

# A KÖTÖDÉSI MINTÁK, A SZÜLŐI BÁNÁSMÓD ÉS A HALOGATÁS ÖSSZEFÜGGÉSE

JAKUBOVITS Edit, MÉSZÁROS Veronika, PÁSZTOR Klaudia, TANYI Zsuzsanna,  
KOVÁCS Dóra, SMOHAI Máté, SZILI Ilona, KÖVI Zsuzsanna

## Absztrakt

*Célkitűzés:* Az elmúlt években egyre több kutatás keresi arra a választ, hogy melyek azok a tényezők, amelyek befolyásolhatják a felsőoktatásban résztvevők körében nagy százalékban előforduló halogatást, ami a tanulmányok befejezését is hátráltatja, és kedvezőtlen egészségi hatásai is lehetnek. A legtöbb eddigi tanulmány elsősorban interperszonális tényezőkre fókuszált, mint az önértékelés, önszabályozó képesség, időbeli perspektíva, teljesítménymotiváció. Ezek alapján elkülöníthető a halogatás két típusa a nagyobb önértékeléssel és önbizalommal jellemezhető „aktív” és a hagyományos értelemben vett „passzív” halogatás. Ezzel szemben viszonylag keveset tudunk a halogatás interperszonális tényezőiről. Ebben a tanulmányban arra kerestük a választ, hogy a halogatásra jellemző személyiségjegyek kialakulásának szempontjából fontos korai szülő-gyermek kapcsolatok felnőttkori reprezentációi és a kialakult kötődési minták típusai milyen módon határozzák meg a halogatás jellegét.

*Módszer:* Vizsgálatunkban felnőtt magyar vizsgálati mintán (N=400) vetettük össze az aktív-passzív halogatás mértékét a felnőtt kötődési stílus típusaival és a szülői bánásmód felnőttkori reprezentációjával.

*Eredmény:* Összefüggést találtunk a biztonságos és bizonytalan kötődési stílusok és az aktív és passzív halogatás között. A bizonytalanul kötődőkre inkább a passzív halogatás jellemző, a biztonságosakra pedig az aktív. Ezen belül a tudatos döntés a halogatásról, ami az aktív halogatás egyik faktora, inkább a bizonytalan kötődéssel mutatott pozitív összefüggést. Igazoltuk, hogy a szülői elutasító bánásmód emlékei együttjárást mutatnak az ambivalens-félelemtel kötődési stílussal, ami esetében a passzív halogatás nagyobb mértékben fordul elő.

**Kulcsszavak:** aktív és passzív halogatás ■ kötődés ■ szülői bánásmód

## ELMÉLETI HÁTTÉR

### *A halogatás és típusai*

A halogatás egy feladat elindításának, az abban való elmélyülésnek és/vagy befejezésének szándékolt vagy akaratlan késleltetése annak ellenére, hogy a halogató egyén maga is számít a halogatás negatív végkimenetelére (Ellis és Knaus, 1977; Lay, 1988; Ferrari, 1994, 2004; Klingsieck, 2013; Fernie, Bharucha, Nikčević, Marino, Spada, 2016). A halogatás a feladat elvégzésének több pontján is felléphet, és nemcsak belső pszichológiai, vagy biológiai okai (egészségi állapot, fizikai képességek), hanem külső okai is lehetnek (társadalmi környezet

elvárásai, anyagi helyzet, túl sok feladat, a teljesítéshez szükséges feltételek megléte vagy hiánya). A jelenlegi pszichológiai szakirodalomban a halogatásnak számos különböző modelljét írták le. Ezek szerteágazóak, mivel a folyamat különböző pontjain fellépő gátlásról szólnak. A típusba sorolás történhet a kimenetel szempontjából is. A legtöbb kutató (Ellis és Knaus, 1977; Tice és Baumeister, 1997; Knaus, 2000; Ferrari, 2001; Rozental és Carlbring, 2014; Krause és Freund, 2015; Gerhát, Balázs, Szemán-Nagy, 2017) pesszimista módon tekint a halogatásra, míg Chu és Choi (2005) szerint a halogatás nem minden esetben káros. Modelljükben a halogatók e két típusának elkülönítését javasolták.

A passzív halogató típusúak a célkitűzésben és a döntéshozatalban is hátrálthatják az önértékelés hiánya, a megküzdési nehézség érzése, mivel nagyrészt az érzelmi alapú vagy elkerülő megküzdési stratégiákra támaszkodnak. A cselekvés közben pedig a figyelem fókuszát nehezen tartják a feladaton, és inkább kellemesebb tevékenységek felé mozdulnak (Tice és Baumeister, 1997). Amikor pedig alábecsülik azt az időintervallumot, nehezen tudják tartani az időhatárokat és az utolsó pillanatban túlterhelte válnak. Így egyrészt a tehetetlenség megnövekszik bennük és aztán maguk számára (is) kiábrándító eredményeket produkálnak, másrészt az egészségük is könnyebben romlik (Tice és Baumeister, 1997; Knaus, 2000; Ferrari, 2001; Garzón-Umerenkova és mtsai, 2018).

Ezzel szemben az aktív halogatók tudatosan döntenek a halogatás mellett, mert tudják, hogy az időnyomás alatt jobban tudnak teljesíteni, bíznak a képességeikben, így feladataikat határidőre általában tudják teljesíteni. Az aktív halogatókra a nagy stresszhatás alatt inkább a feladatfókuszú megküzdés jellemző (Choi és Moran, 2009), és előnyei közé tartozik, hogy az egyén képes rugalmasan megszervezni az idejét, ami az időnyomás konstruktív felhasználásával párosul. Ezek a folyamatok eredményes önszabályozási mechanizmusokat feltételeznek. Bár sokáig az a szempont volt mérvadó, hogy a halogatás okozta időnyomás mindenképpen nagymértékű negatív stresszt okoz (Freedman és Edwards, 1988), az időnyomás előhívhatja a kihívás érzését is, amit az aktív halogatók általában élveznek is (Chu és Choi, 2005). A cselekvés során képesek a rutinjukhoz vagy az előre beütemezett tevékenységeikhez való merev ragaszkodás helyett szándékosan átszervezni a feladataikat, így reagálva a megváltozott külső körülményekre (Chu és Choi, 2005). A végeredménnyel való elégedettség, vagyis az önreflexió során is leírtak eltérést a két típus között. Mivel az aktív halogatók tudják, hogyan motiválják magukat stresszes körülmények között, így feladataikat sikerül időben elvégezniük, ezáltal általában elégedettek feladataik végeredményeivel. A passzív halogatók szükségleteik azonnali kielégítésére vágnak, ami rövid távon enyhítheti a stresszt, ugyanakkor nagy valószínűséggel önkadályozó eredményekhez vezet (Harriott és Ferrari, 1996; Knaus, 2000). A passzív halogatással kapcsolatos szorongás a fenyegetettséggel, sérelmekkel és az érzelemközpontú megküzdéssel mutat összefüggéseket (Lay, 1988).

A halogatással kapcsolatos személyiségjegyek kialakulása a személyiségfej-

lődés során történik, ezért feltételezhető, hogy szerepet játszik benne a szülői reakciók sajátos kötődési mintázaton alapuló reflexiója a saját gyermekeik teljesítményeire (Pychyl, Coplan, Reid, 2002; DeOliveira, Moran, Pederson, 2005; Költő, 2015; Khalid, Zhang, Wang, Ghaffari, Pan, 2019).

## KÖTÖDÉS ÉS HALOGATÁS

Ainsworth és munkatársai (1978) csecsemőkön tett megfigyelései alapján a kisgyermek viselkedése alapján háromféle kötődési típust különítettek el: a Biztonságos, a Szorongó-elkerülő és a Szorongó-ambivalens kötődési mintázatot (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978). Bowlby elmélete (1969) szerint a gyermek elsődleges gondozójával kialakított kötődési kapcsolata három belső munkamodellben bontakozik ki, amelyek később is befolyásolják majd, hogyan észleljük a túléléshez szükséges biztonság szempontjából a világot, önmagunkat, az elvárásainkat mások viselkedését illetően. A kötődés fő funkcióinak megfelelő *munkamodellek*: a „*mások, mint megbízhatóak*” (mennyire kell aggódnom), az „*önmagam, mint értékes*” (tudok-e autonóm és független lenni), illetve az „*önmagam, mint hatékony, amikor másokkal kapcsolatba kerülök*” (tudok-e segítő forrásokat találni baj esetén) (Bowlby, 1969, 1973). A munkamodellek, mint kognitív működési struktúrák az egyénre jellemző módon az élet folyamán ugyan stabilak maradnak (Bowlby 1979), de rugalmasan tudnak alkalmazkodni az újabb fejlődési szakaszok kihívásaihoz. Bartholomew és Horowitz (1991, idézi Hámori és mtsai, 2016a) a szorongást és a megküzdés típusait, valamint az énképet, és a másiktól kialakult képet vették alapul többdimenziós kötődési modelljük kialakításakor. Ebben a modellben a kötődési típusok jellemzésére használt kategóriáik a következők voltak: a kötődés nehézsége miatt megélt bizonytalanság által fellépő szorongás (alacsony versus magas szorongás), a szorongás leküzdésére alkalmazott megküzdés típusai (a kapcsolatok fokozott, magas elkerülése, ami lehet érzelmi disszociáció vagy a helyzet fizikai elkerülése versus az alacsony elkerülés, ami a helyzetbe való belekerülést jelenti: tehát lehet megküzdés a kapcsolatokért, lehet a másikkal való összeolvadás a másik elárasztásával, vagy lehet önfeladás a másik teljes elfogadásával), valamint az önmagunkkal és a másikkal kapcsolatosan kialakult kedvező versus kedvezőtlen minta (képes vagyok-e én megküzdeni vagy képes-e a másik biztonságot nyújtani). Későbbi elemzések megerősítették ezt a modellt, mivel alátámasztották, hogy a kötődés szempontjából legfontosabb tényezők egyrészt a partner elutasításától való félelem, másrészt az elkerülés, mint a közelség, intimitás, függőség elutasítása (Hámori és mtsai, 2016a). Az emberi élet előrehaladtával az elsődleges gondozóval kialakított meghatározó kötődés áttevéődik a későbbi kapcsolatainkra is, miközben a kötődés tárgyai is változnak. Az elsődleges gondozó szerepét fokozatosan a kortársak, majd pedig a partner veszi át (Hazan és Shaver, 1987).

