

A szükségletkielégítés elhalasztásának képessége a fiatalok körében

The young adults' ability for delayed gratification

ZSÓTÉR BOGLÁRKA

PhD, Budapesti Corvinus Egyetem, boglarka.zsoter@uni-corvinus.hu

Absztrakt

Jelen kutatás a 18-35 évesek pénzügyi kultúráját vizsgálja, kiemelten foglalkozik a szükségletkielégítés elhalasztásának képességével, a pénzügyi jóllét és időorientáció összefüggéseivel. A téma vizsgálata interdiszciplináris megközelítést igényel, tehát alapoz a pszichológia, szociológia, fogyasztói magatartás tudományterületének eredményeire is. A kutatás 300 fős nemre, korra, lakóhelyre reprezentatív mintán történt, online kérdőíves formában. Az eredmények alapján, az idő-orientáció kapcsán kijelenthető, hogy a legmarkánsabb hatása a jövőorientációnak van, főként a szükségletkielégítés elhalasztásának képességére vonatkozóan. A jelenhedonizmus leginkább a pénzügyi értelemben vett elhalasztási képességre van hatással.

Kulcsszavak: fiatal felnőttek, pénzügyi kultúra, szükségletkielégítés elhalasztásának képessége, időorientáció, időperspektíva, pénzügyi jóllét

Köszönetnyilvánítás

„A mű a KÖFOP-2.1.2-VEKOP-15-2016-00001 azonosítószámú, „A jó kormányzást megalapozó közszolgálat-fejlesztés” elnevezésű kiemelt projekt keretében, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem és a Budapesti Metropolitan Egyetem, valamint a Budapesti Corvinus Egyetem együttműködésével készült.”

Abstract

The study is focusing on the financial literacy of young adults (18-35), specifically on the relationship of the time-perspective, the ability of delaying gratification and the financial well-being. The nature of this topic needs an interdisciplinary approach, hence findings from psychology, sociology and consumer behaviour are encapsulated in this paper. A representative online survey with 300 respondents (age 18-35) was conducted. Based on findings the future orientation has got the largest effect, especially on ability of delaying gratification. Present hedonism has got a significant effect on financial dimension of delayed gratification.

Keywords: young adults, financial literacy, ability of delaying gratification, time-perspective, financial well-being

Acknowledgement

„This work was created in commission of the National University of Public Service under the priority project KÖFOP-2.1.2-VEKOP-15-2016-00001 titled „Public Service Development Establishing Good Governance” and Budapest Metropolitan University and Corvinus University of Budapest.”

1. Bevezetés

A pénzügyi kultúrával kapcsolatos kutatások és az azokból született jelentések, műhelytanulmányok, cikkek Magyarországon 2012-től kezdtek nagyobb számban megjelenni. Ezek a kutatások foglalkoztak a pénzügyi kultúra számos aspektusával, úgymint pénzügyi magatartás, attitűdök, demográfiai jellemzők, eladósodottság (NÉMETH - ZSÓTÉR, 2017; NÉMETH et al., 2016; LUKSANDER et al., 2016; KOVÁCS et al., 2012; KENESEI, 2014). A szükségletkielégítés elhalasztásának képessége és az idő-orientáció olyan fogalmak, amelyek a pénzügyi kultúra tárgyalásakor elengedhetetlenül felmerülnek, mégis kevesebb fókuszot kaptak az eddigi pénzügyi kultúra kutatásokban. Jelen kutatás a 18-35 éveseket veszi górcső alá, amely interdiszciplináris megközelítést igényel, tehát alapoz a pszichológia, szociológia, fogyasztói magatartás tudományterületének eredményeire is. A kutatásban arra keresem a választ, hogy milyen jellemzőkkel írhatók le a fiatal felnőttek a szükségletkielégítés elhalasztásának képességét és időorientációjukat illetően. Továbbá vizsgálom e két tényező összefüggéseit is, tehát azt, van-e kapcsolat az egyének időperspektívája és a szükségletkielégítés elhalasztásának képessége között. A jövőorientált fogyasztók várhatóan inkább képesek szükségletüket egy későbbi időpontra halasztani, mint azok, akikre ez az időorientáció nem jellemző.

