



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΠΟΙΗΣΗ
ΕΝΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εισηγητής: Ιφιγένεια Καφραμάνη, Α.Μ.:2093

Επιβλέπων: Ιωάννης Τσαούσης, Επίκουρος Καθηγητής στην Ψυχομετρία

ΡΕΘΥΜΝΟ 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ορισμοί και Λειτουργικός Ορισμός.....	4
Θεωρία και Θεωρητικό Πλαίσιο.....	6
Η Μέτρηση της Αναβλητικότητας.....	10
Αιτίες της Αναβλητικότητας.....	12
Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	15
Σκοπός της Έρευνας.....	19
Έρευνα 1: Δημιουργία των στοιχείων της κλίμακας ProTest.....	20
Μέθοδος.....	21
<i>Συμμετέχοντες και Διαδικασία.....</i>	<i>21</i>
<i>Ανάλυση.....</i>	<i>21</i>
<i>Αποτελέσματα.....</i>	<i>21</i>
Γράφημα 1. Διάγραμμα Ιδιοτιμών του ProTest.....	22
Πίνακας 1.....	23
Έρευνα 2: Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων.....	24
Μέθοδος.....	24
Συμμετέχοντες και Διαδικασία.....	24

Ανάλυση.....	24
Αποτελέσματα.....	25
Γράφημα 2. Το μονοπαραγοντικό μοντέλο του ProTest.....	25
Έρευνα 3: Αξιοπιστία Κλίμακας ProTest.....	26
Μέθοδος.....	26
<i>Συμμετέχοντες και Διαδικασία.....</i>	26
<i>Αποτελέσματα.....</i>	26
Έρευνα 4: Εγκυρότητα Κλίμακας ProTest.....	27
Μέθοδος.....	27
<i>Συμμετέχοντες και Διαδικασία.....</i>	27
<i>Εργαλεία.....</i>	28
<i>Αποτελέσματα.....</i>	30
Πίνακας 3.....	31
Γενική Συζήτηση.....	32
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	37

Ορισμοί και Λειτουργικός Ορισμός

Η αναβλητικότητα είναι ένα σύνθετο πρόβλημα που συμβαίνει σε όλη την κοινωνία, εκδηλώνεται τόσο στο ευρύ κοινό όσο και στο ακαδημαϊκό περιβάλλον (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Έχει επιπτώσεις στο 95% του πληθυσμού (Ellis & Knaus, 1977) ενώ περίπου το 20% παρουσιάζει χρόνια αναβλητικότητα (Harriott & Ferrari, 1996). Οι έρευνες για την αναβλητικότητα ξεκίνησαν από την δεκαετία του '70. Αν και δεν υπάρχει συναίνεση μεταξύ των ερευνητών σχετικά με τον ορισμό της αναβλητικότητας, ένα κοινό χαρακτηριστικό μεταξύ αυτών, είναι η συνιστώσα «καθυστέρηση» (Lay, 1986, Solomon & Rothblum, 1984).

Περιστασιακά, η αναβλητικότητα χρησιμοποιήθηκε με μία θετική χροιά. Αρκετοί αρθρογράφοι επισημαίνουν την αναβλητικότητα ως μία λειτουργική καθυστέρηση ή ως μία παρόρμηση που αποφεύγεται (Bernstein, 1998; Chu & Choi, 2005; Ferrari, 1993b). Για παράδειγμα, ο Bernstein εξηγεί ότι “Όταν δρούμε, παραιτούμαστε από την οπτική να περιμένουμε μέχρι μία νέα πληροφορία να εμφανιστεί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η μη δραστηριοποίηση να έχει αξία. Όσο πιο αβέβαιο είναι το αποτέλεσμα, τόσο πιο μεγάλη η σημασία της αναβλητικότητας”. Παρόλα αυτά, η θετική μορφή της αναβλητικότητας, όπως έχει δειχθεί από την ιστορική ανάλυση, είναι δευτερεύουσα όσον αφορά την χρήση της. Η παρούσα εργασία εστιάζει κυρίως στην αρνητική πλευρά της αναβλητικότητας (Steel, 2007).

Οι ορισμοί για την αναβλητικότητα τείνουν να είναι τόσο άφθονοι, όσο και οι άνθρωποι που έχουν ερευνήσει αυτό το πεδίο. Αυτή η απόκλιση μεταξύ των ορισμών μπορεί να φαίνεται ότι επισκιάζει την φύση της αναβλητικότητας, αλλά μπορεί επίσης να εξυπηρετεί εν μέρει στον διαφωτισμό αυτής της έννοιας. Οι διαφορετικές προσπάθειες των ερευνητών να αποδώσουν έναν ορισμό στην αναβλητικότητα,

μπορούν να θεωρηθούν συμπληρωματικές και όχι αντικρουόμενες. Επιπρόσθετα, οποιοδήποτε κοινό θέμα πιθανόν να αποκαλύπτει έναν πυρήνα ή ένα ουσιώδες στοιχείο. Είναι αποδεδειγμένο ότι όλες οι εννοιολογικές προσεγγίσεις της αναβλητικότητας (procrastination) αναγνωρίζουν πως θα πρέπει να υφίσταται αναβολή, καθυστέρηση ή αποτροπή από μία εργασία ή απόφαση, γεγονός που είναι σύμφωνο με την ετυμολογία της λέξης στα Λατινικά όπου το 'pro' σημαίνει 'μπροστά, εμπρός ή υπέρ' και 'crastinus' που σημαίνει 'του αύριο' (Klein, 1971).

Σύμφωνα με τους Ferrari, Johnson και McCrown (1995), η αναβλητικότητα είναι η συχνή καθυστέρηση της έναρξης ή/και της ολοκλήρωσης μίας εργασίας στα πλαίσια μίας προθεσμίας. Πάνω σε αυτήν την βάση, κάποιος αναβάλλει όταν καθυστερεί να ξεκινήσει ή να ολοκληρώσει την ροή μίας επιδιωκόμενης ενέργειας (Beswick & Mann, 1994. Ferrari, 1993. Lay & Silverman, 1996. Miligram, 1991. Silver & Sabini, 1981). Αυτός είναι ένας χρήσιμος διαχωρισμός καθώς υπάρχουν χιλιάδες πιθανές εργασίες που κάποιος θα μπορούσε να κάνει οποιαδήποτε στιγμή και είναι δύσκολο να θεωρήσουμε ότι κάποιος τις αναβάλλει όλες. Η διάκριση αυτή επίσης διαχωρίζει την αναβλητικότητα από την αποφυγή απλών αποφάσεων (Anderson, 2003), κατά την οποία η πραγματική πρόθεση των ατόμων είναι να καθυστερήσουν.

Η αναβλητικότητα πολύ συχνά αναλογίζεται πως είναι μία παράλογη καθυστέρηση της συμπεριφοράς (Akerlof, 1991. Burka & Yuen, 1983. Ellis & Knaus, 1977. Silver & Sabini, 1981), γεγονός που αντανακλάται και από τον ορισμό λεξικού (Oxford English Reference Dictionary, 1996): «χρονική μετάθεση μίας δραστηριότητας, ειδικά χωρίς μία καλή δικαιολογία». Το να είναι κάποιος παράλογος συνεπάγεται την επιλογή μίας πορείας δράσης παρόλο που αναμένεται να μην

αυξηθούν οι ωφέλειες όπως τα ενδιαφέροντα, οι προτιμήσεις ή οι στόχοι τόσο οι υλικοί (π.χ. οικονομικές απολαβές), όσο και οι ψυχολογικοί (π.χ. ευτυχία).

Ο συνδυασμός των στοιχείων αυτών μας οδήγησε στον λειτουργικό ορισμό στον οποίο και βασίστηκε η παρούσα έρευνα. Σύμφωνα με αυτόν, η αναβλητικότητα είναι μια παράλογη καθυστέρηση κατά την οποία, σύμφωνα με τα δικά μας δεδομένα, η αναβολή είναι εγγενώς δυσλειτουργική. Με άλλα λόγια, αναβλητικότητα είναι η εκούσια καθυστέρηση ενός προοριζόμενου σχεδίου δράσης παρόλο που αναμένονται χειρότερα αποτελέσματα (Steel, 2007).

Θεωρίες και Θεωρητικό Πλαίσιο Έρευνας

Τα περισσότερα άτομα θα συμφωνούσαν ότι η αναβλητικότητα είναι όρος που είναι επιφορτισμένος με αρνητική χροιά και παραλληλίζεται με την οκνηρία και την νωθρότητα. Παρόλα αυτά, μία ανασκόπηση στην ιστορία δείχνει ότι οι πρώιμες ερμηνείες για την αναβλητικότητα αντανακλούν μία αίσθηση συνετής καθυστέρησης ή έναν κατ' επιλογήν περιορισμό (DeSimone, 1993; όπως αναφέρεται στο Ferrari, και συν.,1995). Σύγχρονες αποδόσεις του όρου της αναβλητικότητας αποφεύγουν τις ηθικές ή και τις αρνητικές κατευθύνσεις αλλά αντίθετα εστιάζουν σε λειτουργικούς ορισμούς του περιεχομένου (Blunt, & Pychyl, 2004). Κοινό χαρακτηριστικό στους περισσότερους εμπειρικούς ορισμούς της αναβλητικότητας είναι η αίσθηση ότι η αναβλητικότητα αντιπροσωπεύει μία αντίφαση μεταξύ της πρόθεσης για δράση ενός ατόμου και την απόδοση της επιδιωκόμενης πράξης.

