáris regresszió modell eredménye az időperspektívák és az egorugalmasság között szignifikáns volt (11. táblázat). Az ER11- és a PMSR-modellek esetében a prediktorok kapcsolati mintázata megfelelt a kiegyensúlyozott időperspektíva mintázatának. Az ER11-, az ASZV- és az IST-modelleknek, a múlt pozitív időperspektívának nem volt pozitív hatása. A PMSR-modellben mind az öt időperspektívának szignifikáns hatása volt.

11. táblázat: Egorugalmasság előrejelzése időperspektívákkal többszörös lineáris regressziós környezetben

	ER11		ASZV		PMRS		IST	
R ² (ig. R ²)	30,7% (30,2%)		22,2% (21,7%)		24% (23,6%)		15% (14,4%)	
F-érték	68,12***		44,00***		48,70***		27,05***	
Hatás mértéke	0,443		0,285		0,316		0,176	
Statisztikai erő	> 0,99		> 0,99		> 0,99		> 0,99	
	β	t	β	t	β	t	β	t
Múlt negatív	-0,270***	-7,38	-0,120**	-3,10	-0,245***	-6,40	-0,304***	-7,51
Múlt pozitív	0,016	0,50	-0,030	-0,86	0,096**	2,76	-0,025	-0,69
Jelen-hedonista	0,501***	14,48	0,507***	13,84	0,376***	10,40	0,157***	4,10
Jelen-fatalista	-0,206***	-5,56	-0,175***	-4,47	-0,181***	-4,68	-0,087*	-2,12
Jövő	0,080*	2,42	0,077*	2,21	0,176***	5,09	-0,130***	-3,56

Megjegyzés: ER11 = az ER89-skála magyar validációja, ASZV = Aktív Szerepvállalás a Világban, PMSR = Problémamegoldó Stratégia-repertoár, IST = Integrált Stressz alatti Teljesítmény; R² = R-négyzet, ig. R² = igazított R-négyzet

*** $p < 0,001$, ** $p \leq 0,01$, * $p \leq 0,05$

A 7. ábra a ZTPI személyközpontú elemzésének eredményeit mutatja. Úgy tűnik, a kiegyensúlyozott időperspektívával (KIP) rendelkező egyének magasabb pontszámot érnek el az ER11 ($t(19,83) = 4,29$, $p < 0,001$), az ASZV ($t(21,46) = 5,91$, $p < 0,001$) és a PMSR ($t(18,86) = 2,17$, $p = 0,043$) esetében. Az IST esetében a különbség nem volt szignifikáns ($t(20,14) = 1,48$, $p = 0,154$).

7. ábra: Egorugalmasságbeli különbségek a kiegyensúlyozott időperspektívájú (KIP) és a nem-kiegyensúlyozott időperspektívájú csoportok között

Megjegyzés: ER11 = az ER89-skála magyar validációja, ASZV = Aktív Szerepvállalás a Világban, PMSR = Problémamegoldó Stratégia-repertoár, IST = Integrált Stressz alatti Teljesítmény. KIP = kiegyensúlyozott időperspektívájú csoport, nem-KIP = a nem-kiegyensúlyozott időperspektívájú csoport.

Célunk a kiegyensúlyozott időperspektíva profil (KIP) személyiségpszichológiai hátterének meghatározása volt. Korábbi kutatások rámutattak arra, hogy a KIP szubjektív jó közérzethez, boldogsághoz, az élettel való elégedettséghez, a pszichológiai szükségletekkel kapcsolatos elégedettséghez, elszántsághoz, vitalitáshoz, hálaérzethez, érzelmi intelligenciához, a késő jutalmazással szembeni türelemhez, pozitív affektusokhoz, jobb problémamegoldó stratégiákhoz és negatív affektusok mennyiségének csökkenéséhez vezet (Boniwell és mtsai, 2010; Boniwell és Zimbardo, 2004; Drake és mtsai, 2008; Zhang, Howell és Stolarski, 2013; Webster és Ma, 2013). Az eredmények arra utalnak, hogy az egorugalmasság egyike lehet a kiegyensúlyozott időperspektíváért felelős személyiségtényezőknek.

Zimbardo és Boyd (1999, 128. o.) szerint a KIP „olyan szellemi képességként határozható meg, amely lehetővé teszi a rugalmas váltást az időperspektívák között, az adott feladat természetétől, a helyzettel kapcsolatos megfontolásoktól, és a személyes lehetőségektől függően, ahelyett, hogy az egyén egyetlen időperspektíva irányában köteleződne el, amely nem idomul számos különféle helyzethez”. *Epel, Bandura és Zimbardo* (1999) szerint az optimális időperspektíva függ az adott helyzettől, annak feladat- és jutalom-struktúrájától. *Boniwell és Zimbardo* (2014) a rugalmasságot, vagyis a váltás képességét a kiegyensúlyozott időperspektíva lényegi összetevőjeként jellemzi. *Webster és Ma* (2013) továbbá azt is vizsgálta, hogy az egyén múltja és jövője közti gondtalan és rugalmas váltás képessége együtt jár-e konkrét kognitív képességekkel (pl. kognitív komplexitással). Előbbi vizsgálatok alapján a rugalmasság a kiegyensúlyozott időperspektíva egy inherens elemeként definiálható. *Block* (1980) szerint az egorugalmasság a változó körülményekhez és a környezet esetlegességeihez való leleményes alkalmazkodásként írható le, a helyzet követelményei és a viselkedésmintázat lehetőségei vonatkozásában, valamint az elérhető problémamegoldó stratégia-repertoár rugalmas működtetéseként. A fent említett leírások és korábbi kutatási eredményekből alkotott mintázataink alapján az egorugalmasság (ER) lehetne a kiegyensúlyozott időperspektíva profil hiányzó személyiségi változója. *Block* (1965; *Block és Block*, 2006) állítása szerint az egorugalmasság egy, a személyiség rugalmasságát tágabb értelemben is jelző metavonás, ami egyéb, specifikusabb vonásokat is befolyásol. Ez igaz az időperspektívák esetében is.

A személy- és a változóközpontú elemzések alapján feltételeztük, hogy az egorugalmasság két összetevője, a Problémamegoldó stratégia-repertoár (PMSR) és az Aktív szerepvállalás a világban (ASZV), erősen kötődik a kiegyensúlyozott profilhoz: A változóközpontú elemzés nyomán a PMSR tűnik a kiegyensúlyozott profil egyik legmegfelelőbb személyiségi háttérváltozójának. A két módszer (*Sailer és mtsai*, 2014; *Stolarski és mtsai*, 2013) alkalmazásával konvergáló eredményeket kaptunk az adekvát kapcsolati mintázatra vonatkozóan. A változóközpontú módszerek arra utalnak, hogy a PMSR pozitív összefüggést mutat a múlt pozitív, a jelen-hedonista és a jövő dimenziókkal, míg negatív összefüggést a múlt negatív és a jelen-fatalista perspektívával. A személyközpontú megközelítés során viszonylag kis különbséget találtunk a KIP- és a nem-KIP-csoportok között a PMSR tekintetében. A KIP- és nem-KIP-csoportok közötti különbség azonban jóval nagyobb volt az ASZV vonatkozásában. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy mindkét összetevő szükséges a kiegyensúlyozott időperspektívához. Az

eredmények azt is sejtetik, hogy mind a nyitott információ- és élménykeresési hajlam, mind a változatos problémamegoldó készségek előfeltételei a kiegyensúlyozott profilnak.

Ami a gyakorlati megközelítést illeti, vannak tanulmányok, amelyek arra mutattak rá, hogy az időperspektíva rugalmasan és terápiás úton módosítható. *Zimbardo, Sword és Sword (2012)* azt találta, hogy az időperspektíva-terápia PTSD-ben szenvedő háborús veteránoknál képes volt változtatni a negatív mintákon (magas múlt negatív, alacsony múlt pozitív, magas jelen-fatalista, alacsony jelen-hedonista, alacsony jövőorientáció) mindössze nyolc alkalom után. A terápia rövidtávú jövőbeli célok kitűzésével indult, többek közt jelen-hedonista tervekkel (pl. megnézni egy filmet, masszörhöz menni). Amint a jelenperspektíva – a terápia eredményeképpen – erősebbé vált, a személyek jövőről alkotott képe is pozitívabb lett, ami a depresszió és a szorongás csökkenésével járt. Jóval kevesebb azonban a tudásunk azt illetően, hogyan változtatható az egorugalmasság és hogyan járulhat hozzá a KIP kialakításához, amely számos pozitív egészségügyi hatással jár. Magának az egorugalmasságnak is sok pozitív következménye van. *Farkas és Orosz (2015)* arra jutott, hogy az egorugalmasság pozitív összefüggést mutat a jó szubjektív közérzettel, a pozitív affektusokkal, valamint negatív összefüggést a vonás- és állapotszorongással. Lehetséges, hogy a KIP kapcsolatot jelent az ER és ezen egészséggel kapcsolatos kimeneti változók között.

12.5. A jövőorientáció vizsgálata: kérdőívadaptáció és egy új mérőeszköz fejlesztésének eredményei

Annak ellenére, hogy sok kutatást végeztek már a jövő észlelésében mutatkozó egyéni különbségek vizsgálatára, nem készült olyan, megfelelő pszichometriai tulajdonságokkal rendelkező felmérés, amelynek célja az én és a jövő kapcsolatának mérése. Jelen kutatás ezt a hiányosságot pótolta, két módon: először arra vállalkoztunk, hogy megvizsgáljuk a jövőperspektíva mérésének legkorszerűbb, legátfogóbb és legérvényesebb eszköze, a *Husman és Shell-féle (2008) Jövőperspektíva skála* faktorstruktúráját. Másodszor a fiatalok által kritikusnak tartott kérdéseket alapul véve megkíséreltük egy új teszt deduktív módszerrel történő összeállítását.

Az adatelemzéshez az SPSS for Windows 15.0 és az Amos 20 szoftvereket használtuk. A skála belső konzisztenciáját a Cronbach-féle alfa értéke szerint mértük (*Nunnally, 1978*). Az CFA-t *Brown (2015)* útmutatásai szerint végeztük, az illeszkedés jóságának számos mutatóját véve tekintetbe: a χ^2/df -t, a

megközelítési négyzetes középérték hibát (RMSEA), az összehasonlító illeszkedési mutatót (CFI) és a Tucker-Lewis mutatót (TLI). *Hu és Bentler (1999)*, valamint *Kline (1998)* javaslatai alapján az elfogadható modellilleszkedést a következő kritériumok szerint határoztuk meg: RMSEA ($\leq 0,060$), CFI ($\geq 0,950$), and TLI ($\geq 0,950$).

A *Husman és Shell (2008)* jövőperspektíva tesztjével végzett elemzések eredményei nyomán egy új felmérés megalkotásának célját tűztük ki, amely nem reprodukálja a *Husman és Shell-féle (2008)* teszt eredeti faktorjait, ehelyett inkább öt, viszonylag kevésbé tanulmányozott dimenzióval foglalkoztunk, amelyek az én és a jövő közötti kapcsolatot írják le.

A *Husman és Shell (2008)* által meghatározott négy faktor korábbi jövőperspektíva kutatások átfogó gyűjtésének eredménye. Először ezért arra vállalkoztunk, hogy felmérjük a *Husman és Shell (2008)* által összeállított Jövőperspektíva skála pszichometrikus tulajdonságait a faktorstruktúra és belső konzisztencia tekintetében. A későbbiekben pedig korábbi vizsgálatok, valamint az előző vizsgálatunk alapján egy még átfogóbb, multidimenzionális jövőperspektíva teszt megalkotását végeztük el, amely (a) megragadja az én és a jövő között mutatkozó kapcsolat erősségét, (b) képes mérni a jövőidőperspektíva legfontosabb szempontjait, (c) rövid és (d) az érvényesség és a belső konzisztencia szempontjából is jó pszichometrikus tulajdonságokkal rendelkezik. Továbbá megvizsgáltuk az Én a Jövőben Skála és a Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (*Zimbardo és Boyd, 1999*) jövőorientáció dimenziója közt mutatkozó kapcsolatokat.

A skála faktorstruktúráját megerősítő faktorelemzéssel (CFA) teszteltük (8. ábra). A Jövőperspektíva skála nem mutatott megfelelő modellilleszkedést (χ^2 (N = 605) = 1328,89; χ^2/df = 4,179, CFI = 0,780, TLI = 0,757, RMSEA = 0,076 [90% CI = 0,072-0,081]). Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a Jövőperspektíva skála magyar változata nem rendelkezik olyan jó faktorstruktúrával, mint az, amelyet *Husman és Shell (2008)* modellezett. A szerzőpáros ugyanakkor nem megerősítő faktorelemzést, hanem feltáró faktorelemzést (EFA) végzett a kutatás során. A következő lépésben a modellilleszkedés javítása érdekében megpróbáltuk redukálni az itemek számát, azonban ez a lépés nem járt sikerrel, mert két faktor kisszámú elemet tartalmazott (pl. Gyorsaság faktor: 3, Valencia faktor: 5). Ráadásul a kis faktortöltésű itemek elhagyása sem javította szignifikáns mértékben az illeszkedési mutatókat. A nem megfelelő faktorstruktúra ellenére a négy skála jó belső konzisztenciát mutatott ($\alpha_{\text{érték}} = 0,77$; $\alpha_{\text{kötődés}} = 0,72$ $\alpha_{\text{távolság}} = 0,97$; $\alpha_{\text{gyorsaság}} = 0,76$).

8. ábra: A *Husman és Shell*-féle (2008) Jövőperspektíva kérdőív faktorstruktúrája

A *Husman és Shell* (2008) Jövőperspektíva skálával végzett elemzések eredményei nyomán egy új mérőeszköz megalkotásának célját tűztük ki, amely nem reprodukálja a *Husman és Shell*-féle (2008) teszt eredeti faktorait, helyett inkább öt, viszonylag kevésbé tanulmányozott dimenzióval foglalkoztunk, amelyek az én és a jövő közötti kapcsolatot írják le.

Az Én a Jövőben Skála fejlesztése és faktorstruktúrája

Ebben a kutatásban egy multidimenzionális felmérés – az Én a Jövőben Skála – megalkotására törekedtünk, amely megragadja a mindenkori én viszonyulását saját jövőjéhez. Ez a felmérés általánosságban az aktuális én és jövője közötti kötődés erejét mutatja meg. Előzetes feltételezésünk szerint az aktuális én és a jövője közötti kapcsolat természete multidimenzionális módon ragadható meg, amely egyaránt alkalmaz pozitív és negatív nézőpontokat. E megközelítés összevethető korábbi koncepciókkal. *Simons, Vansteenkiste, Lens és Lacante* (2004, 122. o.) a jövőperspektívát „jövőbeli célok jelen időbeli várásaként” határozza meg, míg *Zimbardo és Boyd* (1999) jövőbeli célok tervezéseként és az eredmények folyamataként. Persze nemcsak célok, célkitűzések, sikerek megvalósítására törve mélyülhet el az ember a jövőperspektívában, a jövő ugyanis szemlélhető pozitívan és bizonytalanul is, célok kitűzése, sikerek tervezése nélkül is. A pozitív és a bizonytalan jövőkép egyaránt utalhat az én és a jövő kapcsolatára, még ha eltérő módon is. Van, aki erősen pozitív érzelmi értékekkel viszonyul a jövőhöz, míg más a jövőhöz annak bizonytalanságára összpontosítva közelít. Mindezekon felül lehetséges a jövőre úgy is tekinteni, mint ami irányítható, uralható. Feltételezhető, hogy sem az irányítás, sem az uralás nem köthető szükségszerűen az egyes célokhoz és a megvalósulás idejéhez, sokkal inkább az énhatékonyság és a jövőbeli események befolyásolásának érzete.

Végül, a jövőhöz való kötődés megragadható az időgazdálkodás sajátosságai felől is. A jövő értelmezése azok számára, akik hetüket valamint szabadidejüket feszes napirend szerint élik, közel áll a jövőidő-perspektíva *Zimbardo és Boyd* (1999) általi meghatározásához, valamint *Simons és munkatársai* (2004) által használt fogalmához. A mi megközelítésünkben ugyanakkor az időgazdálkodás nem a jelen-hedonizmus csábításával áll kontrasztban, inkább olyan mindennapi gyakorlatokra utal, amelyek pusztán kezelhetőbbé, szervezhetőbbé teszik a jövőt. Ezért úgy véljük, az én jövőhöz való viszonya *Husman és Shell* (2008) négy szempontján túl további szempontok bevonásával

mérhető. Ezért kutatásunkban egy átfogó, multidimenzionális skála megalkotását tűztük ki célul, amely képes mérni az én és a jövő összefüggéseit. Az öt új szempont tételeit deduktív módon, fiatalok véleményének és közös nyelvének figyelembe vételével igyekeztünk megalkotni.

