

Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**ODNOS VREMENSKE PERSPEKTIVE I STRATEGIJA  
NAMJERNE SAMOREGULACIJE**

Diplomski rad

Samuel Sakoman

Mentor: Prof. dr. sc. Željka Kamenov

Zagreb, 2015.

## **Sažetak**

Predmet ovog istraživanja je bilo utvrditi odnos dimenzija iz Zimbardovog inventara vremenske perspektive i dimenzija namjerne samoregulacije iz modela selekcije, optimizacije i kompenzacije (SOC). Istraživanje provedeno na n=239 učenica i učenika prvih i drugih razreda dviju zagrebačkih gimnazija primjenom ZTPI i SOC upitnika je pokazalo da je dimenzija vremenske orijentacije na budućnost značajni prediktor svih dimenzija SOC upitnika uključujući i ukupni rezultat. Značajni pozitivni prediktor ukupnog rezultata na SOC upitniku je bila i prošlost pozitivna, dok je prošlost negativna bila značajni negativni prediktor ukupnog SOC rezultata, kao i kriterija optimizacije i kompenzacije. Sadašnjost fatalistička se pokazala kao značajan negativni prediktor elektivne selekcije i optimizacije, dok se sadašnjost hedonistička nije pokazala kao značajan prediktor niti jednog kriterija.

Nalazi ukazuju da bi se poticanjem razvoja vremenske orijentacije na budućnost u djetinjstvu moglo utjecati na razvoj strategija samoregulacije, a rano otkrivanje orijentacije na prošlost negativnu i sadašnjost fatalističku bi moglo omogućiti preventivno djelovanje kod učenika s rizikom od slabog školskog uspjeha.

**Ključne riječi:** Zimbardov inventar vremenske perspektive (ZTPI), selekcija, optimizacija i kompenzacija (SOC), samoregulacija.

## **Abstract**

The subject of this study was to establish the relation between dimensions of Zimbardo Time Perspective Questionnaire (ZTPI) and dimensions from Selection, Optimization and Compensation (SOC) model of self-regulation. The study conducted across n=239 students of 1st and 2nd grades in two high schools from Zagreb, assessed by ZTPI and SOC questionnaires, showed that dimension of future time perspective is a significant predictor of all the dimensions from SOC model including the overall SOC scores. Also significant positive predictor of overall SOC score was the past positive perspective (PPP), while the past negative perspective (PNP) was a significant negative predictor of overall SOC score, same as for criterias of optimisation (O) and compensation (C). Present fatalistic perspective (PFP) was a significant negative predictor of elective selection (ES) and optimisation (O), while present hedonistic perspective showed no predictive significance for any of criteria.

Findings implicate that encouraging the development of the future time perspective in the childhood could result in development of self-regulation strategies and early detection of past negative and present fatalistic perspectives enable prevention acts toward students with the risk of poor school achievement.

**Key words:** Zimbardo Time Perspective Questionnaire (ZTPI), selection, optimisation and compensation (SOC) and self-regulation

## SADRŽAJ

UVOD.....	1
SOC model.....	2
Komponente SOC modela.....	3
Vremenska perspektiva.....	4
Empirijska osnova za istraživanje.....	6
CILJ I PROBLEM.....	10
HIPOTEZE.....	10
POSTUPAK.....	11
Ispitanici.....	11
Mjerni instrumenti.....	11
SOC upitnik (selekcija, optimizacija i kompenzacija).....	11
ZTPI – Zimbardov inventar vremenske perspektive.....	12

REZULTATI	I	RASPRAVA
.....		
14		
Regresijska		analiza
.....		
18		
Metodološka		ograničenja
.....		
26		
ZAKLJUČAK		
.....		
26		
LITERATURA		
.....		
28		

## UVOD

Samoregulacija je višedimenzionalan konstrukt koji obuhvaća skoro svako ponašanje proizašlo iz čovjeka u rasponu od jednostavne psihološke funkcije do složenog namjernog misaonog procesa (Bandura, 2001., Brandtstädter, 1998., Geldhof, Little i Hawley, 2012.). Sadašnji teorijski modeli se slažu i naglašavaju da se samoregulacija odnosi prema aspektima adaptacije (prilagodbe) na isti način kao što ljudi mijenjaju svoje načine reagiranja, uključujući misli, pažnju, osjećaje i ponašanja, kao reakcije na različite utjecaje okoline.

Namjerna samoregulacija je aspekt ljudskog funkcioniranja koji reflektira svjesna nastojanja pojedinca da utječe na dvosmjerne interakcije sa svojom okolinom (Geldhof i sur. 2012). Brandtstädter (1998) je nazvao takve dvosmjerne interakcije "razvojnim regulacijama", a kada takve interakcije unapređuju i pojedinca i njegovo okružje, naziva ih "prilagodbenim razvojnim regulacijama". Prilagodbene razvojne regulacije su glavna obilježja pozitivnog ljudskog razvoja (Brandtstädter, 2006., Gestsdottir, Urban, Bowers, Lerner i Lerner, 2011.) i samoregulacija je u skladu s time povezana s pozitivnim razvojnim ishodima tijekom cijelog života (Geldhof, Little i Colombo, 2010., McClelland, Ponitz, Messersmith i Tominey, 2010.)

Socijalna kognitivna teorija naglašava interakciju između osobnih, ponašajnih i okolinskih faktora (Boekaerts, Pintrich i Zeidner, 2005., Bandura, 1986., Zimmerman, 1994, 2000.). Ti faktori se tijekom učenja izmjenjuju i Zimmerman (1998., 2000.) je njihovu cikličku prirodu uhvatio u svom trofaznom cikličkom modelu samoregulacije koji se sastoji iz faze promišljanja, faze kontrolirane provedbe i faze samo-refleksije. Kako se ti faktori tijekom učenja izmjenjuju i iz toga razloga trebaju biti praćeni, samo praćenje dovodi do promjena pojedinčevih strategija, kognicije, emocija i ponašanja.

Nadalje, uspješnost samoregulacije ovisi i o osjećaju samo-efikasnosti u korištenju vještina za ovladavanjem nekim područjem (Boekaerts, Pintrich i Zeidner, 2005., Bandura, 1986., 1993.; Bouffard-Bouchard, Parent i Larivee, 1991.; Schunk, 1996., Zimmerman, 1994.). Razvoj samo-efikasnosti ovisi o informacijama koje učenik prikuplja iz raznih izvora kao što su povratne informacije o vlastitom uspjehu ili neuspjehu, promatranjem i usporedbom sa sličnim drugim pojedincima, uvjeravajući i

potičuće poruke od strane nastavnika ili roditelja (npr. "Samo se trudi i uspjeti ćeš.") i informacije iz fizioloških promjena (uzbuđenost, strah, otkucaji srca itd.).

Pojedinac ulazi u situaciju učenja s određenim ciljem i osjećajem samo-efikasnosti za postizanje tog cilja (prva faza). Kako radi na zadatku, prati i procjenjuje svoj napredak (druga faza). Već i samo praćenje povećava samo-efikasnost, motivaciju i upotrebu uspješnih strategija (Boekaerts i sur., 2005., Ertmer, Newby i MacDougall, 1996, Schunk, 1996.). U fazi samo-refleksije pojedinac evaluira svoj ukupni napredak i procjenjuje da li je potrebna dodatna prilagodba samoregulatora procesa (treća faza).

Usprkos ulozi okruženja u prilagodbenim razvojnim regulacijama, istraživači često tretiraju samoregulaciju kao opću osobinu koju pojedinac posjeduje u jednakoj mjeri u raznim situacijama.