Για να καλυφθεί το κενό που δημιουργείται λόγω της αντίφασης αυτής προτάθηκε η «θεωρία για τον έλεγχο της πράξης» του Kuhl (1994). Σύμφωνα με τον Kuhl, οι επιδιωκόμενες πράξεις συναγωνίζονται άλλες πράξεις που έχουμε την

πρόθεση να φέρουμε σε πέρας. Για να επιβεβαιωθεί ότι η επιδιωκόμενη πράξη θα διατηρηθεί και εντέλει θα ολοκληρωθεί, πρέπει να ενδυναμωθεί και να προστατευθεί από οποιαδήποτε άλλη ενέργεια. Η λειτουργικότητα και η αποτελεσματικότητα του ελέγχου της πράξης επηρεάζονται από δύο διαφορετικές κατευθύνσεις: την *κατεύθυνση της πράξης* και την *κατεύθυνση της κατάστασης*. Το πρώτο σχετίζεται με τον μεταστατικό ή εναλλασσόμενο-προκαλούμενο (change-inducing) τρόπο ελέγχου που διευκολύνει την αναπαράσταση της επιδιωκόμενης πράξης. Το δεύτερο αντιπροσωπεύει έναν καταστατικό ή εναλλασσόμενο-παρεμποδιζόμενο (change-preventing) τρόπο ελέγχου κατά τον οποίο η αρχή και η διατήρηση των αυτό-παραγόμενων προθέσεων είναι εξασθενημένη και ως εκ τούτου επιβραδύνει την αναπαράσταση μιας επιδιωκόμενης πράξης.

Πολλές είναι και οι αναφορές για την *ακαδημαϊκή αναβλητικότητα*. Τα αποτελέσματα πολλών μελετών δείχνουν ότι η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα είναι ευρέως διαδεδομένη μεταξύ των φοιτητών και μεγάλος αριθμός αυτό-αναφορών δείχνουν ότι τα άτομα αυτά φαίνεται ότι υποφέρουν από τα προβλήματα που προκύπτουν από την αναβλητικότητα. Εκτιμάται ότι το 80%-95% των φοιτητών αναβάλλει (Ellis & Knaus 1977). Συγκεκριμένα, περίπου το 75% των φοιτητών θεωρεί τον εαυτό του αναβλητικό (Potts, 1987) και σχεδόν το 50% αναβάλλει συστηματικά ή και με τρόπο “προβληματικό” (Day, Mensink & O’Sullivan, 2000. Haycock, 1993. Micek, 1982. Onwuegbuzie, 2000. Solomon & Rothblum, 1984). Ο πληθυσμός που αναβάλλει είναι σημαντικός, με τους φοιτητές να αναφέρουν ότι καλύπτει το 1/3 των καθημερινών τους δραστηριοτήτων που συχνά αντικαθίστανται από τον ύπνο, το παιχνίδι ή την παρακολούθηση τηλεόρασης (Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000).

Ένα βασικό μειονέκτημα της μελέτης της αναβλητικότητας σε δείγματα προπτυχιακών φοιτητών προέκυψε από την έρευνα που διεξήγαγαν οι Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna, και Wenger (1997) σχετικά με την συσχέτιση της με τους κirkάδιους ρυθμούς. Το ζήτημα που προέκυψε ήταν αν η θετική συσχέτιση μεταξύ της αναβλητικότητας και του απογευματινού τύπου θα ισχύει και μεταξύ των ενηλίκων. Οι κirkάδιοι ρυθμοί των προπτυχιακών δεν βρίσκονται κάτω από την επίδραση του χρονικού προγράμματος και του κοινωνικού σχεδίου όσο αυτοί του ενήλικου, εργαζόμενου πληθυσμού. Έρευνες έδειξαν ότι οι ενήλικες έχουν μεγαλύτερη τάση να σχετίζονται με τον πρωινό τύπο, πιθανόν εξαιτίας του επαγγελματικού τους προγράμματος (Park, Matsumoto, Seo, Shinkoda & Park, 1997).

Έρευνες με δείγματα προπτυχιακών φοιτητών έδειξαν ότι η αναβλητικότητα σχετίζεται αρνητικά με έναν εξέχων-προσεγγισμένο στοχευόμενο προσανατολισμό και θετικά με έναν εξέχων-αποφευκτικό στοχευόμενο προσανατολισμό. Η αναβλητικότητα σχετίζεται επίσης με μεγαλύτερη έλλειψη οργάνωσης και λιγότερη χρήση γνωστικών και μετά-γνωστικών στρατηγικών. Πολλαπλές αναλύσεις αποκαλύπτουν ότι η έλλειψη οργάνωσης και η χρήση γνωστικών στρατηγικών είναι προβλεπτικοί παράγοντες για την αναβλητικότητα. Το πλαίσιο του στόχου επίτευξης υποδεικνύει ότι οι φοιτητές διαφέρουν ο ένας από τον άλλον στην πρόθεση επίτευξης μίας συμπεριφοράς και αυτές οι διαφορές σχετίζονται με ξεχωριστές συναισθηματικές, γνωστικές επιπτώσεις και επιπτώσεις συμπεριφοράς και κινήτρων (Howell & Watson, 2007).

Οι Sabini και Silver (1982) ισχυρίζονται ότι η αναβλητικότητα είναι μία μη προσαρμοσμένη συμπεριφορά, μία καθυστέρηση που επιφυλάσσει ρίσκο για αρνητικές συνέπειες στα άτομα. Με το να αναβάλλει ένα άτομο, καθυστερεί μία

συμπεριφορά η οποία είναι πρόσφορη για την ολοκλήρωση μίας εργασίας ή για την επίτευξη ενός στόχου. Έτσι, το παράδοξο αυτής της συμπεριφοράς είναι ότι τα άτομα αναβάλλουν να κάνουν αυτό που θα τους οδηγήσει στην περαίωση ενός προσωπικού στόχου.

Οι Steel και Konig (2006) πρότειναν το μοντέλο TMT που αποτελεί σύνθεση της παραδοσιακής και αποδεδειγμένης διατύπωσης των κινήτρων που περιλαμβάνει τον χρόνο ως μία θεμελιώδη περίοδο ($Utility = Expectancy \times Value / \Gamma \times Delay$). Σύμφωνα με το TMT, η αναβλητικότητα αντανακλά τα χαρακτηριστικά μίας κατάστασης που προωθούν παροδική έκπτωση, όπως καθυστερημένη επιβράβευση και απεχθή εργασία καθώς επίσης ατομικά χαρακτηριστικά που προωθούν παροδική έκπτωση, όπως χαμηλή ευσυνειδησία και άλλα σχετικά χαρακτηριστικά συμπεριλαμβανομένων τον χαμηλό αυτό-έλεγχο, την αποδιοργάνωση, το κενό μεταξύ πρόθεσης-πράξης και το χαμηλό κίνητρο επιτυχίας.

Οι Chu και Choi (2005) διέκριναν δυο τύπους αναβλητικότητας: τον παθητικό (active procrastinators) και τον δραστήριο (active procrastinators). Όσοι είναι παθητικοί αδρανοποιούνται από την αναποφασιστικότητα τους και αποτυγχάνουν να ολοκληρώσουν τις υποχρεώσεις τους εγκαίρως. Αντίθετα, οι δραστήριοι είναι ένας «θετικός» τύπος. Προτιμούν να λειτουργήσουν υπό πίεση, και λαμβάνουν σκόπιμα αποφάσεις να χρονοτριβήσουν. Παρόλα αυτά, δεν βρέθηκε κάποια σημαντική διαφορά στις πράξεις αναβολής των δυο αυτών τύπων.

Ο Rorer (1983) συμπεριλαμβάνει την έννοια του φόβου, όχι όμως σαν φόβο της αποτυχίας ούτε της επιτυχίας, αλλά ως φόβο για τις πιθανές συνέπειες της επιτυχίας. Σύμφωνα με τον Rorer, η επιτυχία αυξάνει το άγχος και οδηγεί στην αναβλητικότητα και ιδιαίτερα σε ανάμεικτες, ενδυναμωμένες καταστάσεις στις

οποίες οι οδυνηρές συνέπειες σχετίζονται με ευχάριστα γεγονότα (Lay, 1986). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τους Burka και Yuen (1983), οι αναβλητικοί άνθρωποι καταβάλλονται από τον φόβο της αποτυχίας ή ακόμα και της επιτυχίας. Επιπλέον, συμπεριφορές αναβλητικότητας μπορεί να αντιπροσωπεύουν μία μορφή ανυπακοής στην εξουσία (Lay, 1986).

Το μοντέλο που έχει επικρατήσει για πολλά χρόνια μέχρι και πρόσφατα στην διεθνή έρευνα για την αναβλητικότητα είναι εκείνο του Joseph R. Ferrari. Σύμφωνα με τον Ferrari (1992a), η αναβλητικότητα διακρίνεται αφενός σε *λειτουργική αναβλητικότητα* (functional procrastination) και αφετέρου σε *δυσλειτουργική αναβλητικότητα* (dysfunctional procrastination). Η λειτουργική καθυστέρηση αφορά εκείνα τα άτομα που καθυστερούν να ολοκληρώσουν ένα έργο καθώς γνωρίζουν ότι αυτό δεν θα έχει επιπτώσεις και το αποτέλεσμα θα είναι θετικό. Η δυσλειτουργική καθυστέρηση αφορά τόσο την *συμπεριφορά* (behavioral procrastination) όσο την *απόφαση* (decisional procrastination) δηλαδή αποφεύγουν να πάρουν μία απόφαση καθώς έτσι απαλλάσσονται από την ευθύνη της έκβασης των γεγονότων (Ferrari & Emmons, 1995, 1992b). Η αναβλητικότητα που έχει να κάνει με την συμπεριφορά περιλαμβάνει την *διέγερση* (arousal) δηλαδή τη συγκίνηση που προσφέρει η ενασχόληση με κάτι την τελευταία στιγμή όπως και την *αποφυγή* (avoidance) δηλαδή την αποφυγή μίας δραστηριότητας κάτω από τον φόβο της αποτυχίας ή και της επιτυχίας.

Η Μέτρηση της Αναβλητικότητας

Αρκετά είναι τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες που έχουν κατασκευαστεί για να μετρήσουν την αναβλητικότητα σύμφωνα με το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο. Τα πιο γνωστά και διαδεδομένα από αυτά είναι: το General Procrastination

Scale (Lay, 1986) το οποίο μετράει τη *διεγερτική αναβλητικότητα*, το Adult Inventory of Procrastination (McCown & Johnson, 1989) που μετράει την *αποφευκτική αναβλητικότητα* και το Decisional Procrastination Questionnaire (Mann, 1982) που μετράει την *αναβλητικότητα της απόφασης*. Εκτός από τις προαναφερθείσες κλίμακες μέτρησης της αναβλητικότητας υπάρχουν και οι εξής: η Procrastination Assessment Scale-Students (Solomon, & Rothblum, 1984) και το Aitken Procrastination Inventory (Aitken, 1982) οι οποίες μετρούν την αναβλητικότητα στον ακαδημαϊκό πληθυσμό, όπως και η Tuckman Procrastination Scale (Tuckman, 1991), η Melbourne Decision Making Questionnaire (Mann, Burnett, Radford, & Ford, 1997), και τέλος η Tel-Aviv Procrastination Inventory (Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988), οι οποίες μετρούν την αναβλητικότητα στην καθημερινή ζωή.