A *pozitív jövőperspektíva* az egyén jövővel kapcsolatos pozitív hozzáállásaként értelmezhető. Az én és a jövőképe közötti érzelmi kapcsolatot jelöli. *Carelli, Wiberg és Wiberg* (2011) a *Zimbardo-féle Időperspektíva kérdőívet (ZTPI)* egy negatív jövőperspektíva dimenzióval egészítették ki, amely az aggodalommal teli jövőbe tekintésre és negatív fejlemények várására utal. *Carelli* és munkatársai (2011) negatív dimenziójával szemben a pozitív jövőorientáció a jövővel kapcsolatos optimizmust, kellemes érzéseket és jó kilátásokat jelzi. Átfedést mutat *Zimbardo és Boyd* (1999) jövőperspektívájával a valencia tekintetében, a jövőbeli célokkal és a sikerességi kilátásokkal ugyanakkor nem áll összefüggésben.

A *jövő irányítása* leírja, hogyan látja az én a jövőbeli eseményekre gyakorolt befolyását. Ez a dimenzió a fatalizmus ellentéte. Azt a hitet jelöli, hogy mindenki maga alakítja sorsát, valamint hogy a jövőbeli eredmények és sikerek az erőfeszítés mértékétől függenek. A jövő irányítása összefügg a viselkedéskontroll érzetének fogalmával, amely a jövő erőfeszítés-arányos irányíthatóságára utal. Korábban *Ajzen és Madden* (1986) jött rá arra, hogy a viselkedéskontroll érzete jól képes előre jelezni a cél megvalósulását. *Prenda és Lachmann* (2001) azt is megállapította, hogy az irányítás érzete kapcsolatot jelent a jövőre vonatkozó tervezés és az élettél való elégedettség közt. *Tromsdorff* (1994) szerint a jövőperspektíva és az irányítással kapcsolatos hit vezérfonalként szolgálnak bizonytalan helyzetekben. Összegezve: a jövő irányítása a jövő alakításában történő szerepvállalásnak azt az aspektusát ragadja meg, amely az én képességét jelzi jövője megváltoztatására és befolyásolására.

Az *időgazdálkodás* annak mértéke, ahogyan az egyén tudatosan, előre elrendezi és megtervezi a jövőbeli eseményeket. A korábbi kutatások pozitív összefüggést állapítottak meg az időgazdálkodás és az akadémiai teljesítmény között (*Macan, Shahani, Dipboye és Phillips*, 1990). Az időgazdálkodás különböző időbeli távolságokban értelmezhető: van, aki a napját percekre lebontva táblázza be, van, aki listát ír teendőiről és van, aki az egész előtte álló hetet megtervezi. Jelen tanulmányban az időgazdálkodást napi rutinként tárgyaljuk, *Zimbardo és Boyd* (1999) jövőidő-perspektívájával összefüggésben, azzal a különbséggel, hogy a megvalósulás késése nem része az időgazdálkodás dimenzióinak. Ez

a megközelítés több-kevesebb pontossággal a hétköznapi szokások közt betöltött, szokásszerűen megjelenő helye szerint foglalkozik az időgazdálkodással.

Az *énhatékonyság hiánya* a jövőbeli célok elérésében azokra az elképzelésekre utal, amelyek szerint az én nem képes befolyásolni a jövőbeli eseményeket. Az irányítás dimenzió inverze, azonban a fókuszban itt a jövőbeli események befolyásolására való képtelenség áll. Az *énhatékonyság hiánya* a jövőbeli célok felismerésére való általános alkalmatlanság, illetve – esetlegesen mégis meglévő cél esetén – a tehetetlenség érzetét ragadja meg. A jövőirányítás dimenziója esetében ugyanakkor hangsúlyosabb az erőfeszítés szerepe. Az *énhatékonyság hiánya* elsősorban az én és a jövő közti kapcsolat (többnyire negatív) érzelmi és viselkedésbeli aspektusait ragadja meg. A jövőbeli célok elérésében mutatkozó *énhatékonyság hiánya* a korábbi időperspektíva dimenziók közül *Zimbardo* és *Boyd* (1999) jelen-fatalista dimenziójához áll legközelebb. Ebben az esetben mégsem a jelen-, hanem a jövőfelfogást írja le. Bandura nyomán feltételezzük, hogy ez a faktor – a hatástalanság kapcsán – az aggódó természethez és a szorongáshoz köthetőn (*Bandura*, 1978). Feltételezhető továbbá, hogy az *énhatékonyság hiánya* jövőbeli eseményekhez kapcsolódó negatív attribúciókkal, szerényebb célok meghatározásához és a jövőbeli célok megvalósításáért végzett tevékenység kisebb mennyiségéhez köthető.

A *jövővel kapcsolatos bizonytalanság* érzése az az érzés, amikor minden megváltozhat bármelyik pillanatban, egy csapásra és végérvényesen. A bizonytalanság a jövőperspektíva kulcsfontosságú aspektusa. *Hofstede* (1980) a kultúrákat a bizonytalanságkerülés szerint különböztette meg, ami az előre nem látható és kettős jelentésű helyzetek jelentette fenyegetés mértékét és az e helyzetek kerülésének sürgetését jelző értéként határozható meg. Az erősen bizonytalanságkerülő társadalmakat a szorongás és az agresszivitás magasabb foka jellemzi. A mérsékeltebb bizonytalanságkerülés azt jelenti, hogy az adott társadalom képes a bizonytalanságot az élet velejárójaként elfogadni, az egyének pedig elfogadók a mindennapok kihívásaival szemben. A nagyobb mértékű bizonytalanságkerülés arra utal, hogy a bizonytalanságra állandó fenyegetésként tekintenek, amely ellen küzdeni kell. Azok az egyének, akiket magas fokú bizonytalanságkerülés jellemez, szorongóbbak és agresszívebbek. A jövővel kapcsolatos bizonytalanságban mutatkozó egyéni különbségek közel állnak *Hofstede* (1980) kulturális értékeléséhez, habár ez esetben csupán a jövő bizonytalan, instabil és megijósolhatatlan természete áll a fókuszban, a kerülés jelensége nem. Feltételezésünk szerint jelentős egyéni különbségek mérhetők a jövővel kapcsolatos bizonytalanság érzetében.

E kutatás célja annak megvizsgálása volt, hogy elfogadható modellilleszkedést mutat-e a faktorstruktúra megerősítő faktorelemzés (CFA) során, melyben a jövőidő-perspektíva fent jellemzett öt dimenziójának elkülönültsége feltételezhető. Az alábbiakban szemléltetjük az Én a Jövőben skála öt faktorjának ellenőrző faktorelemzését.

Az ellenőrző faktorelemzést (EFA) AMOS 17.0 programmal, kovarianciamátrixokon végeztük el, az eredményeket pedig maximum-likelihood (legnagyobb valószínűség) becsléssel generáltuk. *Brown* (2015) elveit követve az illeszkedés jóságának számos mutatóját vettük tekintetbe: a χ^2 szabadságfok-rátát (χ^2/df), a megközelítési négyzetes középérték hibát (RMSEA) és 90%-os konfidencia-intervallumát, az összehasonlító illeszkedési mutatót (CFI), a Tucker-Lewis mutatót (TLI), és az Akaike információs kritériumot (AIC) is kiszámoltuk. *Hu és Bentler* (1999), javaslatai alapján az elfogadható modellilleszkedést a következő kritériumok szerint határoztuk meg: RMSEA ($\leq 0,060$), CFI ($\geq 0,950$), and TLI ($\geq 0,950$). Az AIC hasznos a modell-összehasonlításnál, de nem biztosít világos végeredményt.

Mind az elsőfokú ötfaktoros, mind a hierarchikus ötfaktoros modellt (9. ábra) maximum-likelihood becsléssel teszteltük. Az illeszkedési mutatók mind az elsőfokú [χ^2 (80, N = 242) = 124,88, $p < 0,001$; CFI = 0,974; TLI = 0,966; RMSEA = 0,048 (90% CI 0,031-0,064); AIC = 234,88; BCC = 242,70], mind a hierarchikus modell [χ^2 (85, N = 242) = 134,86, $p < 0,001$; CFI = 0,971; TLI = 0,964; RMSEA = 0,049 (90% CI 0,033-0,065); AIC = 234,86; BCC = 241,97] esetében jó illeszkedési értékeket adtak. Mindkét megoldás visszaigazolta a skála előirányzott struktúráját. Ezért az elsőfokú és a hierarchikus modell is alkalmazható a későbbi kutatásokban. A hierarchikus modell elméleti szempontokból javasolható: ebből ugyanis kiderül, hogy mind az öt faktor hozzátartozik egy általános jövőperspektívához.

A legalacsonyabb standardizált faktortöltés 0,50 volt mindkét modell esetében, míg a legmagasabb a hierarchikus esetében 0,91, az elsőfokúéban pedig 0,92. Ami a ferdeségi és csúcsossági értékeket illeti, egy kivétellel (Időgazdálkodás -1,04-es csúcsossággal) -1 és 1 közé estek, ami arra utal, hogy a válaszok disztribúciója a normálishoz közeli (*Kline*, 1999). A skála továbbá a belső konzisztencia szempontjából is megbízhatónak bizonyult. Végül pedig, a hierarchikus modell esetében, az Én a Jövőben Skála minden faktora szignifikáns összefüggést mutatott a fő jövőperspektíva faktoral, 0,28 és 0,92 közötti béta-értékekkel.

9. ábra: Az Én a Jövőben Skála faktorstruktúrája: a hierarchikus modell

Az Én a Jövőben Skála vizsgálata

A kutatás célja az Én a Jövőben skála konvergens validitásának megbecslése volt a Zimbardo Időperspektíva kérdőívvel való összevetés révén (Zimbardo és Boyd, 1999). A két mérés között mutatkozó kapcsolati mintázat méréséhez a magyar ZTPI rövidített változatát használtuk (Orosz, Dombi, Tóth-Király és Roland-Lévy, 2017). Az elemzéshez az előző vizsgálat mintáját használtuk. A statisztikai elemzéseket SPSS 20.0 programmal végeztük. A korrelációkat a Pearson-együttható r -értékében mértük. Az Én a Jövőben Skála faktorjai és a ZTPI jövődimenziója közt mutatkozó egyedi kapcsolatok feltárása érdekében regresszióanalízist végeztünk. Előzetes elemzések is készültek annak érdekében,

hogy a normalitással, linearitással, multikolinearitással és homoszkedaszticitással kapcsolatos hipotéziseink nem voltak hibásak.

Nemi különbségek kizárólag az időgazdálkodás-faktorban jelentkeztek: $t(240) = 4,13, p < 0,001$ ($M_{\text{ffi}} = 9,69, SD_{\text{ffi}} = 5,03; M_{\text{nő}} = 12,66, SD_{\text{nő}} = 4,83$). Az életkor pozitív, de gyenge összefüggést mutatott az időgazdálkodással: $r(240) = 0,18; p < 0,01$; az énhatékonyság hiányával: $r(240) = 0,16, p < 0,05$; és a jövőbizonyossággal: $r(240) = -0,13; p < 0,05$. A regresszióanalízis eredményei a 12. táblázatban láthatók. Ebben az elemzésben a ZTPI jövő dimenziója kimeneti változóként szerepelt, az Én a Jövőben Skála faktorai pedig prediktorokként. Ebben a modellben az összes magyarázott variancia 50,2% volt. A legerősebb és egyedül szignifikáns prediktor az időgazdálkodás faktor volt ($\beta = 0,65; p < 0,001$), míg az Én a Jövőben Skála egyéb dimenziói nem voltak összefüggésbe hozhatók a ZTPI jövőorientáció-dimenziójával.

Ezek az eredmények arra utalnak, hogy az SFS megfelelő mind az elsőfokú, mind a hierarchikus ötfaktoros modellek esetében. Az elméleti megfontolások szempontjából ugyanakkor a hierarchikus modell még pontosabbnak tűnik, mert azt is látni engedi, hogy ezek a faktorok egy általános jövőidő-perspektíva faktorhoz tartoznak. Ez a skála jobb faktorstruktúrával rendelkezik, mint a *Husman* és *Shell*-féle (2008) és megbízhatónak is mondható. A következő lépésben arra voltunk kíváncsiak, hogyan viszonyulnak a legszélesebb körben használt jövőperspektíva kérdőív, a Zimbardo Időperspektíva kérdőív faktorai a jövőperspektíva mérésének ezen új faktoraihoz (13. és 14. táblázat).

12. táblázat: Az Én a Jövőben Skála alszkáláinak leíró statisztikája és korrelációi

Skála	M	SD	Ferd.	Csúcs	α	1	2	3	4	5
1. Pozitív jövő	14,98	4,07	-0,54	0,04	0,89	—				
2. Jövőirányítás	15,95	3,56	-0,86	0,56	0,73	0,38**	—			
3. Jövő-bizonytalanság	10,53	4,63	0,40	-0,43	0,86	0,18**	0,13*	—		
4. Időgazdálkodás	11,90	5,04	-0,02	-1,04	0,81	-0,59**	-0,34**	-0,09	—	
5. Énhatékonyság hiánya	16,02	3,85	-0,84	0,34	0,73	0,62**	0,42**	0,26**	-0,57**	—
6. Én a Jövőben	69,38	9,88	-0,46	-0,07	—	0,61**	0,59**	-0,16*	0,69**	0,67**

Megjegyzés. * $p < .05$; ** $p < .01$; M = átlagértékek; SD = standard deviáció (szórás); Ferd. = ferdeség; Csúcs. = csúcosság; α = Cronbach- α

13. táblázat: Korrelációs értékek a ZTPI dimenziói és az SFS alskálái között

Skála	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Pozitív jövő	—								
2. Jövőirányítás	0,38**	—							
3. Jövőbizonyosság	-0,59**	-0,34**	—						
4. Időgazdálkodás	0,18**	0,13*	-0,09	—					
5. Énhatékony-ság hiánya	0,62**	0,42**	-0,57**	0,26**	—				
6. ZTPI Jövőorientáció	0,24**	0,20**	-0,23**	0,69**	0,35**	—			
7. ZTPI jelen-fatalista	-0,44**	-0,48**	0,48**	-0,33**	-0,54**	-0,51**	—		
8. ZTPI jelen-hedonista	0,07	0,06	0,17**	-0,23**	0,03	-0,42**	0,35**	—	
9. ZTPI múlt negatív	-0,46**	-0,29**	0,47**	-0,16*	-0,49**	-0,23**	0,49**	0,17**	—
10. ZTPI múlt pozitív	0,27**	0,17**	-0,22**	0,08	0,22**	0,11	-0,12	0,14*	-0,41**

Megjegyzés: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

14. táblázat: Összefüggések a ZTPI jövő-dimenziója és az SFS alszkálái között

	R	R ²	B	SE	β	t
A ZTPI jövő dimenziója	0,72	0,50	-	-	-	-
1. Jövő pozitív	-	-	-0,01	0,01	-0,03	-0,52
2. Jövőirányítás	-	-	0,01	0,01	0,04	0,70
3. Jövőbizonyosság	-	-	-0,02	0,01	-0,12	-1,95
4. Időgazdálkodás	-	-	0,08	0,01	0,65***	13,68
5. Énhatékonyság hiánya	-	-	0,02	0,01	0,12	1,80

Megjegyzés: *** = $p < 0,001$

A jövőperspektívában mutatkozó egyéni különbségeket számos módon mérték korábban (pl. *Husman és Shell, 2008, Zimbardo és Boyd, 1999*). Tudomásunk szerint azonban egyetlen régebbi multidimenzionális kérdőív sem rendelkezett a faktorstruktúra és a megbízhatóság tekintetében megfelelő pszichometriaival tulajdonságokkal. Első célkitűzésünk a jövőorientációt mérő kérdőív, a *Husman és Shell (2008) Jövőperspektíva* skálájának vizsgálata volt egy átfogó magyarországi mintán. Az eredmények azonban nem voltak biztatóak és indokolttá tették egy új, rövid skála megalkotását az alábbi kritériumok szem előtt tartásával: (a) legyen képes megragadni a kapcsolatot az én és a jövő között, (b) tudja mérni a jövőidő-perspektíva legfontosabb összetevőit, (c) legyen rövid, (d) rendelkezzen jó pszichometrikus tulajdonságokkal mind az érvényesség, mind a belső konzisztencia tekintetében. Az eredmények szerint az SFS jó alapja lehet a jövőkutatásnak a vonatkozó tárgyak és viselkedések vizsgálata révén, mind az egyéni különbségek és a személyiség elméleti stúdiumai, mind az oktatással, egészséggel, munkával kapcsolatos alkalmazott kutatások számára.