2. Szakirodalmi áttekintés és módszertan

2.1 A szükségletkielégítés elhalasztásának képessége

Mischel (1996) alapján a szükségletkielégítés elhalasztása tulajdonképpen az egyén preferenciáját tükrözi egy nagyobb, időben később bekövetkező jutalom mellett – egy kisebb, de azonnali jutalommal szemben.

Az olyan fogalmak, mint a szükségletkielégítés elhalasztása, az önfegyelem, önkontroll, önszabályozás, ego-rugalmasság, impulzivitás gyakran szerepelnek inkonzisztens módon a különböző szakmai anyagokban (FUNDER ET AL., 1983; MISCHEL ET AL., 1996; LEE ET AL., 2008). A szükségletkielégítés késleltetésének képességében adódó deficittek gyakran párosulnak egyéni szinten egyéb problémákkal, úgymint elhízás, kockázatos szexuális magatartás (HOERGER ET AL., 2011). A szükségletkielégítés elhalasztásának képessége mindenképpen összefügg az önkontroll képességével (BLOCK – BLOCK, 1980), valamint a tudatossággal (BEM – ALLEN, 1974).

Több, mint hatvan éves kutatási hagyománnyal rendelkezik ez a terület, ennek ellenére a mérési módszerek még mindig finomításra várnak. Öt fő területet határozhatunk meg a mindennapi magatartás szempontjából, amely kapcsolható a szükségletkielégítés elhalasztásának képességéhez. Ezek a területek: étkezés, fizikai tevékenység, társadalmi interakció, pénz, teljesítmény (HOERGER ET AL., 2011). A 35 tételből álló skála kifejlesztését a meglévő skálák elégtelensége hívta életre (BEMBENUTTY – KARABENICK, 1998; WARD ET AL., 1989).

Metcalfé és Mischel (1999) egy forró/hideg-rendszerrel azonosították a szükségletkielégítés elhalasztásának képességével kapcsolatban. Keretrendszerükben a hideg jelképezi a kognitív képességeket, a forró pedig az érzelmi oldalt. A hideg rendszer jellemzői: érzelmileg semleges, rugalmas, integrált és koherens, lassú, epizódikus. A forró rendszer jellemzői: érzelmeken alapul, félelmeken és szenvedélyen egyaránt, emiatt impulzív és reflexív, az önkontrollt akadályozza.

Mischel (1974) megkülönbözteti a cél kiválasztását és a cél kontrollálását. Az első ahhoz szükséges, hogy a szükségletkielégítés elhalasztását meg tudja az egyén tenni, a második pedig akkor kell, ha már elkötelezte magát a cél elérése mellett. Ebben a

nézőpontban már megjelenik a jövőorientáció kérdése is. Minél inkább jövőorientált az egyén, annál inkább jellemző rá, hogy nagyobb értékűnek tekinti az elhalasztott jutalmat, emiatt hajlandó szükségletkielégítését is késleltetni (HUSMAN – LENS, 1999).

Egy fontos kísérlet is kapcsolódik a témához. Az egyik leghíresebb kutatás a gyermekek önuralmának vizsgálatára a Marshmallow-teszt, amely Walter Mischel (2015) nevéhez fűződik. A kísérletben a kutatók azt figyelik meg, hogyan képesek a gyermekek ellenállni a kísértésnek és késleltetni az igényeik/vágyaik kielégítését. A gyerekek kapnak egy pillecukrot, és eldönthetik, hogy megeszik azonnal, vagy várnak. Aki képes kivárni, hogy a kísérletvezető visszatérjen, az 2 pillecukrot kap a vizsgálat végén. A teszt tulajdonképpen azt helyezi a középpontba, hogy mekkora önuralommal rendelkeznek a vizsgált gyerekek, képesek-e a jövőbeli nagyobb fogyasztás érdekében az azonnali fogyasztást elhalasztani.