### *SOC model*

SOC model je akcijsko teorijski pristup samoregulaciji koji opisuje odnose između dva aspekta, usmjerenosti na cilj i razvojnih ishoda (Freund i Baltes, 2002.). SOC model naglašava razvojne regulacije i navodi da višestruki interakcijski nivoi okoline kontinuirano utječu na ontogenetski razvoj, upravo kao što i razvoj pojedinca isto tako utječe na pojedinčevu okolinu. U skladu s tim, SOC model vidi razvoj kao rezultat dinamičnih interakcija između pojedinca i svih razina pojedinčeve okoline

Koncept korištenja SOC strategija (strategije Selekcije, Optimizacije i Kompenzacije) je originalno zamišljen kao cjeloživotni pristup koji je trebao pružiti okvir uspješnog razvoja (Baltes, P.B. i Baltes, M.M., 1990), a kasnije je počela primjena i na druga područja (Bajor i Baltes, 2003, B. B. Baltes i Heydens-Gahir, 2003; Wiese, Freund i Baltes, 2002, Zacher i Frese, 2011). Koristeći podatke iz longitudinalnog istraživanja uzorka mlađih adolescenata u dobi 11 i 12 godina starosti (Gestsdottir i Lerner, 2007.) autori su zaključili da je univerzalni SOC upitnik s 9 čestica valjan pokazatelj namjerne samoregulacije u ranoj adolescenciji. Rezultati na SOC upitniku se bili povezani s pokazateljima pozitivnog i negativnog razvoja u prognoziranom smjeru i autori

raspravljaju o samoregulaciji kao globalnom procesu u ranoj adolescenciji koji doprinosi pozitivnom razvoju mladih.

### *Komponente SOC modela*

SOC model specificira četiri procesa koji olakšavaju postizanje cilja, za koje SOC model ističe da ovise o dostupnosti resursa kroz cijeli životni vijek. Ti procesi su: elektivna selekcija, optimizacija, kompenzacija i selekcija nakon gubitka. Raspoređivanje ograničenog seta resursa na neograničeni set mogućnosti (ciljeva), dovodi pojedinca do primjene premalo resursa za bilo koji cilj, prisiljavajući ga na izbor smislenih (važnijih) ciljeva iz velikog broja mogućih ciljeva. U SOC modelu to se naziva elektivna selekcija (Baltes i Baltes, 1990; Freund i Baltes, 2000.). Selekcija sprečava preveliko raspršenje za cilj važnih resursa (Lerner, Freund, De Stefanis i Habermas, 2001.) i osigurava da pojedinci imaju resurse potrebne za postizanje prvenstveno željenog cilja. Općenito u svim aspektima života to se odnosi na biranje cilja koji procjenjujemo važnim i održavanje tog cilja prioritarnim dok ne dobijemo ono što smo željeli, a to može biti i samo ostvarenje tog cilja ili korištenje tog cilja kao sredstva za postizanje cilja višeg reda. U društvenim situacijama to može biti odabir ljudi i održavanje veza s njima jer se uz njih dobro osjećamo ili zato što mislimo da će nam pomoći u npr. postizanju željenog društvenog statusa. U sportskoj aktivnosti to može biti nastojanje da se npr. slobodnim penjanjem održava dobra tjelesna forma ili da se bavljenjem tim sportom profesionalnije dobije mogućnost za putovanja i nastupe na raznim natjecanjima.

No, izbor cilja je prilagodbeno ponašanje jedino ako se taj cilj pokuša i ostvariti. U SOC modelu, optimizacija se odnosi zajednički na stjecanje, usavršavanje i primjenu načina važnih za postizanje cilja. Optimizacija olakšava postizanje odabranih ciljeva i prema tome podsjeća više na tradicionalni koncept samoregulacijskog ponašanja (npr. usmjerenost, upornost). "U akademskom smislu optimizacija predstavlja ponašanja koja specifično pomažu pojedincu u postizanju akademskih ciljeva (npr. usmjeravanje na školske zadatke), dok bi se socijalna optimizacija mogla opisati kao akcija koja jača socijalne veze (npr. održati obećanje prijatelju)"(Geldhof, Little i Hawley, 2012.)

Procesi selekcije i optimizacije facilitiraju višu razinu funkcioniranja (Freund, Li i Baltes, 1999) ali procesi odgovaraju samo na razvojna postignuća (tj., povećanje sposobnosti ovisno o razvojnim promjenama). Razvojna nazadovanja mogu uzrokovati neslaganje između sposobnosti pojedinca i zahtjeva postavljenih od okoline (Bäckman i Dixon, 1992.) i SOC model raspravlja o dva dodatna procesa koja odgovaraju na takav gubitak.

Kada pojedinci primjenjuju nove ili dodatne načine da bi povratili prijašnju razinu postignuća, tada oni uvode ono što se u SOC modelu odnosi na kompenzaciju. Na primjer, akademska kompenzacija uključuje prilagodljive primjene novih načina za postizanje specifičnih akademskih ciljeva nakon što početno korišteni načini nisu više dostupni, kao npr. traženje instrukcija kada samostalno učenje više ne donosi željeni rezultat. Socijalna kompenzacija se slično može promišljati kao traženje novih načina za održavanje i razvijanje socijalnih veza kada poteškoće koje ugrožavaju odnose na neki način zamijene dotadašnju dinamiku odnosa (npr. bitno različita ponašanja su potrebna da bi se optimiziralo prijateljstvo prije i nakon što se jedan od prijatelja odselio na drugi kraj države). Kompenzacija obnavlja djelovanje prema već odabranom cilju.

U isto vrijeme razvojno nazadovanje može učiniti prijašnje ciljeve realno nedostižnima. Kada razvojna nazadovanja učine prijašnji cilj nedostižnim, ili prouzroče povećanu nužnost kompenzacije (npr. povećavajući potrebu za vježbom i u, do tada, slobodno vrijeme) premašujući koristi od ostvarenja cilja, izbor novog cilja postaje prikladnija odluka od nastavka ustrajanja u prvobitnom cilju (npr. postati spasilac u GSS-u umjesto biti svjetski uspješni penjač). SOC model razlikuje izbor cilja vođen razvojnim dobicima i razvojnim nazadovanjem, nazivajući potonji izborom nakon gubitka. Izbor nakon gubitka u određenom području je zrcalno sličan izboru u istom području, ali naglašava ponovni izbor kao odgovor na gubitak.

### *Vremenska perspektiva*

Prema teoriji vremenske perspektive (Gonzalez i Zimbardo, 1985; Zimbardo i Boyd,



1997; Zimbardo, Keough, i Boyd, 1997), naše viđenje nas samih, svijeta oko nas i naših odnosa filtrirano je kroz vremenski organizirane kognitivne procese. Naučeni smo dijeliti tijek naših osobnih iskustava u kategorije prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Vremenska perspektiva je temeljni proces, prožimajući način povezivanja sa ljudima i događajima, koji učimo još u ranom djetinjstvu iz kulture u kojoj odrastamo, kroz društvo, religiju, obrazovanje i obiteljski utjecaj (Nurmi, 1991.; Zaleski, 1994.).

Iako vrijeme pomaže u definiranju prirode ljudskih stanja, diskusije o važnosti vremena kao centralnog procesa u analizi i shvaćanju aspekta ljudske prirode imaju dugu povijest među psiholozima. Strogi bihevoristi poput Watsona (prema Keogh i sur., 1999., Watson, 1913.) i Skinnera (prema Keogh i sur., 1999., Skinner, 1987) su rekli da subjektivni koncept vremena zaslužuje mjesto u istraživanju ljudskog ponašanja. Bihevoristi su istaknuli kako prethodno učenje nepredvidljivih situacija utječe na sadašnje ponašanje, bez brige o zamišljenoj ili očekivanoj budućoj okolini. Taj uski pogled na ponašajne posljedice prošlih iskustava su odbacili geštaltisti.