Τέλος, ένα ακόμη ερωτηματολόγιο για τη διερεύνηση της αναβλητικότητας είναι αυτό του Steel (2010). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο βασίζεται στη θεωρητική άποψη που υποστηρίζει ότι η αναβλητικότητα έχει εγγενώς αρνητική χροιά και είναι μία δυσλειτουργική καθυστέρηση δηλαδή πρόκειται για μία μονοδιάστατη έννοια. Ο Steel κατασκεύασε το Irrational Procrastination Scale-IPS, από το οποίο προέκυψε ένας και μόνο παράγοντας που σχετίζεται με την αναβλητικότητα. Στη συνέχεια κατασκεύασε ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο, το Pure Procrastination Scale-PPS, το οποίο αποτελούνταν από τις αυτούσιες ερωτήσεις τριών ερωτηματολογίων που βασίζονταν στην θεωρία του Ferrari: από το General Procrastination Scale-GPS (Lay, 1986), το Adult Inventory of Procrastination-AIP (McCown & Johnson, 1989) και το Decisional Procrastination Questionnaire-DPS (Mann, 1982).

Αυτό το έκανε για δύο λόγους: Αφενός για να επιβεβαιώσει τα αποτελέσματα του Irrational Procrastination Scale και αφετέρου να καταρρίψει το μοντέλο του Ferrari. Τα αποτελέσματα της έρευνάς του έδειξαν ότι το GPS με το AIP μετράνε το ίδιο πράγμα (.73) και όχι τις δύο συνιστώσες της αναβλητικότητας της συμπεριφοράς (behavioral procrastination) δηλαδή την αναβλητικότητα διέγερσης (arousal procrastination) και την αποφευκτική αναβλητικότητα (avoidance procrastination) αντίστοιχα. Άρα το ένα από τα δύο δεν έχει λόγο ύπαρξης αφού δεν μετράει κάτι διαφορετικό. Το IPS με τα GPS, AIP και DPQ έχουν μέτρια συσχετίσεις (.59, .56, .69 αντίστοιχα) και αυτό σημαίνει ότι δεν μετράνε το ίδιο πράγμα. Το PPS με τα GPS, AIP, DPQ έχουν επίσης μέτρια συσχέτιση (.68, .65, .82 αντίστοιχα) αλλά μεγαλύτερη από ότι είχε το IPS με τα τρία ερωτηματολόγια που βασίζονται στην θεωρία του Ferrari. Αυτό είναι λογικό αν σκεφτούμε ότι το PPS απαρτίζεται από τα στοιχεία των GPS, AIP, DPQ. Τέλος, τα δύο ερωτηματολόγια του Steel μετράνε το ίδιο πράγμα αφού έχουν υψηλή συσχέτιση μεταξύ τους (.87). Με αυτόν τον τρόπο, ο Steel κατάφερε να επιτύχει και τους δύο του στόχους.

Αιτίες της Αναβλητικότητας

Όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την αναβλητικότητα, οι έρευνες έχουν καταδείξει τόσο τα χαρακτηριστικά της εργασίας ως πιθανό περιβαλλοντικό παράγοντα όσο και τα δημογραφικά στοιχεία ως φυσιολογικούς και περιβαλλοντικούς ρυθμιστές της αναβλητικότητας. Η αναβλητικότητα συνεπάγεται την εθελοντική επιλογή μίας απόφασης ή μιας υποχρέωσης από πληθώρα εναλλακτικών επιλογών. Συνεπώς, ένα άτομο δεν μπορεί να καθυστερεί όλες του τις υποχρεώσεις αλλά μπορεί απλά να προτιμά κάποιες από αυτές. Αν οι άνθρωποι δεν

αναβάλλουν με τυχαίο τρόπο, τότε η φύση της ίδιας της εργασίας πρέπει να έχει κάποιες επιδράσεις πάνω στις αποφάσεις τους.

Σύμφωνα με την μελέτη του Briody (1980), το 50% των συμμετεχόντων αναβάλλει εργασίες.. Δύο περιβαλλοντικοί παράγοντες προέκυψαν να συσχετίζονται με την αναβολή μίας εργασίας: το *χρονικό πλαίσιο της ανταμοιβής και της τιμωρίας* (timing of rewards and punishments) και το *καθήκον που προκαλεί αποστροφή/αντιπάθεια* (task of aversiveness). Για τον παράγοντα της ανταμοιβής και της τιμωρίας έχει παρατηρηθεί ότι όσο πιο μακριά (χρονικά) είναι ένα γεγονός, τόσο μικρότερη επίδραση έχει στις αποφάσεις των ανθρώπων. Ο δεύτερος παράγοντας αφορά στα άτομα που επιδιώκουν να αποφύγουν ένα αποστροφικό ερέθισμα και, συνεπώς, όσο περισσότερο αποστροφική είναι μία κατάσταση, τόσο πιθανότερο είναι να την αποφύγει κάποιος (π.χ. να την αναβάλλει). Μολονότι η έκταση στην οποία οι άνθρωποι αποστρέφονται μία εργασία μπορεί να επηρεάζεται από ποικίλα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. εγγενή κίνητρα), αν οι άνθρωποι βρίσκουν μία υποχρέωση δυσάρεστη, έρευνες έχουν δείξει ότι είναι πράγματι πιο πιθανό να την αναβάλλουν. Αυτός ο παράγοντας για να μπορεί να εξηγήσει την αναβλητικότητα χρειάζεται τον προηγούμενο παράγοντα καθώς μόνος του προβλέπει την τακτική της αποφυγής και όχι της καθυστέρησης.

Πολλές έρευνες έχουν ασχοληθεί με μελέτη και την αξιολόγηση τριών δημογραφικών ρυθμιστών της αναβλητικότητας: την *ηλικία*, το *φύλο* και το *χρονικό πλαίσιο της μελέτης του φαινομένου*. Μία αρχική υπόθεση, όσον αφορά την ηλικία, ήταν ότι οι άνθρωποι αναβάλλουν λιγότερο όσο μεγαλώνουν και μαθαίνουν. Όπως παραθέτουν οι O'Donoghue και Rabin (1999): «Πολλοί άνθρωποι που περιορίζουν την αναβλητικότητά τους, δεν το κάνουν λόγω του εγγενούς αυτό-ελέγχου αλλά

επειδή έχουν αναπτύξει τρόπους και τακτικές να την υπερνικούν.» Είμαι εμφανές, λοιπόν, ότι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να οριοθετούν ή και να αποφεύγουν την αναβλητικότητα. Οι Ainslie (1992), και Baumeister, Heatherton και Tice (1994) επανεξετάζουν σημαντικές έρευνες που επιβεβαιώνουν τον παραπάνω ισχυρισμό και υποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι τείνουν να αναβάλλουν λιγότερο μέσω της επαναλαμβανόμενης εξάσκησης των τακτικών αυτών.

Η επίδραση του φύλου στην αναβλητικότητα είναι δύσκολο να αποδειχθεί. Προηγούμενες έρευνες μεταξύ των διαφορετικών φύλων και στην συσχετιζόμενη έννοια του αυτό-ελέγχου βρήκαν ανάμεικτα αποτελέσματα (Feingold, 1994). Οι άντρες μπορεί να έχουν βαθμολογία μεγαλύτερη, μικρότερη ή και ίδια με αυτή των γυναικών και αυτό εξαρτάται από το εργαλείο μέτρησης. Παρόλα αυτά, αποτελέσματα μετά-αναλύσεων δείχνουν ότι τα κορίτσια πετυχαίνουν υψηλότερες επιδόσεις από τα αγόρια όταν απαιτείται προσπάθεια για έλεγχο (Else-Quest, Hyde, Goldsmith, & Van Hulle, 2006).

Ο Kachgal, Hansen και Nutter (2001) πιστεύουν ότι η εμφάνιση του φαινομένου της αναβλητικότητας έχει την τάση να εξαπλώνεται με την πάροδο του χρόνου και την αλλαγή του πλαισίου (π.χ. κοινωνικού). Αυτό θα μπορούσε να είναι σύμφωνο με την αύξηση άλλων μορφών αποτυχίας της αυτό-ρύθμισης τα τελευταία 25 χρόνια (Griffiths & Parke, 2002. Sivy, 2000. Wadden, Brownell, & Foster, 2002). Καθώς οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις στην προσωπικότητα φαίνεται να υπάρχουν πράγματι (π.χ. Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006) και καθώς η αναβλητικότητα δείχνει να είναι ευάλωτη σε περιβαλλοντικές επιρροές (π.χ. το καθήκον που προκαλεί αποστροφή), αυτή η αύξηση είναι εξ ορισμού πιθανή. Παρόλα αυτά, ενώ οι αυτό-αναφορές παρέχουν τα καλύτερα διαθέσιμα δεδομένα για την μελέτη της εξάπλωσης

της αναβλητικότητας, είναι πάντοτε πιθανό ότι η οποιαδήποτε παρατηρούμενη τάση αντιπροσωπεύει αλλαγές στα πολιτισμικά όρια (π.χ. μεγαλύτερη προθυμία παραδοχής της αναβλητικότητας) παρά έκφραση μίας πραγματικής αλλαγής στην υποβόσκουσα συμπεριφορά.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Η αναβλητικότητα έχει μελετηθεί ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και έχει συσχετιστεί με δύο από τα μεγαλύτερα μοντέλα προσωπικότητας: το μοντέλο των 3 παραγόντων: εξωστρέφεια, ψυχωτισμός και νευρωτισμός (Eysenck & Eysenck, 1985) και το μοντέλο των 5 παραγόντων: νευρωτισμός, εξωστρέφεια, δεκτικότητα στην εμπειρία, ευσυνειδησία και προσήνεια (Costa & McCrae, 1992). Πιο συγκεκριμένα, με το μοντέλο των 3 παραγόντων οι McCown, Petzel & Rupert (1987) βρήκαν γραμμική σχέση μεταξύ της αναβλητικότητας και της εξωστρέφειας και καμπυλόγραμμη σχέση μεταξύ της αναβλητικότητας και του νευρωτισμού, καθώς άνθρωποι με χαμηλό και υψηλό νευρωτισμό έχουν υψηλότερη βαθμολογία στην αναβλητικότητα. Με το μοντέλο των 5 παραγόντων η αναβλητικότητα έχει κυρίως συσχετιστεί με την χαμηλή ευσυνειδησία και τον νευρωτισμό.