Mischel hosszú évtizedeken át kutatta, különböző társadalmi kontextusokban ezt a jelenséget, és ezáltal számos történetet is megoszt könyvében. Az egyik történet segít megérteni, hogy miért került a Pillecukorteszt című könyvének alcímbe a bizalom szó. Trinidadban is végzett kutatásokat, így onnan egy további aspektust emel be a kérdéskörbe. A trinidadai gyermekek körében végzett kutatásokban azok a gyermekek, akik kevésbé stabil háttérből érkeztek, emiatt nem bíztak meg a felnőttek szavában (nem tudhatták, hogy ha a kísérletvezető megígéri, hogy később többet kapnak, az valóban úgy lesz-e), az azonnali fogyasztás mellett döntöttek. „Semmiféle nyomós indok nem szólt amellett, hogy az ember lemondjon az azonnaliról, ha nem bízik benne, hogy az a bizonyos későbbi valóra válik” (MISCHEL, 2015, p.67.). A kérdéskör tehát sokszínű, a történet rávilágít egy-egy választási döntési szituáció komplexitására, a befolyásoló tényezők összetettségére.

2.2 Az időorientáció vizsgálata

Philip Zimbardo és John Boyd (2015) szerint döntéseink sikerességét meghatározza, hogy egyéni szinten hogyan tekintünk az időre. Ők ezt szubjektív időperspektívának nevezik. Boyd és Zimbardo (2012) szerint minden egyénnek van egy preferált időkategóriája, amelyet számos tényező befolyásol, pl. a kultúra, a család, iskolai végzettség stb. Mindezt más szerzők is alátámasztják empirikus adatokkal (WEBSTER, 2011; FORTUNATO – FUREY, 2009; WORRELL – MELLO, 2009). Ez tehát nem egy eleve adott jellemzője az egyéneknek, hanem tanult tulajdonság.

A három alap idősíkból indulnak ki, tehát léteznek a jelen-orientált, a múlt-orientált és a jövőorientált időperspektívák. A múltat és a jelen azonban még tovább bontják két-két típusra. A múlt-orientáltak állhatnak a múlt eseményeihez pozitívan vagy negatívan. A múltpozitív egyén szívesen eleveníti fel múltbeli emlékeket. A múltnegatív egyén viszont éppen ellenkezőleg, a negatív eseményekre koncentrál, szomorúan gondol vissza a múlt történéseire, a kellemetlen emlékek határozzák meg múltját. A jelen-orientált kategória két további alkategóriája: jelenhedonista és jelenfatalista. A jelenhedonista egyén izgalmat keres az életében, ezért szívesen vállal kockázatot, a pillanatban él. A jelenfatalista egyik fő jellemzője, hogy életében erős a kontroll, és kötelességtudó is, ugyanakkor úgy érzi, nincs ráhatása arra, ami vele történik. A jövőorientált kategóriát nem bontják a szerzők további altípusokra. Itt a lényeg, hogy célokat tűz ki az egyén, és tudja, hogy az kitartó munkával érheti el.

A Zimbardo és Boyd (1999) által kidolgozott mérési skála 56 tételből áll, amely hosszúnak mondható, főként abban az esetben, ha egy felmérés során nem csupán az egyén időorientációjára, hanem egyéb tényezőkre is kíváncsiak vagyunk. Orosz és szerzőtársai (2015) összegyűjtöttek 19 különböző mérést, amely a Zimbardo-féle skála tesztelésére vonatkozott, a világ számos különböző országában: például Olaszországban (D’ALESSIO ET

AL., 2003), Franciaországban (APOSTOLIDIS – FIEULAINÉ, 2004), Mexikóban (CORRAL-VERDUGO ET AL., 2006), stb. Több mérés során is felmerült a belső konzisztencia nem megfelelő mértéke, és számos szerző jutott arra a következtetésre, hogy érdemes lenne a skála rövidített változatát használni (WORRELL - MELLO, 2007; SIRCOVA ET AL, 2014).