Kasnija razmišljanja i istraživanja Zimbarda i sur. počivaju na teoriji koja potječe od Kurta Lewina (prema Keogh i sur., 1999., Lewin, 1951.), a koja ističe paletu koncepata vremenske perspektive kao temeljnog procesa i ljudskog i društvenog funkcioniranja. Vremenska perspektiva je često nesvjesni proces u kojem se stalni protok iskustava sjecka i kategorizira u odabrane vremenske okvire i koji pomaže davanju reda, povezanosti i značenja tim događajima (Keough, Zimbardo i Boyd, 1999.). Prema Zimbardu, vremenska perspektiva se sastoji iz pet mogućih vremenskih orijentacija, tj. podijeljena je u pet (5) kategorija prema pet faktora dobivenih faktorskom analizom. Te kategorije su: prošlost negativna (karakterizira je odbojan odnos spram prošlosti), prošlost pozitivna (manifestira se u nostalgичnom, pozitivnom odnosu prema prošlosti), sadašnjost fatalistička (prisutan je osjećaj beznađa i negativistički pogled na život), sadašnjost hedonistička (osoba je usmjerena prema postizanju zadovoljstva u sadašnjosti) i budućnost (karakterizirana je planiranjem i postizanjem ciljeva u budućnosti). Pojedinaac u različitim omjerima posjeduje svih pet vremenskih orijentacija, a autori kroz teoriju sugeriraju da uravnotežena vremenska perspektiva omogućava lagane prijelaze između vremenskih orijentacija koje najviše odgovaraju trenutnoj situaciji. No može se dogoditi da ljudi jednu od vremenskih orijentacija koriste previše, a druge premalo i da tako dođe do odstupanja u njihovoj vremenskoj

perspektivi. Na primjer, oni koji su izrazito orijentirani na sadašnjost mogu najviše uživati u trenutku neometani prošlim brigama ili budućom neizvjesnošću, ali također mogu i ne biti u stanju odgoditi nagradu i planirati realistične načine za postizanje ciljeva.

Oni s dominantnom orijentacijom na budućnost su dobri u postavljanju i ostvarivanju ciljeva i planiranju načina za izvršavanje dugoročnih obaveza. Također se lakše mogu suzdržati od izazovnih aktivnosti zbog povećane sposobnosti za jasnim predočavanjem mogućih negativnih posljedica kao i zamišljanju ostvarenih budućih ciljeva što potom oblikuje sadašnje prosudbe i odluke. No njihove ambicije istovremeno mogu dovesti do zanemarivanja privatnog života i društvenih veza.

Oni s izraženom orijentacijom na prošlost u stanju su više vrednovati i cijeniti tradiciju i prošle obveze, te se prisjećati događaja koji potom korektivno djeluju na sadašnje odluke, ali isto tako mogu pružati i otpor novim i nepoznatim iskustvima i promjeni sadašnjeg stanja.

#### *Empirijska osnova za istraživanje*

I doživljena samo-efikasnost i vremenska perspektiva igraju značajne uloge u motiviranom ponašanju. Motivacija je velikim dijelom određena kognitivnim predočavanjem budućih, o okolnostima ovisnih, ishoda i zamišljenih budućih ciljeva (Bandura, 1997). Vjerovanja o uspješnosti u količini vlastite kontrole koju se može održati tijekom nekog događaja određuju i ishode koje pojedinci očekuju da će polučiti i ciljeve koje si postavljaju, a oboje služe kao izvor motivacije. U nastavku, socijalni kognitivni teoretičari su već dugo upoznati s ulogom orijentacije na budućnost u motivacijskim procesima (prema Epel, Bandura i Zimbardo, 1999., Bandura, 1991, Karniol i Ross, 1996; Nuttin, 1985). Pojedinci koji su više orijentirani na budućnost imaju veću sposobnost postavljanja ciljeva i osmišljavanja planova za svoju dobit i istovremeno pokazuju veću funkcionalnu motivaciju za postizanje svojih ciljeva (Zaleski, 1994). I orijentacija na budućnost i doživljena samo-djelotvornost su neophodni uvjeti za razvoj realističnog osjećaja motivacije za postignućem.

Niz je indikatora koji ukazuju na vjerojatnu povezanost vremenske orijentacije i posjedovanja uspješnih strategija namjerne samoregulacije za postizanje željenog cilja. Samoefikasnost se može zamisliti kao doživljeni stupanj kompetencije za postizanje cilja, a vremenska perspektiva se može zamisliti kao nečija usmjerenost prema cilju. Na ovaj način samoefikasnost može oblikovati vremensku perspektivu. Ljudi koji vjeruju da mogu igrati važnu ulogu u postizanju željenih promjena i također vide veću povezanost između svojih akcija i budućih posljedica pokazuju veću predanost u postizanju željenih budućih ciljeva (Bandura, 1997; Locke i Latham, 1990).

U radu Epela i suradnika provjeravano je u kolikoj mjeri osjećaj samoefikasnosti i vremenska perspektiva utječu na vrijeme provedeno u skloništu za beskućnike. Pokazalo se da su pojedinci s jakim osjećajem samoefikasnosti proveli više vremena tražeći i smještaj i zaposlenje, kraće boravili u skloništu i to vrijeme proveli konstruktivnije. Slično tome, orijentacija na budućnost je bila povezana s dodatnom edukacijom, proaktivnim prilagodbenim ponašanjem i s manje depresije, gubitka vremena i gledanja televizije. Za razliku od njih, orijentirani na sadašnjost su pasivnije provodili vrijeme do zadnjeg trenutka boravka u skloništu da bi tada u kratko vrijeme uz povećani angažman našli privremeni smještaj (Epel, Bandura i Zimbardo, 1999.).

Najprilagođenije ponašanje su pokazali pojedinci s orijentacijom na budućnost i pritom si postavili najjasnije ciljeve i načine kako ih postići u budućnosti.

Freund i Baltes (2002.) navode slično, da su ljudi koji bolje poznaju sami sebe u stanju bolje predvidjeti, u budućnosti, koji bi im ciljevi odgovarali i proaktivno prilagodbeno birati one kod kojih je veća šansa za ostvarenje istih (Freund i Baltes, 2002.). Time je vremenska orijentacija na budućnost upravo povezana s dimenzijom elektivne selekcije iz SOC modela samoregulacije.

Prema Aspinwall i Taylor (1997.), proaktivna prilagodba se može definirati kao strategije koje ljudi primjenjuju da bi spriječili buduće stresore ili umanjili njihove posljedice. No da bi to bili u stanju trebaju biti sposobni anticipirati moguće buduće stresore. Upravo pojedinci s jakom orijentacijom na budućnost pokazuju izraženiju sposobnost za jasnim predočavanjem mogućih negativnih posljedica u budućnosti što potom oblikuje sadašnje prosudbe i odluke (Keough, Zimbardo i Boyd, 1999.). Već su

Miller i sur. (1996.) zaključili da je uzimati u obzir posljedice naših postupaka u budućnosti povezano sa samoregulacijom i korištenjem strategija.

Rad Aspinwalla i Taylora (1997.) je ukazao na od prije uočenu vezu između zloporabe sredstava ovisnosti i VP (vremenske perspektive) no pružio je i dokaze o određenoj, posrednoj ulozi želje za kontrolom. Želja za kontrolom se tako pokazuje vrijednom interesa u analizi samoregulacijskih procesa i autori smatraju da su potrebna daljnja istraživanja veze VP i raznih aspekata samokontrole, koji su neizostavni dio samoregulacije.

Tako se vremenska orijentacija na budućnost (VOB) može promatrati i kao obilježje samoreguliranog učenja. VOB se odnosi i na vjerovanja i na orijentaciju pojedinca prema budućnosti i prema vremenski dalekim ciljevima (Gjesme i suradnici, 1979., 2001., Husman i Lens, 1999.), a samoregulirano učenje se odnosi na učenikove "misli, osjećaje i akcije za postizanje akademskih ciljeva" (Zimmerman, 1998.).