A munkateljesítményekkel kapcsolatos elvárások első színhelyén, az iskola szociális közegében tanuljuk a társas helyzeteket kialakítani és kezelni. Moss és St-Laurent 2001-ben közölt longitudinális vizsgálata során 108 gyermeknél mérték meg az iskolába lépéskor az anyai szeparációra adott reakciót, és ezt hozták összefüggésbe a 2 évvel későbbi tanulmányi eredményekkel és a motivációval. Azt találták, hogy a biztonságosan kötődő gyermekek jobban teljesítettek és jobban voltak motiváltak az iskolai feladatokban, és jobban kommunikáltak, mint a szorongó-elkerülő és a szorongó-ambivalens kötődési mintázatot mutatók. Szabó és Virányi (2011) általános iskolások körében azt találták, hogy az iskolai kötődés faktorai közül legfontosabb a tantárgyakhoz való viszony, majd a tanárokhoz, utána az iskolai környezethez való viszony, és legkevésbé fontos a társakkal való kapcsolat. A munkacsoport 2015-ös felmérésében pedig megállapították, hogy általános iskolások körében a kedvező érzelmi töltetű iskolai kötődés mértékét a közelítő elsajátítási motiváció, a tanulmányi eredményesség és az énhatékonyság érzése jósolja be leginkább (Szabó, Zsadányi, Szabó, Hangya, 2015).

A szülők és gyermekeik közötti kapcsolatok késői hatására számos tanulmány mutatott már rá (Ferrari, 1994; Haycock, McCarthy, Skay, 1998; Fernie, Bharucha, Nikcevic, Marino, Spada, 2016), igazolva, hogy a halogatáshoz szükséges alapképességek szempontjából meghatározó mind a kötődési típus, mind a szülői nevelési stílus. Ugyanis ezek az alapképességek alakítják ki többek között a feladat elvégzéséhez szükséges önbizalmat, énhatékonyságot, célorientáltságot, motivációt, önreflexiós képességet, és a reflexiókkal kapcsolatos érzelmregulációt is, feltételezhető, hogy a halogatás és a kötődés között találunk összefüggést (Armsden és Greenberg, 1987; Jacobsen, Edelstein, Hogmann, 1994; Mattanah, Hancock, Brand, 2004; Liew, Kwok, Chang, Chang, Yeh, 2014).

### SZÜLŐI BÁNÁSMÓD ÉS HALOGATÁS

A szülői nevelési bánásmódban megjelenik a saját szülőhöz való korai kötődési minta. DeOliveira, Moran, Pederson 2005-ben a frissen szült anyák kötődési stílusát vizsgálva azt találták, hogy a vizsgált anyák saját kötődési típusaik szerint reagáltak nemcsak a saját szüleikkel kapcsolatos élményeikre, hanem a saját gyermekeik reakcióira is. Az emlékekről szóló beszámolók közben megfigyelt viselkedés és érzelmi válasz alapján 3 típusú anyát különítettek el: autonóm anyákat (meleg, jól reagáló), akik a saját gyermekkori élményeikről az interjúk során koherensen és konzisztensen számoltak be; elutasító anya típust (hideg), akinek a részéről az emlékek vagy idealizáltak, vagy hiányosak és sokszor elmentmondásosak voltak. Az elárasztott (bizonytalan) típusnál pedig az élmények említésének a hatására is már érzelmi instabilitás jelentkezett, ami passzivitást, dühöt, zavarodottságot jelentett, miközben a beszámolóikat nehéz volt követni.

Mindezek a saját emlékekkel kapcsolatos érzelmi reakciók összefüggtek magukban a gyermekekben kialakuló érzelmkifejezési stílussal is (DeOliveira, Moran, Pederson, 2005).

A szülőknél a gyermekkel szembeni viselkedését nemcsak az érzelmi válszükség („hideg” vagy „meleg”), hanem a követelmények mentén is („kontrolláló” vagy „megengedő”) csoportba lehet sorolni (Baumrind, 1967, idézi Költő, 2015). 1. Az autoritativ szülő törekszik ugyan a kontrollra, de rugalmas. A kereteket tartva képes partnerként kezelni a gyermekét, érveléssel igyekszik megértetni a nézőpontját. Szabályokat állít fel, amelyek inkább kölcsönös megállapodásokon, mintsem merev nevelési kódexeken alapulnak. 2. Az engedékeny szülő ezzel ellentétben szabadságot ad a gyermeknek tevékenységei szabályozásában, inkább magyarázatot vagy manipulációt használ. 3. Az autoriter szülő rigid, erős kontrollal akarja elérni, hogy a gyerek az ő elvárásaihoz igazodjon, és főleg büntetéssel reagál azokra a tettekre, amik nem felelnek meg az elvárásainak. 4. Az elhanyagoló (elutasító, kívülálló) szülő egyáltalán nem állít fel szabályokat gyermeke számára, sem a megerősítés, sem a tilalom terén nem állít határokat, nem érdekli a gyermeke, hideg, elutasító módon viselkedik, vagy érzelmileg követhetetlen módon (Költő, 2015). Egy elhanyagoló szülő valószínűleg csak minimális mértékben vagy egyáltalán nem ellenőrzi a gyermek feladatainak teljesítését, míg egy autoritativ szülő a gyermekkel egyeztetve, az ő stílusához igazodva végzi az ellenőrzést. Az autoriter típusú szülő úgy gyakorolja a legnagyobb elvárást és kontrollt a gyermek iskolai kötelességei teljesítésének ellenőrzésében, hogy bünteti, míg az engedékeny típus érzelmileg zsarolja. Mih 2013-ban végzett vizsgálatában kolozsvári egyetemisták körében találta azt, hogy a támogató szülői háttér kisebb halogatással és jobb előmenetellel társult, mint az autoriter stílus. Sedlakova és munkatársai (2014), illetve Ferrari és Olivette (1994) is úgy mérték a halogatás szintjét, hogy a szülők is nyilatkoztak a saját nevelési stílusukról. Az ő eredményeik is alátámasztották az autoriter stílus kedvezőtlen hatását, ami növelte a halogatás valószínűségét. Ferrari és Olivette (1994) eredményei szerint a halogatás inkább akkor fordult elő, ha valaki bizonytalan volt és döntési nehézségei voltak, vagy elkerülték inkább a feladatot. Akik azonban nem, náluk a szigorú apa inkább csökkentette a halogatás tendenciáját. Az anyai autoritativ viselkedés nem függött össze a lányoknál a halogatás tendenciájával, de azoknak az anyáknak a lányainál, akik maguk is elkerülően halogattak, vagy nehezen hoztak döntést, nagyobb számban fordult elő elkerülés és düh érzet. Stöber és Joormann 2001-ben azt találták, hogy a halogatás és a perfekcionizmus az aggodalmaskodással különösen erősen függött össze akkor, ha az a szülők részéről kritikizmussal és elvárásokkal társult. Pychyl, Coplan, Reid (2002) 105 serdülőt vizsgálva szintén megállapították, hogy a halogatás bejósolható a nevelési stílus, a nem és az önértékelés mentén. Lányoknál az anyai autoritativ és autoriter stílus hatását a halogatásra mediálta az önértékelés, míg az apai nevelésnél közvetlen kapcsolatot találtak.

Vahedi és munkatársai (2009) 249 iráni serdülő vizsgálatával támasztották alá az egyértelmű összefüggést az önreguláció, a halogatás és a szülői stílus között. Zakeri, Esfahani, Razmjooe 2013-as tanulmányában 395 iráni egyetemista körében találta azt, hogy az autoriter, büntető szülői stílus szignifikáns prediktora volt a halogatásnak. Mahasneh, Bataineh, Al-Zoubi (2016) 685 jordán egyetemista körében találtak hasonló eredményt, ahol a halogatás 77 %-os arányban volt jelen egyébként. Khalid, Zhang, Wang, Ghaffari, Pan (2019) találtak összefüggést a Lay-féle passzív halogatás, az észlelt stressz, a nyál alfa amiláz értéke és a szülői nevelési stílus között 140 elsőéves kínai orvostanhallgató körében. Eredményeik szerint a férfiaknál nagyobb volt az észlelt stressz és a halogatás mértéke, és nagyobb arányban fordult elő büntető, elutasító szülői stílus, mint a nőknél, akik pedig inkább elfogadó, melegebb, pozitív stílusról számoltak be. A pozitív szülői stílus negatívan korrelált a halogatással és a stresszreakciókkal, míg a negatív stílus, a büntetés és az elutasítás pozitívan a halogatással és a stresszel. Chen 2017-ben 384 kínai serdülő körében vizsgálta a halogatás és a szülőkkel kapcsolatos kötődés összefüggéseit. Eredményei szerint az anya bizalma és az apával való megfelelő kommunikáció negatívan korrelált az erős halogatással, míg az apától és az anyától kapott elutasítottság érzés pozitívan állt kapcsolatban a halogatással. Az önértékelés mediálta a kapcsolatot a kötődés minden általa mért dimenziója és a halogatás között.