Ο νευρωτισμός έχει μελετηθεί σαν μία πηγή της αναβλητικότητας και είναι παρόμοιος με την ανησυχία, το άγχος ή τις αρνητικές επιδράσεις. Χαρακτηριστικά, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι αν οι άνθρωποι αναβάλλουν εργασίες επειδή νιώθουν αποστροφή (για την εργασία) ή είναι αγχωμένοι, τότε αυτοί που είναι περισσότερο εύαλωτοι στο να βιώνουν στρες πρέπει να αναβάλλουν περισσότερο (Brown, 1991. Burka & Yuen, 1983. Ellis & Knaus, 1977). Συνεπώς, ο έντονα ανήσυχος άνθρωπος που μπορεί να βρει κατακλυσμικές ερμηνείες για άκακα γεγονότα, πρέπει παράλογα να καθυστερεί πολλά μεγάλα και μικρά καθήκοντα της ζωής. Παρόλο που αυτή είναι

η κυρίαρχη άποψη, οι McCown, Petzel και Rupert (1987) υποστηρίζουν ότι είναι εξίσου εύλογο οι νευρωτικοί να είναι εξαιρετικά άμεσοι ώστε να τελειώσουν και να απομακρύνουν το καθήκον που τους προκαλεί φόβο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Επίσης, οι συνέπειες της αντιμετώπισης μίας προθεσμίας ενώ είναι απροετοίμαστοι φαντάζει τόσο τρομακτική ώστε οι αγχωτικοί άνθρωποι εργάζονται υπερβολικά σκληρά για να αποφύγουν να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις.

Από τα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η δεκτικότητα στην εμπειρία παρουσιάζει την πιο ισχυρή σχέση με την νοημοσύνη και την εκπαιδευτική κλίση ή το ταλέντο (Beier & Ackerman, 2001), όμως, δεν έχει ακόμα βρεθεί άμεση σχέση μεταξύ της δεκτικότητας στην εμπειρία ή της νοημοσύνης και της αναβλητικότητας και αντίστοιχα καμία δεν αναμένεται.. Σύμφωνα με την κλινική βιβλιογραφία (Burka & Yuen, 1983. Knaus, 1979) η απειθαρχία, η εχθρότητα και η έλλειψη προσήνειας θεωρήθηκαν ότι είναι σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες για την αναβλητικότητα. Όσοι διαθέτουν αυτά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας είναι περισσότερο πιθανό να βιώσουν εξωτερικώς επιβαλλόμενα προγράμματα ως αποκρουστικά και συνεπώς να τα αποφεύγουν.

Η εξωστρέφεια είναι μία από τις ενδιαφέρουσες και πιθανές αιτίες της αναβλητικότητας, αλλά ταυτόχρονα και μία από τις πιο περίπλοκες. Τα ερευνητικά ευρήματα σε αυτό το πεδίο δεν αποσαφηνίζουν τη σχέση της αναβλητικότητας με την εξωστρέφεια. Για παράδειγμα, οι Johnson και Bloom (1995) υπέθεσαν ότι η αυθόρμητη φύση της εξωστρέφειας πιθανόν αυξάνει την αναβλητικότητα. Παρόλα αυτά, μόνο σε μερικές από τις έρευνες προέκυψε αυτή η συσχέτιση (Liberty, 1993. McCown και συν., 1987) ενώ σε άλλες βρέθηκε αρνητική (Lay, 1992. Wessman, 1973) ή και καθόλου συσχέτιση (Lay, 1986).

Η αναβλητικότητα χαρακτηρίζεται επίσης και από χαμηλή ευσυνειδησία και αυτό-ρυθμιστική αποτυχία.. Επομένως, πρέπει να εμφανίζει ισχυρή συσχέτιση με αυτές τις μεταβλητές. Έτσι, οι Johnson & Bloom (1995) βρήκαν ότι όλες οι πτυχές της ευσυνειδησίας σχετίζονται αντιστρόφως ανάλογα με την αναβλητικότητα, ενώ η αυτό-πειθαρχία θεωρήθηκε ότι είναι ο ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας. Παρόλα αυτά, αρκετές άλλες έννοιες πρέπει να επιδεικνύουν σημαντικές συσχετίσεις με την έννοια της αναβλητικότητας. Ιδανικά, η αναβλητικότητα θα έπρεπε να συσχετίζεται με την απόσπαση της προσοχής, την φτωχή ικανότητα οργάνωσης, τα κίνητρα επίτευξης και το κενό μεταξύ πρόθεσης και δράσης.

Ο φόβος της αποτυχίας, τον οποίο ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει στον λειτουργικό ορισμό τους για την αναβλητικότητα και το έχουν συσχετίσει μαζί της, έχει συνδεθεί και με την χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα και την χαμηλή αυτοεκτίμηση (Ellis & Knaus, 1977). Συγκεκριμένα, άνθρωποι που υποφέρουν από παράλογες πεποιθήσεις μπορεί να αμφισβητούν την ικανότητα τους να κάνουν κάτι καλό (χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα) και πιστεύουν ότι κάθε αποτυχία να εκτελέσουν κάτι απλό υποδεικνύει ανικανότητα του ατόμου (χαμηλή αυτό-εκτίμηση). Ανεξάρτητα από τον φόβο της αποτυχίας, η αυτό-αποτελεσματικότητα και η αυτό-εκτίμηση έχει υποστηριχθεί ότι έχουν σχέση με την αναβλητικότητα και την απόδοση (Bandura, 1997; Burka & Yuen, 1983; Judge & Bono, 2001)..

Επίσης, η αναβλητικότητα έχει περιγραφεί ως ένα στυλ συμπεριφοράς που αντανακλά την αποτυχία της αυτό-ρύθμισης. Η αυτό-ρύθμιση ορίζεται ως η ικανότητα ελέγχου των σκέψεων, των συναισθημάτων, των παρορμήσεων και της εργασιακής απόδοσης αναφορικά με τα επιθυμητά πρότυπα (Vuhs & Baumeister, 2004). Η αποτυχία της αυτό-ρύθμισης υποδεικνύεται, για παράδειγμα, όταν οι

αναβλητικοί άνθρωποι αποκαλύπτουν την τάση για *παροδική έκπτωση* κατά την οποία η αξία της απόστασης, η μεγάλη επιβράβευση ελαχιστοποιούνται και συνδέονται με την άμεσα διαθέσιμη, μικρότερη επιβράβευση (Dewitte & Schouwenburg, 2002; Howell, Watson, Powell, & Buro, 2006; Schouwenburg, 2004; Schouwenburg & Groenewoud, 2001; Steel, στον τύπο). Επιπρόσθετα, έρευνες έδειξαν ότι η αναβλητικότητα έχει συνδεθεί με έναν αριθμό από αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένου του άγχους (Beswick, Rothblum & Mann, 1988. Ferrari,1991;) καθώς και του στρες (Flett, Blankstein & Martin,1995; Tice & Baumeister,1997).

Η κατάθλιψη έχει κάποια χαρακτηριστικά που την κάνουν πιθανότερο ύποπτο για την πρόκληση της αναβλητικότητας. Καταθλιπτικά άτομα είναι συχνά ανίκανα να αντλήσουν ευχαρίστηση από τις δραστηριότητες της ζωής, τείνουν να έχουν έλλειψη ενέργειας και έχουν προβλήματα συγκέντρωσης, όλα δηλαδή τα συμπτώματα που κάνουν την ολοκλήρωση μίας εργασίας πιο δύσκολη. Οι Burka & Yuen (1983) επίσης ασχολήθηκαν με το γεγονός ότι όταν οι άνθρωποι είναι κουρασμένοι, είναι δυσκολότερο γι' αυτούς να ξεκινήσουν μία εργασία.

Μία άλλη διάσταση της συμπεριφοράς που φαίνεται να έχει σχέση με την αναβλητικότητα, αν και τα ερευνητικά δεδομένα δεν είναι τόσο πλούσια, είναι η υγεία. Μία αρχική έρευνα από τους Tice και Baumeister (1997) προτείνει ότι η αναβλητικότητα μπορεί σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα στρες και πιο φτωχή υγεία. Οι φοιτητές που βαθμολογήθηκαν υψηλά στην αναβλητικότητα ανέφεραν καλύτερη υγεία και λιγότερο στρες στην αρχή της ακαδημαϊκής περιόδου αλλά ήταν περισσότερο στρεσαρισμένοι και είχαν φτωχότερη αυτό-αξιολογούμενη υγεία στο τέλος της περιόδου. Κι ενώ οι λόγοι για την σχέση αυτή δεν έχουν αναζητηθεί

εμπειρικά, οι Tice και Baumeister (1997) υποθέτουν ότι το υψηλότερο στρες που βιώνουν οι αναβλητικοί άνθρωποι μπορεί να είναι υπεύθυνο για τα μειωμένα επίπεδα της υγείας στο τέλος της ακαδημαϊκής περιόδου.