Simons, Dewitte i Lens (2000.) definiraju VOB kao sadašnju anticipaciju budućih ciljeva i ističu važnost VOB-a u razvoju motivacije, ustrajnosti i postignuća kod studenata.

Važan ishod optimalne samoregulacije je ostati usredotočen na zadatak, što uključuje korištenje strategija učenja kao što su praćenje razumijevanja, traženje pomoći (Karabenick, 1998.), organizacija vremena i samo-evaluacija (Zimmerman, 2000.).

Samoregulirajući procesi i pripadajuća samomotivirajuća vjerovanja su povezani s visokim akademskim postignućima i napretkom (Zimmerman, 1998., 2000.). Prema Zimmermanovom (2000.) samoregulirajućem cikličkom modelu, učenici s vremenskom orijentacijom na daleku budućnost su angažiraniji tijekom početne faze promišljanja predstojećeg zadatka i razvijaju samomotivirajuća vjerovanja za postizanje, trenutno, vremenski vrlo udaljenih ciljeva. Njihovi ciljevi su češće specifični i izazovni nego opći i lagani. Takvi učenici strateški planiraju, birajući obaveze i podciljeve koji su, u skladu s prethodnim, češće specifični i izazovni nego opći i lagani. Također povećavaju svoja samo-motivirajuća vjerovanja, kao što su samo-efikasnost, očekivanje ishoda, intrinzična zainteresiranost i orijentacija prema cilju (Zimmerman, 2000.). Kako većina navedenog djeluje potičuće na održavanje usmjerenosti k odabranom cilju funkcionalno je blisko dimenziji optimizacije iz SOC modela kojoj je uloga upravo da "otkrije i

potakne resurse potrebne za postizanje odabranih ciljeva" (Gestsdottir, S., Lewin-Bizan, S., Von Eye, A., Lerner, J.V. i Richard M. Lerner, R.M., 2009.)

Zimbardo i Boyd (1999.) su pokazali da je uzimanje u obzir posljedica u budućnosti negativno povezano s fatalističkom sadašnjosti, a pozitivno s orijentacijom na budućnost. Također sklonost konzistenciji, koja je ujedno i aspekt dimenzije optimizacije, je bila pozitivno povezana s orijentacijom na budućnost, a negativno s orijentacijom na hedonističku sadašnjost. Jaka korelacija je nađena između orijentacije na hedonističku sadašnjost i nekontroliranja ega, te traženja novih iskustava i podražaja, što nije u skladu s održavanjem pažnje i usmjerenosti za postizanje određenog cilja koje je upravo osnova dimenzije optimizacije SOC modela.

Zimbardo i Boyd su (1999.) ustanovili da je prosječni školski uspjeh značajno pozitivno korelirao s orijentacijom na budućnost, a negativno sa sadašnjosti fatalističkom. Također da je vrijeme provedeno tjedno u učenju u značajnoj pozitivnoj korelaciji s orijentacijom na budućnost, a u negativnoj s orijentacijom na sadašnjost hedonističku.

Na osnovi toga možemo očekivati da bi orijentacija na hedonističku sadašnjost mogla biti negativno povezana s optimizacijom.

Već smo ustanovili da je orijentacija na sadašnjost fatalističku povezana sa slabijim školskim uspjehom i uzimanjem u obzir posljedica ponašanja u budućnosti. Također je utvrđeno da studenti s orijentacijom na sadašnjost fatalističku vjeruju da što god napravili sada ili u budućnosti to nikako neće utjecati na njihove živote (Zimbardo i Boyd, 1999.). U svezi s time je nađeno da su skloniji rizičnijem ponašanju bez razmišljanja o posljedicama no i izjavljuju da žele živjeti kraće od studenata s drugim vremenskim orijentacijama. Sve ukazuje na to da im ideja odabira ciljeva i ustrajnosti u postizanju istih nije blizak stil života i da bi mogli imati slabi rezultat na upitniku namjerne samoregulacije, a samim tim da će i dimenzija orijentacija na sadašnjost fatalističku biti slabo ili negativno povezana s dimenzijama SOC-a.

## **CILJ I PROBLEM**

Istraživanja odnosa vremenske perspektive i samoregulacije su se zadnjih 15-ak godina bavila dominantno vremenskom orijentacijom na budućnost i to uglavnom postavljanjem ciljeva i mjerenjem uspješnosti u ostvarivanju tih ciljeva. U velikoj mjeri se to odnosilo upravo na postizanje uspjeha u akademskom smislu. Na tragu tih saznanja zanimalo nas je u kojoj mjeri su i drugi oblici vremenske orijentacije povezani s namjernom samoregulacijom i korištenjem strategija potrebnih za ostvarenje ljudskih želja i ciljeva. Stoga je osnovni cilj ovog istraživanja utvrditi odnos između dimenzija vremenske perspektive (prošlost negativna, prošlost pozitivna, sadašnjost hedonistička, sadašnjost fatalistička i budućnost) i strategija samoregulacije prema SOC modelu (elektivna selekcija, selekcija nakon gubitka, optimizacija i kompenzacija).

Problem istraživanja je bio utvrditi u kojim kombinacijama, u kojem smjeru i u kojoj mjeri dimenzije vremenske perspektive (prošlost negativna, prošlost pozitivna, sadašnjost hedonistička, sadašnjost fatalistička i budućnost) predviđaju pojedine dimenzije namjerne samoregulacije prema SOC modelu (elektivna selekcija, selekcija nakon gubitka, optimizacija i kompenzacija).

## **HIPOTEZE**

Hipoteza 1. Dimenzija vremenske orijentacije na budućnost bit će značajni pozitivni prediktor, a dimenzije vremenske orijentacije na sadašnjost fatalističku i sadašnjost hedonističku će biti značajni negativni prediktori ukupnog rezultata na SOC upitniku za mjerenje namjerne samoregulacije.

Hipoteza 2. Dimenzija vremenske orijentacije na sadašnjost fatalističku biti će značajni negativni prediktor dimenzije elektivne selekcije.

Hipoteza 3. Dimenzija vremenske orijentacije na sadašnjost hedonističku biti će značajni negativni prediktor dimenzije optimizacije.

Hipoteza 4. Dimenzija vremenske orijentacije na budućnost biti će značajni pozitivni prediktor dimenzija elektivne selekcije i optimizacije.

## POSTUPAK

Prikupljanje podataka je provedeno u dvije gimnazije općeg i matematičko-informatičkog smjera na učenicima prvih i drugih razreda. Podaci su prikupljeni metodom papir-olovka, anonimno, nakon čega su se svi upitnici prikupljali i odlagali u, za upitnike, pripremljenu kutiju. Prilikom svakog predstavljanja korištena je standardna uputa za ispunjavanje upitnika. Upitnik se sastojao iz četiri dijela: prvi dio je bio ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), upitnik za ispitivanje vremenske perspektive, tj. vremenske orijentacije, drugi dio je bio SOC (selekcija, optimizacija i kompenzacija) upitnik za ispitivanje opće sposobnosti samoregulacije, treći dio je bio opći i osobni podaci o ispitanicima, te je na kraju bila pridružena i AT29, skala anksioznosti.

### *Ispitanici*

Istraživanje je provedeno na uzorku od 239 učenica i učenika prvih i drugih razreda dviju zagrebačkih gimnazija. Od ukupnog broja ispitanica/ka 53,7% (n=127) ih je bilo iz gimnazije "Lucijan Vranjanin", a 46,9% (n=112) iz XVI. gimnazije. Po spolu gledano uzorak se sastojao od 34,3% ispitanika (N=82) i 65,7% ispitanica (N=157). Uzorak se sastojao od petnaestogodišnjaka/inja i šesnaestogodišnjaka/inja, a prosječna dob ispitanica/ka je bila 15,76 godina.