#### A HALOGATÁS, A KÖTÖDÉS ÉS A SZÜLŐI BÁNÁSMÓD ÖSSZEFÜGGÉSEI

A kötődés kérdései azt adják meg, hogyan alakul ki a csecsemőkorban az a kognitív keret, ami felnőttként is segít biztonságban érezni magunkat, értékesnek, elfogadottnak, míg az iskolai kötődés és a szülői nevelési stílus a szocializáció és a mentalizáció folyamatán keresztül tanítja meg, hogyan tudjuk jobban megérteni a másikat, reflektálni rá, elképzelni a jövőbeni jutalom fontosságát, hogyan tudjuk kifejezni az érzéseinket, és azokat a szükségleteinket, amelyek aztán megadhatják a biztonság, az önértékelés, magabiztosság igényeinek kielégülését (Költő, 2015). A szülői nevelés hatásának alátámasztására szolgál az az adat, hogy a mentalizáció kialakulása során feltárták a mediális prefrontális kéreg szerepét (Frith és Frith, 2006, idézi Költő, 2015), míg Zhang, Liu és Feng (2019) rámutattak arra, hogy a ventromediális prefrontális kéreg aktivitása összefügg a halogatással és a jövőről való gondolkodással. A kötődési stílus kialakulása és felnőttkori munkamodellje megszabja, hogy milyen szülőkké válunk, és milyen modellt nyújtunk a gyermekeink számára. Ez a halogatás elkerüléséhez szükséges alapkészségek elsajátítása által befolyásolhatja a halogatás kialakulását.

Egy feladat kiadásakor a beépült kötődési minta modelljeinek alapkérdéseit (Bowlby, 1969) ilyen módon is feltehetjük: 1. a feladatot adó, mint a kötődés tárgya: „Vajon a feladatot miért adja? Nehézséget akarnak támasztani? Elér-

hetőek lesznek-e a szükséges források a megíráshoz? A feladatot adók és a feladat elvégzéséhez szükséges segítők, források, mint mások, megbízhatóak-e? Önmagam, aki a feladatot elfogadja, megtervezi, elvégzi, reflektál rá elég értékes vagyok-e ehhez? Elég fontos vagyok-e a tanárnak, hogy reagáljon a felvetéseimre? Vitatkozhatok-e a tudomány elismert képviselőivel? Elég hatékony tudok-e lenni, amikor a feladattal kapcsolatba kerülök? Be tudom-e osztani az időmet? Tudok-e rugalmasan változtatni a hatékonyság érdekében”? 2. az elvégzett feladat, mint a kötődés tárgya: „A feladat, mint a másik, megbízható-e? Biztos ezt kell megoldanom? A létrehozott feladat, mint az énem kiterjesztése, értékes-e? Hasznos, hatékony lesz-e, amit én alkotok?”

A szülői nevelési stílus internalizálásával a belső gondolatok ezek lehetnek: „Képes leszek-e elkészülni? Meg fogok-e felelni a tanár/szülő követelményeinek? Pontosan és tökéletesre kell mindent elkészítenem, különben megbüntetnek! Kritikákat fogok kapni, és ettől nagyon félek! Nem merek segítséget kérni, nem merek nemet mondani, mert kigúnyolnak!”

Ebben a tanulmányban a halogatás és a kötődés összefüggését vizsgáljuk. Kimutatható-e magyar mintán összefüggés a feladathoz való viszony, vagyis a halogatási típus, és a személyiség kialakulása során rögzült kötődési modell, illetve a szülőkkel kapcsolatos nevelési hatások között? A szakirodalmi adatok alapján a nevelési stílusnak hatása van a halogatásra (Stöber és Joormann, 2001; Pychyl, Coplan, Reid, 2002; Vahedi, Mostafafi, Mortazanajad, 2009; Chen, 2017; Khalid, Zhang, Wang, Ghaffari, Pan, 2019). A neveltetés emlékeit azonban befolyásolják az énvédő mechanizmusok.

## HIPOTÉZISEK

A biztonságos kötődés változó pozitívan jár együtt az aktív és negatívan a passzív halogatással és a halogatás mértékével. A bizonytalan kötődésre utaló skálák ellentétes mintázatot mutatnak.

Az autoriter bánásmód (elutasítás, és túlféltés) emlékei pozitív együttjárást mutatnak a halogatás mértékével és a passzív halogatással, valamint negatív együttjárást az aktív halogatással. Az érzelmileg meleg és támogató szülői stílus esetén ennek ellentétes mintázatát feltételezzük (Pychyl, Coplan, Reid, 2002; Vahedi, Mostafafi, Mortazanajad, 2009; Zakeri, Esfahani, Razmjooe, 2013; Mahasneh, Bataineh, Al-Zoubi, 2016; Khalid, Zhang, Wang, Ghaffari, Pan, 2019).

ASQ-H kötődés skáláinak klaszteranalízise a Hámori és munkatársai eredményeihez hasonló klasztereket eredményez (Hámori és mtsai, 2016b).

A klaszterek között különbség mutatkozik a halogatás mértékében és mintázatában (Chen, 2017). Feltételezzük, hogy a biztonságosan kötődő klaszterekben kisebb a halogatás, főleg a passzív halogatás, a nem biztonságosan kötődők csoportjának mintázata ellentétes lesz.

## ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZER

*Vizsgálati személyek*

A vizsgálatban 400 felnőtt vett részt online módon töltve ki a kérdéscsomagot. A vizsgálati személyek egy részét személyes megkeresés alapján, illetve online módon kényelmi mintavétellel kutattuk fel. A vizsgálatot az Intézeti Etikai bizottság, a 3/2020/P/ET számon engedélyezte.

A kutatásban összesen 400 felnőtt vett részt átlagéletkor 30,7 (SD±10,07) (18-70), közülük 334 (83,5%) nő. Foglalkozásukat tekintve 182 tanul (46,3%), akik közül 127-en tanulmányaik mellett dolgoznak is (31,8 %). Néhányan munka nélkül vannak (2,5%), vagy nyugdíjasok (0,8%). A minta 59,3%-a (N=237) vallotta magát rendszeres halogatónak.

## ESZKÖZÖK ÉS ELJÁRÁS

A kérdőívcsomag három tesztből és néhány demográfiai jellemzőre vonatkozó kérdésből állt.

A demográfiai kérdések: életkor, nem, a munkavégzés típusa (tanul-e vagy dolgozik), a rendszeres halogatás szubjektív megítélése.

Kötődési Stílus Kérdőív (Attachment Style Questionnaire) (ASQ-H) (Feeney, Noller, Hanrahan, 1994; Hámori és mtsai, 2016a,b). A felnőttkori kötődés vizsgálatára a Kötődési Stílus Kérdőív (Attachment Style Questionnaire; Feeney, Noller, Hanrahan, 1994) magyar adaptációját (ASQ-H; Hámori és mtsai, 2016a) használtuk. A vizsgálati személyeknek a kérdőívben 40 állítással kapcsolatban kellett egy hatfokú Likert-skálán a rájuk legjellemzőbb értéket megjelölni (1 = „Egyáltalán nem értek egyet”, 6 = „Határozottan egyetértek”). A tételeket az alábbi öt alskála szerint csoportosították:

Kötődés fő faktor, melynek alskálái:

1. Biztonság a kapcsolatokban (BK; 10 tétel)
2. Kapcsolatok fontossága az én szempontjából (KFÉ; 13 tétel)
3. Ambivalencia, távolítás, önleértékelés (ATÖ; 9 tétel)
4. Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV; 5 tétel)
5. Függés, függetlenség (FF; 3 tétel)

Hámori és munkatársai (2016b) a kötődési stílus kérdőív (ASQ-H) magyar változatának főkomponensanalízise során azt találták, hogy a „Kötődés” főfaktorok nevezett dimenziótól (BK, KFÉ, ATÖ) elkülönült az „Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben” (ÖV) és a „Függés, függetlenség” (FF) két faktora. A kötődés főfaktora tartalmazta leginkább a típusba sorolásnál használt szorongás/elkerülés dimenziókból a szorongással kapcsolatos tételeket, míg az FF az elke-



rüléssel kapcsolatosakat tételeket, mert azok a függetlenség iránti vágyat mutatják. Az ÖV azt mutatja, mennyire helyezi valaki a kapcsolatát az önérvényesítés mögé, ahogy például egy karrierista. A további elemzések során a Biztonságos kötődésen belül két alcsoportot alakítottak ki, melyeknek a „Biztonságos függőségigénnyel” és a „Biztonságos függetlenségigénnyel” nevet adták (Hámori és mtsai, 2016b). A teszt magyar verziója erős pszichometriai jellemzőkkel rendelkezik: a Cronbach-alfa értékek a teljes mintán 0,66 és 0,79 közöttiek. A mi mintánkon a teszt hasonlóan jó reliabilitást mutat: a Cronbach-alfa értékek 0,65 és 0,84 között alakultak (ld. 1. táblázat).