Az öt új faktort többé-kevésbé vizsgálta már korábban a vonatkozó szakirodalom, ám soha nem mérték még őket átfogó jövőperspektíva skála elemeiként. *Carelli és munkatársai (2011)* például kiegészítették a ZTPI-t negatív jövő skálával, de nem különítették el ennél több differenciált jövőperspektíva aspektust. Az irányítás és az énhatékonyság aspektusai felmerültek már a jövőperspektívával való összefüggésben, de csak a jövőtervezés, célmegvalósítás vagy szorongás szempontjából, nem pedig specifikus,

elkülönített konstrukciókként (Ajzen és Madden, 1986; Bandura, 1978; Prenda és Lachman, 2001). Az időgazdálkodás olyan fogalom, amely ugyan megjelent már a vonatkozó irodalomban, például a ZTPI (Zimbardo és Boyd, 1999) tételei között, de ilyenkor is csak jövőorientáltsággént vagy annak részeként kezelték. Érdekes továbbá, hogy viszonylag mellőzött téma volt a jövővel kapcsolatos bizonytalanságban mutatkozó egyéni különbségeké, holott kulcseleme Hofstede (1980) értékrendszerének.

Tévedéshez vezethet annak feltételezése, hogy a jövőirányítás érzete, az énhatékonyság vagy az időgazdálkodás kétségtelenül pozitív hatással jár. Boniwell (2005) például rájött, hogy azok, akik boldognak és az idő kihasználásában hatékonynak tartották magukat, nem számoltak be időgazdálkodás-központúságról, cetlis tervezésről, időszervezési módszerekről. A jövőkutatásnak fel kell tárnia, mely életesemények során vagy helyzetekben adaptívak a jövőperspektíva ezen aspektusai. Szükséges továbbá hasonló elemzéseket végezni annak megértéséhez, hogyan és mikor bontakoznak ki ezek az időperspektíva-dimenziók és milyen körülményfüggő erők formálják őket.

Az SFS és a ZTPI dimenziói közötti kapcsolódások érdekesek lehetnek, tekintve, hogy a ZTPI jövőperspektívája mindössze az időgazdálkodással áll összefüggésben, a fennmaradó négy dimenzióhoz nem kapcsolódik. Figyelembe véve ezt, valamint a tényt, hogy az SFS összes faktora összefügg a jövőperspektíva általános konstrukciójával, igazoltuk, hogy a ZTPI nem ragadja meg teljességében azt, ahogyan az egyének fogalmat alkotnak a jövőről, és további alternatív dimenziók különíthetők el annak leírására, hogyan érzékelik és értelmezik az egyének a jövőt. Nem von le ugyanakkor mindez a ZTPI érdemeiből, mely kérdőívet eredetileg arra terveztek, hogy megragadjon egy teljes időperspektívát, múlt- és jelenbeli elemekkel együtt. Mindazonáltal jelen kutatásban csupán a ZTPI-dimenziók és az SFS-faktorok összefüggéseit elemeztük, valamint a ZTPI jövő dimenziója és az SFS-faktorok kapcsolódásait értelmeztük. Későbbi kutatások vizsgálhatják, hogyan viszonyulnak az egyes SFS-faktorok a különböző személyiség-dimenziókhoz és az egyéni különbségekhez.

Ez a többelemű kutatás nem mentes bizonyos korlátoktól. Először is, e kutatások keresztmetszetiak voltak, és személyes beszámolókon alapultak. Szükség van a skála időbeli stabilitását is megragadó hosszmetzeti kutatásra, a viselkedési kimenetek vizsgálatával együtt. E skála konvergens és divergens validitása ugyancsak tárgya lehet egy majdani kutatásnak. Az életkorbeli különbségek is jelentékenyek lehetnek, mi pedig alapvetően fiatal válaszadókkal dolgoztunk. Ezek a dimenziók eltérő struktúrát mutathatnak az idősebb válaszadóknál. Ezért egy átfogóbb, kiegyensúlyozottabb nemi

eloszlású mintából történő adatgyűjtés gyümölcsöző lehet és fényt vethet a nemi és életkorbeli különbségekkel kapcsolatos további tudnivalókra.

Az SFS további kutatások alapjául kínálkozik, amennyiben a fenti hiányosságok tisztázásra szorulnak, és amennyiben számos alkalmazott terület számára hasznos lehet. Tekintve, hogy a ZTPI és jövőskálája az oktatás, a munka és az egészség világának számos hétköznapi aspektusát előrejelzi, további, hasonlóan széleskörű és sokszínű hatására számítunk annak, ahogyan az egyének az öt dimenzió segítségével a jövőjükéről gondolkodnak.

AZ EREDMÉNYEK ÖSSZEGZÉSE, LIMITÁCIÓK, KITEKINTÉS ÉS TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK

Az elméleti áttekintés révén célunk az időperspektíva elméletének bemutatása volt, valamint a további kutatásra érdemes területek, kérdések feltárása. A fogalmi meghatározások áttekintését követően bemutattuk azokat a fontosabb kutatási témaköröket, területeket és eredményeket, amelyeket az időhöz való viszonyulással összefüggésben vizsgáltak az elmúlt időszakban. Olyan változókra fókuszáltunk, amelyek az időperspektíva elméletének pedagógiai vonatkozásában meghatározóak. A bemutatott nemzetközi eredmények és vizsgálatok alapján igyekeztünk feltárni azt az irányvonalat, amely alapján érdemes a hazai kutatásokat is elvégezni. Az elvégzett kutatások relevanciáját igazolják már meglévő nemzetközi eredmények, amelyekből arra következtethetünk, hogy az időperspektíva egy komplex, átfogó tényezője a személyiségnek, amely mediáló hatással bír számos egyéb tulajdonságunkra is.

Első vizsgálat

A disszertációban bemutatott empirikus vizsgálatok közül az első kutatás célja az időperspektíva vizsgálatára nemzetközi kutatásokban leggyakrabban használt Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (ZTPI) hazai adaptációja volt, ezzel együtt egy kompakt, jó faktorstruktúrájú, megfelelő konvergens validitású és egyben megbízható kérdőívváltozat elkészítése. Az említett mérőeszköznek számos előnye van: (1) öt faktorral dolgozik és ezzel elkerüli az egysíkúság problémáit; (2) számos különböző kultúrában már elfogadott és alkalmazott mérőeszköz, ami lehetővé teszi a kultúrák közötti összehasonlítást; (3) elfogadható konvergens, diszkrimináns és prediktív validitással rendelkezik, és a teszt-reteszt, illetve Cronbach- α megbízhatósága is megfelelő; (4) korábbi kutatások szerint szoros összefüggésben áll több demográfiai, személyiséggel kapcsolatos, klinikai és kulturális jelenséggel is (bővebben Zimbardo és Boyd 1999, 2008); (5) végezetül figyelembe veszi az időperspektíva motivációs, érzelmi és kognitív vonatkozásait, és olyan meggyőződésekre, preferenciákra és értékekre reflektál, amelyek kapcsolatban állnak az időszemlélet kialakításával. A ZTPI-t számos országban jóváhagyták, köztük Olaszországban (D'Alessio és mtsai, 2003), Franciaországban (Apostolidis és Fieulaine, 2004), Mexikóban (Corral-Verdugo és mtsai, 2006), Spanyolországban (Diaz-Morales,

2006), Csehországban és Szlovákiában (*Koštal és mtsai, 2015*), Braziliában (*Milfont és mtsai, 2008*), Lettországon és Oroszországban (*Kolesovs 2004, 2009*), Litvániában (*Liniauskaite és Kairys, 2009*), Észtországban (*Seema és Sircova, 2013*), Izraelben (*Orkibi, 2014*), az Egyesült Királyságban (*Boniwell és mtsai, 2010; McKay és mtsai, 2015*), Tajvanon (*Gao, 2011*), Ausztráliában (*McKay és mtsai, 2015*), Svédországban (*Carelli és mtsai, 2011*) és Görögországban (*Anagnostopoulos és Griva, 2012*). Ezenkívül elvégeztek egy nagyszabású, kultúrákon átívelő elemzést is, melyben a faktorstruktúrát 24 ország adatai tükrében vizsgálták (*Sircova és mtsai, 2014*). Ugyanakkor kritikák érték a mérőeszköz validációját az itemek többszörös és alacsony töltése vonatkozásában, valamint amiatt, hogy illeszkedésük nem megfelelő a megerősítő faktoranalízisben (*Anagnostopoulos és Griva, 2012; Sircova és mtsai, 2014; Worrell és Mello, 2007*).

Kutatásunk során arra törekedtünk, hogy a magyar nyelvű mérőeszköz pszichometriai adottságai megfeleljenek a feltáró faktoranalízis (*Tabachnik és Fidell, 2001*) és a megerősítő faktoranalízis kritériumainak (*Brown, 2006; Hu és Bentler, 1999*). A feltáró faktoranalízis (EFA) során főtengety elemzést (principal axis factoring) végeztünk, aminek eredményeképpen ellenőriztük az öt faktoros struktúrát, amelybe a pozitív múlt, negatív múlt, hedonista jelen, fatalista jelen és a jövő faktorok tartoznak. Ezt követően megerősítő faktorelemzéssel (CFA) teszteltünk három modellt, az eredeti 56 tételből álló modellt, majd *Sircova* és munkatársai (2014) által kidolgozott 36 tételes modellt, végül egy olyan 17 tételből álló modellt, amely megfelel a fentebb leírt kritériumoknak. Kutatásunk alapján feltételezhető, hogy a ZTPI hosszabb változata viszonylag kevésbé illik a megerősítő faktoranalízis (CFA) modelljébe, illetve több alkalommal előfordult, hogy a feltáró faktoranalízis (EFA) eredményei sem illeszkedtek az eredeti modellhez. A rövidített változatokat viszont belső következetlenségek jellemzik. A ZTPI pszichometriai gyengeségeinek egyik lehetséges oka az lehet, hogy a skála az időperspektívára épül, egy olyan hatalmas és átfogó fogalomra, amely sok különböző életterületre van hatással. A másik lehetséges gond a múlt pozitív és a múlt negatív faktorokkal kapcsolatos, melyek reverz tételekkel rendelkeznek. A reverz múlt pozitív tételek keresztöltése a múlt negatív faktorokba csökkentheti a CFA modellilleszkedési értékét. Hogy kiküszöböljük e hiányosságokat, arra törekedtünk, hogy a legmegfelelőbb, a ZTPI öt faktorát legjobban megjelenítő tételeket válasszuk ki.

A három modell vizsgálatának eredményeképpen magyar mintán a 17 tételt tartalmazó kérdőív mutatkozott a legmegfelelőbbnek, mivel összességében jobb belső konzisztenciával és illeszkedési mutatókkal rendelkezik a másik két modellhez

viszonyítva. Törekedtünk arra is, hogy a magyar nyelvű kérdőív időbeli stabilitását ellenőrizzük. Összességében azt mondhatjuk, hogy kutatásunk céljai megvalósultak, azaz rendelkezésünkre áll a Zimbardo Időperspektíva Kérdőív egy olyan rövidített, magyar nyelvű változata, amely a belső konzisztenciát, az elfogadható modellilleszkedést és a teszt-reteszt megbízhatóságot tekintve jó pszichometriai tulajdonságokkal rendelkezik.

A jelen kutatás korlátai: A rövid kérdőíveknek megvannak az előnyei és hátrányai. Egy rövid kérdőív egyfelől gyorsabban kitölthető egy hosszabbnál, de fontos tekintetbe venni, hogy kevesebb számú kérdés az eredetileg vizsgálni kívánt pszichológiai konstrukciók kisebb szakaszait képes megvilágítani. Esetünkben például a jelen-hedonista időperspektíva két magas töltésű itemet tartalmaz, amelyek magas kockázatvállalási hajlandóságra utalnak és csak egyet, amely a szűkült és jelenközpontú időorientációra utal. Ahogy fentebb említésre került, a magyar minta nem reprezentatív, és a kérdőívek egyéni beszámoló természetét is figyelembe kell venni. A mintán belüli végzettségi szint magasabb a magyarországi átlagnál, ami a magyar lakossági átlagnál magasabb jövőorientációs értékeket eredményezhet. Továbbá túl a fent tárgyalt demográfiai változókon, számos egyéb változó vizsgálható még. Valamint a válaszadók száma a teszt-reteszt mérésnél viszonylag alacsony volt. Nagyobb mintaméret a temporális stabilitás pontosabb becslését szolgálhatja a jövőbeni kutatások során.

Második vizsgálat

A dolgozatban bemutatott második vizsgálat célja az volt, hogy a ZTPI-vel felmérjük magyar mintán is, hogy milyen összefüggés mutatható ki a tanulmányi motivációk és célok, illetve az egyes időperspektíva dimenziók között. Ezek közül korábban egyetlen kutatás sem vizsgálta meg, hogy az időperspektíva és az iskolai csalás között milyen összefüggés mutatható ki. A jelen disszertáció célja volt, hogy feltárja ezt az összefüggésmintázatot olyan módon, hogy tekintetbe veszi az iskolai csalás olyan korábban feltárt prediktorait, mint az iskolai motivációk és tanulmányi célok. Mindazonáltal tudomásunk szerint semmilyen korábbi kutatás nem foglalkozott még az időperspektíva hatásával az impulzivitás, a tanulmányi motiváció és a csalás összefüggésében sem. Két tanulmány azonban vizsgálta a kapcsolatot az impulzivitás és a csalás között (*Kelly és Worrell, 1978; Anderman és mtsai, 2010*). *Kelly és Worrell (1978)* eredményei több csalást mutattak ki azon női résztvevők között, akik magasabb impulzivitást értek el, mint akik alacsonyabbat, ha lehetőségük volt a vizsga

eredményeinek meghamisítására. Újabban pedig *Anderman* és munkatársai (2010) kutatása szerint az impulzivitás csalást jósol be azon a tanulók között, akik gyakran csálnak, és ez kapcsolatban állhat az önuralom hiányával is. A motivációk vagy célok közötti kapcsolatot és az iskolai csalást már kiterjedtebben vizsgálták (*Anderman és Murdock, 2007*). Korábbi eredmények azt sugallják, hogy az intrinzik motiváció és az elsajátítási célok negatív kapcsolatban vannak a csalással és az extrinzik motivációk vagy teljesítmény célok pozitív összefüggésben állnak a csalással (*Andreman, Griesinger és Westerfield, 1998; Jordan, 2001*). A kelet-európai eredmények negatív kapcsolatot mutatnak az intrinzik motiváció és a csalás között, habár az extrinzik motiváció és a csalás közötti kapcsolat nincs alátámasztva (*Orosz és mtsai, 2013*). Ebben a vizsgálatban, *Vallerand* és munkatársainak (1992) amotiváció fogalma (alacsony részvételi hajlandóság a tanulmányi tevékenységekben) pozitív kapcsolatban áll az iskolai csalással.