### *Mjerni instrumenti*

#### *SOC upitnik (selekcija, optimizacija i kompenzacija)*

Za potrebe ovog istraživanja korištena je hrvatska verzija originalnog SOC (selekcija, optimizacija i kompenzacija) upitnika za mjerenje namjerne samoregulacije koju je Brković (2008.) prevela i testirala na hrvatskoj populaciji. Originalna verzija SOC-a je razvijena za primjenu na odrasloj populaciji u Njemačkoj od strane Freund-a i Baltes-a (2002.) i sastoji se od 48 čestica (po 12 čestica za svaku podskalu: selekcija,

optimizacija, selekcija nakon gubitka i kompenzacija). Hrvatska verzija se sastoji iz istog broja dihotomnih čestica i Brković (2008.) je dobila psihometrijske karakteristike slične onima iz originalnog upitnika.

U ovom istraživanju smo koristili upitnik sa sve četiri podskale, a svaka skala je sadržavala 12 čestica. Svaka čestica se sastoji od dvije tvrdnje od kojih jedna opisuje ponašanje koje odgovara selekciji, optimizaciji ili kompenzaciji, a druga tvrdnja opisuje ponašanje koje ne odgovara SOC-u.

Ispitanici su odgovarali na skali stupnjevanog prisilnog izbora. U svakoj čestici morali su procjenom od 1-6 odabrati između dvije tvrdnje dajući ujedno i procjenu u kojoj mjeri se slažu s tom tvrdnjom. Pri tom je odgovor "1" za "Izrazito tvrdnja "A"", a odgovor "6" za "Izrazito tvrdnja "B"". Ispitanike se tražilo da u svakom retku odaberu rečenicu koja ih bolje opisuje i ujedno procijene u kojoj mjeri. Rezultat se izračunava rekodiranjem te potom zbrajanjem vrijednosti procjena svih čestica pojedine skale u skladu s teorijskim modelom. Veći rezultat ukazuje na izraženiju samoregulacijsku strategiju.

Cronbach alfa koeficijenti unutarnjih pouzdanosti su bili umjereni i iznosili su: za selekciju nakon gubitka 0.562, za kompenzaciju 0.643, za elektivnu selekciju 0.675 i za optimizaciju 0.723, no kao takvi su u skladu s koeficijentima pouzdanosti dobivenim u drugim istraživanjima.

### *ZTPI – Zimbardov inventar vremenske perspektive*

Za mjerenje vremenske perspektive u ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija originalnog ZTPI-a (Zimbardo i Boyd, 1999.) koji su na hrvatski jezik preveli Bunjevac, Bokulić, Matić, Punek, Tomaš i Vrlec (2009), te provjerili valjanost i pouzdanost na uzorku od 438 studenata Sveučilišta u Zagrebu.

ZTPI je višedimenzionalni upitnik koji mjeri orijentaciju pojedinca na tri osnovna vremenska okvira: prošlost, sadašnjost i budućnost. Autori su faktorskom analizom utvrdili 5 faktora. Pet-faktorska struktura upitnika je potvrđena i faktorskom analizom u istraživanju provedenom na studentima Sveučilišta u Zagrebu (Krnarić, 2010.) gdje je



prvih pet faktora objašnjavalo 37.74% ukupne varijance uz komunalitet svake pojedine čestice s prvih pet faktora od 0.36 i prosječnu vrijednost 0.54.

U skladu s pet-faktorskom strukturom ZTPI se sastoji iz pet (5) skala:

- negativna prošlost (NP – odbojni odnos prema prošlosti) sa 10 čestica, Cronbach alfa koeficijent je iznosio 0.786.
- pozitivna prošlost (PP – nostalgični, pozitivni odnos spram prošlosti) sa 9 čestica, Cronbach alfa je iznosio 0.704.
- fatalistička sadašnjost (FS – osjećaj beznađa i negativističko gledanje života), sa 9 čestica, Cronbach alfa je iznosio 0.629.
- hedonistička sadašnjost (HS – usmjerenje prema zadovoljstvu u sadašnjosti) sa 15 čestica, Cronbach alfa je iznosio 0.779.
- budućnost (B – planiranje postizanja ciljeva u budućnosti) sa 13 čestica, Cronbach alfa je iznosio 0.797.

Upitnik uzima u obzir motivaciju, emocije, kogniciju i socijalne odnose ispitujući u kojoj mjeri se pojedinac slaže s ponuđenim tvrdnjama vezanim uz vjerovanja, vrijednosti i sklonosti koje se povezuje s iskustvom u različitim vremenskim okvirima. Sve skale zajedno čine upitnik od 56 čestica na koje se odgovara procjenama tvrdnji na 5-stupanjskoj ljestvici. Ljestvica ide od "1" za "Uopće se ne odnosi na mene", preko "3" za "Podjednako se i odnosi i ne odnosi na mene" do "5" za "U potpunosti se odnosi na mene". Rezultat za svaku skalu se računa kao aritmetička sredina procjena čestica te skale.

## **REZULTATI I RASPRAVA**

Cilj ovog istraživanja je bio tvrditi odnos između dimenzija vremenske perspektive (prošlost negativna, prošlost pozitivna, sadašnjost hedonistička, sadašnjost fatalistička i

budućnost) i strategija samoregulacije prema SOC modelu (elektivna selekcija, selekcija nakon gubitka, optimizacija i kompenzacija).

U Tablici 1 prikazani su deskriptivni podaci skala Zimbardovog inventara vremenske perspektive (ZTPI).

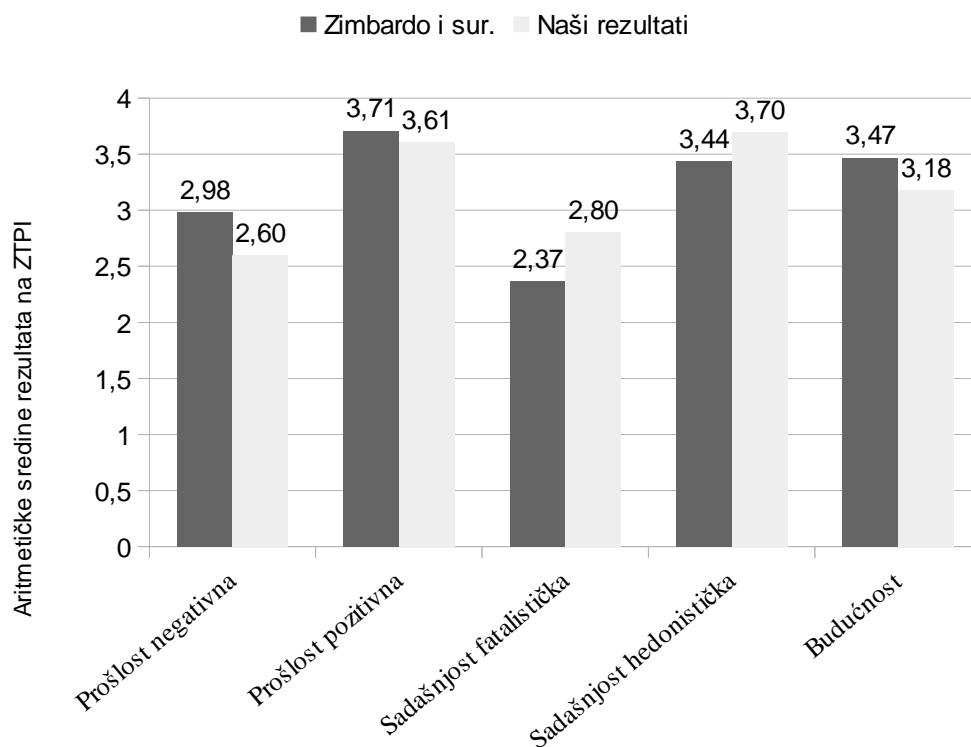
*Tablica 1*

Aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata na pojedinim skalama Zimbardovog inventara vremenske perspektive (ZTPI).