Az Aktív-Passzív Halogatás Kérdőív (Choi és Moran, 2009; Jagodics, Kórodi, Martos, Kőrössy, Szabó, 2019) a halogatás aktív (adaptív) és a hagyományos értelemben vett passzív formáját tárja fel. A kérdőív 21 állítást tartalmaz, amely közül 16 az aktív, 5 a passzív halogatást méri. A vizsgálati személyeknek egy hét-fokozatú Likert-skálán kellett megjelölniük egyetértésük mértékét (1 = „egyéltalán nem értek egyet”, 7 = „teljes mértékben egyetértek”). Az aktív halogatás dimenziójához négy skála tartozik. Ezek a következők:

1. Végeredménnyel való elégedettség (4 tétel, fordított tételek)
2. Időszorítás preferálása (4 tétel, fordított tételek)
3. Tudatos döntés a halogatás mellett (4 tétel, nem fordított tételek)
4. Határidő betartásának képessége (4 tétel, fordított tételek)

A passzív halogatás a hétköznapi értelemben vett halogatással azonosítható (5 tétel).

A kérdőív eredeti magyar adaptációja szintén megbízhatónak bizonyult: a Cronbach-alfa értékek a teljes mintán 0,69 és 0,91 közöttiek (Jagodics, Kórodi, Martos, Kőrössy, Szabó, 2019). Jelen kutatás mintájában hasonló megbízhatósággal dolgoztunk: a Cronbach-alfa értékek a teljes mintán 0,79 és 0,90 közé kerültek (ld. 1. táblázat).

Neveltetésem Emlékei Kérdőív (Egna Minnen Beträffande Uppfostan) (EMBU-R) (Arrindell és mtsai, 1999; Költő, 2015). A szülői viselkedéssel kapcsolatos emlékek mérésére az „Egna Minnen Beträffande Uppfostan” (‘Neveltetésem Emlékei’) című kérdőív rövidített verzióját (EMBU-R) használtuk (Arrindell és mtsai, 1999). A kérdőív az apa és az anya Elutasító viselkedését, Érzelmi melegségét és Túlvédő magatartását méri. Költő (2015) alapján az eredeti 23 tételt kiegészítettük három kérdéssel az elsődleges gondozók személyéről, a családi struktúráról, és négy kérdéssel a szülők iránti szeretetről. A kérdőív validálása során az eredeti szerzők a 9. tételt nem tudták besorolni, így mi is ezt követtük (Arrindell és mtsai, 1999). A kérdésekre négyfokú Likert-skálán válaszoltak a vizsgálati személyek a „soha” (1) kategóriától az „idő nagy részében” (4) terjedő válaszig. Az eredeti faktorstruktúrát használtuk, ami 3 fő szülői típust különböztet meg: 1. *érzelmi melegség* (autoritatív meleg-reszponzív) (6 tétel). Pl. A

szüleim dicsérték. Ha rosszul alakultak a dolgom, éreztem, hogy szüleim megpróbáltak vigasztalni és bátorítani., 2. szülői elutasítás (autoriter (hideg-elutasító) és elhanyagoló (hideg-megengedő)) (7 tétel). Pl. A szüleim keményen bántak velem, vagy dühösek voltak rám anélkül, hogy megmondták volna az okát. A szüleim még kis vétség miatt is megbüntettek. Úgy éreztem, hogy szüleim jobban szeretik fiú/lány testvéreimet vagy testvéreimet, mint engem. 3. szülői túlféltés (meleg-megengedő) (9 tétel, ebből az egyik fordított). Pl. Azt kívántam, bárcsak a szüleim kevesebbet aggódnának amiatt, amit csinálok. Úgy éreztem, a szüleim mindenbe beleszóltak, amit csak tettem. A szüleim akarták eldönteni, hogy öltözködjem, vagy hogy nézzek ki. A teszt magyar verziója jó pszichometriai mutatókkal bír: Cronbach-alfa értéke az apai hozzáállás értékelésénél 0,72 és 0,85 közötti, az anyai viszonyulás megítélésénél 0,71-től 0,81-ig (Arrindell és mtsai, 1999). Mintánkban a Cronbach-alfa értékek az eredetihez hasonlóan megbízhatónak tekinthetők, 0,73 és 0,92 közé estek (ld. 1. táblázat).

A statisztikai elemzések menete: A reliabilitás vizsgálatát az alsókálák Cronbach-alfa értékeinek, a normalitásvizsgálatot a ferdeség és csúcsosság értékeinek kiszámításával végeztük. A csoportok összehasonlításánál az adott statisztikai próba kiválasztása a vizsgálatba bevont változó mérési szintje szerint történt. A skálaváltozóknál csoportonkénti összehasonlításhoz két csoport esetén t-próbát, a három csoport esetén független mintás, egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk, a változók közötti összefüggéseket Pearson-korrelációval vizsgáltuk. Annak eldöntésére, hogy a kitöltőket lehet-e a kötődési stílusok szerint, és a szülőket lehet-e nevelési stílusuk szerint csoportosítani, K-középpontú klaszterelemzést végeztünk a kötődési alsókálák, illetve az EMBU alsókálák pontszámain.

A kitöltők halogatásának mértékét és típusát – a kötődési stílusuk és szüleikről való neveltetési emlékeinek stílusa szerint – egyszeres és többszörös varianciaanalízissel és post hoc utóteszteléssel hasonlítottuk össze. A szignifikancia szintet  $p < 0,05$ , a konfidencia-intervallumokat 95%-os értékre vonatkoztatva adtuk meg. Egy összegző regressziós elemzésben tártuk fel a kötődés, a nevelési emlékek és a szociodemográfiai tényezők halogatással kapcsolatos összefüggéseit. Az elemzések az SPSS IBM 20. statisztikai programmal történtek.

## EREDMÉNYEK

### *Leíró statisztikai eredmények*

A kérdőívekre adott válaszok eredményei az apai elutasítást kivéve a normalitás tartományon belül találhatóak, a reliabilitás is megfelelő. Az értékeket az 1. táblázat mutatja.

**1. táblázat.** A változók értékei, normalitás és reliabilitás eredményei

N= 400		M	SD	Ferde- ség	Csúcsos- ság	Min	Max	Cronbach α
Halogatás (Aktív-Passzív Halogatás Kérdőív)								
	A végeredménnyel való elégedettség	4,19	1,63	-0,1	-1	1	7	0,82
Aktív halogatás alskálái	Idői szorítás preferálása	4,08	1,79	-0,09	-1,12	1	7	0,9
	Tudatos döntés a halogatas mellett	3,44	1,68	0,26	-0,94	1	7	0,84
	Határidő betartásának képessége	4,42	1,71	-0,21	-0,99	1	7	0,83
Aktív halogatás összértéke		4,03	1	0,03	-0,67	1,6	6,8	0,79
Passzív halogatás		4,04	1,8	-0,15	-1,11	1	7	0,9
'Neveltetésem Emlékei' (EMBU)								
Anya	Anya Érzelmi melegség	2,85	0,86	-0,44	-0,92	1	4	0,92
	Anya Szülői elutasítás	1,66	0,64	1,31	1,24	1	4	0,86
	Anya Szülői túlféltés	4,08	0,54	0,35	-0,27	2,9	5,6	0,8
Apa	Apa Érzelmi melegség	2,49	0,88	0,01	-1,1	1	4	0,91
	Apa Szülői elutasítás	1,49	0,57	1,65	2,29*	1	3,6	0,83
	Apa Szülői túlféltés	3,73	0,47	0,55	0,34	2,9	5,6	0,73
Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H)								
Kötődés	Biztonság a kapcsolatokban (BK)	3,96	0,98	-0,31	-0,52	1,3	6	0,85
	Kapcsolatok fontossága az én szempontjából (KFÉ)	3,54	0,93	-0,03	-0,37	1	5,9	0,84
	Ambivalencia, Távoltítás, Önleértékelés (ATÓ)	2,77	0,99	0,52	-0,44	1	5,6	0,83
Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV)		2,39	0,91	0,77	0,43	1	6	0,74
Függés, függetlenség (FF)		4,37	1,09	-0,3	-0,58	1	6	0,65

## HIPOTÉZISVIZSGÁLATOK

A biztonságos kötődés változó és a halogatási típusok együttjárásának kimutatásához végzett korrelációs vizsgálat eredményeit a 2. táblázat mutatja be. A „Kötődés” faktor szinte mindegyik halogatási skálával mutat összefüggést. Az alskálák közül a „Biztonság a kapcsolatokban” az aktív halogatással gyenge erejű pozitív irányú, a passzív halogatással gyenge negatív együttjárást mutat. Az aktív halogatás alskálái közül a „Biztonság a kapcsolatokban” gyenge erejű, pozitív együttjárást mutat az idői szorítás preferálásával és a határidő betartásának képességével, és gyenge pozitív együttjárást mutat a végeredménnyel való elégedettséggel. Az alskálák közül a „Kapcsolatok fontossága az én szempontjából” (Fontos-e az önértékelésem szempontjából a másikkal való kapcsolat) az aktív halogatással gyenge negatív, a passzív halogatással közepes pozitív együttjárást mutat. Az aktív halogatás alskálái közül a „Kapcsolatok fontossága az én szempontjából” gyenge negatív együttjárást mutat a végeredménnyel való elégedettséggel, az idői szorítás preferálásával, közepes negatív együttjárást a határidő betartásának képességével, és gyenge pozitív együttjárást mutat a tudatos döntés a halogatás mellett alskálával. Az alskálák közül az „Ambivalencia, Távolítás, Önleértékelés” (Mennyire ambivalens, távolító a kapcsolataiban és mennyire értékeli le önmagát) az aktív halogatással gyenge negatív, a passzív halogatással közepes pozitív együttjárást mutat. Az aktív halogatás alskálái közül az „Ambivalencia, Távolítás, Önleértékelés” gyenge negatív együttjárást mutat a végeredménnyel való elégedettséggel, az idői szorítás preferálásával és közepes negatívan kapcsolódik a határidő betartásának képességével, és gyenge pozitív együttjárást mutat a tudatos döntés a halogatás mellett alskálával. Az „Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben” és a függetlenségigény nem mutatott együttjárást a halogatással. Az a hipotézisünk, hogy a biztonságos kötődés változó pozitívan jár együtt az aktív és negatívan a passzív halogatással alátámasztást nyert.