A bemutatott vizsgálatok alapján arra jutottunk, hogy a jövőperspektíva negatívan, míg a jelenperspektíva pozitívan kapcsolódik a csalás megjelenéséhez. A második vizsgálat azt mutatta, hogy a jövőperspektíva és a csalás közötti kapcsolatban közbenjár az intrinzik motiváció és az amotiváció. Azonban a jelen-hedonista perspektíva csak közvetlenül kapcsolódott a csaláshoz. Az időperspektíva dimenziók és az iskolai csalás közötti kapcsolatot figyelembe véve, az időperspektíva átalakulásának lehet jótékony hatása a tanulók iskolai motivációira, teljesítményre és a csalásra, ha lehetséges a jelen-hedonizmus csökkentése és a jövőorientáció növelése. Felmerül a kérdés: hogyan lehet megváltoztatni a tanulók időperspektíváját, hogy a csalást csökkentsük, valamint további pozitív iskolai következményei legyenek. Csak néhány előzetes tanulmány vizsgálta eddig az időperspektívák képlékenységet. *Zimbardo, Sword és Sword (2012)* úgy gondolták, hogy az időperspektíva terápia a poszttraumatikus stressz szindrómában szenvedő katonai veteránok részvételével képes megváltoztatni az időperspektívák negatív mintázatát (magas múlt negatív, alacsony múlt pozitív, magas jelen-fatalista, alacsony jelen-hedonista és alacsony jövőorientáció) kevesebb mint nyolc alkalom alatt. A terápiát rövidtávú tervek felvázolásával kezdték a jövőre nézve, beleértve jelen-hedonista terveket is. Amint a jelenorientáció pozitívabbnak látszódott a terápia következményeként, a jövő megítélése is pozitívabbá vált, mely végül a depresszió és a szorongás csökkenéséhez vezetett. *Zimbardo és Boyd (2008)* említést tesznek az időperspektíva mintázat megváltoztatásának stratégiáiról, ám konkrét intervenció nem került kidolgozásra ezidáig. Ezért a jövőben számunkra egy érdekes kutatási irány lehet annak vizsgálata, hogy milyen módon lehetne alkalmazni az oktatásban és az iskolai tanácsadásban.

Szükség van jövőbeni kutatásokra, hogy feltárjuk, vajon a rövid távú célok kitűzése (melyek a jelen-hedonizmushoz kapcsolhatók) képes-e megváltoztatni a tanulók időperspektíváját, melynek pozitív következményei lehetnek a fokozott iskolai motiváció és teljesítmény, míg a csalás előfordulásának csökkenése.

Jelen kutatásnak van néhány korlátja: önbevalláson alapuló válaszokat használtunk; viszonylag alacsony belső konzisztenciát találtunk a két időperspektíva skálán. Ezen hiányosságok ellenére, ezek az eredmények azt sugallják, hogy az időperspektíva fontos személyiségfüggő változó az iskolai csalás kutatásában. Úgy gondoljuk, hogy a diákok jövőperspektívájának növelésével és a jelen-hedonista orientáció mérséklésével csökkenthető a csalás valószínűsége, függetlenül más korábban hangsúlyozott változóktól, úgy mint a tanulási motivációk és teljesítmény célok. Célunk az volt, hogy összegyűjtsük azon lehetséges pszichológiai mechanizmusokat, amelyek a csalás és az időperspektíva kapcsolatát vizsgálják. Azonban további kutatásra van szükség, hogy bevonjuk ezeket a potenciális mediációs változókat és azonosítsuk a pontos kapcsolati mintát a változók között.

Harmadik vizsgálat

A disszertáció célja volt feltárni azt is, hogy milyen kapcsolatban áll az időperspektíva különböző személyiségdimenziókkal. Olyan jellemzőkre fókuszáltunk, amelyek pedagógiai relevanciája is igazolt. Ezek közül kiemelhető az impulzivitás és az egorugalmasság tényezői. Annak ellenére, hogy az időperspektíva jelen és jövő dimenzióinak szempontjából kulcsfontosságú jelenség a jutalomkétséltetés és az impulzusok kontrollja, korábban nem tárták fel az impulzivitás és az időperspektíva kapcsolatát. Ezért a *harmadik vizsgálat* célja az volt, hogy a ZTPI és egy tudományosan elfogadott és széles körben alkalmazott impulzivitást mérő eszköz (UPPS) dimenziói között feltárjuk a kapcsolati mintázatot.

A harmadik kutatás során strukturális egyenletmodellezést alkalmaztunk annak érdekében, hogy az impulzivitás és az időperspektíva összefüggéseit jobban megismerjük. A jelen-hedonizmust eredményeink alapján az élménykeresés, a megfontoltság hiánya erősen bejósolja, míg a sürgetettség csak kisebb mértékben, a kitartás hiánya pedig nincs rá hatással. Ez az eredmény megerősíti első hipotézisünket és összhangban áll *Mischel, Shoda* és *Rodriguez* (1989), valamint *Whiteside* és *Lynam* (2001) eredményeivel. A jelen-fatalizmus esetében feltételeztük, hogy az impulzivitás dimenziói közül a kitartás hiánya

lesz a bejósoló tényező *Zimbardo és Boyd* (1999) alapján, amelyet eredményeink is alátámasztanak, azonban a sürgetettség is szignifikáns prediktornak bizonyult a kitartás hiánya mellett. Feltételeztük, hogy a múlt negatív és a múlt pozitív orientációkat az impulzivitás dimenziói nem jósolják be (*Zimbardo és Boyd*, 1999), azonban ez csak a múlt pozitív dimenzió esetében igazolódott. A múlt negatív orientációt az impulzivitás dimenziói közül a sürgetettség bejósolja, a többi dimenzió nem. A jövőorientáció esetében negatív irányú kapcsolatot vártunk az impulzivitás dimenzióival (*Adams és Nettle*, 2009; *Zimbardo és Boyd*, 1999 alapján), amely igazolódott három dimenzió esetén – kitartás hiánya, élménykeresés és sürgetettség –, a megfontoltság hiánya azonban nem mutatott kapcsolatot a jövőorientációval. A második vizsgálathoz hasonlóan igazolódott, hogy az impulzivitás négy faktora az időorientációk közül a jelen-hedonizmus, valamint a jövőorientáció esetében jelentős magyarázóerővel bír. Ez az eredmény megerősíti korábbi feltételezéseinket, valamint *Metcalfe és Mischel* (1999) kutatási eredményeivel is összhangban áll. Korábbi kutatásokból tudjuk, hogy a tanulási nehézségek háttérében álló okok között szerepel az impulzív magatartás is (*Shoda, Mischel és Peake*, 1990), valamint a kockázatvállaló magatartás és az impulzivitás is összefüggést mutatnak, így további kutatásokban, esetleg intervenciós programok során az időorientációk vizsgálata tanulási nehézségekkel küzdő diákok esetében indokolt lehet. Szükség szerint a jelen-hedonizmus mérséklése, a jövőorientáció erősítése kiegészítő technika lehet a tanulási nehézségek kezelésében. Így a további kutatásoknak kísérleti módszerekkel kellene megerősíteniük az impulzivitás, az időperspektíva és a tanulási nehézségek között feltárt kapcsolatot. Vizsgálatunk korlátjaként említhetjük, hogy kizárólag kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely személyes beszámolón alapult, egy átfogóbb, kiegyensúlyozottabb eloszlású, reprezentatív mintából történő adatgyűjtés lenne szükséges a későbbiekben.

Negyedik vizsgálat

Az időperspektíva mintázatok vizsgálata lehetőséget nyújt arra is, hogy feltárjuk a kiegyensúlyozott és nem kiegyensúlyozott időperspektívákat. Korábban számos kutatás kimutatta a kiegyensúlyozott időperspektíva pozitív következményeit, azonban semmit sem tudunk arról, hogy milyen személyiségprofil, illetve milyen személyiségdimenziók állhatnak a kiegyensúlyozott időperspektíva mögött. A jelen kutatásban cél volt feltárni azt is, hogy az egorugalmasság lehet-e egy olyan személyiségdimenzió, amely a kiegyensúlyozott időperspektíva mögött állhat. A dolgozatomban bemutatott negyedik

vizsgálat célja az egorugalmasság (ER; *Block, 2002, Block és Block, 1980*) hatásának vizsgálata volt, amely segíti a könnyed váltást az egyes időperspektívák közt, ami kiegyensúlyozott időperspektívához (KIP) vezethet.

Az elméleti háttér bemutatásában kitértünk az időparadoxon fogalmára, vagyis arra a jelenségre, amikor az egyik idői orientáció túlhangsúlyozódik a döntéshozatali mechanizmusban, ekkor kialakul a kognitív idői elfogultság vagy részrehajlás jelensége, tehát ennek a túlhangsúlyozódott időperspektívának a hatására hozzuk meg döntéseinket. Az ideális idői keretnek a kiegyensúlyozott időorientáció tekinthető, amely lehetővé teszi az egyénnek, hogy rugalmasan váltson a múlt-, a jelen- és a jövőorientációban, ilyenkor az időperspektíva a szituáció által meghatározott és nem jelenik meg az elfogultság. A kiegyensúlyozott időperspektíva (*Boniwell és Zimbardo, 2004, Zimbardo és Boyd, 1999*) a döntések tanult, hosszú távú egyensúlyát jelenti. Számos pozitív következménye van a szubjektív jó közérzet, a boldogság és az elszántság tekintetében. Kevés figyelem irányult azonban a kiegyensúlyozott profil kialakulásában meghatározó, időkeretek közötti váltás személyi hátterére.

Kutatásunkban az egorugalmasságot a személyiségpszichológiai háttér egyik kulcsváltozójaként azonosítottuk, amelynek jelentős szerepe van az ZTPI öt dimenziója közti összhangra utaló optimális időszemlélet kialakításában. A változó- és személyfüggő elemzések kimutatták, hogy az egorugalmasság két eleme releváns: az aktív szerepvállalás a világban és a problémamegoldó stratégiák széles repertoárja. Az egorugalmasság e két dimenziója láthatólag hozzájárul a flexibilitáshoz, amely a kiemelt idődimenziók közti váltáshoz szükséges a folyton változó környezethez történő alkalmazkodás során. További kutatásokra vár a feladat, hogy megvizsgálják, hogyan javítható, fejleszthető az egorugalmasság széles körben annak érdekében, hogy növekedjen a kiegyensúlyozott időperspektívával rendelkezők viszonylag kis aránya.

Kutatásunk számos korláttal bír. Először is keresztmetszeti kutatást végeztünk és kizárólag kérdőíves módszereket alkalmaztunk. További kutatásoknak kísérleti módszerekkel kellene majd megerősíteniük az egorugalmasság és a kiegyensúlyozott időperspektíva között feltárt kapcsolatot. Végül igen fontos lesz majd mérni, hogyan közvetít a kiegyensúlyozott időperspektíva az egorugalmasság mint személyiségi metavonás, valamint a szubjektív jó közérzet és élettél való elégedettség között.

Ötödik vizsgálat

Az utolsó vizsgálat célja volt megalapozni egy olyan többdimenziós jövőperspektíva kérdőívet, amely megfelelő faktorstruktúrával rendelkezik és lefedi a jövővel kapcsolatos vélekedések és attitűdök jelentős részét. Ez a vizsgálat két főbb munkát takar: (1) a rendelkezésre álló korábbi jövőperspektíva kérdőív faktorszerkezetének vizsgálata, (2) egy olyan eszköz kidolgozása, amely átfogó módon képes a jövőperspektívát megragadni.

Az Én a Jövőben Skála és a ZTPI dimenziói közötti kapcsolódások érdekesek lehetnek, tekintve, hogy a ZTPI jövőperspektívája mindössze az időgazdálkodással áll összefüggésben, a fennmaradó négy dimenzióhoz nem kapcsolódik. Figyelembe véve ezt, valamint a tényt, hogy az Én a Jövőben Skála összes faktora összefügg a jövőperspektíva általános konstrukciójával, feltételezzük, hogy a ZTPI nem ragadja meg teljességében azt, ahogyan az egyének a jövőt definiálják, elképzelik. További alternatív dimenziók különíthetők el annak leírására, hogyan érzékelik és értelmezik az egyének a jövő fogalmát. Nem von le ugyanakkor mindez a ZTPI érdemeiből, amelyet eredetileg arra terveztek, hogy megragadjon egy általános időperspektívát, múlt- és jelenbeli elemekkel együtt. Mindazonáltal jelen kutatásban csupán a ZTPI-dimenziók és az Én a Jövőben Skála faktorainak összefüggéseit elemeztük, valamint a ZTPI jövő-dimenziója és az Én Jövőben Skála faktorainak kapcsolódásait értelmeztük. Későbbi kutatások vizsgálhatják, hogyan viszonyulnak az egyes Én a Jövőben Skála dimenziók a különböző személyiség-dimenziókhoz és az egyéni különbségekhez.

Kutatásunknak fő célja az volt, hogy megvizsgáljuk a jelenleg leginkább elterjedt jövőperspektíva mérésére szolgáló kérdőív (Jövőperspektíva Skála, *Husman és Shell*, 2008) faktorstruktúráját, majd egy új mérőeszköz megalkotására törekedtünk, ami alternatíváját jelenti és szélesebb értelmezését biztosítja annak, ahogyan az egyének képet alkotnak a jövőről és értelmezik azt. A kérdőívfejlesztési munka eredményeképpen a pozitív jövő, a jövőirányítás, a jövőbizonytalanság, az időgazdálkodás és az énhatékonyság hiánya dimenzióit tartalmazó Én a Jövőben Skála megfelelő faktorstruktúrát, jó belső konzisztenciát és tanulságos kapcsolati mintázatot mutat a legelterjedtebb időperspektíva kérdőívvel (ZTPI). Lehetőséget jelent további kutatások számára, amelyek e sok összetevős konstrukció kapcsolatát vizsgálnák az oktatás, a munka és az egészség területeivel a későbbiekben.

Ez a többelemű kutatás nem mentes korlátoktól. E kutatások keresztmetszetiek voltak, és személyes beszámolókon alapultak. Szükség van a skála időbeli stabilitását is megragadó hosszmetzeti kutatásra, a viselkedési kimenetek vizsgálatával együtt. E skála konvergencia és divergencia validitása ugyancsak tárgya lehet egy majdani kutatásnak. Az életkorbeli különbségek is jelentékenyek lehetnek, mi pedig alapvetően fiatal válaszadókkal dolgoztunk. Ezek a dimenziók eltérő struktúrát mutathatnak az idősebb válaszadónál. Ezért egy átfogóbb, kiegyensúlyozottabb nem eloszlású mintából történő adatgyűjtés lenne szükséges, amely rávilágíthat a nem és életkorbeli különbségekkel kapcsolatos további tudnivalókra. Ezt követően az Én a Jövőben Skála számos alkalmazott terület számára hasznos mérőeszköz lehet. Tekintve, hogy a ZTPI és jövőskálája az oktatás, a munka és az egészség világának számos aspektusát előrejelzi, további, hasonlóan széleskörű és sokszínű hatására számítunk az Én a Jövőben Skála esetében, amely azt mutatja, ahogyan az egyének az öt dimenzió segítségével a jövőjükéről gondolkodnak.

További kutatási irányok

Az időorientáció fejlődéslélektani keretéről, a gyerekek időorientációjának alakulásáról keveset tudunk, melynek oka, hogy viszonylag kevés nemzetközi mérés történt nem felnőtt mintán. Ezt további kutatási irányként szükséges lenne feltárni. Diákokkal végzett vizsgálatunk ezért is újszerű, a dolgozat értékét növeli.

Az időperspektíva profil működésének, valamint egyéb személyiségdimenzióinkra gyakorolt hatásának alapos ismerete hozzásegíthet a későbbiekben egy tervezett tréningprogram kidolgozásához, amelynek középpontjában az időperspektíva profil módosítása, korrekciója állna. Ilyen irányú vizsgálatok és az alkalmazott felhasználásra tett kísérlet csekély számban áll rendelkezésünkre, ezért a jövőben számunkra érdekes kutatási irány lehet. A disszertációban bemutatott kutatások alkalmasak arra is, hogy alapjául szolgálhassanak olyan oktatási közegben kivitelezhető szociálpszichológiai intervencióknak, melyek a diákok körében kiegyensúlyozott időperspektívát tudnak kialakítani, növelve ezzel a diákok eredményességét a tanulásban. A disszertáció így módon hozzájárul az időperspektíva elméletének pedagógiai, kognitív pszichológiai és személyiséglélektani alkalmazhatóságához is.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozom témavezetőmnek, dr. Orosz Gábornak, aki a doktori tanulmányaim során mindvégig motivált, tanított és bátorított. Szeretném megköszönni a lehetőséget, hogy kutatócsoportjának tagja lehetek, és a disszertáció elkészítése kapcsán is mindvégig segítségemre volt, javaslataival, tanácsaival segítette munkámat és a nehezebb pillanatokban is támogatott. Köszönöm továbbá, hogy általa lehetőségem nyílt a közös munkára dr. Philip Zimbardo professzor úrral, akivel személyes beszélgetéseink sok erőt és kitartást adtak nekem.