<i>Faktor</i>	<i>Ukupno</i>		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Prošlost - negativna</i>	239	2.60	0.689
<i>Prošlost - pozitivna</i>	239	3.61	0.623
<i>Sadašnjost - fatalistička</i>	239	2.80	0.607
<i>Sadašnjost - hedonistička</i>	239	3.70	0.532
<i>Budućnost</i>	239	3.18	0.642

M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Kako je vidljivo iz Tablice 1, najviši rezultat su ispitanici postigli na skali sadašnjost hedonistička (M=3.7, SD 0.532) dok je u Zimbardovom i Boydovom istraživanju (1999.) skala sadašnjost hedonistička (SH) imala treći po redu prosječni rezultat (M=3.44, SD=0.6), dok su najviši rezultat u Zimbardovom istraživanju ispitanici postigli na skali prošlost pozitivna (M=3.71, SD=0.64) koja je u našem istraživanju na drugom mjestu (M=3.61, SD=0.623). Budućnost koja je kod američkih studenata bila na drugom mjestu (M=3.47, SD=0.54) kod nas je bila na trećem mjestu (M=3.18, SD=0.642). Krznarić je u svom radu (2010.) na uzorku studenata prosječne dobi M=20,55 godina našla da je Prošlost pozitivna (PP) također imala najviši rezultat (M=3.55, SD=0.658), no na drugom mjestu je bila SH. Zimbardo i Boyd su te podatke prikupljali od 1994. do kraja 1996. godine na više uzoraka učenika i studenata raspona prosječnih dobi od 16.5 do 23.6 godina starosti. Prosječna dob ispitanika našeg istraživanja je bila M=15,8, SD=0,43. Na Slici 1. možemo vidjeti usporedbu aritmetičkih sredina rezultata koje su dobili Zimbardo i sur. i naših rezultata.



*Slika 1.* Prikaz usporedbe aritmetičkih sredina rezultata na skalama ZTPI i aritmetičkih sredina rezultata koje su dobili Zimbardo i Boyd (1999.).

Izraženost orijentacije na SH naših ispitanika moramo gledati kroz prizmu njihovih godina rođenja (1994. i 1995.) i godine prikupljanja podataka (2010.). Prvo je da su ispitanici u ovom istraživanju značajno mlađi od sudionika istraživanja u druga dva rada. Krznarić (2010.) raspravlja o mogućem osipanju učenika dominantno orijentiranih na sadašnjost hedonističku tijekom godina obrazovanja tako da na fakultete dolazi selekcionirana populacija studenata s manjim udjelom orijentiranih na sadašnjost hedonističku. A drugo, kako su to poslijeratna djeca na njihovo odrastanje su sigurne utjecale velike društvene promjene do kojih je došlo za vrijeme i nakon rata, a zatim i ekonomska kriza koja je u vrijeme prikupljanja podataka uzela već prilično maha. Promjena sustava vrijednosti i nepredvidiva i besperspektivna socio-ekonomsko-politička situacija u zemlji je mogla utjecati na dominantnu orijentaciju učenika. Kako

to nije predmet našeg istraživanja nećemo ulaziti u dublje analize, no svakako bi bilo interesantno u nekom budućem istraživanju istražiti odnos društvene situacije i dominantne orijentacije populacije.

*Tablica 2.*

Aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata na pojedinim skalama upitnika selekcije, optimizacije i kompenzacije (SOC )

<i>Faktor</i>	<i>Ukupno</i>		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Elektivna selekcija</i>	239	35.30	7.660
<i>Selekcija nakon gubitka</i>	239	35.44	6.408
<i>Optimizacija</i>	239	41.94	7.971
<i>Kompenzacija</i>	239	38.57	6.995
<i>SOC ukupno</i>	239	151.26	19.803

M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Istovremeno, rezultati na SOC upitniku namjerne samoregulacije (Tablica 2) pokazuju da je vjerojatno najkorištenija strategija optimizacija s rezultatom M=41,94 i SD=7.971. To odgovara istraživanju provedenom na uzorku od n=937 učenika dobi od 14 do 16 godina gdje je optimizacija imala najviši rezultat u sve tri dobi (Gestsdottir i sur., 2009.).

Korelacije dimenzija Zimbardovog inventara vremenske perspektive (ZTPI) i dimenzija upitnika selekcije, optimizacije i kompenzacije (SOC ) prikazane su u Tablici 3.

*Tablica 3*

Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije dimenzija ZTPI-a i dimenzija SOC-a dobivenih na cijelom uzorku ispitanika (n=239)

	Prošlost negativna	Prošlost pozitivna	Sadašnjost fatalistička	Sadašnjost hedonistička	Budućnost	Selekcija elektivna	Selekcija nakon gubitka	Optimizacija	Kompenzacija	SOC ukupno
Prošlost negativna	1	-0,131*	0,478**	0,216**	0,028	-0,186**	0,016	-0,248**	-0,182**	-,231**
Prošlost pozitivna		1	-0,004	0,043	0,172**	0,128*	0,113	0,174**	0,185**	,222**
Sadašnjost fatalistička			1	0,295**	-0,105	-0,301**	0,045	-0,249**	-0,090	-,234**
Sadašnjost hedonistička				1	-0,227**	-0,257**	-0,067	0,057	0,000	-,098
Budućnost					1	0,366**	0,174**	0,405**	0,328**	,477**
Selekcija elektivna						1	0,201**	0,402**	0,273**	,710**
Selekcija nakon gubitka							1	0,058	0,096	,459**
Optimizacija								1	0,603**	,790**
Kompenzacija									1	,733**
SOC ukupno										1

\* p < 0.05

\*\* p < 0.01

Proučavajući korelacije između skala ZTPI-a i skala SOC-a (Tablica 3) nalazimo statistički značajne negativne korelacije između vremenske orijentacije na prošlost negativnu i elektivne selekcije ( $r = -0,186$ ,  $p < 0,01$ ), vremenske orijentacije na prošlost negativnu i optimizacije ( $r = -0,248$ ,  $p < 0,01$ ), te vremenske orijentacije na prošlost negativnu i kompenzacije ( $r = -0,182$ ,  $p < 0,01$ ). Istovremeno su nađene statistički značajne korelacije između vremenske orijentacije na prošlost pozitivnu i elektivne selekcije ( $r = 0,128$ ,  $p < 0,05$ ), vremenske orijentacije na prošlost pozitivnu i optimizacije ( $r = 0,174$ ,  $p < 0,01$ ), te vremenske orijentacije na prošlost pozitivnu i kompenzacije ( $r = 0,185$ ,  $p < 0,01$ ). U skladu s time dimenzije prošlosti negativne i prošlosti pozitivne su u negativnoj korelaciji jedna s drugom ( $r = -0,131$ ,  $p < 0,05$ ).

Dimenzije sadašnjost fatalistička i sadašnjost hedonistička su pak u značajnoj pozitivnoj korelaciji ( $r = 0,295$ ,  $p < 0,01$ ) jedna s drugom, a u negativnoj s dvije dimenzije SOC-a. Nađene su statistički značajne negativne korelacije između orijentacije na sadašnjost fatalističku i elektivne selekcije ( $r = -0,301$ ,  $p < 0,01$ ), te sadašnjost fatalističku i optimizacije ( $r = -0,249$ ,  $p < 0,01$ ).

Sadašnjost hedonistička je u značajnoj negativnoj korelaciji samo s elektivnom selekcijom ( $r = -0,257$ ,  $p < 0,05$ ).