**2. táblázat.** A kötődés és a halogatósi típusok összefüggése

Korreláció N=400	Aktív halogatósi típus	Aktív halogatósi típusok					Passzív halogatósi típus
		A végeredménnyel való elégedettség	Idői szorítás preferálása	Tudatos döntés a halogatósi típus mellett	Határidő betartásának képessége		
ASQ-H							
Kötődés	Biztonság a kapcsolatokban	r 0,259**	0,156**	0,258**	-0,054	0,241**	-,199**
	Kapcsolatok fontossága az én szempontjából	r -0,249**	-0,200**	-,243**	,201**	-,337**	,331**
	Ambivalencia, Távolítás, Önleértékelés	r -0,241**	-0,219**	-,250**	,230**	-,321**	,299**
Önérvényesítési igény	Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben	r -0,038	-0,045	-0,064	0,081	-0,058	0,055
Függetlenségi igény	Függés, függetlenség	r -0,055	-0,097	-0,105*	0,079	-0,004	0,032

Jelmagyarázat: sötét árnyékolás: közepes erejű kapcsolat, világosszürke árnyékolás: gyenge erejű kapcsolat \*: p<0,05, \*\*: p<0,01.

A szülői bánásmód emlékei változó és a halogatósi típusok közötti összefüggés kimutatásához végzett korrelációs vizsgálat eredményeit a 3. táblázat mutatja be. Az aktív halogatósi típusok gyenge pozitív együttjárást mutat az apa érzelmi melegségéről szóló emlékekkel és gyenge negatív együttjárást a szülői elutasítás emlékeivel. A passzív halogatósi típusok ezzel ellentétesen gyenge negatív együttjárást mutat az anya érzelmi melegségéről szóló emlékekkel, és gyenge pozitív együttjárást a szülői elutasítás emlékeivel. Az aktív halogatósi típusok alskáláinál az anyai szülői elutasítás gyenge negatív együttjárást mutat a végeredménnyel való elégedettséggel, az idői szorítás preferálásával és a határidő betartásának képességével, és gyenge pozitív együttjárást a tudatos döntés a halogatósi típus mellett alskáláival. Az aktív halogatósi típusok alskáláinál az apai szülői elutasítás is hasonló az anyaihoz: gyenge negatív együttjárást láthatunk az idői szorítás preferálásával és a határidő betartásának képességével, és gyenge pozitív együttjárást a tudatos döntés a halogatósi típus mellett alskáláival. A határidő betartásának a képessége jár együtt a legtöbb szülői nevelési emlékekkel. A szülők érzelmi melegségével gyenge pozitív együttjárást látunk, és a szülői elutasítás, valamint az anyai túlféltés pedig negatívan korrelál ezzel a képességgel. Az autoriter bánásmódon belül összefüggés az elutasítottság élményével van, míg a túlféltésnek nincs akkora szerepe. Habár a korrelációk gyenge, de szignifikáns együttjárást mutatnak, és az apai túlféltés esetében nincs összefüggés, az a hipotézisünk, hogy az autoriter bánásmód (el-

utasítás, és túlféltés) emlékei pozitívan járnak együtt a passzív és negatívan az aktív halogatással részben alátámasztást nyert.

**3. táblázat.** A szülői nevelés emlékei és a halogatási típusok összefüggései

Korreláció N=400	Aktív halogatas	Aktív halogatás alkálái				Passzív halogatas
		A végeredménnyel való elégedettség	Idői szorítás preferálása	Tudatos döntés a halogatás mellett	Határidő betartásának képessége	
'Neveltetésem Emlékei' EMBU						
Anya Érzelmi melegség	r 0,07	0,04	0,05	-0,05	,129**	-,103*
Apa Érzelmi melegség	r ,103*	0,03	0,06	-0,01	,156**	-0,08
Anya Szülői elutasítás	r -,134**	-,125*	-,130**	,170**	-,227**	,158**
Apa Szülői elutasítás	r -,106*	-0,09	-,110*	,136**	-,186**	,141**
Anya Szülői túlféltés	r -0,06	-0,05	-0,08	,112*	-,118*	0,09
Apa Szülői túlféltés	r -0,02	-0,06	-0,08	,119*	-0,03	0,02

Jelmagyarázat: sötét árnyékolás: közepes erejű kapcsolat, világos szürke árnyékolás: gyenge erejű kapcsolat \*:  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

Ezután arra voltunk kíváncsiak, hogy a kötődéssel foglalkozó szakirodalomban leírtaknak megfelelő kötődési stílusok a mi mintánkban is megjelennek-e? Ennek célja az volt, hogy ezen csoportok között is tudjunk majd összehasonlításokat tenni. Az ASQ-H kötődés skáláival végzett K-középpontú 4 kategóriás klaszteranalízis Hámori és munkatársainak eredményeihez hasonló klasztereket eredményezett (Biztonság a kapcsolatokban (BK), Kapcsolatok fontossága az én szempontjából (KFÉ), Ambivalencia, távolítás, önleértékelés (ATÖ), Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV), Függes, függetlenség (FF). A Biztonságos függőségigény nélkül, a Biztonságos függőségigénnyel, Elutasító és az Ambivalens-félelemmentli csoportok egyértelműen kirajzolódtak. A szerzők által közölt átlagok is (Hámori és mtsai, 2016b, 71.) hasonlóan alakultak. Kivéve az Elutasító csoportot, ahol a mi átlagaink magasabbak voltak az ATÖ, az ÖV és az FF skálán. A 4-5. táblázatban mutatjuk be az egyes klaszterekre jellemző eloszlásokat, átlagokat és szórásokat.

**4. táblázat.** A szülői nevelés emlékei és a halogatási típusok összefüggései

	<b>Gyakoriság N</b>	<b>%</b>	<b>Hátori et al 2016b megoszlása</b>
	Biztonságos függőségigénnyel	112	28,0
	Biztonságos függetlenségigénnyel	116	29,0
Klaszterek	Elutasító	66	16,5
	Ambivalens-félelemtel	106	26,5
	Total	400	100,0

**5. táblázat.** Az ASQ-H skálával azonosított négy kötődési típus skála átlagai, szórásai a saját (sötét árnyékolás) és az eredeti minta értékeivel  
A különböző alsóindexek azt jelzik, hogy mely csoportok között van szignifikáns eltérés (ANOVA elemzés, Bonferroni korrekció)

Kötődési típusok	Biztonságos függőségígnnyel			Biztonságos függetlenségígnnyel			Elutasító			Ambivalens-félelemteli			ANOVA a saját mintán N=400						
	saját minta N=112	Hámori és mtsai (2016) N=255	saját minta N=116	Hámori és mtsai (2016) N=380	saját minta N=66	Hámori és mtsai (2016) N=168	saját minta N=104	Hámori és mtsai (2016) N=372	F (df=	p	ε <sup>2</sup>								
ASQ-H alsóskálák	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD							
Biztonság a kapcsolatokban (BK)	4,73 <sub>a</sub>	0,72	4,65	0,59	4,36 <sub>b</sub>	0,61	4,51	0,49	3,16 <sub>c</sub>	0,74	3,86	0,63	3,20 <sub>c</sub>	0,75	3,58	0,69	128,13	0,00	49%
Kapcsolatok fontossága az én szempontjából (KFE)	3,17 <sub>a</sub>	0,77	3,35	0,71	2,98 <sub>a</sub>	0,70	3,27	0,54	4,16 <sub>b</sub>	0,78	2,82	0,49	4,17 <sub>b</sub>	0,77	4,15	0,52	200,09	0,00	60%
Ambivalencia, Távollítás, Önleértékelés (ATÖ)	1,94 <sub>a</sub>	0,49	2,03	0,49	2,30 <sub>b</sub>	0,54	2,01	0,45	3,93 <sub>c</sub>	0,75	2,70	0,66	3,43 <sub>d</sub>	0,76	3,28	0,64	70,66	0,00	35%
Önértékesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV)	1,77 <sub>a</sub>	0,62	1,97	0,65	2,51 <sub>b</sub>	0,71	2,06	0,62	3,71 <sub>c</sub>	0,70	3,20	0,87	2,08 <sub>d</sub>	0,54	2,82	0,92	136,52	0,00	51%
Függés, függetlenség (FF)	3,21 <sub>a</sub>	0,71	2,80	0,59	5,10 <sub>b</sub>	0,66	4,55	0,67	5,04 <sub>b</sub>	0,85	3,16	0,75	4,37 <sub>c</sub>	0,88	4,35	0,94	137,14	0,00	51%



A klaszterek jellemzői a következők voltak (1. ábra): A *Biztonság függőségigénnyel* csoport tagjaira jellemző, hogy az átlagtól magasabb a kapcsolatban megélt biztonság (BK), az átlagtól kisebb a kapcsolatok fontossága az önértékelés szempontjából (KFÉ), kisebb az önleértékelés, az ambivalencia és a kapcsolatok távolítása (ATÖ) is. Az átlagtól kevésbé fontos az önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV), és átlagtól kisebb a függetlenség iránti igény (FF). Az ebbe a csoportba tartozó személyek biztosak kapcsolataikban (BK), és önmagukban (ATÖ). Önértékelésükben nem játszik túl nagy szerepet, hogy van-e kapcsolatuk vagy sem (KFÉ). Nem jellemző az ambivalencia, el tudják fogadni mások közelségét, de annak hiányát is (ATÖ). Kényelmesen el tudják fogadni a másoktól való függőséget, és nem vágnak nagy függetlenségre sem (FF). Önérvényesítési és kapcsolati igényük egyensúlyhoz közeli (ÖV), nem helyezik a karriert sem a kapcsolataik elé, sem a kapcsolataikat a karrier elé (ÖV).