Τέλος, πρόσφατες έρευνες εξέτασαν την σχέση μεταξύ των κερκάρδιων ρυθμών (πρωινός-απογευματινός τύπος) και της αναβλητικότητας (Ferrari, Harriott, Evans, Lecik-Michna, & Wenger, 1997). Ο Ferrari και συν. (1997) βρήκαν ότι οι αναβλητικοί άνθρωποι αυτό-προσδιορίζονται ως απογευματινοί τύποι σε σύγκριση με τους μη αναβλητικούς ανθρώπους. Αυτό το αποτέλεσμα προκύπτει επειδή οι αναβλητικοί άνθρωποι τείνουν να είναι περισσότερο σε επαγρύπνηση και πιο δραστήριοι κατά την διάρκεια του απογεύματος και του βραδιού αλλά αυτή η υπόθεση δεν έχει αναλυθεί προς το παρόν. Επιπρόσθετα, οι Hess, Sherman και Goodmand (2000) βρήκαν ότι ο απογευματινός τύπος ανθρώπου και ο νευρωτισμός σχετίζονται με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα καθώς ο νευρωτισμός μερικώς διαιτητεύει την σχέση μεταξύ του απογευματινού τύπου και της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας μεταξύ των μαθητών.

Σκοπός της Έρευνας

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να κατασκευαστεί ένα ερωτηματολόγιο που θα μετρά την αναβλητικότητα κατά τρόπο αξιόπιστο και έγκυρο, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα γλωσσικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά του ελληνικού πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, στα πλαίσια της συγκεκριμένης έρευνας θα αξιολογήσουμε κατά πόσο το ερωτηματολόγιο μετρά με ακρίβεια αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε (αξιοπιστία) καθώς και το κατά πόσο τα στοιχεία του εργαλείου είναι κατάλληλα και αντιπροσωπευτικά του εννοιολογικού κατασκευάσματος που θέλουμε να μετρήσουμε (εγκυρότητα). Λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν υπάρχει κάποιο ψυχομετρικό εργαλείο που να μετρά το φαινόμενο της

αναβλητικότητας στην ελληνική γλώσσα, η δημιουργία ενός τέτοιου εργαλείου θα βοηθήσει στην καλύτερη και αποτελεσματικότερη μελέτη του φαινομένου τόσο σε επίπεδο έρευνας όσο και σε επίπεδο κλινικής πράξης.

Το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο θα βασιστεί το νέο τεστ είναι του Steel (2010) σύμφωνα με το οποίο, η αναβλητικότητα έχει εγγενώς αρνητική χροιά και είναι μία δυσλειτουργική καθυστέρηση δηλαδή πρόκειται για μία μονοδιάστατη έννοια. Κατόπιν μελέτης των μέχρι τώρα ερευνών σχετικά με το φαινόμενο της αναβλητικότητας, το μοντέλο αυτό επιλέχθηκε για το θεωρητικό του υπόβαθρο, το οποίο αξιολογήθηκε και ερευνητικά με θετικά αποτελέσματα τόσο στο επίπεδο της αξιοπιστίας όσο και της εγκυρότητας, καθιστώντας το ως το πιο άρτιο θεωρητικό πλαίσιο της υπάρχουσας βιβλιογραφίας.

Έρευνα 1: Δημιουργία των στοιχείων της κλίμακας ProTest

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η κατασκευή στοιχείων που βασίζονταν τόσο στον λειτουργικό ορισμό όσο και στο θεωρητικό πλαίσιο του Steel (2010) που επιλέχθηκε. Αυτό σημαίνει ότι τα στοιχεία αντιπροσώπευαν μόνο την δυσλειτουργική καθυστέρηση ως εκούσια και παράλογη. Συγκεκριμένα, τα στοιχεία δεν είχαν εξειδικευμένο νόημα που να αφορά την αναβλητικότητα σε πράξεις ή αποφάσεις της καθημερινής ζωής ή της ακαδημαϊκής ζωής (π.χ. «καθυστερώ να πληρώσω τους λογαριασμούς μου») αλλά έναν γενικευμένο χαρακτήρα της αναβλητικότητας και των γενικότερων επιδράσεων στη ζωή των ατόμων. Με αυτή τη λογική κατασκευάστηκαν 70 στοιχεία για την πιλοτική έρευνα και χρησιμοποιήθηκε

διαβαθμιζόμενη κλίμακα (καθόλου, λίγο, μέτρια, αρκετά και πολύ αντιπροσωπευτικό).

Μέθοδος

Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Η πιλοτική έρευνα έγινε σε δείγμα 177 ατόμων από τους οποίους 100 (56.49%) ήταν γυναίκες και 77 (43.50%) ήταν άντρες. Το εύρος της ηλικίας του δείγματος ήταν 18-63 και μέσο όρο ηλικίας 28.41 (Τ.Α=10.219). Η δειγματοληψία ήταν συμπτωματική. Η χορήγηση πραγματοποιήθηκε σε άτομα του γενικού πληθυσμού είτε με άμεση επικοινωνία με τους συμμετέχοντες είτε με έμμεση μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου-τα περισσότερα χορηγήθηκαν με τον πρώτο τρόπο.

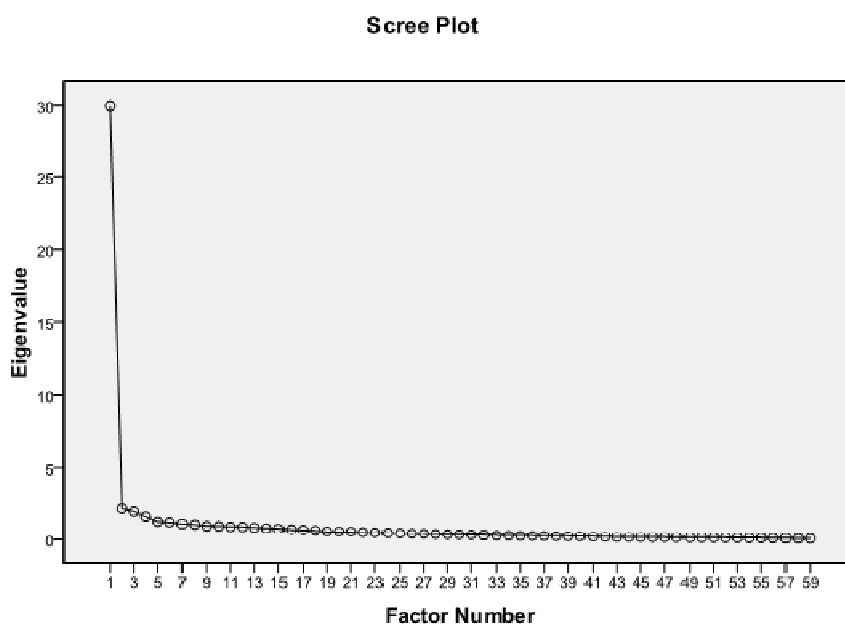
Ανάλυση

Το πρώτο βήμα κατά την επιλογή των στοιχείων ήταν η ανάπτυξη ενός συνόλου στοχευμένων στοιχείων για την κλίμακα τα οποία να σχετίζονται στενά μεταξύ τους αλλά να μην συσχετίζονται στενά με τα στοιχεία άλλων κλιμάκων. Ακολούθησε η εφαρμογή της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων με τη χρήση της μεθόδου ανάλυσης principal axis factoring, μέσω της οποίας προέκυψαν τα στοιχεία που απαρτίζουν την τελική έκδοση της κλίμακας.

Αποτελέσματα.

Ο δείκτης Kaiser-Meyer-Olkin (>.50) που αξιολογεί την ποιότητα των δεδομένων και συγκεκριμένα την επάρκεια του δείγματος είναι .955 και το αποτέλεσμα του δείκτη Bartlett's Test of Sphericity είναι στατιστικά σημαντικό (.000) γεγονός που δείχνει ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών επιτρέπουν την

εφαρμογή της Ανάλυσης Παραγόντων. Ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το 50,09% της συνολικής διακύμανσης με ιδιοτιμή 30,057 πράγμα που σημαίνει ότι ο παράγοντας αυτός υπερέχει των υπολοίπων. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνονται και από το διάγραμμα ιδιοτιμών (βλ. Γράφημα 1).



Γράφημα 1. Διάγραμμα Ιδιοτιμών του ProTest

Από την παραγοντοποίηση του κύριου άξονα προέκυψαν 58 από τα 70 στοιχεία να φορτώνουν στον πρώτο παράγοντα. Από τα στοιχεία αυτά επιλέχθηκαν τα 20 (τα 8 ήταν αντεστραμμένα) με βάση το εννοιολογικό περιεχόμενο και το μέγεθος της φόρτωσης κατά την διερευνητική ανάλυση παραγόντων. Στον Πίνακα 1 που ακολουθεί παρουσιάζεται η τελική έκδοση του ProTest. Τέλος, ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha ήταν .971 .

Πίνακας 1

Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων του ProTest

α/α	Στοιχεία	Φόρτιση
1	Είμαι αναβλητικός/ή	.892
2	Ξεκινάω και τελειώνω τις δουλειές μου έγκαιρα ¹	.869
3	Κάνω τις δουλειές μου στην ώρα τους ¹	.865
4	Είμαι συνεπής στις υποχρεώσεις μου και έτσι έχω καλύτερη επίδοση ¹	.861
5	Συνεχώς λέω θα το κάνω αύριο	.856
6	Συχνά αναβάλλω τις δουλειές μου ενώ ξέρω ότι αυτό θα με φέρει σε δύσκολη θέση	.849
7	Γενικά καθυστερώ μια δουλειά που πρέπει να γίνει	.836
8	Καθυστερώ δουλειές χωρίς κάποιο σημαντικό λόγο	.826
9	Αναβάλλω κάποια πράγματα για μεγάλο διάστημα, ώσπου κάποια στιγμή νιώθω πιεσμένος/η	.826
10	Αναβάλλω τις υποχρεώσεις μου μέχρι τη στιγμή που το ενδεχόμενο να χάσω ένα προνόμιο είναι ορατό	.778
11	Μου συμβαίνει συχνά να κινδυνεύω να χάσω σημαντικές προθεσμίες εξαιτίας της αναβλητικότητάς μου	.774
12	Σκέφτομαι ότι θα έπρεπε να σταματήσω να αναβάλλω αλλά το επαναλαμβάνω χωρίς να αλλάζω τη συμπεριφορά μου	.772
13	Καθυστερώ τις δουλειές μου μέχρι να είναι πολύ αργά για να τις ολοκληρώσω	.771
14	Ακόμα και αν γνωρίζω πως κάτι πρέπει να γίνει επειγόντως το αναβάλλω	.769
15	Ολοκληρώνω τη δουλειά μου στην ώρα της και αυτό επιβραβεύεται ¹	.764
16	Όταν έχω μια δουλειά, φροντίζω να την κάνω με την πρώτη ευκαιρία ¹	.762
17	Ακόμα και αν μια εργασία είναι πολύ απλή αλλά σημαντική, την αναβάλλω	.744
18	Όταν μια δουλειά είναι σημαντική τη ξεκινάω αμέσως και αφοσιώνομαι σε αυτήν μέχρι να τελειώσω ¹	.730
19	Είμαι ικανοποιημένος/η καθώς ολοκληρώνω τη στιγμή που πρέπει οτιδήποτε μου ανατεθεί ¹	.718
20	Φροντίζω να τελειώσω όλες μου τις υποχρεώσεις προτού ξεκουραστώ ¹	.716
	% Variance	50,095

Σημείωση. ¹αντεστραμμένα στοιχεία

Έρευνα 2:Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων

Στόχος της Έρευνας 2 ήταν να αξιολογηθεί κατά πόσο το προκαθορισμένο μονοδιάστατο μοντέλο των 20 στοιχείων επιβεβαιώνεται και στην πράξη από τα δεδομένα.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες και Διαδικασία.