Budućnost je jedina dimenzija ZTPI-a koja je u značajnim pozitivnim korelacijama sa svim dimenzijama SOC-a. Nađene su statistički značajne korelacije između orijentacije

na budućnost i elektivne selekcije ( $r = 0,366$ ,  $p < 0,01$ ), orijentacije na budućnost i selekcije nakon gubitka ( $r = 0,174$ ,  $p < 0,01$ ), orijentacije na budućnost i optimizacije ( $r = 0,405$ ,  $p < 0,01$ ), te orijentacije na budućnost i kompenzacije ( $r = 0,328$ ,  $p < 0,01$ ). Bilo je očekivano da će orijentacija na budućnost biti, od svih dimenzija ZTPI-a, u najvećoj mjeri povezana sa strategijama samoregulacije, no korelacija s baš sve četiri dimenzije SOC-a ipak prelazi naša očekivanja.

### *Regresijska analiza*

Parametri linearnog regresijskog modela ukazuju na to da su dimenzije ZTPI-a prošlost negativna, prošlost pozitivna i budućnost predvidjele ukupni rezultat na SOC-u s tom razlikom da je dimenzija budućnosti bila najznačajniji prediktor dok su prošlost negativna i prošlost pozitivna nešto slabiji prediktori, a prošlost negativna je osim toga negativan prediktor. Svi parametri su iskazani u Tablici 4.

*Tablica 4*

Regresijska analiza kriterija ukupnog rezultata dimenzija SOC-a na prediktorskom skupu varijabli vremenske perspektive

	Beta	p (beta)
prošlost_negativna	-,191	,003
prošlost_pozitivna	,112	,047
sadašnjost_fatalistička	-,116	,070
sadašnjost_hedonistička	,079	,181
budućnost	,469	,000

Korigirani koeficijent multiple determinante = 0.297

F = 21.12,  $p < 0.001$

Skup prediktora je zajedno objasnio 29,7% varijance kriterija (ukupnog rezultata dimenzija SOC upitnika).

Prema Hipotezi 1 predviđali smo da će dimenzija vremenske orijentacije na budućnost biti značajni pozitivni prediktor, a dimenzije vremenske orijentacije na sadašnjost fatalističku i sadašnjost hedonističku značajni negativni prediktori ukupnog rezultata na SOC upitniku za mjerenje namjerne samoregulacije. Prvi dio hipoteze je ovim nalazima potvrđen, ali niti sadašnjost fatalistička niti sadašnjost hedonistička nisu bili značajni prediktori ukupnog rezultata. Zanimljivo je da su se obje orijentacije na prošlost

pokazale boljim prediktorima od očekivanog, no razlog tome može biti jednostavno nedostatak istraživanja koja bi povezala orijentaciju na prošlost sa bilo kojim aspektom samoregulacije, pa joj nismo pridali dovoljni značaj u planiranju istraživanja. Jedno od mogućih objašnjenja leži u tome što američki autori smatraju da je u SAD-u dominantna orijentacija na prošlost vrlo rijetka (Boyd, 2008.), a istovremeno je orijentacija na budućnost socijalno poželjna i visoko vrednovana. Iz tog razloga je u većini radova koji su nam dostupni uglavnom zastupljena orijentacija na budućnost i u nešto manjoj mjeri orijentacija na sadašnjost, no puno manje na prošlost. Goldberg i Maslach (1996.) su u svom istraživanju našli snažne dokaze za doprinos koji orijentacija na pozitivnu prošlost ima na razvoj osjećaja osobnog vremenskog kontinuiteta preko kojeg dolazi do izgradnje bogatije buduće perspektive. Ako je orijentacija na pozitivnu prošlost važna za razvoj orijentacije na budućnost, a orijentacija na budućnost je dobar prediktor namjerne samoregulacije to bi moglo objasniti pozitivni prediktivni značaj orijentacije na prošlost pozitivnu. Na tom tragu možemo izvući i pretpostavku o negativnom prediktivnom značaju orijentacije na prošlost negativnu koja je u negativnoj korelaciji s orijentacijom na prošlost pozitivnu i u skoro nikakvoj korelaciji s orijentacijom na budućnost, no u značajnoj negativnoj korelaciji s ukupnim rezultatom na SOC upitniku. Osobe koje se ne mogu osloboditi razmišljanja o prošlim neugodnim iskustvima i žive "zaglavljene u neugodnoj prošlosti" jednostavno nemaju kapaciteta za planiranje i postavljanje ciljeva u budućnosti, kao niti ustrajnosti i koncentriranosti za ostvarivanje istih.

U Tablici 5 se nalaze parametri linearne regresijske analize kriterija elektivne selekcije. Prediktorski skup varijabli vremenske perspektive je zajednički objasnio 20,8% varijance kriterija. Prema Hipotezi 2, dimenzija vremenske orijentacije na sadašnjost fatalističku biti će značajni negativni prediktor dimenzije elektivne selekcije, što se kroz regresijsku analizu kriterija elektivne selekcije i potvrdilo (Tablica 5). Kako osobe s orijentacijom na sadašnjost fatalističku ne vjeruju da svojim ponašanjem mogu utjecati na tijek svog života (Zimbardo i Boyd, 1999.) nameće se kao pretpostavka da ne polažu važnost na izbor ciljeva i razmišljanje o budućnosti što objašnjava da je dimenzija sadašnjosti fatalističke u značajnoj mjeri negativno prognozirala rezultat na dimenziji elektivne selekcije.

Orijentacija na budućnost je prema Hipotezi 4 trebala biti značajan pozitivni prediktor dimenzije elektivne selekcije što se i pokazalo točnim (Tablica 5).

Tablica 5

Regresijska analiza kriterija elektivne selekcije na prediktorskom skupu varijabli vremenske perspektive

	Beta	p (beta)
prošlost_negativna	-,063	,349
prošlost_pozitivna	,071	,235
sadašnjost_fatalistička	-,204	,003
sadašnjost_hedonistička	-,117	,063
budućnost	,308	,000

Korigirani koeficijent multiple determinante = 0.208

F = 13.53, p < 0.001

Naime višestruki nalazi raznih istraživanja su ukazali na jaku vezu između orijentacije na budućnost i izbora cilja. Spomenuli smo već da su Simons i suradnici (2000.) definirali vremensku orijentaciju na budućnost kao sadašnju anticipaciju ciljeva u budućnosti. Isti autori su osim toga istaknuli kritičnu važnost stupnja specifičnosti i sadržaja izabranog cilja u budućnosti kao i konteksta u sadašnjosti i instrumentalizacije za postizanje tog cilja. Na taj način su upravo opisali dimenziju elektivne selekcije i direktno je povezali s VOB. I Zimmerman (2000.) u svom tricikličkom modelu ističe utjecaj VOB u početnoj fazi izbora cilja udaljenog u budućnosti, povećanog angažmana u početnom planiranju, odabiru zahtjevnijih i specifičnijih ciljeva, te izgradnji motivacije za postizanje zadanih ciljeva. I za kraj, Zimbardo i Boyd su (1999.) opisali VOB kao faktor karakteriziran odabirom i postignućem ciljeva u budućnosti.

Kao što je bilo i za očekivati za kriterij selekcije nakon gubitka skup prediktora se nije pokazao kao značajan (Tablica 6). Vremenska orijentacija na budućnost jest u pozitivnoj korelaciji sa selekcijom nakon gubitka no prediktorski skup varijabli zajednički nije objasnio u dovoljnoj mjeri varijancu tog kriterija.