Orosz és szerzőtársai (2015) egy rövidített, összesen 17 elemből álló skálát javasolnak, Kutatásukban Zimbardo és Boyd (1999) eredeti skáláját alkalmazták, az adatfelvétel Magyarországon zajlott. A minta összesen 1370 fős volt (941 nő és 424 férfi). Az eredmények alapján három modellt futtattak, az elsőt az eredeti faktorstruktúra alapján, a másodikat Sircova és szerzőtársai (2014 alapján), 36 állítással, a harmadikat pedig Hu és Bentler (1999) kritériumai alapján, azaz, hogy minimum három állítás tartozzon mindegyik faktorhoz. Ez alapján kialakult a 17-elemű skála, amely lefedi mind az öt időkategóriát, amelyet Zimbardo és Boyd (1999) eredetileg kialakítottak.

2.3 Módszertan

Kutatásomban egy 18-35 évesek körében végzet reprezentatív online kérdőíves felmérésre került sor 2017. február hónapban. Az adatbázis tisztítás után 300 válaszadót tartalmaz. A mintába 18-35 év közötti válaszadók kerültek be, akiknek az átlagéletkora 27,24 év. A válaszadók 50,8%-a férfi, 49,2%-a nő. A kitöltők több, mint fele városban, 19,9%-a pedig Budapesten él. A községben és faluban élők aránya 28,3%. A kitöltők családi állapota szerint elmondható, hogy 66,3%-uk hajadon/nőtlen, 31%-uk házas (lásd 2. ábra). A kitöltők 76,5%-ának nincs gyermeke. Összesen 14,1%-nak van 1 gyermeke, 6,9%-nak pedig 2 gyermeke. A végzettséget tekintve elmondható, hogy középfokú végzettséggel rendelkeznek a legtöbben (lásd 3. ábra). Munkatapasztalata pedig a válaszadók 79,7%-ának van. Gazdasági képzésben pedig a válaszadók 20,4% vett vagy vesz részt.

A felmérésben a szükségletkielégítés elhalasztásának képességére a Delaying Gratification Inventory-t alkalmaztam (HOERGER ET AL, 2011). Az időorientáció mérése Zimbardo és Boyd (1999) Time Preference Scale skálája alapján történt.

3. Eredmények

A Hoeger és munkatársai (2011) által kidolgozott Delayed Gratification Inventory egy 35 tételes skála, amelynek egy 33 tételes verzióját alkalmaztam a kérdőívben (két állítás tartalmilag teljesen egyezett más állítással, így ezeket kizártam a kérdőív hosszára való tekintettel). A kérdőív állításai a tanulmány végén, a függelékben kapnak helyet.

A skála összesen öt területen méri annak képességét, hogy az egyén el tudja-e halasztani szükségletkielégítését: étkezés, fizikai aktivitás, társas kapcsolatok, pénz, jutalom. Az aldimenziókat ennek megfelelően külön-külön elemeztem a belső megbízhatóság szempontjából, és ahol szükséges volt, kizártam állításokat az erősebb belső konzisztencia elérése érdekében. Ezek után az egyes területekre pontszámokat hoztam létre, amelyek metrikus változóként alkalmasak regresszió-elemzésre. A pénz esetében két külön változóba tömörülnek a pozitív és a negatív tulajdonságok, tehát az utóbbi változó értelmezésénél ezt figyelembe kell venni.