Στην Έρευνα 2 συμμετείχαν συνολικά 168 άτομα. Από αυτά 92 ήταν άντρες (39.5%) και 141 ήταν γυναίκες (60.5%). Το εύρος της ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 18-61 και ο μέσος όρος της ηλικίας 32.5 (T.A=12.48). Η δειγματοληψία ήταν συμπτωματική. Η χορήγηση πραγματοποιήθηκε σε άτομα του γενικού πληθυσμού είτε με άμεση επικοινωνία με τους συμμετέχοντες είτε με έμμεση μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου-στην πλειοψηφία των συμμετεχόντων χορηγήθηκε με τον δεύτερο τρόπο.

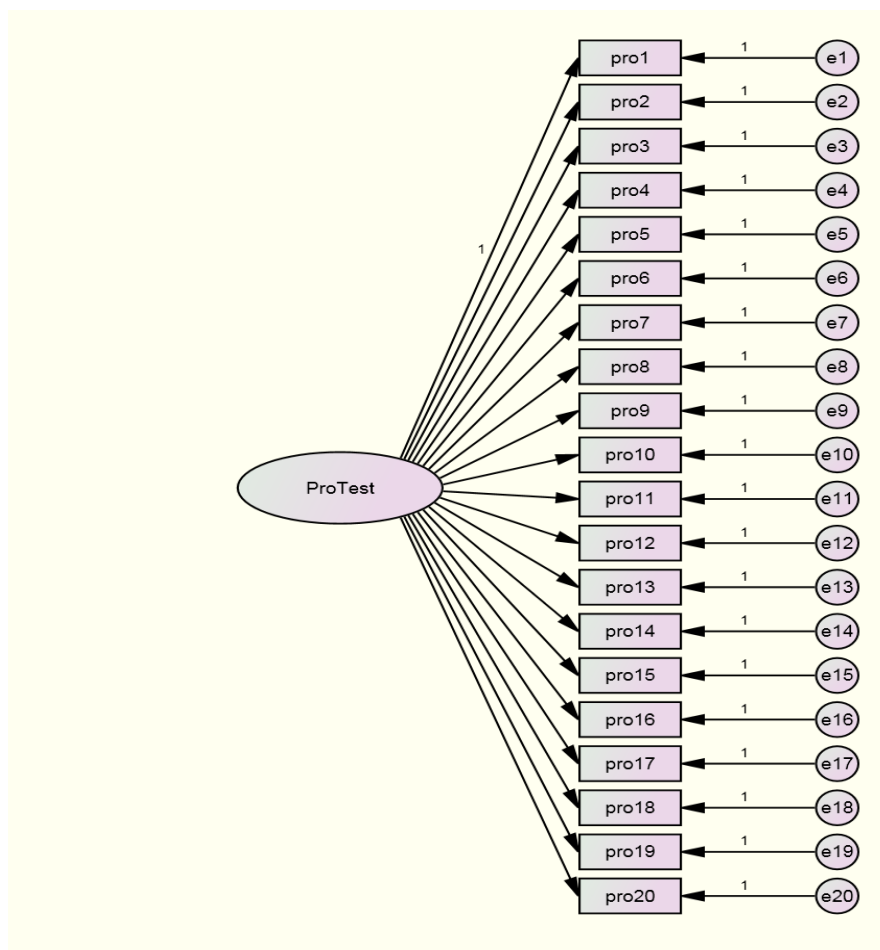
Ανάλυση

Μέσω της χρήσης του SPSS macro του DeCarlo (1997), προέκυψε ότι η πλειοψηφία των τιμών αναφορικά με την κύρτωση και την ασυμμετρία της κατανομής ήταν στατιστικά σημαντικές ($p < .05$), ενώ η σταθερά Mardia ήταν 103,19. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν ότι το μοντέλο δεν ακολουθεί κανονική κατανομή. Για το λόγο αυτό, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Unweighted Least Squares (ULS) η οποία είναι λιγότερο ευαίσθητη σε δεδομένα που αποκλίνουν από την κανονικότητα (Hu & Bentler, 1999). Επιπρόσθετα, αφού υιοθετήθηκε η συγκεκριμένη μέθοδος, χρησιμοποιήθηκαν οι εξής δείκτες καλής προσαρμογής: ο Goodness of Fit Index (GFI), ο Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), ο Normed

Fit Index (NFI) και ο Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). Γενικά, για τους δείκτες GFI, AGFI, NFI μία τιμή κοντά στο .95 και για το δείκτη SRMR μία τιμή μικρότερη από .08 δείχνει ότι το μοντέλο έχει μία καλή προσαρμογή (Hu & Bentler, 1999).

Αποτελέσματα.

Στην Έρευνα 2 έγινε η Επιβεβαιωτική Ανάλυση παραγόντων από την οποία προέκυψαν τα εξής αποτελέσματα: $\chi^2 = 159.08$, GFI = .99, AGFI = .99, NFI = .99, SRMR = .06. Οι δείκτες αυτοί δείχνουν ότι το μονοδιάστατο μοντέλο (βλ. Γράφημα 2) έχει καλή προσαρμογή.



Γράφημα 2. Το μονοπαράγοντικό μοντέλο του ProTest

Έρευνα 3: Η Αξιοπιστία της κλίμακας ProTest

Στην Έρευνα 3 ο στόχος ήταν διττός. Αφενός, η διερεύνηση της εσωτερικής συνοχής (internal consistency) και ομοιογένειας (homogeneity) της κλίμακας. Για τον σκοπό αυτό, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης αξιοπιστίας alpha. Αφετέρου, η αξιολόγηση της σταθερότητας του ερωτηματολογίου στο χρόνο που εκτιμήθηκε με την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων (test – retest).

Μέθοδος

Συμμετέχοντες και διαδικασία

Δύο διαφορετικά δείγματα χρησιμοποιήθηκαν στη συγκεκριμένη έρευνα. Το πρώτο δείγμα αποτελούνταν από 168 άτομα από τα οποία 92 ήταν άντρες (39.5%) και 141 ήταν γυναίκες (60.5%). Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 32.5 (T.A.=12.48). Το δείγμα αυτό χρησιμοποιήθηκε για τον υπολογισμό του δείκτη alpha και είναι το ίδιο που χρησιμοποιήθηκε για την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων. Το δεύτερο δείγμα αποτελούνταν από 72 άτομα, από τα οποία 31 ήταν άνδρες (43,1%) και 41 γυναίκες (56.9%). Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 35,25 (T.A=13,342). Η κλίμακα ProTest συμπληρώθηκε από τα ίδια άτομα δύο φορές με διάστημα τεσσάρων εβδομάδων μεταξύ των χορηγήσεων με στόχο την αξιολόγηση της αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων. Η χορήγηση πραγματοποιήθηκε σε άτομα του γενικού πληθυσμού είτε με άμεση επικοινωνία με τους συμμετέχοντες είτε με έμμεση μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και το δείγμα ήταν ευκαιριακό.

Αποτελέσματα

Δείκτης Εσωτερικής συνοχής. Ο υπολογισμός του δείκτη Cronbach α χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής της κλίμακας. Ο δείκτης alpha ήταν .95.

Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων. Η αξιοπιστία των επαναληπτικών μετρήσεων εκτιμήθηκε από την συσχέτιση των αποτελεσμάτων της πρώτης χορήγησης με τα αποτελέσματα της δεύτερης χορήγησης, μετά από τέσσερις εβδομάδες. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ήταν .869.

Έρευνα 4: Εγκυρότητα κλίμακας (ProTest)

Η Έρευνα 4 διεξήχθη για την διερεύνηση της εγκυρότητας της κλίμακας μέσω της εξέτασης της συσχέτισης του ProTest με άλλες κλίμακες που μετρούν την αναβλητικότητα (συγχρονική εγκυρότητα), με κλίμακες με παρόμοιες διαστάσεις (συγκλίνουσα εγκυρότητα) καθώς επίσης με κλίμακες που οι διαστάσεις τους δεν θα έπρεπε να συσχετίζονται με το ProTest (αποκλίνουσα εγκυρότητα). Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκαν οι εξής έννοιες: άγχος, ευζωία, αυτοεκτίμηση, αφοσίωση στην εργασία, κirkάδιοι ρυθμοί και προσωπικότητα.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες και διαδικασία

Τα δεδομένα προέκυψαν από ένα δείγμα 150 ατόμων από το οποίο 52 ήταν άντρες (35.9%) και 91 ήταν γυναίκες (62.8%). Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 30.24 (T.A=11.572). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν την τελική μορφή της κλίμακας. Παράλληλα, τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν άλλες 7 κλίμακες: την Κλίμακα Αναβλητικότητας, το Ερωτηματολόγιο Κεντρικού Μηχανισμού Αυτό-αξιολογήσεων, το Ερωτηματολόγιο Πρωινού-Απογευματινού τύπου ανθρώπου, την

Κλίμακα Ψυχολογικής Ευζωίας, το Ερωτηματολόγιο Καταστασιακού-Χαρακτηρισιολογικού Άγχους, το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας και την Κλίμακα Αφοσίωσης από την Εργασία. Η χορήγηση έγινε σε άτομα του γενικού πληθυσμού με ηλεκτρονική μορφή και η δειγματοληψία ήταν συμπτωματική.