Köszönöm továbbá Bőthe Beának és Tóth-Király Istvánnak önzetlen segítségüket, a közös munkát, és hogy befogadtak a csapatba.

Szeretném megköszönni dr. Csapó Benő professzor úrnak, hogy a Neveléstudományi Doktori Iskola vezetőjeként lehetővé tette számomra, hogy a doktori iskola hallgatója, kutatója legyek, kutatói munkával kapcsolatos elvárásai mindvégig iránymutatással szolgáltak számomra.

Köszönettel tartozom Fáyné dr. Dombi Alice professzor asszonynak, aki az Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Tanszék vezetőjeként támogatott a PhD-fokozat megszerzésében.

Hálás vagyok a családomnak, édesanyámnak és férjemnek, hogy támogattak a doktori képzés megkezdésében, az elmúlt években is mindvégig mellettem álltak, lehetővé tették számomra, hogy munkámat eredményesen végezhessem. Köszönöm nekik, hogy biztatásukkal és szeretetükkel erőt adtak nekem.

TÁBLÁZATJEGYZÉK

1. táblázat: Az öt fő időorientációt jellemző karakterisztikumok összefoglalása
2. táblázat: A Zimbardo Időperspektíva Kérdőív érvényességi és megbízhatósági mutatói nemzetközi vizsgálatokban
3. táblázat: Az időperspektíva és a Big Five vonások korrelátumai *Kairys* (2010) alapján
4. táblázat: Az eredményes intervenciók jellemzői (*Garcia és Cohen, 2011; Walton, 2014; Yeager és Walton, 2011*) és az időperspektíva intervenció vázlata
5. táblázat: A magyar nyelvű Zimbardo Időperspektíva Leltár CFA eredményei
6. táblázat: A ZTPI alskáláinak leíró statisztikája és belső konzisztenciája
7. táblázat: A család, az időorientáció és az impulzivitás közötti korrelációk
8. táblázat: A hierarchikus regresszió analízis összefoglalója a csalást előrejelző varianciára (N = 204)
9. táblázat: A skálák leíró statisztikája és belső konzisztenciája
10. táblázat: A skálák interkorrelációs mátrixa
11. táblázat: Egorugalmasság előrejelzése időperspektívákkal többszörös lineáris regressziós környezetben
12. táblázat: Az Én a Jövőben Skála alskáláinak leíró statisztikája és korrelációi
13. táblázat: Korrelációs értékek a ZTPI dimenziói és az SFS alskálái között
14. táblázat: Összefüggések a ZTPI jövő-dimenziója és az SFS alskálái között

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: Az időperspektíva dimenziói *Zimbardo és Boyd* (1999) szerint
2. ábra: A kiegyensúlyozott időperspektíva profil összetétele *Zimbardo és Boyd* (1999) vizsgálatai alapján
3. ábra: A ZTPI kérdőív rövid, 17 tételű magyar nyelvű változatának faktorstruktúrája
4. ábra: A strukturális egyenlet modellezés eredményei az első mintán
5. ábra: A strukturális egyenlet modellezés eredményei a második mintán
6. ábra: Az impulzivitás faktorainak és az időperspektíva dimenzióinak összefüggései
7. ábra: Egorugalmasságbeli különbségek a kiegyensúlyozott időperspektívájú (KIP) és a nem-kiegyensúlyozott időperspektívájú csoportok közt
8. ábra: A *Husman és Shell* (2008) féle Jövőperspektíva kérdőív faktorstruktúrája
9. ábra: Az Én a Jövőben Skála faktorstruktúrája: a hierarchikus modell

IRODALOM

- About, F. E. és Levy, S. R. (2000): *Interventions to reduce prejudice and discrimination in children and adolescents*. In: Oskamp, S. szerk. „*The Claremont Symposium on Applied Social Psychology*” *Reducing prejudice and discrimination*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Adams, J. és Nettle, D. (2009): Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British Journal of Health Psychology*, **14**. 83–105.
- Adams, J. és White, M. (2009): Time perspective in socioeconomic inequalities in smoking and body mass index. *Health Psychology*, **28**. 1. sz. 83–90. doi: 10.1037/0278-6133.28.1.83
- Adelabu, D. H. (2007): Time perspective and school membership as correlates to academic achievement among African American adolescents. *Adolescence*, **42**. 167. sz. 525.
- Ajzen, I. és Madden, T. J. (1986): Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, **22**. 5. sz. 453-474. doi: 10.1016/0022-1031(86)90045-4
- Ainsworth, M. D. S. (1989): Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, **44**. 709–716.
- Ainsworth, M. és Bowlby, J. (1965): *Child Care and the Growth of Love*. England: Penguin Books, London.
- Anagnostopoulos, F. és Griva, F. (2012): Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationship with mental health indicators. *Social Indicator Research*, **106**. 1. sz. 41-59. doi: 10.1007/s11205-011-9792-y
- Anderman, E. M., Cupp P. K. és Lane, D. (2010): Impulsivity and Academic Cheating. *The Journal of Experimental Education*, **78**. 135-150.
- Anderman, E. M., Griesinger, T. és Westerfield, G. (1998): Motivation and cheating during early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, **90**. 84–93.
- Anderman, E. M. és Murdock, T. (2007): *Psychology of academic cheating*. Elsevier, San Diego.
- Angell, L. R. (2006): The relationship of impulsiveness, personal efficacy, and academic motivation to college cheating. *College Student Journal*, **40**. 1.

- Angelini, P. és Sciandra, A. (2013): Pixel vs. Font. Facebook and Young People's Self-Presentation. *Italian Journal of Sociology of Education*, **5**. 1. sz.
- Apostolidis, T. és Fieulaine, N. (2004): Validation française de l'échelle de temporalité The Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Review of Applied Psychology*, **54**. 207-217. doi: 10.1016/j.erap.2004.03.001
- Arlow, J. A. (1986): Psychoanalysis and time. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, **34**. 3. sz. 507-528.
- Athawale, R. (2004): *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents* (Doctoral dissertation, University of the Free State).
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K. és Rodriguez, M. (2000): Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, **79**. 5. sz. 776.
- Bandura, A. (1978): Reflections on self-efficacy. *Advances in Behavior Research and Therapy*, **1**. 4. sz. 237-269.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G. és Grawitch, M. J. (2009): When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, **46**. 2. sz. 250-253.
- Bathó, E. és Fejes, J. B. (2013): Többségi, hátrányos helyzetű és sajátos nevelési igényű 8. évfolyamos tanulók jövőképe. *Iskolakultúra*, **23**. 7-8. sz. 3-16.
- Baumann, A. A. és Odum, A. L. (2012): Impulsivity, risk taking, and timing. *Behavioural Processes*, **90**. 408-414.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F. és Ferraz, M. B. (2000): Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, **25**. 31. sz. 86-91.
- Becker, G. S. (1965): A Theory of the Allocation of Time. *The economic journal*, 493-517.
- Beiser, M. és Hyman, I. (1997): Refugees' time perspective and mental health. *The American Journal of Psychiatry*, **154**. 7. sz. 996-1002. doi: 10.1176/ajp.154.7.996
- Bembenutty, H. és Karabenick, S. A. (2004): Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational psychology review*, **16**. 1. sz. 35-57.
- Bentley, G. C. (1987): Ethnicity and practice. *Comparative studies in society and history*, **29**. 1. sz. 24-55.
- Bergson, H., és Pogson, F. L. (2001): *Time and free will: An essay on the immediate data of consciousness*. Courier Corporation.

- de Bilde, J., Vansteenkiste, M. és Lens, W. (2011): Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, **32**. 332-344.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H. és Dweck, C. S. (2007): Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78. **1.** sz. 246-263.
- Block, J. (1965). *The challenge of response sets: Unconfounding meaning, acquiescence, and social desirability in the MMPI*. Appleton-Century-Crofts, New York.
- Block, J. (1993): *Ego-resilience through time. Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development*, New Orleans, LA.
- Block, J. (2002): *Personality as an affect-processing system: Toward an integrative theory*. Psychology Press.
- Block, J. H. és Block, J. (1980): *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior*. Volume 13. 39-101. Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology, NJ: Erlbaum, Hillsdale.
- Block, J. és Block, J.H. (2006): Nursery school personality and political orientation two decades later. *Journal of Research in Personality*, **40**. 5. sz. 734-749.
- Block, J. H., Kremen, A. M. (1996): IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **70**. 349–361.
- Boniwell, I. (2005): Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, **3**. 2. sz. 61-74.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A. és Ivanchenko, G. V. (2010): A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, **5**. 1. sz. 24–40. doi: 10.1080/17439760903271181
- Boniwell, I. és Zimbardo, P. (2003): Time to find the right balance. *The Psychologist*, **16**. 3. sz. 129-131.
- Boniwell, I. és Zimbardo, P. G. (2004): Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In: Linley, P. A. és Joseph, S. (szerk.): *Positive psychology in practice*. NJ: Wiley, Hoboken 165-180.
- Boniwell, I. és Zimbardo, P. G. (2015): Central to the discipline of positive psychology. In:

- Seligman, M. és Csikszentmihályi, M. (szerk.): *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, 223.
- Boyd, J. N. és Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death: The transcendental future time perspective. *Time and Society*, **6**. 5-24.
- Boyd, J. N. és Zimbardo, P. G. (2005): Time perspective, health, and risk taking. *Understanding behavior in the context of time*, 85-107.
- Bowles, T. (1999): Focusing on time orientation to explain adolescent self concept and academic achievement. *Journal of Applied Health Behaviour*, **1**. 2. sz. 1-8.
- Brown, T. A. (2015): *Confirmatory factor analysis for applied research (second edition)*. NY: Guilford Press, New York.
- Buhusi, C. V. és Meck, W. H. (2009): Relativity Theory and Time Perception: Single or Multiple Clocks? *PLoS ONE* **4**. 7. sz. e6268.
- Carelli, M. G., Wiberg, B. és Wiberg, M. (2011): Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, **27**. 4. sz. 220-227. doi: 10.1027/1015-5759/a000076.
- Carstensen, L. L. és Fredrickson, B. L. (1998): The influence of HIV status and age on cognitive representations of others. *Health Psychology*, **17**. 6. sz. 494-503. doi: 10.1037/0278-6133.17.6.494
- Carstensen, L. L. (2006): The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, **312**. 5782. sz. 1913–1915.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. és Charles, S. T. (1991): Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, **54**. 165-181.
- Cartron-Guerin, A. és Levy, P. (1980): Achievement and future time perspective among preadolescents: Range, nature, and optimism of future plans. *Bulletin de Psychologie*, **33**. 747-753.
- Clark, L. A. és Watson, D. (1995): Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, **7**. 3. sz. 309–319. doi: 10.1037/1040-3590.7.3.309
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B. és Pinheiro, J. Q. (2006): Sustainable behavior and time perspective: present, past, and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Interamerican Journal of Psychology*, **40**. 2. sz. 139-147.

- Cortina, J. M. (1993): What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, **78**. 1. sz. 98-104. doi: 10.1037/0021-9010.78.1.98
- Coser, L. és Coser, R. (1990): *Time perspective and social structure*. In *The sociology of time*. Palgrave Macmillan, London.
- Csikszentmihályi, Mihály (2008): *Kreativitás – flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Czeisler, C. A., Kronauer, R. E., Scheer, F. A. J. L. és Wright, K. P. W. (2007): Plasticity of the Intrinsic Period of the Human Circadian Timing System. *PLOS ONE*, **2**. 8. sz. e721.
- Creten, H., Lens, W. és Simons, J. (2001): The role of perceived instrumentality in student motivation. *Trends and prospects in motivation research*, 37-45.
- Crittenden, V. L., Hanna, R. C. és Peterson, R. A. (2009): The cheating culture: A global societal phenomenon. *Business Horizons*, **52**. 4. sz. 337-346.
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V. és Zimbardo, P. G. (2003): Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)-Short Form: An Italian study. *Time and Society*, **12**. 2-3. sz. 333-347. doi: 10.1177/0961463X030122010
- Daltrey, M. H. és Langer, P. (1984): Development and evaluation of a measure of future time perspective. *Perceptual and Motor Skills*, **58**. 3. sz. 719-725. doi: 10.2466/pms.1984.58.3.719
- Davey, M., Eaker, D. G. és Walters, L. H. (2003): Resilience Processes in Adolescents: Personality Profiles, Self-Worth, and Coping. *Journal of Adolescent Research*, **18**. 4. sz. 347-362.
- Deci, E. L. és Ryan, R. M. (1985): The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, **19**. 2. sz. 109-134.
- De Volder, M. K. és Lens, W. (1982): Academic achievement and future time perspective as a cognitive–motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, **42**. 3. sz. 566-571. doi: 10.1037/0022-3514.42.3.566
- Dewitte, S. és Lens, W. (2000): Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality*, **14**. 2. sz. 121-140.
- Díaz-Morales és J. F. (2006): Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, **18**. 565-571.

- Dowson, M. és McInerney, D. M. (2003): What do students say about their motivational goals?: Towards a more complex and dynamic perspective on student motivation. *Contemporary educational psychology*, **28**. 1. sz. 91-113.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. és Henry, C. (2008): Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, **17**. 1. sz. 47-61.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. és Kelly, D. R. (2007): Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, **92**. 6. sz. 1087.
- Dunkel, C. S. és Weber, J. L. (2010): Using three levels of personality to predict time perspective. *Current Psychology*, **29**. 2. sz. 95-103. doi: 10.1007/s12144-010-9074-x
- Dweck, C. S. (1986): Motivational processes affecting learning. *American psychologist*, **41**. 10. sz. 1040.
- Dweck, C. S. (2006): *Mindset: The new psychology of success*. Random House Incorporated.
- Dweck, C. S. és Leggett, E. L. (1988): A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, **95**. 2. sz. 256.
- Elliot, A. J. (2006): The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and emotion*, **30**. 2. sz. 111-116.
- Elliot, A. J. és McGregor, H. A. (2001): A 2×2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, **80**. 3. sz. 501.
- Elliot, A. J., Murayama, K. és Pekrun, R. (2011): A 3×2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, **103**. 3. sz. 632.
- Epel, E. S., Bandura, A. és Zimbardo, P. G. (1999): Escaping Homelessness: The Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping With Homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, **29**. 3. sz. 575-596.
- Epstein, S. (1994): Integration of the Cognitive and the Psychodynamic Unconscious. *American Psychologist*, **49**. 8. sz. 709-724.
- Epstein, S., Pacini, R. és Norris, P. (1998): *The Rational-Experiential Inventory, long form*. Unpublished inventory, University of Massachusetts at Amherst.
- Farkas, D. és Orosz, G. (2015): Ego-resiliency Reloaded: A Three-Component Model of General Resiliency. *PLOS ONE*, **10**. 3. sz. e0120883.
- Ferrari, J. R. és Díaz-Morales, J. F. (2007): Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, **41**. 3. sz. 707-714.