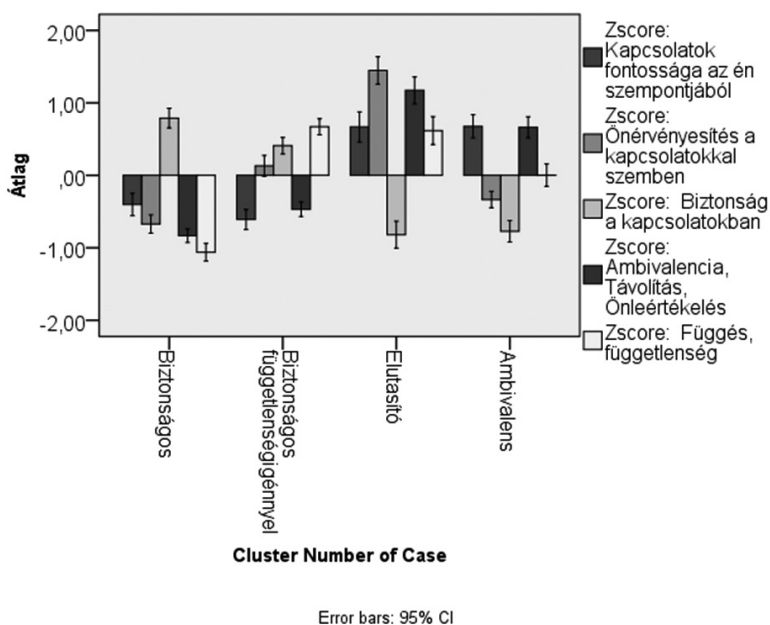
A *Biztonság függetlenségigénnyel* csoport tagjaira jellemző, hogy az átlagtól magasabb a kapcsolatban megélt biztonság (BK), az átlagtól kisebb a kapcsolatok fontossága az önértékelés szempontjából (KFÉ) és kisebb az önleértékelés, az ambivalencia és a kapcsolatok távolítása is (ATÖ). Az átlagtól magasabb az önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV), és nagyobb a függetlenség iránti igény (FF). Az ebbe a csoportba tartozó személyek biztosak kapcsolataikban (BK), és önmagukban (ATÖ). Nem jellemző az ambivalencia, el tudják fogadni mások közelségét, de annak hiányát is (ATÖ). Önértékelésükben nem játszik túl nagy szerepet, hogy van-e kapcsolatuk vagy sem (KFÉ). Habár fontos számukra a függetlenség (FF) és az önérvényesítésük a kapcsolati igényükhöz képest magasabb, mint a függetlenségigény nélküli biztonságos csoport tagjainál (ÖV). Néha a karrier fontosabb a kapcsolatuktól, de ez nem veszélyezteti a kapcsolat biztonságát (BK/ÖV). Ebbe a csoportba tartozhatnak például a pályakezdők (Hámori és mtsai, 2016b).

Az *Elutasító (elkerülő)* csoport tagjaira jellemző, hogy az átlagtól alacsonyabb a kapcsolatban megélt biztonság (BK), az átlagtól nagyobb a kapcsolatok fontossága az önértékelés szempontjából (KFÉ) és jóval nagyobb az önleértékelés, az ambivalencia és a kapcsolatok távolítása (ATÖ). Az átlagtól sokkal magasabb az önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV), és nagyobb a függetlenség iránti igény (FF). Az ebbe a csoportba tartozó személyek nem biztosak kapcsolataikban (BK), sem önmagukban (ATÖ). Jellemző az ambivalencia: önértékelésükben szerepet játszik, hogy legyen kapcsolatuk (KFÉ), ugyanakkor nagyon fontos számukra a függetlenség (FF), de nem tudják elfogadni mások közelségét (ATÖ). Önérvényesítésük a kapcsolati igényükhöz képest a legmagasabb (ÖV), a karrier szinte mindentől fontosabb, még a kapcsolataiktól is (ÖV). Ebbe a csoportba tartozhatnak például a karrieristák.

Az *Ambivalens-Félelemteli* csoport tagjaira jellemző, hogy az átlagtól alacsonyabb a kapcsolatban megélt biztonságuk (BK), az átlagtól nagyobb az önleértékelésük az ambivalenciájuk és a távolítás (ATÖ). Az átlagtól nagyobb a kapcsol-

latok fontossága az önértékelésük szempontjából (KFÉ). Az átlagtól kisebb az önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (ÖV), és a függetlenség iránti igényük átlagos (FF). Az ebbe a csoportba tartozó személyek nem biztosak kapcsolataikban (BK), sem önmagukban (ATÖ), jellemző az ambivalencia: önértékelésükben szerepet játszik, hogy legyen kapcsolatuk (KFÉ), de nem tudják elfogadni mások közelségét (ATÖ), a függetlenség iránti igényük átlagos (FF). Önérvényesítésük a kapcsolati igényükhöz képest kisebb (ÖV), a karrier nem fontosabb, mint a kapcsolataik (ÖV). Ebbe a csoportba tartozhatnak például a szorongó, ambivalens típusú, negatív önképpel rendelkező, kapcsolatfüggő emberek.

A Vargha, Bergman, Takács (2016) által javasolt eljárás szerint a klaszterek létrehozásával az alábbi adekvációs mutatókat kaptuk (EESS%=49,23% (0,23); Pontbiszeriális korreláció=0,293 (0,09), Módosított Xie-Beni index 0,337 (0,24), Silhouette-mutató=0,517 (0,14), Homogenitási együttható 1,023, (0,23), Cohen-delta=0,895 (0,17) és Általánosított Dunn-index (GDI24=0,626) (0,3)), ahol zárójelben minden esetben a MORI együttható értéke látható. Minden esetben szignifikánsan különböző eredményt kaptunk a teljesen véletlen elrendezéshez képest ( $p < 0,001$  szinten), a MORI együttható pedig az adekvációs mutatóknál több esetben is elérte, meghaladta a minimálisan elvárható 0,2-es szintet, tehát azt legalábbis állíthatjuk, hogy a feltárt klaszterstruktúra nem a véletlen műve, illetve a teljesen véletlen változószettől szignifikánsan és szakmailag is elfogadható mértékben különbözik. Az a hipotézisünk, miszerint az ASQ-H kötődés skáláinak klaszteranalízise a Hámori és munkatársai eredményeihez hasonló klasztereket eredményez teljesült.



1. ábra. Az ASQ-H skálaátlagai klaszterenként

A halogatás mértékét tekintve az ANOVA elemzés minden csoportban szignifikáns eltérést mutatott (6. táblázat és 2. ábra). A post hoc elemzés szerint az aktív halogatás összességében nagyobb mértékű a biztonságos csoportokban, mint az elutasító és az ambivalens-félelemteli csoportban. Az aktív halogatás alszkálái közül a *végezredménnyel való elégedettség* a biztonságosan kötődők csoportjai és az elutasító típus között különbözik, a biztonsággal kötődők elégedettebbek az eredményeikkel. Az *idői szorítás preferálása* és a *határidő betartásának képessége* esetében a szignifikáns eltérés a biztonságosan kötődők és az elutasító, valamint az ambivalens-félelemteli csoportok közötti különbségből adódik. A biztonságos típusú kötődők inkább preferálják az idői nyomás kihasználását, és jobban be tudják tartani a határidőt a halogatás esetén, mint a másik két csoport. A *tudatos döntés a halogatás mellett* alszkála esetében pedig a szignifikáns eltérést a biztonságos függőségigénnyel jellemezhető csoport és az elutasító kötődési stílusú csoport közötti különbség okozta. Az elutasító típusú csoport inkább dönt tudatosan a halogatás mellett, mint a biztonságos függőségigényű csoport.