Az időorientációs skála (OROSZ ET AL, 2015; ZIMBARDO ÉS BOYD, 1999) főkomponens elemzése során teljes mértékben kirajzolódtak azok a faktorok, amelyek Orosz és munkatársai tanulmányában is. Az öt időkategória a következő, amelyeket az 1. táblázat sorrendben tartalmaz: jövőorientált, múltnegatív, múltpozitív, jelenhedonista, jelenfatalista.

1. táblázat
Zimbardo és Boyd Time-Perspective skálájának faktorelemzése

Rotated Component Matrix ^a					
	Component				
	1	2	3	4	5
Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy elvégezni való munkám van.	,767	,051	,118	,105	,041
A holnapi határidők betartása és más fontos munkák elvégzése fontosabb a ma esti szórakozásomnál.	,725	,166	,104	-,053	-,224
Folyamatos munka révén időben végzek feladataimmal.	,715	-,015	,120	,176	,183
Pontosan teljesítem kötelességeimet barátaimmal és a hatóságokkal szemben is.	,659	,012	,346	,020	-,056
Szoktam gondolni a rossz dolgokra, amelyek a múltban történtek meg velem.	,026	,770	,310	,019	-,025
Nehéz megfedelkezniem ifúságom kellemetlen képeiről.	,022	,741	-,067	,034	,063
A múltban sok sérelemben és elutasításban volt részem.	,140	,722	,074	,045	,258
A múlt túl sok kellemetlen emléket rejt, ezért igyekszem inkább nem emlékezni azokra.	,045	,656	-,230	,109	,318
Nosztaigiával emlékszem vissza a gyerekkoromra.	,140	-,071	,813	-,014	,026
Könnyen eszembe jutnak a régi szép idők boldog emlékei.	,330	,056	,776	,092	,056
Élvezem a történeteket arról, hogy mentek a dolgok "a régi szép időkben".	,131	,092	,722	,106	,138
Szívesen vállalom kockázatot, hogy izgalmat vigyek az életembe.	,002	-,019	,067	,891	-,019
A kockázatvállalás megóv attól, hogy életem unalmas legyen.	,013	,133	-,021	,851	,079
Hagyom, hogy magával ragadjon a pillanat izgalma.	,245	,054	,127	,673	,158
Értelmetlen dolog aggódni a jövő miatt, mivel egyébként sem tudunk változtatni rajta.	,069	,009	,052	,008	,817
A dolgok annyira változnak, hogy az ember igazából nem képes tervezni a jövőt.	,057	,267	,161	,137	,696
Életem menetét olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.	-,229	,305	,023	,088	,627

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

Forrás: saját szerkesztés

Az öt faktor alapján pontszámokat számíthatunk, amelyek megadják, hogy az egyénekre mennyire jellemző az öt kategória külön-külön. Variancia-elemzéssel megállapítható, hogy a nemek között nincsen különbség az egyes időkategóriákat tekintve. Csupán egyetlen esetben, a jövőorientáció során mutat a két csoport szignifikáns eltérést, méghozzá a nők jövőorientáltabbnak mutatkoznak.

A kor tekintetében elmondható, hogy a 18-25 évesek között szignifikánsan jellemzőbb a jelenhedonista beállítódás, a 26-35 évesek között pedig szignifikánsan jellemzőbb a jelenfatalista beállítódás. A végzettség tekintetében pedig a variancia-elemzés segítségével kirajzolódik, hogy a többiekhez képest az alapfokú végzettségűekre szignifikánsan jellemzőbb a múltnegatív és a jelenfatalista hozzáállás.

Az időperspektíva és a szükségletkielégítés elhalasztásának képessége közötti összefüggést regresszió-elemzés segítségével vizsgáltam. A modellek paramétereit a 2. táblázat mutatja be.