- Ferrari, L., Nota, L. és Soresi, S. (2012): Evaluation of an intervention to foster time perspective and career decidedness in a group of Italian adolescents. *The Career Development Quarterly*, **60**. 1. sz. 82-96.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J. és Guay, F. (1995): Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary educational psychology*, **20**. 3. sz. 257-274.
- Fortunato, V. J. és Furey, J. (2009): The theory of mindtime and the relationships between thinking perspective and the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, **47**. 4. sz. 241-246. doi: 10.1016/j.paid.2009.03.006
- Fraisse, P. (1963): *The Psychology of Time*. Wesport, CT: Greenwood Press.
- Gao, Y-J. (2011): Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, **39**. 6. sz. 729-736. doi: 10.2224/sbp.2011.39.6.729
- Garcia, J. és Cohen, G. L. (2011): *A social psychological perspective on educational intervention*. In: Shafir, E. szerk. (2011): *The Behavioral Foundations of Policy*. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=1910232>
- Goldberg, J. és Maslach, C. (1996): Understanding the connections between the past and the future. In: Zimbardo, P. G. és Boyd, J. N. (2008): *The time paradox: The new psychology of time*. Rider Books, London.
- Green, A. és Weller, A. T. (2002): *Time in psychoanalysis: Some contradictory aspects*. Free Association Books.
- Greene, A. L. és Wheatley, S. M. (1992): "I've got a lot to do and I don't think I'll have the time": Gender differences in late adolescents' narratives of the future. *Journal of Youth and Adolescence*, **21**. 6. sz. 667-686.
- Green, L., Fristoe, N. és Meyerson, J. (1994): Temporal discounting and preference reversals in choice between delayed outcomes. *Psychonomic Bulletin and Review*, **1**. 383-389.
- Grimes, P. W. (2004): Dishonesty in Academics and Business: A Cross-Cultural Evaluation of Student Attitudes. *Journal of Business Ethics*, **49**. 273-291.
- Guthrie, L. C., Butler, S. C. és Ward, M. M. (2009): Time perspective and socioeconomic status: A link to socioeconomic disparities in health? *Social Science & Medicine*, **68**. 12. sz. 2145-2151. doi: 10.1016/j.socscimed.2009.04.004
- Hall, P. A. és Fong, G. T. (2003): The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychology and Health*, **18**. 6. sz. 685-706. doi: 10.1080/0887044031000110447

- Harber, K. D., Boyd, J. N. és Zimbardo, P. G. (2003): Participant selfselection biases as a function of individual differences in time perspective. *Journal of Experimental Social Psychology*, **25**. 255-264.
- Hartung, P. J., Porfeli, E. J. és Vondracek, F. W. (2008): Career adaptability in childhood. *The Career Development Quarterly*, **57**. 1. sz. 63-74.
- Hawley, P. H. és Little, T. D. (1999): On winning some and losing some: A social relations approach to social dominance in toddlers. *Merrill-Palmer Quarterly*, **45**. 2. sz. 185-214.
- Hawley, P. H., Johnson, S. E., Mize, J. A. és McNamara, K. A. (2007): Physical attractiveness in preschoolers: Relationships with power, status, aggression and social skills. *Journal of School Psychology*, **45**. 5. sz. 499-521.
- Heckel, R. V. és Rajagopal, J. (1975): Future time perspective in Indian and American college students. *The Journal of social psychology*.
- Heimberg, L. K. (1961): *Development and construct validation of an inventory for the measurement of future time perspective*. Doctoral dissertation, Vanderbilt University.
- Hofstede, G. (1980): *Culture's consequences*. CA: Sage Publications, Beverly Hills.
- Holman, E. A. és Silver, R. C. (1998): Getting "Stuck" in the Past: Temporal Orientation and Coping With Trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**. 5. sz. 1146-1163.
- Holt, D. D., Green, L. és Myerson, J. (2003): Is discounting impulsive?: Evidence from temporal and probability discounting in gambling and non-gambling college students. *Behavioural Processes*, **64**. 3. sz. 355-367. doi:10.1016/S0376-6357(03)00141-4
- Honora, D. T. (2002): The relationship of gender and achievement to future outlook among African American adolescents. *Adolescence*, **37**. 146. sz. 301.
- Hu, L. és Bentler, P. M. (1999): Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, **6**. 1. sz. 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Hultsch, D. F. és Bortner, R. W. (1974): Personal Time Perspective in Adulthood: A Time-Sequential Study. *Developmental Psychology*, **10**. 6. sz. 835-837.
- Husman, J. és Lens, W. (1999): The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, **34**. 2. sz. 113-125.

- Husman, J. és Shell, D. F. (2008): Beliefs and Perceptions about the Future: A Measurement of Future Time Perspective. *Learning and Individual Differences*, **18**. 2. sz. 166-175.doi:10.1016/j.lindif.2007.08.001
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. és Pope, L. (2003): Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, **1**. 17-18.
- Jámbori, Sz. (2004): *Serdülők jövő-orientációját meghatározó szocializációs tényezők vizsgálata*. Doktori értekezés, Debrecen.
- Jámbori, Sz. (2007): *Hogyan tervezik a serdülők a jövőjüket*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.
- James, W. (1890): *The principles of psychology*. Dover Press, New York.
- James, G., Witten, D., Hastie, T. és Tibshirani, R. (2013): *An introduction to statistical learning with applications in R*. Springer, New York.
- Jennings, K. D., Harmon, R. J., Morgan, G. A., Gaiter, J. L. és Yarrow, L. J. (1979): Exploratory play as an index of mastery motivation: Relationships to persistence, cognitive functioning, and environmental measures. *Developmental Psychology*, **15**. 4. sz. 386.
- Jordan, A. E. (2001): College student cheating: The role of motivation, perceived norms, attitudes, and knowledge of institutional policy. *Ethics & Behavior*, **11**. 3. sz. 233-247.
- Kahneman, D. és Tversky, A. (1984): Choices, values, and frames. *American psychologist*, **39**. 4. sz. 341.
- Kairys, A. (2010): Time Perspective: its link to personality traits, age and gender. Summary of the Doctoral Dissertation. *Social Sciences, Psychology (06S)*.
- Kelly, J. A. és Worrell, L. (1978): Personality characteristics, parent behaviors, and sex of subject in relation to cheating. *Journal of Research in Personality* **12**. 2. sz. 179-188.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. és 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. sz. 149 –164. doi: 10.1207/S15324834BA210207
- Kern, M. L. és Friedman, H. S. (2008): Do conscientious individuals live longer? A quantitative review. *Health Psychology*, **27**. 505-512.
- Kline, R. B. (2011): *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. NY: Guilford Press, New York.

- Kolesovs, A. (2004): Gender differences in time perspective of high school students in Latvia. *Baltic Journal Psychology*, **5**. 1. sz. 14-20.
- Kolesovs, A. (2009): Factorial validity of the Latvian and Russian versions of the Zimbardo Time Perspective Inventory in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, **10**. 1-2. sz. 55-64.
- Košťál, J., Klicperová-Baker, M., Lukavská, K. és Lukavský, J. (2015): Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI–short) with and without the Future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time & Society*, 0961463X15577254. doi: 10.1177/0961463X15577254.
- Krause, K., Hartley, R., James, R. és McInnis, C. (2005): *The first year experience in Australian universities: Findings from a decade of national studies*. Centre for the Study of Higher Education, University of Melbourne, 72.
- Kruger, D. J., Reischl, T. és Zimmerman, M. A. (2008): Time perspective as a mechanism for functional developmental adaptation. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, **2**. 1. sz. 1-22. doi: 10.1037/h0099336
- Kurtz, S. A. (1988): The psychoanalysis of time. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, **36**. 4. sz. 985-1004.
- Laghi, F., D'Alessio, M., Pallini, S. és Baiocco, R. (2009): Attachment Representations and Time Perspective in Adolescence. *Springer Science+Business Media B.V., Social Indicators Research*, **90**. 181–194.
- Lamm, H., Schmidt, R. W. és Trommsdorff, G. (1976): Sex and social class as determinants of future orientation in adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, **34**. 3. sz. 317–326. doi: 10.1037/0022-3514.34.3.317
- Lens, W., Herrera, D. és Lacante, M. (2003): The role of motivation and future time perspective in educational counselling. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**. 121- 132.
- Lens, W., Paixao, M. P., Herrera, D. és Grobler, A. (2012): Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese Psychological Research*, **54**. 3. sz. 321-333.
- Leondari, A. (2007): Future time perspective, possible selves, and academic achievement. *New Directions for Adult and Continuing Education*, **2007**. 114. sz. 17-26.
- Letzring, T. D., Block, J. és 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 of Personality*, **39**. 395–422.
- Levine, R. (1997): *A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. Basic Books, New York.
- Lewin, K. (1942): Time Perspective and Moral. In: G. W. Lewin (szerk.): *Resolving Social Conflicts*. Harper And Row; New York.
- Liniauskaite, A. és Kairys, A. (2009): The Lithuanian version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Psichologija*, **40**. 66-87.
- Loftus, E. (1997): Creating false memories. *Scientific American*, **277**. 70-75.
- Loftus, E. F. és Palmer, J. C. (1974): Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of verbal learning and verbal behavior*, **13**. 5. sz. 585-589.
- Luthar S. S., Cicchetti, D. és Becker B. (2000): The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, **71**. 543–562.
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I. és Goossens, L. (2010): Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, **34**. 3. sz. 238-247. doi: 10.1177/0165025409350957.
- Lyubomirsky, S. és Nolen-Hoeksema, S. (1995): Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of personality and social psychology*, **69**. 1. sz. 176.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. és Phillips, A. P. (1990): College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, **82**. 4. sz. 760-768. doi: 10.1037/0022-0663.82.4.760
- Malekpour, M. (2007): Effects of attachment on early and later development. *The British Journal of Developmental Disabilities*, **53**. 105. sz. 81-95.
- Malhotra, D., Loewenstein, G. és O'donoghue, T. (2002): Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of economic literature*, **40**. 2. sz. 351-401.
- Malka, A. és Covington, M. V. (2005): Perceiving school performance as instrumental to future goal attainment: Effects on graded performance. *Contemporary Educational Psychology*, **30**. 1. sz. 60–80.
- Masten, A. S. (2001): Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, **56**. 227–238.

- Matthews, K. A. (2005): Psychological perspective on the development of coronary heart disease. *American Psychologist*, **60**. 783-796.
- McCabe, K. és Barnett, D. (2000): First comes work, then comes marriage: Future orientation among African American young adolescents. *Family relations*, **49**. 1. sz. 63-70.
- McCabe, D. L. és Trevino, L. K. (1997): Individual and contextual influences on academic dishonesty: A multi-campus investigation. *Research in Higher Education*, **38**. 3. sz. 379-396.
- McInerney, D. A. (2004): A discussion of future time perspective. *Educational Psychology Review*, **16**. 2. sz. 141-151. doi: 10.1023/B:EDPR.0000026610.18125.a3
- McKay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. L., Cole, J. C. és Mello, Z. R. (2015): Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, **72**. 68-71. doi: 10.1016/j.paid.2014.08.018
- Meck, W. H. (1995): Neuropharmacology of timing and time perception. *Cognitive Brain Research* **3**. 227-242.
- Meck, W. H. és Benson, A. M. (2001): Dissecting the Brain's Internal Clock: How Frontal–Striatal Circuitry Keeps Time and Shifts Attention. *Brain and Cognition* **48**. 195–211.
- Melges, T. (1982): *Time and the inner future. A temporal approach to psychiatric disorders*. John Wiley & Sons, New York.
- Mello, Z. R. és Worrel, F. C. (2006): The Relationship of Time Perspective to Age, Gender, and Academic Achievement Among Academically Talented Adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, **29**. 3. sz. 271-364.
- Mello, Z. R., Worrel, F. C. és Andretta, J. R. (2009): Variation in How Frequently Adolescents Think about the Past, the Present, and the Future in Relation to Academic Achievement. *Diskurs Kindheits-und Jugendforschung*, **4**. 2. sz.
- Metcalf, J. és Mischel, W. (1999): A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological review*, **106**. 1. sz. 3.
- Milfont, T. L., Andrade, T. L., Belo, R. P. és Pessoa, V. S. (2008): Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, **42**. 1. sz. 49-58.
- Mischel, W. (1974): Processes in delay of gratification. *Advances in experimental social psychology*, **7**. 249-292.

- Mischel, W. és Ayduk, O. (2002): Self-Regulation in a Cognitive--Affective Personality System: Attentional Control in the Service of the Self. *Self and Identity*, **1**. 2. sz. 113-120.
- Mischel, W. és Baker, N. (1975): Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **31**. 2. sz. 254.
- Mischel, W., Shoda, Y. és Peake, P. K. (1988): The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of personality and social psychology*, **54**. 4. sz. 687.
- Mischel, W., Shoda, Y. és Rodriguez, M. L. (1989): Delay of gratification in children. *Science*, **244**. 4907. sz. 933-938.
- Muthén, B. O. és Muthén, L. K. (2012) : *Mplus User's Guide (7thed.)*. CA: Muthén & Muthén, Los Angeles.
- Nicholls, J. G. (1984): Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, **91**. 3. sz. 328.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991): Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**. 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. és Morrow, J. (1993): Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, **7**. 6. sz. 561-570.
- Nonis, S. és Swift, C. O. (2001): An Examination of the Relationship between Academic Dishonesty and Workplace Dishonesty: A Multicampus Investigation. *Journal of Education for Business*, **77**. 2. sz. 69–77.
- Norman, W. T. (1963): Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, **66**. 6. sz. 574.
- Nota, L. és Soresi, S. (2003): An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian university. *The Career Development Quarterly*, **51**. 4. sz. 322-334.
- Nunnally, J. C. (1978): *Psychometric theory (2d ed.)*. McGraw-Hill series in psychology. McGraw-Hill, New York.
- Nurmi, J. E. (1991): How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, **11**. 1. sz. 1–59.
doi: 10.1016/0273-2297(91)90002-6.
- Nuttin, J. R. (1964): The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica*, **23**. 60-82. doi: 10.1016/0001-6918(64)90075-7.

- Orkibi, H. (2014): Psychometric Properties of the Short Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Evaluation & the Health Professions*, **38**. 2. sz. 219-245.
doi: 10.1177/0163278714531601.
- Ornstein, R. E. (1970): *On the experience of time*. Penguin Books, Baltimore.
- Orosz, G., Farkas, D. és Roland-Lévy, C. (2013): Are competition and extrinsic motivation reliable predictors of academic cheating? *Frontiers in Psychology*, **4**. 87.
doi: 10.3389/fpsyg.2013.00087.
- Orosz, G. és Roland-Lévy C. (2014): The Core Structure of Zimbardo Time Perspective Inventory: a Hungarian Validation. *Paper submitted to Time & Society*.
- Orosz, G., Dombi, E., Tóth-Király, I. és Roland-Lévy, C. (2015): The Less is More: The 17-Item Zimbardo Time Perspective Inventory. *Current Psychology*, 1-9.
doi: 10.1007/s12144-015-9382-2.
- Orosz, G., Zimbardo, P. G., Bőthe, B. és Tóth-Király, I. (2017): The paradoxical effect of climate on time perspective considering resource accumulation. *Behavioral and Brain Sciences*, **40**.
- Paixão, M. P. és Silva, J. T. (2001): Estudo do funcionamento motivacional em momentos críticos de tomada de decisão vocacional: Estudo exploratório. *Psychologica*, **26**. 175-185.
- Patton, J. H. és Stanford, M. S. (1995): Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, **51**. 6. sz. 768-774.
- Peetsma, T. és Veen, I. (2011): Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. *Learning and Instruction*, **21**. 481-494.
- Peterson, C. (2000): The future of optimism. *American Psychologist*, **55**. 44-55.
- Phalet, K., Andriessen, I. és Lens, W. (2004): How future goals enhance motivation and learning in multicultural classrooms. *Educational Psychology Review*, **16**. 1. sz. 59-89.
- 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**. 155-173.
- Prenda, K. M. és Lachman, M. E. (2001): Planning for the future: a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, **16**. 2. sz. 206-216. doi: 10.1037/0882-7974.16.2.206

- Pulvers, K. és Diekhoff, G. M. (1999): The relationship between academic dishonesty and college classroom environment. *Research in Higher Education*, **40**. 4. sz. 487-498.
- Rappaport, H., Enrich, K. és Wilson, A. (1985): Relation between ego identity and temporal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**. 6. sz. 1609-1620. doi: 10.1037/0022-3514.48.6.1609
- Rothspan, S. és Read, S. J. (1996): Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, **15**. 2. sz. 131–134. doi: 10.1037/0278-6133.15.2.131
- Ryan, R. M. és Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, **55**. 1. sz. 68.
- Ryan, R. M., Koestner, R. és Deci, E. L. (1991): Ego-involved persistence: When free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and emotion*, **15**. 3. sz. 185-205.
- Sailer, U., Rosenberg, P., Al Nima, A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T. és Garcia, D. (2014): A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*, **2**. e303.
- Sallay, H. (2003): Serdülők jövő-orientációja: a szülői nevelés hatásai. *Magyar Pedagógia*, **103**. 3. sz. 389–404.
- Savickas, M. L. (1984): Career maturity: The construct and its measurement. *The Career Development Quarterly*, **32**. 4. sz. 222-231.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J. és Van Vianen, A. E. (2009): Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior*, **75**. 3. sz. 239-250.
- Schmidbauer, W. (2007): *Pszichológiai lexikon*. Holnap Kiadó, Budapest.
- Schreiber, J. B., Stage, F. K., King, J., Nora, A. és Barlow, E. A. (2006): Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, **99**. 6. sz. 323–338. doi: 10.3200/JOER.99.6.323-338
- Schunk, D. H. és Ertmer, P. A. (2000): Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions.
- Schweizer, K. (2011): On the changing role of Cronbach's α in the evaluation of the quality of a measure. *European Journal of Psychological Assessment*, **27**. 3. sz. 143-144. doi: 10.1027/1015-5759/a000069

- Seema, R. és Sircova, A. (2013): Mindfulness – a Time Perspective? Estonian Study. *Baltic Journal of Psychology*, **14**. 1-2. sz. 4-21.
- Seginer, R. (2003): Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective. *Online readings in psychology and culture*, **6**. 1. sz. 5.
- Seligman, M. E. (2008): Positive health. *Applied psychology*, **57**. 1. sz. 3-18.
- Shannon, L. (1975): Development of time perspective in three cultural groups: A cultural difference or an expectancy interpretation. *Developmental Psychology*, **11**. 1. sz. 114-115. doi: 10.1037/h0076120
- Shell, D. F. és Husman, J. (2001): The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective in achievement and studying. *Contemporary Educational Psychology*, **26**. 481–506.
- Shnabel, N., Purdie-Vaughns, V., Cook, J. E., Garcia, J. és Cohen, G. L. (2013): Demystifying values-affirmation interventions: Writing about social belonging is a key to buffering against identity threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **39**. 5. sz. 663-676.
- Shoda, Y., Mischel, W. és Peake, P. K. (1990): Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification. *Developmental Psychology*, **26**. 978-986.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W. és Lacante, M. (2004): Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, **2**. 16. sz. 121-139. doi: 1040-726X/04/0600-0121/0
- Simpson, C. A. és Vuchinich, R. E. (2000): Reliability of a measure of temporal discounting. *The Psychological Record*, **50**. 1. sz. 3-16.
- Sircova, A., Mitina, O. V., Boyd, J., Davydova, I. S., Zimbardo, F. és Nepryakho, T. L. (2007): The phenomenon of time perspective across different cultures: Review of research using ZTPI scale. *Journal of Cultural-Historical Psychology*, **4**. 18–35.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A. és Davydova, I. (2014): A global look at time a 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Sage Open*, **4**. 1. sz. doi: 10.1177/2158244013515686
- Snyder, C. R., és Lopez, S. J. (2009): *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. és Lushene, R. E. (1970): *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologist Press, Palo Alto, California.