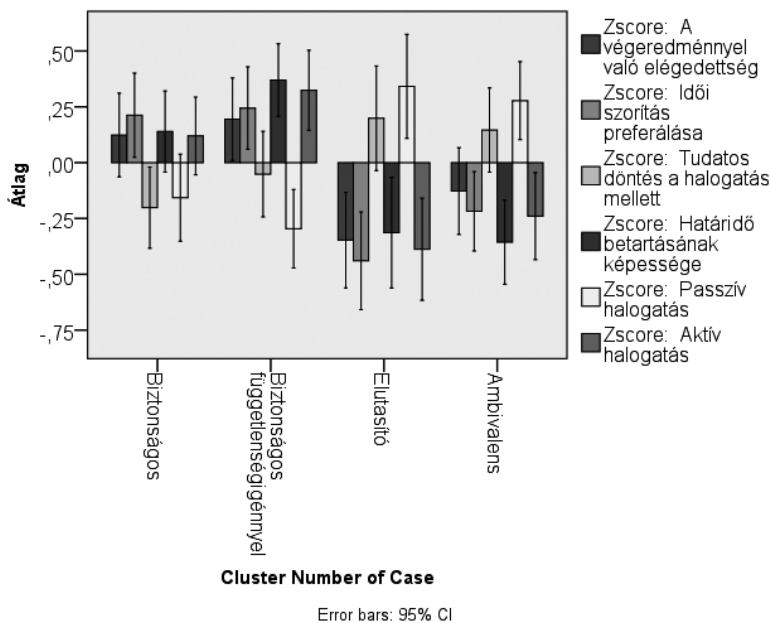
A passzív halogatás esetén a szignifikáns eltérést a post hoc elemzés szerint a biztonságos kötődés és a másik két csoport közötti eltérés okozta. Az elutasító és az ambivalens-félelemteli csoportokban nagyobb a passzív halogatás mértéke, mint a biztonságos csoportokban. Az eredményeket a 2. ábra is szemlélteti. Az ábra mutatja, hogy a biztonságosan kötődő csoportokba tartozó személyek

inkább aktívan halogatnak, jobban preferálva az idői nyomást, mint a tudatos döntést a halogatás mellett, és tudják tartani a határidőt, így végül elégedettek a végeredménnyel. A biztonságosan, de függetlenségigénnyel jellemezhető csoport is inkább aktívan halogat, jobban preferálva az idői nyomást, mint a tudatos döntést a halogatás mellett, és elégedett a végeredménnyel. Ezzel szemben a nem biztonságosan kötődők csoportjának mintázata ellentétes. Mind az elutasító, mind az ambivalens-félelemtel csoportban inkább a passzív halogatást választják, tudatosan döntve a halogatás mellett, kevésbé számít az idői nyomás preferálása, és sem a határidőt nem tudják tartani, sem az eredménnyel nem elégedettek, így ez a hipotézisünk teljesült.

**6. táblázat.** A négy kötődési típus közötti különbségek a szülői stílus és a halogatás-csoportok szerint.

Kötődési stílusok	Biztonságos függőség igény N= 112		Biztonságos függetlenségigénnyel N= 116		Elutasító N= 66		Ambivalens-félelemtel N= 104		ANOVA		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F (df= 3,296)	p	eta <sup>2</sup>
Aktív halogatás összérték	4,15 <sub>a</sub>	0,93	4,36 <sub>a</sub>	0,98	3,64 <sub>b</sub>	0,93	3,79 <sub>b</sub>	2020,01,02	10,65	0,00	7%
A végeredménnyel való elégedettség	4,39 <sub>a</sub>	1,64	4,51 <sub>a</sub>	1,64	3,62 <sub>b</sub>	1,42	3,98	1,64	5,43	0,00	4%
Aktív halogatás alskálák											
Idői szorítás preferálása	4,46 <sub>a</sub>	1,80	4,52 <sub>a</sub>	1,80	3,29 <sub>b</sub>	1,59	3,69 <sub>b</sub>	1,65	10,64	0,00	7%
Tudatos döntés a halogatás mellett	3,10	1,64	3,35 <sub>a</sub>	1,76	3,77 <sub>b</sub>	1,61	3,68	1,65	3,30	0,02	2%
Határidő betartásának képessége	4,66 <sub>a</sub>	1,66	5,05 <sub>a</sub>	1,51	3,89 <sub>b</sub>	1,72	3,81 <sub>b</sub>	1,67	13,89	0,00	10%
Passzív halogatás	3,75 <sub>a</sub>	1,87	3,50 <sub>a</sub>	1,72	4,65 <sub>b</sub>	1,70	4,53 <sub>b</sub>	1,63	10,28	0,00	7%

A különböző alsóindexek azt jelzik, hogy mely csoportok között van szignifikáns eltérés. (Bonferroni korrekció). Sötét árnyékolás: közepes erejű kapcsolat, világosszürke árnyékolás: gyenge erejű kapcsolat.



2. ábra. A halogatás-mintázatok a négy kötődési típus szerint

Végül egy regressziós modellt építettünk az aktív ill. a passzív halogatás függő változóira, független változóként bevonva a nem, kor, neveltetésem emlékeim és kötődés skála változókat. Az elemzéshez stepwise modellt alkalmaztunk, azaz csak a szignifikáns kapcsolatokat mutató változók kerültek be a modellbe (7. táblázat).

7. táblázat. Aktív és passzív halogatást bejósoló regressziós modell (független változók: nem, kor, kötődés és neveltetésem emlékei változók)

<b>Passzív halogatás</b>		<b>F(2,385)=31,49; p &lt;0.001; r<sup>2</sup>=14,1%</b>		
	Beta	t	Sig.	
Kapcsolatok fontossága az én szempontjából	0,25	4,58	0,00	
Ambivalencia, Távolítás, Önleértékelés	0,18	3,28	0,00	
<b>Aktív halogatás</b>		<b>F(2,385)=23,26; p &lt;0.001; r<sup>2</sup>= 10,8%</b>		
	Beta	t	Sig.	
Kapcsolatok fontossága az én szempontjából	-0,21	-4,05	0,00	
Biztonság a kapcsolatokban	0,19	3,80	0,00	

A demográfiai változók hatása nem lett szignifikáns. A modell a passzív halogatást 14%-os megmagyarázott varianciával jósolta be: a kapcsolatok fontossága és az ambivalencia változók pozitív összefüggést mutattak a passzív halogatóssal. Az aktív halogatást a modell 11%-os megmagyarázott varianciával jósolta be, a kapcsolatok fontossága negatívan, míg a biztonság a kapcsolatokban pozitívan függött össze a függő változóval.

### MEGBESZÉLÉS

Összességében hipotéziseink a szakirodalmi adatokkal megegyezően beigazolódtak. Első lépésben beigazolódtott, hogy a kötődés és a halogatási típusok között van összefüggés. A biztonságos kötődés pozitívan jár együtt az aktív és negatívan a passzív halogatóssal. Második lépésben beigazolódtott, hogy a neveltetés emlékei és a halogatási típusok között is van összefüggés. Beigazolódtott, hogy az autoriter bánásmód (elutasítás, és túlféltés) pozitív összefüggést mutat a passzív halogatóssal, valamint negatív összefüggést az aktív halogatóssal. Az érzelmileg meleg és támogató szülői stílus esetén ennek ellentétes mintázatát kaptuk, ami megfelel a szakirodalomban leírtaknak (Pychyl, Coplan, Reid, 2002; Vahedi, Mostafafi, Mortazanajad, 2009; Zakeri, Esfahani, Razmjooe, 2013; Mahasneh, Bataneih, Al-Zoubi, 2016; Khalid, Zhang, Wang, Ghaffari, Pan, 2019). Harmadik lépésben mintánkon elvégeztük a kötődési típusok kialakítását klaszterelemzéssel. Ebben beigazolódtott az a fajta besorolás, amelyek Hámori és mtsai (2016b) ASQ-H kötődés skáláinak klaszteranalízise során alakultak ki. Így a biztonságos kötődés két típusát különítettük el: a függőségnyel és a függetlenségigénnyel jellemezhető. A bizonytalan kötődésben is két típust írtunk le, az egyikben az önérvényesítés fontosabb a személyek számára, mint a kapcsolat (elutasító). A másikban az önérvényesítés nem annyira jellemző, így az önleértékelés és az ambivalencia jobban szembetűnik (ambivalens-félelemteli). Negyedik lépésben megvizsgáltuk a halogatóss értékeinek különbségeit a kialakult kötődési típusok mentén. Hipotézisünk itt is beigazolódtott, miszerint a biztonságosan kötődő klaszterekben kisebb a passzív halogatóss. A biztonságosan kötődők elégedettebbek a végeredménnyel, és inkább az idői nyomást használják a motivációjuk serkentésére, mivel bíznak magukban és képesek tartani az idői kereteket (Chen, 2017), ami az aktív halogatóss jellemzője (Chu és Choi, 2005; Choi és Moran, 2009). A tudatos döntés a halogatóss mellett skála ugyan az aktív halogatóss kérdéseire tartozik, mi mégis azt találtuk, hogy a korrelációkban ez a kérdéskör a passzív halogatósshoz hasonló mintázattal rendelkezik. A biztonságos, függőségigényű csoporthoz képest a bizonytalanul kötődők közül inkább az elutasító típusú személyek döntenek jobban a halogatóss mellett, nem a félelemteli-ambivalens típusúak. Mivel az elutasító típusra jellemző jobban az önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben (Hámori és mtsai, 2016b), a halogatóss hát-

terében ilyenkor felmerülhet az is, hogy amikor túl sok feladatot vállalnak, de a jellemző ambivalencia és az önértékelési zavar miatt nem is tudják befejezni a feladatokat időre. Mivel az aktív halogatás egyik kritériuma, hogy a személy tudatosan dönt a halogatás mellett, ez a jelenség további vizsgálatot és a háttér jobb feltárását igényli.