Εργαλεία

Για την εκτίμηση της συγχρονικής, της συγκλίνουσας και της αποκλίνουσας εγκυρότητας χρησιμοποιήθηκαν 7 κλίμακες. Συγκεκριμένα:

Κλίμακα Κεντρικού Μηχανισμού Αυτό-Αξιολογήσεων (Core Self-Evaluations Scale - CSES. Judge, Erez, Bono, & Thoresen, 2003. Προσαρμογή στα Ελληνικά: Ι. Τσαούσης, Ι. Νικολάου). Το ερωτηματολόγιο αυτό μετράει την αυτό-εκτίμηση. Αποτελείται από 12 στοιχεία και το κάθε στοιχείο δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να εκτιμήσει το βαθμό της συμφωνίας ή της διαφωνίας με το συγκεκριμένο στοιχείο. Τα στοιχεία αξιολογούνται με την κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 5 (Συμφωνώ Απόλυτα) έως το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha της κλίμακας ήταν .78.

Κλίμακα Ψυχολογικής Ευζωίας (Psychological Well-being – PWB. Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prieto, Choi, & Oishi, 2009). Η κλίμακα μετράει την ποιότητα της ζωής. Απαρτίζεται από 8 στοιχεία και το καθένα στοιχείο δίνει την δυνατότητα στο άτομο να εκτιμήσει το βαθμό της συμφωνίας ή της διαφωνίας με το συγκεκριμένο στοιχείο. Τα στοιχεία αξιολογούνται με την κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 7 (Συμφωνώ Απόλυτα) έως το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha της κλίμακας ήταν .84.

Ερωτηματολόγιο Καταστασιακού – Χαρακτηρισσιολογικού Άγχους (Stae-Trait Anxiety Inventory - STAI. Spilberger, 1983. Στάθμιση στα Ελληνικά Α. Λιάκου). Το ερωτηματολόγιο μετρά τις δύο διαστάσεις του άγχους: το καταστασιακό άγχος και το χαρακτηρισσιολογικό άγχος. Περιλαμβάνει 39 στοιχεία και οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν στο κάθε στοιχείο με βάση το πώς αισθάνονται την στιγμή που το συμπληρώνουν. Και σε αυτό το ερωτηματολόγιο η κλίμακα είναι διαβαθμιστική από το 4 (Πάρα Πολύ) έως το 1 (Καθόλου). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha του καταστασιακού άγχους ήταν .93, του χαρακτηρισσιολογικού άγχους .73 ενώ ο δείκτης alpha του ερωτηματολογίου συνολικά ήταν .89.

Κλίμακα Αφοσίωσης από την Εργασία (Work-reLated Flow Inventory – WOLF. Bakker, 2008). Το ερωτηματολόγιο αυτό μετράει την αφοσίωση στην εργασία. Έχει 13 στοιχεία και το καθένα στοιχείο δίνει την δυνατότητα στο άτομο να εκτιμήσει τη συχνότητα της συμφωνίας ή της διαφωνίας με το συγκεκριμένο στοιχείο. Τα στοιχεία αξιολογούνται με την κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 7 (Πάντα) έως το 1 (Ποτέ). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha της κλίμακας ήταν .94.

Κλίμακα Αναβλητικότητας (Procrastination Scale – PS. Lay, 1986). Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί την αναβλητικότητα, έχει 20 στοιχεία και το καθένα στοιχείο δίνει την δυνατότητα στο άτομο να εκτιμήσει το βαθμό που τον χαρακτηρίζει ή όχι το συγκεκριμένο στοιχείο. Τα στοιχεία αξιολογούνται με την κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 5 (Με Χαρακτηρίζει Υπερβολικά) έως το 1 (Δε Με Χαρακτηρίζει Καθόλου). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha της κλίμακας ήταν .91.

Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας (Big Five inventory – BFI. Benet-Martinez, & John, 1998.). Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει 44 στοιχεία και μετρά τις πέντε (5) βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας σύμφωνα με το μοντέλο των πέντε παραγόντων (νευρωτισμό, εξωστρέφεια, δεκτικότητα στην εμπειρία, ευσυνειδησία, προσήνεια). Το καθένα στοιχείο δίνει την δυνατότητα στο άτομο να εκτιμήσει το βαθμό της συμφωνίας ή της διαφωνίας με το συγκεκριμένο στοιχείο. Τα στοιχεία αξιολογούνται με την κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 5 (Συμφωνώ Απόλυτα) έως το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα). Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής για την εξωστρέφεια ήταν .60, τον νευρωτισμό .79, τη δεκτικότητα στην εμπειρία .71, την προσήνεια .68 και την ευσυνειδησία .76.

Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Πρωινού-Απογευματινού Τύπου Ανθρώπου (Morningness-Eveningness Questionnaire – MEQ Horne, & Ostberg, 1976). Το ερωτηματολόγιο μετράει τους κirkάδιους ρυθμούς και αποτελείται από 19 στοιχεία. Στην πλειοψηφία των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε η αποκριτική κλίμακα της πολλαπλής επιλογής ενώ στα υπόλοιπα ζητήθηκε η συμπλήρωση της απάντησης. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha της κλίμακας ήταν .86.

Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται ο βαθμός συσχέτισης του ProTest με άλλες κλίμακες, διαδικασία που αποσκοπεί στην τεκμηρίωση της εγκυρότητας της κλίμακας. Στην αρχή του πίνακα παρατηρείται μέτρια συσχέτιση του ProTest ($p < .001$) με την Κλίμακα Αναβλητικότητας που επίσης μετράει την έννοια της αναβλητικότητας. Η συσχέτιση αυτή αναδεικνύει την συγχρονική εγκυρότητα του ProTest. Στη συνέχεια του Πίνακα 2 παρουσιάζεται η συσχέτιση του ProTest με το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της προσωπικότητας και συγκεκριμένα με

τον κάθε παράγοντα ξεχωριστά. Με τον παράγοντα της ευσυνειδησίας υπάρχει αρνητική, μέτρια συσχέτιση ($p < .001$) που επιβεβαιώνει τη συγκλίνουσα εγκυρότητα του ProTest. Τα αποτελέσματα για την εξωστρέφεια, την δεκτικότητα στην εμπειρία και την προσήνεια δεν παρουσιάζουν στατιστική σημαντικότητα ($p > .05$) και επιβεβαιώνουν την αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας. Τέλος, όσον αφορά τον νευρωτισμό παρουσιάζει εξίσου χαμηλή συσχέτιση με την αναβλητικότητα και το αποτέλεσμα είναι μη στατιστικά σημαντικό. Παρόλα αυτά, στη μέχρι τώρα βιβλιογραφία δεν έχει αποσαφηνιστεί αν υπάρχει ή όχι συσχέτιση με την αναβλητικότητα οπότε το αποτέλεσμα αυτό δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τεκμήριο αποκλίνουσας εγκυρότητας.

Στη μέση του Πίνακα 2, το ProTest δείχνει να συσχετίζεται αρνητικά ($p < .001$) με άλλες τρεις κλίμακες: την Κλίμακα Αφοσίωσης στην Εργασία, την Κλίμακα Ψυχολογικής Ευζωίας και το Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Πρωινού-Απογευματινού Τύπου Ανθρώπου ενώ θετική συσχέτιση έχει με το Ερωτηματολόγιο Καταστασιακού-Χαρακτηρισιολογικού Άγχους ($p < .05$). Η μέτρια συσχέτιση με τις παραπάνω κλίμακες ενισχύει τη συγκλίνουσα εγκυρότητα του ProTest. Τέλος, αρνητική και χαμηλή είναι η συσχέτιση της νέας κλίμακας με το Ερωτηματολόγιο Κεντρικού Μηχανισμού Αυτό-Αξιολογήσεων ($p < .05$).

Πίνακας 2

Συσχέτιση του ερωτηματολογίου ProTest με άλλες κλίμακες

Κλίμακες	ProTest
<i>Κλίμακα Αναβλητικότητας</i>	.793**

<i>Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας</i>	
Νευρωτισμός	.125
Εξωστρέφεια	-.020
Δεκτικότητα στην εμπειρία	.036
Ευσυνειδησία	-.658**
Προσήνεια	-.045
<i>Κλίμακα Αφοσίωσης από την Εργασία</i>	
<i>Κλίμακα Ψυχολογικής Ευζωίας</i>	-.294**
<i>Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Πρωινού-Απογευματινού Τύπου Ανθρώπου</i>	-.353**
<i>Ερωτηματολόγιο Καταστασιακού-Χαρακτηρισιολογικού Άγχους</i>	.206*
<i>Ερωτηματολόγιο Κεντρικού Μηχανισμού Αυτό-αξιολογήσεων</i>	-.173*

* $p < .05$, ** $p < .001$

Γενική Συζήτηση

Στόχος της έρευνας αυτής ήταν η ανάπτυξη και εξέταση μίας νέας κλίμακας η οποία θα μπορεί να εκτιμήσει την έννοια της αναβλητικότητας. Τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν στην εργασία αυτή αποδεικνύουν ότι το ProTest είναι αξιόπιστο και έγκυρο ώστε να μετράει πράγματι την έννοια της αναβλητικότητας. Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της Έρευνας 1, παρουσιάστηκε η κατασκευή του Protest μέσω της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων σε δείγμα 177 ενηλίκων από την οποία προέκυψαν 20 στοιχεία κατάλληλα και αντιπροσωπευτικά του μονοδιάστατου, εννοιολογικού κατασκευάσματος στο οποίο στόχευε η εργασία εξ αρχής. Τα αποτελέσματα της Έρευνας 2 επιβεβαιώνουν το μονοδιάστατο μοντέλο και συμπορεύονται με τα ευρήματα της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων στην Έρευνα 1. Από την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων προέκυψε ότι η αρχική υπόθεση ισχύει, δηλαδή το προκαθορισμένο πλαίσιο ταιριάζει και στην πράξη με τα δεδομένα. Η Έρευνα 2 ενισχύει την νέα κλίμακα καθώς επιβεβαιώνεται η εγκυρότητα περιεχομένου.