- Stigler, G. J. (1971): The theory of economic regulation. *The Bell journal of economics and management science*, 3-21.
- Stolarski, M., Bitner, J. és Zimbardo, P. G. (2011): Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, **20**. 3. sz. 346–363.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G. és Bitner, J. (2014): How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, **15**. 809-827.
- Stolarski, M., Fieulaine, N. és Beek, W. (2014): *Handbook Time Perspective*. Springer.
- Suddendorf, T. és Corballis, M. C. (1997): Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetics Society, General Psychology Monographs*, **123**. 133–167.
- Taylor, L., Pogrebin, M. és Dodge, M. (2002): Advanced placement-advanced pressures: Academic dishonesty among elite high school students. *Educational Studies*, **33**. 403–421.
- Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D. és Henderson, C. (2016): Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*, **387**. 10023. sz.1123-1132.
- Trommsdorff, G. (1994): *Future time perspective and control orientation: Social conditions and consequences*. Bibliothek der Universität Konstanz, Germany.
- Tugade, M. M. és Fredrickson, B. L. (2004): Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **86**. 2. sz. 320–333.
- Tversky, A. és Kahneman, D. (1981): The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 453-458.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C. és Vallières, E. F. (1992): The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, **52**. 1003-1017.
- Vohs, K. D. és Baumeister, R. F. (2013): Existential psychology has long remarked on the central importance of choice and. *Handbook of experimental existential psychology*, 398.
- Wakefield, C. E, Homewood, J., Taylor, A., Mahmut, M. K. és Meiser, B. (2010): Time perspective in hereditary cancer: Psychometric properties of a short form of the zimbardo time perspective inventory in a community and clinical sample. *Genetic Testing and Molecular Biomarkers*, **14**. 5. sz. 617-627.

- Walton, G. M. (2014): The new science of wise psychological interventions. *Current Directions in Psychological Science*, **23**. 1. sz. 73-82.
- Walton, G. M. és Cohen, G. L. (2007): A question of belonging: race, social fit, and achievement. *Journal of personality and social psychology*, **92**. 1. sz. 82.
- Walton, G. M. és Cohen, G. L. (2011): A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, **331**. 6023. sz. 1447-1451.
- Webster, J. D. (2011): A new measure of time perspective: initial psychometric findings for the balanced time perspective scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science*, **43**. 2. sz. 111-118. doi: 10.1037/a0022801
- Webster, J. D. és Ma, X. (2013): A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, **32**. 4. sz. 433-442.
- Weiss, M. R. (1993): Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Selfesteem and motivation. In *Intensive participation in children's sports*. Human Kinetics.
- Wessman, A. E. (1973): Personality and the subjective experience of time. *Journal of Personality Assessment*, **37**. 2. sz. 103-114.
- Whiteside, S. P. és Lynam, D. R. (2001): The Five Factor Model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, **30**. 4. sz. 669-689.
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D. és Reynolds, S. K. (2005): Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality*, **19**. 7. sz. 559-574.
- Whitley, B. E. (1998): Factors associated with cheating among college students: A Review. *Research in Higher Education*, **39**. 3. sz. 235-274.
- Wills, T. A., Sandy, J. M. és Yaeger, A. M. (2001): Time perspective and early-onset substance use: a model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, **15**. 2. sz. 118-125. doi: 10.1037/0893-164X.15.2.118
- Worrell, F. C. és Mello, Z. R. (2007): Reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory scores in academically talented adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, **67**. 3. sz. 487-504. doi: 10.1177/0013164406296985

- Worrell, F. C. és Mello, Z. R. (2009): Convergent and discriminant validity of time attitude scores on the Adolescent Time Perspective Inventory. *Research on Child and Adolescent Development*, **2**. 185-196.
- Wryobeck, J. M. és Whitley Jr, B. E. (1999): Educational value orientation and peer perceptions of cheaters. *Ethics & Behavior*, **9**. 3. sz. 231-242.
- Yeager, D. S. és Walton, G. M. (2011): Social-psychological interventions in education: They're not magic. *Review of educational Research*, **81**. 2. sz. 267-301.
- Zaleski, Z., Chlewinski, Z. és Lens, W. (1994): Importance of an optimism-pessimism in predicting solution to world problems: An intercultural study. In: Z. Zaleski (szerk.): *Psychology of future orientation*. Catholic University of Lublin Press, Lublin, Poland, 207–228.
- Zebardast, A., Besharat, M. A. és Hghighatgoo, M. (2011): The relationship between self-efficacy and time perspective in students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **30**. 935-938.
- Zhang, J. W., Howell, R. T. és Stolarski, M. (2013): Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, **14**. 1. sz. 169-184.
- Zimbardo, P. G. és Boyd, J. N. (1999): Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**. 6. sz. 1271–1288. doi: 10.1007/978-3-319-07368-2_2
- Zimbardo, P. G. és Boyd, J. N. (2008): *The time paradox: The new psychology of time*. Rider Books, London.
- Zimbardo, P. és Boyd, J. N. (2012): *Időparadoxon*. HVG Kiadó Zrt, Budapest, Magyarország.
- Zimbardo, P. G., Ferreras, A. C. és Brunskill, S. R. (2015): Social intensity syndrome: The development and validation of the social intensity syndrome scale. *Personality and Individual Differences*, **73**. 17-23.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A. és Boyd, J. N. (1997): Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, **23**. 6. sz. 1007-1023.
- Zimbardo, P., Sword, R. és Sword, R. (2012): *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons.
- Zimbardo, P. G. és Warren, M. L. (2008): *Time to create: investigating the dispositional and situational determinants of creativity*. Kiadás előtt álló kézirat.

MELLÉKLETEK: A VIZSGÁLATBAN ALKALMAZOTT TESZTEK

I. Zimbardo Időperspektíva Kérdőív (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI; Zimbardo és Boyd, 1999).

Instrukció: Az alábbi kérdőív az időhöz való hozzáállást méri. Kérem, olvassa el a következő állításokat, és a lehető legőszintébben válaszoljon aszerint, hogy mennyire igazak az állítások Önre nézve! Kérem, válaszoljon az összes kérdésre!

Mennyire igazak az állítások Önre?

- 1 - egyáltalán nem igaz
- 2 - egy kicsit igaz rám
- 3 - mérsékelten igaz rám
- 4 - nagyon igaz rám
- 5 - teljes mértékben igaz rám

	1	2	3	4	5
1. A barátokkal való összejövetel szerintem az élet nagy örömeinek egyike.					
2. A gyermekkoromhoz köthető képek, hangok vagy illatok csodálatos emlékeket idéznek fel bennem.					
3. A sors sok mindent meghatároz az életemben.					
4. Gyakran gondolkodom arra, hogy mit kellett volna másképpen tennem az életemben.					
5. A döntéseimet legfőképpen a körülöttem lévő dolgok és emberek befolyásolják.					
6. Úgy gondolom, hogy az embernek minden reggel előre meg kellene terveznie a napját.					
7. Örömmel tölt el, ha a múltamra gondolkodom.					
8. A pillanat hevében szoktam cselekedni.					
9. Nem aggodok, ha a dolgokat nem sikerül időben elintézni.					

10. Ha el akarok érni valamit, akkor célokat tűzök ki magam elé és átgondolom azt, hogy pontosan hogyan tudom azokat megvalósítani.					
11. Összességében sokkal több jó dologra emlékszem, mint rosszra.					
12. Amikor a kedvenc zeném hallgatom, gyakran elvesztem az időérzésem.					
13. Első a munka, aztán a szórakozás.					
14. Nem számít, hogy mit teszek, majdsak lesz valami.					
15. Élvezettel hallgatom azokat a történeteket, amelyek arról szólnak, hogy a „régi szép időkben” hogyan mentek a dolgok.					
16. A múlt fájdalmas élményei újra és újra lejátszódnak a fejemben.					
17. Úgy próbálom a lehető legteljesebben élni az életemet, hogy mindig az adott napra koncentrálok.					
18. Felbosszant, ha kések egy találkozóról.					
19. Legszívesebben minden egyes napot úgy élnék meg, mintha az lenne az utolsó.					
20. Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.					
21. A barátaimmal és a hatóságokkal szembeni kötelességeimnek időben eleget teszek.					
22. Bántalmazásban és elutasításban bőven volt részem a múltban.					
23. A pillanat hevében döntök.					
24. Nem próbálom előre megtervezni a napjaimat, inkább úgy élem azokat, ahogy jönnek.					
25. Túl sok olyan kellemetlen emlékem van, amelyekre nem szívesen gondolok vissza.					
26. Fontos, hogy izgalmassá tegyem az életem.					
27. Elkövettem olyan hibákat az életemben, amelyeket bárcsak helyrehozhatnék.					
28. Úgy érzem, fontosabb élvezni amit csinálsz, mint az, hogy időre kész legyen a munka.					
29. Sokat nosztalgiazom a gyerekkoromról.					

30. Mielőtt döntést hozok mérlegelem, hogy mit nyerhetek és mit veszthetek.					
31. Azért kockáztatok, hogy ne váljon unalmassá az életem.					
32. Sokkal fontosabb, hogy élvezzem az életet, mint az, hogy csak a célra koncentráljak.					
33. A dolgok ritkán alakulnak úgy, ahogy eltervezem.					
34. Nehezen tudom elfelejteni a gyermekkorom kellemetlen emlékeit.					
35. Kevésbé tudom élvezni azt, amit csinálok, ha az elérendő célokra és eredményekre kell gondolnom.					
36. Össze szoktam hasonlítani a jelent a múlttal, még akkor is, ha élvezem azt, ami éppen van.					
37. Nem igazán lehet tervezni a jövőbe, mert a dolgok sokat változnak.					
38. Az életemet olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.					
39. Nincs értelme a jövőn aggódni, mert úgysem tudom befolyásolni azt.					
40. A feladataimat időre befejezem, mivel folyamatosan dolgozom rajtuk.					
41. Azon kapom magam, hogy valami máson gondolkodom, amikor a családtagjaim arról beszélnek, hogy mi volt régen.					
42. Kockáztatok, hogy izgalmasabbá tegyem az életem.					
43. Listát írok a tennivalóimról.					
44. Gyakrabban hallgatok a szívemre, mint az eszemre.					
45. Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy be kell fejeznem egy munkát/feladatot.					
46. Gyakran magával ragad a pillanat izgalma.					
47. Az élet manapság túl bonyolult, jobban tetszik a régi idők egyszerűsége.					
48. Jobban szeretem a spontán barátokat, mint azokat, akik kiszámíthatóak.					
49. Szeretem az olyan családi összejövetelket és hagyományokat, amelyeket rendszeresen megtartunk.					

50. Eszembe szoktak jutni a múltban történt rossz dolgok.					
51. Sokáig tudok nehéz és unalmas feladatokon dolgozni, ha ez kell az előrejutáshoz.					
52. Amit ma elkölthetsz, ne halaszd holnapra.					
53. Gyakran többre mérsz szerencsével, mint kemény munkával.					
54. Eszembe jutnak azok a jó dolgok, amelyekből kimaradtam az életem során.					
55. Szeretem, ha az intim kapcsolataim szenvedélyesek.					
56. Mindig lesz arra idő, hogy utolérjem magam a munkában.					

II. Zimbardo Időperspektíva Kérdőív rövidített magyar adaptációja (Orosz, Dombi, Tóth-Király és Roland-Lévy, 2017).

Instrukció: Kérem, olvassa el az állításokat, majd a lehető legőszintébben válaszoljon arra a kérdésre, hogy „Milyen mértékben igaz Önre ez az állítás?”, a választ **karikázással** jelölje. Kérjük, válaszoljon az **ÖSSZES** kérdésre!

Milyen mértékben igaz Önre ez az állítás?	Egyáltalán nem igaz		Semleges		Teljesen igaz
1. Bántalmazásban és elutasításban bőven volt részem a múltban.	1	2	3	4	5
2. Eszembe szoktak jutni a múltban történt rossz dolgok.	1	2	3	4	5
3. Túl sok olyan kellemetlen emlékem van, amelyekre nem szívesen gondolok vissza.	1	2	3	4	5
4. Nehezen tudom elfelejteni a gyermekkorom kellemetlen emlékeit.	1	2	3	4	5
5. Kockáztatok, hogy izgalmasabbá tegyem az életem.	1	2	3	4	5
6. Azért kockáztatok, hogy ne váljon unalmassá az életem.	1	2	3	4	5
7. Gyakran magával ragad a pillanat izgalma.	1	2	3	4	5
8. Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.	1	2	3	4	5
9. Sokat nosztalgiazom a gyerekkoromról.	1	2	3	4	5
10. Élvezettel hallgatom azokat a történeteket, amelyek arról szólnak, hogy a „rég szép időkben” hogyan mentek a dolgok.	1	2	3	4	5
11. Első a munka, aztán a szórakozás.	1	2	3	4	5
12. A feladataimat időre befejezem, mivel folyamatosan dolgozom rajtuk.	1	2	3	4	5

13. Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy be kell fejeznem egy munkát/feladatot.	1	2	3	4	5
14. A barátaimmal és a hatóságokkal szembeni kötelességeimnek időben eleget teszek.	1	2	3	4	5
15. Nem igazán lehet tervezni a jövőbe, mert a dolgok sokat változnak.	1	2	3	4	5
16. Az életemet olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.	1	2	3	4	5
17. Nincs értelme a jövőn aggódni, mert úgysem tudom befolyásolni azt.	1	2	3	4	5

Fordított tételek számai: 9, 24, 25, 41, 56

III. Iskolai Tisztességtelenség Kérdőív (Academic Dishonesty Scale; *McCabe és Trevino, 1997*).

Instrukció: A következőkben annak bejelölése a feladat, hogy tanulmányaid kezdetétől számítva milyen gyakran vettél részt a következő cselekedetekben. Kérjük, az alábbi skálát felhasználva válaszolj a lehető legőszintébben!