Az ambivalens kötődésre jellemző tulajdonságok, mint a tanult tehetetlenség, szorongás a kudartól, az önértékelés hiánya, inkább a passzív halogatásra érvényesek (Tice és Baumeiser, 1997; Knaus, 2000; Ferrari, 2001, Garzón-Umerenkova és mtsai, 2018). Passzív halogató esetén megfigyelhető a feladathoz való hozzáfogás késleltetése, vagy ha már megszületett a döntés, akkor is nehezen fog bele a feladat elvégzésébe, és ha mégis belefog a munkába, akkor sem halad, mert olyan dolgokkal foglalkozik, amelyeket már régebben kellett volna megcsinálnia. Ahogy az a mi eredményeink alapján is beigazolódt, az elutasító (autóriter, elhanyagoló) szülői minta predisponálhat a halogatásra (Pychyl, Coplan, Reid, 2002; Takács, 2010; Sedlakova és mtsai, 2014). Az az iskolába kerülés (Szabó és Virányi, 2011; Szabó, Zsadányi, Szabó Hangya, 2015) vagy az élettani változások egy olyan új életszakasz kezdetét jelentik, ahol a feladatokkal a diákot már egyedül hagyják, ráadásul ez az életkorszak a szülőről való leválás időszaka is. Feltételezésünk szerint ilyenkor érezheti magát a diák úgy, mint amikor Ainsworth kötődést vizsgáló laboratóriumában a szülők átmenetileg elhagyták a gyerekeiket (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978). Fontos kérdés azonban, hogy milyen módon reagálunk a magunkra hagyottságunkban? A kezdeti ijedelm után nekifogunk és erőforrásokat mozgósítva elvégezzük, amivel a tanárok megbíztak, vagy magunkra maradv a feladattal a gyermekkorban sokszor megélt bizonytalanság, ambivalencia lesz úrrá, és az érzelmek elsodornak, impulzív módon, ahelyett, hogy a feladatra összpontosítanánk? Vagy lehet, hogy már gyermekkorunkban megtanultuk, hogy úgyse figyelnek ránk, minden mindegy, nem is érdemes az egésznek még nekifogni sem, majd csak lesz valami. A mi adataink megerősítik a szakirodalomból ismert jelenségeket, hogy a halogatás változói összefüggnek a kötődési stílussal, de további kutatásokra van szükség az eredmények megerősítésére.

## KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS

A kutatás korlátjaként kell megemlíteni a kevés elemszámot és a férfiak alulreprezentáltságát a mintában. A halogatás operacionalizált, objektív megítélése is hiányzott. Ilyen komplex és összetett folyamat során a kérdőívekből származó adatok értékelését óvatossággal kell végezni, mivel a kérdések a lelki működésnek csak bizonyos rétegeit érik el (Hámori és mtsai, 2016 a,b), vagy maguk a kérdések a gyermekkorról is olyan emocionális reakciót válthatnak ki, amelyek befolyásolják az eredményeket. A korrelációk értékelésének korlátja, hogy

két teljesen különböző, távoli konstruktumot mértünk, mint amilyen a gyermekkori nevelés emlékei és a felnőttkori halogatás, így elfogadtuk a kisebb r értékeket, de ez szintén óvatosságra int az értelmezések tekintetében (Gignac és Szodorai, 2016).

## ÖSSZEGZÉS

Az eredményeink megerősítették a korábbi halogatással foglalkozó vizsgálatok adatait, miszerint a halogatás együtt jár a bizonytalan kötődési stílussal és az elutasító szülői bánásmódról szóló emlékekkel. Mindez felhívja a figyelmet arra, hogy a halogatás nem pusztán lustaság, vagy jellemhiba, ahogy ez sok esetben a köztudatban él. Sőt, evvel a címkével a halogatásra hajlamos emberek újabb elutasítotttságot élhetnek meg társadalmi szinten. Sokkal inkább következménye egy olyan többdimenziós komplex fejlődési folyamatnak, ami az elsődleges gondozótól kezdve a szülői, családi és az iskolai hatások során alakul ki. A felsőoktatásba kerüléskor az önállóság előtérbe kerülésével a kapcsolatokban való biztonságélmény fontossá válik, és vagy gátolja vagy segíti a feladatokkal való megküzdést. Rajtunk múlik, hogy milyen irányban.

A szerzők a tanulmány írását és az alapjául szolgáló kutatást a „Személy- és család-orientált egészség tudomány“ kutatócsoport 20643B800 témaszámú, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kara által finanszírozott pályázat keretében végezték.

## HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE

- Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*(5), 427–454.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L.A., Gaszner, P., Peter, M., Battagliese, G., Kállai, J., & van der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, *27*(4), 613–628. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00192-5
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991): Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226–244.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, *75*(1), 43–88.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol 1 Attachment*. New York, NY: Basic Books.



- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Vol 2 Separation: anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.
- Chen, B. (2017). Parent-adolescent attachment and procrastination: The mediating role of self-worth. *The Journal of Genetic Psychology, 178*(4), 238-245.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why Not Procrastinate? Development and Validation of a New Active Procrastination Scale. *The Journal of Social Psychology, 149*(2), 195-211.
- Chu, A., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of „Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264.
- DeOliveira, C. A., Moran, G., & Pederson, D. R. (2005). Understanding the link between maternal adult attachment classifications and thoughts and feelings about emotions. *Attachment & human development, 7*(2), 153-170.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). Guilford Press.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikcevic, A., Marino, C., & Spada, M. M. (2016). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders, 210*, 196-203.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 673-679.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality, 15*(5), 391-406.
- Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*, Chapter: Trait Procrastination in Academic Settings: An Overview of Students who Engage in Task Delays. American Psychological Association, pp. 19-28.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality, 28*, 87–100
- Freedman, J. L., & Edwards, D. R. (1988). Time pressure, task performance, and enjoyment. In J. E. McGrath (Ed.). *Sage focus editions, Vol. 91. The social psychology of time: New perspectives* (pp. 113–133). Sage Publications, Inc.
- Garzón-Umerenkova, A., de la Fuente, J., Amate, J., Paoloni, P. V., Fadda, S., & Pérez, J. F. (2018). A linear empirical model of self-regulation on flourishing, health, procrastination, and achievement, among university students. *Frontiers in Psychology, 9*, 536.
- Gerhát, R., Balázs, K., & Szemán-Nagy, A. (2017). „Jobb későn, mint soha.” A halogató magatartás vizsgálata egyetemisták körében. *Psychiatria Hungarica, 32*(2), 158-167.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and individual differences, 102*, 74-78.
- Hámori, E., Dankháziné Hajtman, E., Horváth-Szabó, K., Martos, T., Kézdy, A., & Urbán, Sz. (2016a). A felnőtt kötődés mérése: A Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H) magyar változata. *Alkalmazott Pszichológia, 16*(3), 119-144.
- Hámori, E., Dankháziné Hajtman, E., Urbán, S., Martos, T., Kézdy, A., & Horváth-Szabó, K. (2016b).

- A felnőtt kötődés új típusai? Eredmények a Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H) magyar változatával. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 57-77.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Jacobsen, T., Edelstein, W., & Hofmann, V. (1994). A longitudinal study of the relation between representations of attachment in childhood and cognitive functioning in childhood and adolescence. *Developmental Psychology*, 30(1), 112-124.
- Jagodics B., Kórodi K., Martos T., Kőrössy J., & Szabó, É. (2019). Az Aktív-Passzív Halogatás Kérdőív Magyar Változatának Pszichometriai Jellemzői És Módosított Struktúrája. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(4), 489-505.
- Khalid, A., Zhang, Q., Wang, W., Ghaffari, A. S., & Pan, F. (2019). The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychology research and behavior management*, 12, 489.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 153-166.
- Költő, A. (2015). Hypnotic susceptibility and mentalization skills in the context of parental behavior. Doctoral (PhD) Dissertation. Doctoral School of Psychology, Eötvös Loránd University.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination – A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact of affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75-80.
- Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior & Personality*, 3(3), 201-214.
- Liew, J., Kwok, O., Chang, Y. P., Chang, B. W., & Yeh, Y. C. (2014). Parental autonomy support predicts academic achievement through emotion-related self-regulation and adaptive skills in Chinese American adolescents. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 214.
- Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The relationship between academic procrastination and parenting styles among Jordanian undergraduate university students. *The Open Psychology Journal*, 9(1).
- Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213.
- Mih, V. (2013). Role of parental support for learning, autonomous / control motivation, and forms of self-regulation on academic attainment in high school students: A path analysis. *Cognition, Brain, Behavior*, 17, 35-59.
- Moss, E., & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance. *Developmental Psychology*, 37(6), 863-874.

- Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 271-285.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502.
- Sedlakova, J., Mylek, V., Capkova, K., Prochazka, J., Vaculik, M., & Jezek, S. (2014). Parental control of child as a predictor of academic procrastination. In M. Houška, I. Krejčí, M. Flégl (Eds.). *Proceedings of the 11th International Conference on Efficiency and Responsibility in Education 2014* (pp. 694 - 702). Prague: Czech University of Life Sciences.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.
- Szabó É., & Virányi B. (2011): Az iskolai kötődés jelentősége és vizsgálata. *Magyar Pedagógia*, 111(2) 111–125.
- Szabó É., Zsadányi Z., & Szabó Hangya L. (2015). Ki szeret iskolába járni? Az iskolai kötődés, a motiváció, az énhatékonyság és a tanulmányfelelősség-vállalás vizsgálata. *Iskolakultúra*, 25(10), 5-20.
- Takács I. (2010). A halogatás jellemzői a felsőoktatásban. Habilitációs dolgozat, Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Tice, D., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Vahedi, S., Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulation and dimensions of parenting styles predict psychological procrastination of undergraduate pupils. *Iranian Journal of Psychiatry*, 4(4), 147-154.
- Vargha, A., Bergman, L. R., & Takács, S. (2016). Performing cluster analysis within a person-oriented context: Some methods for evaluating the quality of cluster solutions. *Journal for Person-Oriented Research*, 2(1-2), 78-86.
- Zakeri, H., Esfahani, B. N., & Razmjoe, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 57-60.
- Zhang, S., Liu, P., & Feng, T. (2019). To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 10(4), e1492.