Η παρούσα εργασία (Έρευνα 3) ενισχύει επίσης την ψυχομετρική ποιότητα της κλίμακας αξιολογώντας εμπειρικά δεδομένα που τεκμηριώνουν την αξιοπιστία, δηλαδή, το κατά πόσο το ProTest μετράει με ακρίβεια την αναβλητικότητα. Η ανάλυση έδειξε υψηλή εσωτερική συνοχή. Τέλος, από τη διερεύνηση της αξιοπιστίας των επαναληπτικών μετρήσεων σε διάστημα 4 εβδομάδων προέκυψε ότι το ProTest διατηρεί την αξιοπιστία του στο πέρασμα του χρόνου.

Για την αξιολόγηση ενός ερωτηματολογίου δεν αρκούν οι δείκτες της αξιοπιστίας. Το γεγονός, λοιπόν, ότι το ερωτηματολόγιο αποδείχθηκε αξιόπιστο, δεν σημαίνει ότι θα είναι και έγκυρο. Έτσι, στην Έρευνα 4 εξετάστηκε η εγκυρότητα του ProTest: τόσο η συγχρονική όσο και η συγκλίνουσα και η αποκλίνουσα εγκυρότητά του. Η μεγαλύτερη συσχέτιση παρουσιάστηκε με την Κλίμακα Αναβλητικότητας που μετράει το ίδιο εννοιολογικό κατασκευάσμα με το ProTest. Παρά το ίδιο εννοιολογικό κατασκευάσμα, όμως, το μέγεθος της συσχέτισης υποδεικνύει ότι πρόκειται για δύο διαφορετικά ψυχομετρικά εργαλεία που εκτιμούν την έννοια της αναβλητικότητας με διαφορετικό τρόπο επιβεβαιώνοντας την συγχρονική εγκυρότητα του ProTest.

Στην Έρευνα 4 βρέθηκε επίσης ότι το ProTest συσχετίζεται και με άλλα εννοιολογικά κατασκευάσματα που μετρούν διαστάσεις που σύμφωνα με τη θεωρία αλλά και προηγούμενα εμπειρικά δεδομένα, φαίνεται να σχετίζονται σε κάποιο βαθμό με την αναβλητικότητα. Αυτά τα εννοιολογικά κατασκευάσματα είναι η προσωπικότητα, η αφοσίωση στην εργασία, η ευζωία, οι κερκάρδιοι ρυθμοί και το άγχος. Συγκεκριμένες κλίμακες χρησιμοποιήθηκαν με σκοπό την εκτίμηση της συγκλίνουσας εγκυρότητας του ProTest, με βάση την θεωρητική και εμπειρική σχέση τους με την έννοια της αναβλητικότητας. Αρνητική ήταν η συσχέτιση με τον

παράγοντα της ευσυνειδησίας του «Ερωτηματολογίου των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας», γεγονός που υποστηρίζεται και από προηγούμενες έρευνες. Οι Johnson & Bloom (1995) βρήκαν ότι όλες οι πτυχές της ευσυνειδησίας σχετίζονται αντιστρόφως με την αναβλητικότητα με συσχέτιση έως και $-.72$. Μάλιστα, πρόσφατες έρευνες δείχνουν τη χαμηλή ευσυνειδησία να αποτελεί κυρίαρχη αιτία της αναβλητικότητας (Milgram & Naaman, 1996). Δεν βρέθηκε συσχέτιση της αναβλητικότητας με τον νευρωτισμό, την εξωστρέφεια, την δεκτικότητα στην εμπειρία και την ευσυνειδησία. Τα αποτελέσματα των παραγόντων αυτών της προσωπικότητας δεν ήταν στατιστικά σημαντικά. Τα ευρήματα συνάδουν με την βιβλιογραφία. Οι μέχρι τώρα έρευνες έδειξαν αδύναμη ή και μηδενική συσχέτιση της αναβλητικότητας με τον νευρωτισμό (Johnson & Bloom, 1995; Lay, 1986, 1994, 1995; Milgram, Batori & Mowrer, 1993), την εξωστρέφεια (Lay, 1986), την δεκτικότητα στην εμπειρία και την προσήνεια (Steel, 2007).

Επιπρόσθετη ενίσχυση της συγκλίνουσας εγκυρότητας αποτέλεσε η συσχέτιση του ProTest με την Κλίμακα Αφοσίωσης από την Εργασία, την Κλίμακα Ψυχολογικής Ευζωίας, το Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Πρωινού-Απογευματινού Τύπου Ανθρώπου και το Ερωτηματολόγιο Καταστασιακού και Χαρακτηρισιολογικού Άγχους. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αφοσίωση στην εργασία, η ευζωία και οι κερκάρδιοι ρυθμοί έχουν αρνητική συσχέτιση με την αναβλητικότητα. Η προϋπάρχουσα βιβλιογραφία συμβαδίζει με τα αποτελέσματα αυτά τόσο για την ευζωία (Tice και Baumeister, 1997; Milgram, Dangour και Raviv 1992) όσο και τους κερκάρδιους ρυθμούς (Díaz-Morales, Ferrari, & Cohen, 2008). Όσον αφορά την αφοσίωση στην εργασία, δεν υπάρχουν έρευνες που να έχουν ασχοληθεί αποκλειστικά με την σχέση της μεταβλητής αυτής με την αναβλητικότητα. Πολλές

έρευνες, όμως, σχετίζουν την διάσταση της προσωπικότητας «ευσυνειδησία» (conscientiousness) με τον εργασιακό χώρο και ιδιαίτερα με τις έννοιες της επαγγελματικής ικανοποίησης και της επαγγελματικής αφοσίωσης (Costa & McCrae, 1992; Barrick & Mount, 1991; Tett, Jackson, & Rothstein, 1991). Καθώς, λοιπόν, η αναβλητικότητα έχει πολύ υψηλή συσχέτιση με την ευσυνειδησία, αναμένεται αρνητική συσχέτιση με αυτές τις μεταβλητές. Η συσχέτιση του άγχους με την αναβλητικότητα είναι χαμηλή αλλά όχι αμελητέα, αφού βιβλιογραφικά επιβεβαιώνεται η θετική αυτή συσχέτιση (Brown, 1991; Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977).

Το νέο ερωτηματολόγιο συσχέτιστηκε και με το Ερωτηματολόγιο Κεντρικού Μηχανισμού Αυτό-αξιολογήσεων και τα αποτελέσματα έδειξαν πολύ χαμηλή και αρνητική συσχέτιση με την αυτό-εκτίμηση. Έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η συσχέτιση μεταξύ της αυτό-εκτίμησης και της αναβλητικότητας συνήθως ποικίλει από χαμηλή έως μέτρια (Beswick & Mann, 1994; Beswick et al., 1988; Effert & Ferrari, 1989; Ferrari, 1994; Lay, 1986).

Εν κατακλείδι, από τις 4 Έρευνες προέκυψαν τεκμήρια που επιβεβαιώνουν ότι το ProTest είναι αξιόπιστο και έγκυρο. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να τονιστεί ότι το δείγμα ήταν ευκαιριακό και η δειγματοληψία συμπτωματική και απαιτείται επανάληψη της διαδικασίας με δείγμα αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού για να επιβεβαιωθούν τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ερευνητικής δραστηριότητας. Επίσης, το νέο ερωτηματολόγιο δεν υπόκειται σε νόρμες δηλαδή δεν είναι σταθμισμένο. Τέλος, παρόλο που η εργασία αυτή έχει περιορισμούς, έχουν γίνει τα πρώτα βήματα ώστε, όταν ολοκληρωθεί, να βοηθήσει στην καλύτερη και

αποτελεσματικότερη μελέτη του φαινομένου τόσο σε επίπεδο έρευνας όσο και σε επίπεδο κλινικής πράξης.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bakker, A. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational behavior*, 72, 400-414.
- Barrick, M., & Mount, M. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-25.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Blunt, A. & Pychyl, T. A. (2004). Project systems of procrastinators: a personal project- analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, 38, 1771-1780.
- Chu A. H. C., & Choi J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245–264.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R. Professional Manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Damacela- Orellana E. Lucía, Tindale R. Scott & Balcázar- Suárez Yolanda. (2000). Decisional and Behavioral Procrastination: How They Relate to Self-Discrepancies. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 225–238.
- DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2, 292-307.
- Diaz-Morales, J. F., Ferrari, J.R. & Cohen, J. R. (2008). Indecision and Avoidant Procrastination: The Role of Morningness–Eveningness and Time Perspective in Chronic Delay Lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 122, 228-240.

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). *Measuring Well-Being: New Measures of Well-Being*. New York: Springer.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for Adults: Arousal and Avoidant Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*, 98-110.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology, 7*, 1 -6.
- Ferrari, J. R. & Dovidio, J. F. (2000). Examining Behavioral Processes in Indecision: Decisional Procrastination and Decision-Making Style. *Journal of Research in Personality, 34*, 127–137.
- Horne, J. A., & Ostberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness–eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology, 4*, 97–110.
- Hu, L. & Bentler, P.M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The core self-evaluations scale: Development of a measure. *Personnel Psychology, 56*, 303-331.
- Lay C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.
- Milgram, N., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology, 11*, 123–133.

- Schraw G., Wadkins T., Olafson L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99, 12–25.
- Simpson, W. K. & Pychyla, A. T.. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. Carleton University, Ottawa.
- Solomon, L. J. and Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Spielberger, C. D. (1983), Manual for the State-trait anxiety Inventory. *Palo Alto: Consulting Psychologists Press*.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*.
- Steel, P, Brothen, T., Wambach, C. (2000). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Tett, R., Jackson, D., & Rothstein, M. (1991). Personality measures as predictors of job performance: a meta-analytic review. *Personnel Psychology*, 44, 703-742.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.