1. Lemásoltam egy anyagot és saját munkámként adtam be.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
2. Tisztességtelen eszközök által még a dolgozat előtt megtudtam a kérdéseket.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
3. Kimásoltam néhány mondatot egy publikált forrásból (pl. könyv, cikk az internetről)	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
4. Segítettem valaki másnak csalni dolgozat közben.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
5. Összedolgoztam valakivel egy feladaton, amikor a tanár önálló munkát kért.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
6. Másoltam egy másik diákról dolgozat közben.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
7. Valaki más által készített munkát adtam be.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
8. A tanár engedélye nélkül jelentős külső segítséget kaptam egy egyéni feladat közben.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
9. Valamilyen módon csaltam egy dolgozat közben.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször
10. Tankönyvet vagy jegyzetet használtam egy dolgozat közben a tanár engedélye nélkül.	0x	1-2x	3-5x	6-10x	10-nél többször

IV. Iskolai Motivációs Skála (Academic Motivation Scale, AMS; Vallerand és mtsai, 1989, 1992, 1993). A Vallerand és munkatársai által készített kérdőívet lefordítottuk és adaptáltuk középiskolás és egyetemista mintákra is (Tóth-Király és mtsai, 2017).

Instrukció: A következő kérdőív alapján arra szeretnénk választ kapni, hogy miért tartod fontosnak azt, hogy középiskolába jársz. Nincsenek jó vagy rossz válaszok, fontos, hogy minden kérdésre őszintén válaszolj. A kérdőívben megjelennek hasonló kérdések, melyek célja a pontosabb mérés. A válaszaidat bizalmasan kezeljük. Az alábbi skála alapján kérlek, jelöld, hogy az állítások mennyire vannak összhangban azzal, hogy **miért jársz iskolába!**

1	2	3	4	5	6	7
Egyáltalán nem illik rám	Egy kicsit illik rám		Mérsékelten illik rám	Nagyon illik rám		Pontosan illik rám

11. Azért, mert nekem az iskola mókás.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Régebben volt okom iskolába járni; azonban most azon tűnődöm, folytassam-e.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Azért az örömért, amit akkor érzek, mikor kimagaslóan teljesítek egy saját korábbi eredményemhez képest.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Amiatt, hogy mikor sikeres vagyok az iskolában, fontosnak érzem magam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Azért, mert szeretnék majd gondtalanul élni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Azért az örömért, amit akkor élek meg, mikor bővítem a tudásomat azokon a tárgyakban, amik tetszenek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Azért, mert segíteni fog jobb döntést hoznom a karrier irányultságommal kapcsolatban.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Azért az örömért, amit akkor tapasztalok, mikor magával ragad egy-egy érdekes tanárral folytatott beszélgetés.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Nem is tudom, miért járok iskolába és őszintén, nem is nagyon érdekel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Azért a pozitív élményért, amit összetett iskolai feladatok elvégzése során érzek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Azért, hogy magamat intelligensnek érezzem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Azért, hogy később jobb fizetésem legyen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Azért, mert úgy hiszem, hogy a középiskolai tanulmányaim fejlesztik a munkához szükséges kompetenciámat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Azért a felemelő érzésért, amit akkor érzek, mikor érdekes dolgokról olvasok.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Nem tudom, képtelen vagyok megérteni, mit keresek az iskolában.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. Azért, mert a középiskola lehetővé teszi, hogy személyes elégedettséget érezzek, mikor kiválóan teljesítek tanulmányaim során.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Azért, mert be akarom bizonyítani magamnak, hogy sikeresen be tudom fejezni a tanulmányomat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28. Mert szerintem iskolába járni örömteli.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

V. UPPS Impulzivitás Kérdőív (UPPS Impulsive Behavior Scale, UPPS; Whiteside és Lynam, 2001).

Instrukció: Az alábbiakban számos olyan állítást találsz, mely az emberek viselkedésmódját és gondolkodásmódját írja le. Kérjük, hogy minden állításnál jelöld be, hogy mennyire értesz egyet az adott állítással. Ha teljesen egyetértesz, akkor karikázd be az egyes számot, ha inkább egyetértesz, akkor karikázd be a kettes számot, ha inkább nem értesz egyet, akkor karikázd be a hármas számot, és ha egyáltalán nem értesz egyet, akkor karikázd be a négyes számot. Győződj meg arról, hogy minden alábbi állításnál bejelölted-e egyetértésed, vagy egyet nem értésed. További kérdéseket találsz a következő oldalon is.

1	2	3	4
Teljesen egyetérték	Inkább egyetérték	Inkább nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet

1. Visszafogott és elővigyázatos életet élek.	1	2	3	4
2. Nehezen kontrollálom az indulataimat.	1	2	3	4
3. Általában keresem az új és izgalmas élményeket, tapasztalatokat.	1	2	3	4
4. A dolgokat általában szeretem végigcsinálni.	1	2	3	4
5. A gondolkodásom általában körültekintő és céltudatos.	1	2	3	4
6. Nehezen tudok ellenállni, ha sóvárgok pl. ételért, cigarettáért, stb.	1	2	3	4
7. Bármit kipróbálnék egyszer.	1	2	3	4
8. Hajlamos vagyok könnyen feladni.	1	2	3	4
9. Nem tartozom azok közé, akik gondolkodás nélkül jártatják a szájukat.	1	2	3	4
10. Gyakran keveredek olyan dolgokba, amikből később azt kívánom, bárcsak kiszállhatnék.	1	2	3	4
11. Szeretek az olyan sportokat és játékokat, melyekben nagyon gyorsan el kell dönteni, hogy mi legyen a következő lépés.	1	2	3	4
12. A befejezetlen feladatok kifejezetten zavarnak.	1	2	3	4
13. Szeretek megállni és végiggondolni a dolgokat, mielőtt elvégzem azokat.	1	2	3	4
14. Ha rosszul érzem magam, annak érdekében, hogy akkor és ott jobban legyek, gyakran olyan dolgokat teszek, amiket később megbánok.	1	2	3	4
15. Élvezném a vízisíezést.	1	2	3	4
16. Ha egyszer belefogok valamibe, utálom abbahagyni.	1	2	3	4

17. Addig nem szeretek belefogni egy feladatba, amíg nem tudom pontosan, hogyan viszem végbe.	1	2	3	4
18. Néha, mikor rosszkedvű vagyok, képtelen vagyok abbahagyni azt, amit csinálok még akkor sem, ha ettől még rosszabbul érzem magam.	1	2	3	4
19. Meglehetősen élvezem a kockázatvállalást.	1	2	3	4
20. Könnyen tudok koncentrálni.	1	2	3	4
21. Élvezném az ejtőernyőzést.	1	2	3	4
22. Befejezem, amit elkezdek.	1	2	3	4
23. A dolgok racionális és „értelmes” megközelítését értékelem és követem.	1	2	3	4
24. Amikor feldúlt vagyok, gyakran gondolkodás nélkül cselekszem.	1	2	3	4
25. Örömmel fogadom az új és izgalmas élményeket és érzéseket, még akkor is, ha azok egy kicsit rémisztőek, vagy szokatlanok.	1	2	3	4
26. Képes vagyok olyan ütemet kialakítani magamnak, mellyel időben el tudom végezni a dolgaimat.	1	2	3	4
27. Általában gondos mérlegelés után hozok döntést.	1	2	3	4
28. Amikor azt érzem, hogy visszautasítanak, gyakran mondok olyan dolgokat, amiket később megbánok.	1	2	3	4
29. Szeretnék megtanulni repülőt vezetni.	1	2	3	4
30. Olyan ember vagyok, aki mindig elvégzi a munkát.	1	2	3	4
31. Elővigyázatos ember vagyok.	1	2	3	4
32. Nehéz ellenállnom annak, hogy az érzéseim alapján cselekedjek.	1	2	3	4
33. Néha szeretek olyan dolgokat csinálni, amik egy kissé ijesztőek.	1	2	3	4
34. Majdnem mindig befejezem azokat a feladatokat, amiket elkezdek.	1	2	3	4
35. Mielőtt egy új helyzetbe kerülök, szeretem megtudni, hogy mi várható.	1	2	3	4
36. Gyakran csak tovább rontom a dolgokat azzal, hogy gondolkodás nélkül cselekszem, amikor dühös vagyok.	1	2	3	4
37. Élvezném, ha nagyon gyorsan síelnék lefelé egy magas hegyi lejtőn.	1	2	3	4
38. Néha olyan sok apró elintéznivaló van, hogy inkább egyikkel sem foglalkozom.	1	2	3	4
39. Mielőtt bármit is csinálnék, rendszerint körültekintően végiggondolom azt.	1	2	3	4
40. Döntéshozatal előtt mindig mérlegem az összes előnyt és hátrányt.	1	2	3	4

41. A vita hevében gyakran mondok olyat, amit később megbánok.	1	2	3	4
42. Szeretnék búvárkodni.	1	2	3	4
43. Érzelmeim felett mindig tudok uralkodni.	1	2	3	4
44. Élvezném, ha gyorsan vezethetnék.	1	2	3	4
45. Néha indulatosan viselkedek, amit később már bánok.	1	2	3	4

VI. Egorugalmasság Kérdőív (ER89; *Block és Kremen, 1996*). A magyar validálás (*Farkas és Orosz, 2015*)

Instrukció: Az alábbiakban számos olyan állítást talál, mely az emberek viselkedésmódját és gondolkodásmódját írja le. Kérjük, hogy minden állításnál jelölje be, hogy mennyire ért egyet az adott állítással. Győződjön meg arról, hogy minden alábbi állításnál bejelölte-e egyetértését, vagy egyet nem értését.

1	2	3	4
Nagyon nem értek egyet Egyáltalán nem illik rám	Inkább nem értek egyet Csekély mértékben illik rám	Inkább egyetértek Némileg illik rám	Teljesen mértékben egyet értek Nagyon illik rám

1. Nagylelkű vagyok a barátaimmal.	1	2	3	4
2. Gyorsan túlteszem magam az ijedségen.	1	2	3	4
3. Élvezem, ha új és szokatlan helyzetekkel foglalkozom.	1	2	3	4
4. Általában sikerül jó benyomást keltenem másokban.	1	2	3	4
5. Szeretek olyan új ételeket kipróbálni, amit előtte még sosem kóstoltam.	1	2	3	4
6. Nagyon energikus embernek tartanak	1	2	3	4
7. Szeretek különböző utakon menni ismerős helyekre.	1	2	3	4
8. Kíváncsibb vagyok a legtöbb embernél.	1	2	3	4
9. A legtöbb ember, akivel találkozom, rokonszenves.	1	2	3	4
10. Általában alaposan átgondolok valamit, mielőtt cselekednék.	1	2	3	4
11. Szeretek új, különféle dolgokat csinálni.	1	2	3	4
12. A mindennapjaim tele vannak olyan dolgokkal, amik fenntartják az érdeklődésemet.	1	2	3	4
13. Inkább erős jellemű embernek írnám le magam.	1	2	3	4
14. Meglehetősem gyorsan túljutok azon, ha valaki felmérgel.	1	2	3	4

VII. Jövőidő-perspektíva teszt (Future Time Perspective Scale, FTP; *Husman és Shell, 2008*).

Instrukció: A következőkben megjelenő állítások arra vonatkoznak, hogy milyen módon látja a jelen és a jövő kapcsolatát. Kérem, használja az alábbi skálát és értékelje, hogy mennyire ért egyet a következő állításokkal!

Mennyire ért egyet önmagára nézve az alábbi állításokkal?	Nagyon nem értek egyet	Nem értek egyet	Semleges	Egyetértek	Teljesen mértékben egyetértek
1.Nem kell nagy figyelmet fordítanunk arra, hogy mi történhet hosszú távon, ahhoz hogy döntéseket hozzunk most.	☐	☐	☐	☐	☐
2.Az, hogy mi történik hosszú távon fontosabb, mint az, hogy az ember hogyan érzi magát éppen most.	☐	☐	☐	☐	☐
3.Hat hónap általában egy nagyon rövid időszaknak tűnik.	☐	☐	☐	☐	☐
4. December nagyon távolinak tűnik.	☐	☐	☐	☐	☐
5.Az embernek már ma lépéseket kell tennie ahhoz, hogy ezzel segítse a jövőbeli céljai megvalósulását.	☐	☐	☐	☐	☐
6.A legfontosabb dolog az életben, hogy hogyan érzi magát az ember hosszú távon.	☐	☐	☐	☐	☐
7.Nem igazán fontos, hogy legyenek jövőbeni céljaink arról, hogy hol akarunk lenni öt vagy tíz év múlva.	☐	☐	☐	☐	☐
8.Nem kellene túl sokat gondolkodni a jövőn.	☐	☐	☐	☐	☐
9.Ha lehet választani, jobb egy olyan dolgot megkapni/elérni, amit a jövőben akarsz, mint amit ma akarsz.	☐	☐	☐	☐	☐
10.Fél év hosszú időnek tűnik nekem.	☐	☐	☐	☐	☐
11.Nehéznek találom, hogy határidő nélkül elkészüljek a dolgokkal.	☐	☐	☐	☐	☐
12.Fontos, hogy az embernek legyenek céljai arról, hogy hol akar lenni öt vagy tíz év múlva.	☐	☐	☐	☐	☐
13.Nem szeretek tervezni a jövőre nézve.	☐	☐	☐	☐	☐
14.Jobb, ha az embert az élete végén tartják sikeresnek, mint ha ma tartják annak.	☐	☐	☐	☐	☐
15.Az azonnali öröm fontosabb, mint ami a jövőben történhet.	☐	☐	☐	☐	☐
16.Úgy tűnik, valahogy mindig az utolsó pillanatban csinálom meg a dolgokat.	☐	☐	☐	☐	☐
17.A jövőt tervezni időpazarlás.	☐	☐	☐	☐	☐

18.A hosszú távú célok fontosabbak, mint a rövid távú célok.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Nem kell nagy figyelmet fordítanunk arra, hogy mi történhet hosszú távon, ahhoz hogy döntéseket hozzunk most.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Gyakran úgy tűnik, a nyárnak sosem lesz vége.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Mindig is sokat gondolkodtam azon, hogy mit fogok csinálni a jövőben.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Fontosabb a jövőre spórolni, mint megvenni azt, amit ma akarunk.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Igazából semmi értelme a jövő miatt aggódni.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Szeptember nagyon közelinek tűnik.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Annak, amit az ember ma tesz, kevés hatása lesz arra, ami tíz év múlva történik majd.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Éreznem kell, hogy szorít az idő, mielőtt tényleg neki tudok fogni valaminek.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Nem gondolkodom sokat a jövőn.	☐	☐	☐	☐	☐

VIII. Én a Jövőben Skála (Self in the Future Scale, SFS, *Dombi és mtsai, 2017*).

Instrukció: A következőben a jövőképpel kapcsolatos állításokat olvashat. Kérjük, jelölje az alábbi hétfokú skálán, hogy mennyire tartja jellemzőnek önmagára az állításokat!

1 – Egyáltalán nem jellemző rám.

2 – Nem jellemző rám.

3 – Inkább nem jellemző rám.

4 – Jellemző is, meg nem is.

5 – Inkább jellemző rám.

6 – Jellemző rám.

7 – Teljes mértékben jellemző rám.

Milyen mértékben igaz Önre ez az állítás?	Egyáltalán nem jellemző rám	Nem jellemző rám.	Inkább nem jellemző rám.	Jellemző is, meg nem is.	Inkább jellemző rám.	Jellemző rám.	Teljes mértékben jellemző rám.
1. Listát írok a teendőimről.	1	2	3	4	5	6	7
2. Szívesen gondolok a jövőmre.	1	2	3	4	5	6	7
3. Úgy gondolom, hogy én vagyok a saját sorsom kovácsa.	1	2	3	4	5	6	7
4. Az, hogy elérek-e valamit, csak tőlem és az általam befektetett munkától függ.	1	2	3	4	5	6	7
5. Pontosan beosztom a hetem előre.	1	2	3	4	5	6	7
6. Szép jövő áll előttem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Nincs lehetetlen, ha a magam elé tűzött célok eléréséről van szó.	1	2	3	4	5	6	7
8. Derűvel tölt el a jövőm gondolata.	1	2	3	4	5	6	7
9. Erőtlennek érzem magam, hogy tegyek.	1	2	3	4	5	6	7

10. Úgy érzem a jövőm sikere nem rajtam múlik.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bizonytalan a jövőm.	1	2	3	4	5	6	7
12. A jövőm kiszámíthatatlan.	1	2	3	4	5	6	7
13. Instabil a jövőm.	1	2	3	4	5	6	7
14. Igyekezem beosztani minden egyes percem.	1	2	3	4	5	6	7
15. Úgy érzem béna vagyok a jövőbeli céljaimat megvalósítani.	1	2	3	4	5	6	7