2. táblázat
A szükségletkielégítés különböző aspektusai és az időorientáció közötti összefüggések vizsgálata regresszió-elemzéssel

	<i>Béta</i>	<i>t-érték</i>
<i>Modell 1 (függő változó: jutalom)</i>		
Konstans	1,731	7,672**
Jövőorientáció	,578	11,846**
Jelenfatalista	-,128	-,2,828*
<i>Modell 2 (függő változó: társas kapcsolatok)</i>		
Konstans	2,153	13,139**
Jövőorientáció	,228	6,008**
Múltnegatív	,081	2,523*

A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete

Modell 3 (függő változó: fizikai aktivitás)		
Konstans	3,406	13,264**
Jövőorientáció	,180	3,024*
Múltnegatív	,250	-4,984**
Modell 4 (függő változó: pénz pozitív)		
Konstans	1,936	9,230**
Jövőorientáció	,517	9,399**
Modell 5 (függő változó: pénz negatív)		
Konstans	2,089	8,562**
Jövőorientáció	-,342	-5,948**
Múltnegatív	,355	7,080**

Forrás: saját szerkesztés

A regresszió-elemzések eredményeképpen a jutalommal kapcsolatban az rajzolódik ki, hogy a jövőorientáció pozitív, míg a jelenfatalizmus negatív szignifikáns hatást mutat a szükségletkielégítés elhalasztásának képességére, a modell magyarázóereje a társadalomtudományokban elfogadott 20%-nál is magasabb, ugyanis $R^2=0,333$ ($F=74,118$). A két tényező közül a jövőorientációnak van erősebb hatása.

A társas kapcsolatok esetében a jövőorientáció és a múltnegatív hozzáállás az, amely hatással van a szükségletkielégítés elhalasztásának képességére. Mindkét tényező pozitív hatást mutat, és a jövőorientáció hatása az erősebb. A múltnegatív hozzáállás pozitív hatása azzal magyarázható, hogy vélhetően a negatív múltbéli események arra készítetik az egyént, hogy ő ne kövesse el környezetével azokat a hibákat, amelyeket vele követtek el, ezért igyekszik jobban odafigyelni. A regressziós modell determinációs együtthatója (R^2) értéke 0,139 ($F=23,887$).

A fizikai aktivitás esetében a jövőorientáció és a múltnegatív hozzáállás bizonyult ismét szignifikánsnak, ugyanakkor itt már negatív hatása van a múltnegatív beállítódásnak. A modell determinációs együtthatója (R^2) 0,093 és az F értéke 15,149.

Az étkezés kapcsán egyik időkategória sem bizonyult szignifikáns hatásúnak.

A pénz kapcsán ugyanakkor mind a pozitív, mind a negatív változónál szignifikáns modellt lehet építeni az időkategóriák befolyásoló szerepére vonatkozóan. A jövőorientáció bizonyult erős befolyásolónak abban a tekintetben, hogy az egyén képes-e pénzügyek terén a szükségletkielégítés elhalasztására. A modellben $R^2=0,229$ és $F=88,338$

Arra, hogy az egyén nem képes jól kezelni pénzügyeit és ezáltal késleltetni szükségletkielégítését, mind a jövőorientáció, mind a jelenhedonizmus hatással vannak. Előbbi természetesen negatív előjellel. Minél kevésbé jövőorientált az egyén, és minél inkább jelenhedonista, annál inkább jellemző rá, hogy nem tudja pénzügyeit későbbi szükségleteinek megfelelően kezelni. A két tényező közül a jelenhedonizmus hatása erősebb. A modell determinációs együtthatója 0,196 és $F=36,181$.

4. Következtetések és javaslatok

A Zimbardo és Boyd (1999) alapján Orosz és munkatársai (2005) által kidolgozott idő-orientációs skála jelen kutatásban, a 18-35 évesek körében is körvonalazta a már kialakított időperspektívához köthető mintázatokat. A szükségletkielégítés mérésénél azonban a jövőben még további magyarországi mérésekre lesz szükség, ugyanis a kirajzolódott faktoroknál éppen a tanulmány fő témájához köthető pénz faktor kettébomlik: negatív és pozitív tényezőre.

Az idő-orientáció kapcsán kijelenthető, hogy a legmarkánsabb hatása a jövőorientációnak van, főként a szükségletkielégítés elhalasztásának képességére vonatkozóan. Azt láthatjuk ugyanis, hogy aki jövőorientáltan gondolkodik, az könnyebben tud lemondani a jelenben bizonyos dolgokról, és várni egy későbbi, hosszútávon érkező jutalomra. Ez összhangban van a szakirodalmi megállapításokkal is. A jelenhedonizmus leginkább a pénzügyi értelemben vett elhalasztási képességre van hatással. Minél inkább jelenhedonista valaki, annál kevésbé tudja pénzügyeit hosszú távú céloknak alárendelni.

A szükségletkielégítés elhalasztásának képességében a végzettség szerint különbségeket találunk: minél magasabb végzettségű valaki, annál inkább tudja szükségleteit későbbre halasztani.

A pénzügyi edukáció, valamint a pénzügyi szereplők marketing célú kommunikációja szempontjából is fontos üzenetet hordoznak az eredmények, mégpedig azt, hogy másképpen érdemes megszólítani a különböző időperspektívával jellemezhető fogyasztókat, a termékek kialakításánál a szükségletkielégítés elhalasztásának képessége mérvadó lehet, különösen akkor, ha a megtakarítás és a hitelezés dimenzióiban gondolkodunk.

Irodalomjegyzék

Apostolidis, T., & Fieulaine, N. (2004) Validation française de l'échelle de temporalité the Zimbardo time perspective inventory. *European Review of Applied Psychology*, 54, pp. 207–217.

Bem, D. J. & Allen, A. (1974) On predicting some of the people of some of the time: The search for cross-situational consistencies in behavior. *Psychological Review*, 81, pp. 506-520.

Bembenutty H., & Karabenick S. (1998) Academic delay of gratification. *Learning and Individual Differences*, 10, pp. 329–346.

Block, J. & Block, J. H. (1980) The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. In Collins, A. W. (ed) *The Minnesota symposium on child psychology*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 39-101.

Boyd, J. & Zimbardo, P. (2012) *Időparadoxon – Hasznosítsuk újra a tegnapot, élvezzük a márt, és legyünk úrrá a holnapon!* HVG Könyvek Kiadó, Budapest.

Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & 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), pp. 139–147.

D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003) Testing Zimbardo's Stanford time perspective inventory (STPI)-short form: an Italian study. *Time and Society*, 12(2–3), pp. 333–347.

Fortunato, V.J. & 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), pp. 241-246.

Funder D., Block J., & Block J. (1983) Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, pp. 1198–1213.

A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete

- Hoerger, M., Quirk, S. W. & Weed, N. C. (2011) Development and validation of the Delaying Gratification Inventory. *Psychological Assessment*, 23 (3), pp. 725-738.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), pp. 1–55.
- Husman, J. & Lens, W. (1999) The role of the future in student motivation. *Educational Psychology*, 34 (2), pp. 113-125.
- Lee P, Lan W, Wang C, & Chiu H. (2008) Helping young children to delay gratification. *Early Childhood Education Journal*, 35, pp. 557–564.
- Metcalfe, J. & Mischel, W. (1999) A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, 106 (1), pp. 3-19.
- Mischel, W. (1974) Processes in delay of gratification. In: Berkowitz, L. (ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, 7, pp. 249-292.
- Mischel, W. (1996) From good intentions to willpower. In Gollwitzer, P. M. & Bargh, J. A. (eds.) *The Psychology of Action: Linking Cognitions and Motivation to Behavior*, Guilford, New York, pp. 240-271.
- Mischel, W. (2015) *Pillecukor-teszt – Hogyan fejlesszük önuralmunkat*. HVG Kiadó, Budapest.
- Orosz, G., Dombi, E., Tóth-Király, I. & Roland-Lévy, C. (2015) The Less is More: The 17-Item Zimbardo Time Perspective Inventory. *Current Psychology*, 36 (1), pp. 39-47.
- Sircova, A., Mitina, O.V., Boyd, J., Davydova, I.S., Zimbardo, F., & 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.
- Ward WE, Perry TB, Woltz J, & Doolin E. (1989) Delay of gratification among Black college student leaders. *Journal of Black Psychology*, 15, pp. 111–118.
- 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), pp. 111-118.
- Worrell, F. C. & 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, pp. 185-196.
- Zimbardo, P.G. & Boyd, J.N. (2015) Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. In: M. Stolarski et al. (eds.) *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing Switzerland

A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete

Függelék

Szükségletkielégítés elhalasztását mérő skála állításai:

Kérjük, a következőkben jelöld meg, hogy az alábbi állítások milyen mértékben igazak Rád! 1: egyáltalán nem igaz Rám, 5: teljes mértékben igaz Rám.

	1	2	3	4	5
Ha akarom, ellent tudok állni a gyorskajáknak/műkajának.					
Képes vagyok kontrollálni a fizikai vágyaimat.					
Utálom, ha megvárakoztatnak.					
Amennyiben megtehetem, teszek félre pénzt vészhelyzet esetére.					
Keményen dolgoztam az iskolában azért, hogy fejlesszem a személyiségemet is.					
Nehezemre esne egészséges étrendhez ragaszkodni.					
Mielőtt valakivel fizikai kapcsolatba kerülök, szeretem jobban megismerni az illetőt.					
Általában számításba veszem, hogy a tetteim mennyire vannak hatással másokra.					
Nehezemre esik megállni, hogy ne vásároljak olyat, amit nem engedhetek meg magamnak.					
Megpróbáltam keményen dolgozni az iskolában azért, hogy jobb jövőm legyen.					
Ha a kedvenc ételem lenne előttem, akkor nehezemre esne várni, hogy ne azonnal egyem meg.					
Azok a szokásaim, amelyek jó érzéssel töltenek el, sokba kerülnek nekem hosszútávon.					
Úgy gondolom, hogy a másoknak való segítségnyújtás a társadalom hasznára válik.					
A pénzemet okosan próbálom elkölteni.					
Az iskolában igyekeztem a „könnyebb utat” választani.					
Könnyen ellenállok az édességnek, és egyéb nassolnivalóknak.					
Már adtam fel fizikai élvezetet, vagy léptem ki a komfortzónámból azért, hogy elérjem a céljaimat.					
Próbálom számításba venni, hogyan hatnak másokra hosszú távon a tetteim.					
Nem lehet pénzt bízni rám.					
Képes vagyok keményen dolgozni azért, hogy az életben előrébb jussak.					
Néha annyit eszek, hogy rosszul leszek tőle.					
Egy romantikus kapcsolatban szeretem, ha azonnal a fizikai oldal is előtérbe kerül.					
Nem tudom motiválni magam, hogy hosszú távú célokat is elérjek.					
Mindig is igyekeztem egészségesen enni, mert az hosszú távon kifizetődik.					

A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos
Konferencia konferenciakötete

Ha fizikai aktivitást igénylő feladattal kell szembenéznem, mindig megpróbálom elkerülni.					
Figyelembe veszem környezetem igényeit is.					
A pénzemet jól kezelem.					
Mindig is úgy éreztem, hogy a kemény munka a végén kifizetődik.					
Még akkor is képes vagyok várni a következő étkezésig, ha már nagyon éhes vagyok.					
Előfordult már velem, hogy hazudtam, vagy kerestem kifogást azért, hogy inkább valami kellemesebbet csinálhassak.					
Nincs értelme figyelembe venni, hogyan hatnak a tetteim másokra.					
Szeretem rögtön elkölteni a pénzt, amikor megkapom.					
Az életben inkább a könnyebb utat választom, nem az előrejutást.					