Tablica 6



Regresijska analiza kriterija selekcije nakon gubitka na prediktorskom skupu varijabli vremenske perspektive

	Beta	p (beta)
prošlost_negativna	-,002	,981
prošlost_pozitivna	,089	,180
sadašnjost_fatalistička	,080	,291
sadašnjost_hedonistička	-,060	,391
budućnost	,153	,024

Korigirani koeficijent multiple determinante = 0.024

F = 2.16, p < 0.06

Selekcija nakon gubitka se kao dimenzija SOC strategija pokazuje važnija u starijoj dobi kada dolazi do opadanja sposobnosti i gubitka resursa koje osoba ima na raspolaganju za postizanje cilja i nije karakteristična za razdoblje adolescencije. Gestsdottir i sur. (2009.) su u svom longitudinalnom istraživanju na adolescentima od dobi 11 i 12 godina do dobi 15 i 16 godina koristili trodimenzijske SOC upitnike (elektivna selekcija, optimizacija i kompenzacija) s 9 i 18 čestica (s po 3 ili 6 čestica za svaku skalu) bez dimenzije selekcije nakon gubitka i raspravljaju o samoregulaciji u adolescenciji kao globalnom procesu koji doprinosi pozitivnom razvoju mladih.

U Tablici 7 se nalaze parametri linearne regresijske analize kriterija optimizacije. Prediktorski skup varijabli vremenske perspektive zajedno objašnjava 28,7% varijance kriterija optimizacije.

Tablica 7

Regresijska analiza kriterija optimizacije na prediktorskom skupu varijabli vremenske perspektive

	Beta	p (beta)
prošlost_negativna	-,228	,000
prošlost_pozitivna	,057	,318
sadašnjost_fatalistička	-,168	,010
sadašnjost_hedonistička	,254	,000
budućnost	,442	,000

Korigirani koeficijent multiple determinante = 0.287

F = 20.16, p < 0.001

Prema Hipotezi 3 dimenzija vremenske orijentacije na sadašnjost hedonističku biti će značajni negativni prediktor optimizacije dok će, prema Hipotezi 4, vremenska

orijentacija na budućnost biti značajni pozitivni prediktor dimenzije optimizacije i dimenzije elektivne selekcije. Hipoteza 3 je, na prvi pogled djelomično potvrđena. Naime, izgleda kao da je dimenzija SH potvrđena kao značajan prediktor optimizacije, ali suprotno očekivanom, kao pozitivan prediktor. No u daljnjoj analizi rezultata vidjet ćemo da to nije točno. Hipoteza 4 je u potpunosti potvrđena i dimenzija VOB se pokazala kao najznačajniji prediktor dimenzije optimizacije, a osim te dvije dimenzije, značajnim negativnim prediktorima su se pokazale dimenzije prošlosti negativne i sadašnjosti fatalističke.

Potvrđenost VOB kao prediktora optimizacije je u skladu sa zaključcima svih istraživanja na koja smo naišli. Zaleski (1994.) navodi kako pojedinci s orijentacijom na budućnost imaju veću sposobnost u osmišljavanju planova za svoju dobit i istovremeno pokazuju veću funkcionalnu motivaciju za postizanje svojih ciljeva. Prema Zimmermanu (2000.) učenici s izraženijom orijentacijom na daleku budućnost povećavaju svoja samo-motivirajuća vjerovanja, kao što su samo-efikasnost, očekivanje ishoda, intrinzična zainteresiranost i orijentacija prema cilju što sve spada u strategije optimalne samoregulacije. Zimbardo i Boyd (1999.) navode nalaze svojih istraživanja u kojima su našli da je VOB pozitivno korelirala sa vremenom provedenom u učenju tjedno i sa sklonosti konzistenciji što je također u skladu s funkcijom optimizacije.

Što se dimenzije SH kao prediktora optimizacije tiče, kako je korelacija SH i optimizacije izrazito niska ( $r = 0.057$ ), a u regresijskoj analizi se SH pokazao kao značajan pozitivni prediktor, zaključujemo da SH ovdje djeluje kao supresor varijabla. Naime, varijabla SH objašnjava značajan dio varijance kriterija optimizacije tako da poništava nevaljani dio varijance prediktorskih varijabli s kojima korelira, a koje koreliraju s kriterijem. Prediktorske varijable sa kojima SH značajno korelira su prošlost negativna ( $r = 0.216$ ), sadašnjost fatalistička ( $r = 0.295$ ) i budućnost ( $r = -0.227$ ). Stoga iako SH sama po sebi nije značajan prediktor, u kombinaciji sa ostalim skalama značajno doprinosi predikciji kriterija optimizacije.

Ponovno se prošlost negativna pokazala zanemarenim faktorom. I ovdje se kao u slučaju kriterija elektivne selekcije pokazala kao značajan negativan prediktor. Za razliku od sadašnjosti fatalističke koja se značajnim prediktorom pokazuje samo uz djelovanje sadašnjosti hedonističke kao supresor varijable, PN je i kao samostalan

prediktor značajna. I opet se moramo pozvati na oskudne nalaze u svezi prošlosti negativne. Zimbardo i Boyd su (1999.) u nastojanju da opišu tipove ljudi s određenom dominantnom vremenskom orijentacijom našli da je OPN značajno korelirala sa rezultatima na skali depresivnosti, anksioznosti i niskog samopoštovanja. Osobe kod kojih su prisutni anksiozno-depresivni poremećaji, nisko samopoštovanje i nisko samopouzdanje (Sowislo i Orth, 2013.) nesigurnije su u ono što rade i moguće je da i izboru ciljeva pristupaju opreznije, više analitički i uz višestruke provjere i samim time teže dolaze do odabira cilja. Osobe s niskim samopoštovanjem su sklonije podcijeniti svoje mogućnosti i odabrati ciljeve koje bi u normalnim okolnostima mogle lakše ostvariti (Baumeister, Heatherton i Tice, 1993.), no dok osoba ne vjeruje u sebe nema niti dovoljno povjerenja u svoje kapacitete za postizanje željenog rezultata, tako da uspjeh i unatoč lakšem cilju može izostati. Također u provedbi i u nastojanju da ostvare ciljeve često nalazimo neki od oblika perfekcionizma (Rice, Ashby i Slaney, 1998.), a kako nisu skloni prihvaćanju novog i boje se promjene i nepoznatog, čak i kad naiđu na poteškoće duže se drže istog cilja. Sve navedeno je upravo u neskladu sa strategijama optimizacije i jasno je kako VOPN djeluje kao značajan negativni prediktor optimizacije. Svakako bi trebalo napomenutu da osobe orijentirane na prošlost negativnu, koje se učestalo prisjećaju negativnih prošlih iskustava, redovito s oprezom razmišljaju i o budućnosti, uglavnom se pretjerano zabrinjavajući oko predstojećih situacija. Znači da i ovdje govorimo o anticipaciji budućih ciljeva, ali s očekivanjem negativnog ishoda za razliku od optimistično obojene orijentacije na budućnost.

Moguće objašnjenje bi moglo biti da možda nedostaje šesti faktor budućnosti negativne ili da se taj faktor skriva u prošlosti negativnoj. U svakom slučaju daje podlogu za razmišljanje i buduća istraživanja.

### Regresijska analiza kriterija kompenzacije na prediktorskom skupu varijabli vremenske perspektive

	Beta	p (beta)
prošlost_negativna	-,211	,003
prošlost_pozitivna	,094	,132
sadašnjost_fatalistička	,013	,852
sadašnjost_hedonistička	,117	,073
budućnost	,345	,000

Korigirani koeficijent multiple determinante = 0.15

F = 9.39, p < 0.001

U Tablici 8 se nalaze parametri dobiveni linearnom regresijskom analizom kriterija kompenzacije na prediktorskom skupu varijabli vremenske perspektive. Skup prediktora objašnjava 15% varijance kriterija. Kako za dimenziju kompenzacije iz SOC upitnika nije nađeno teorijsko uporište o povezanosti s vremenskom perspektivom (barem ne u proučavanim i nama dostupnim istraživanjima), nismo bili u mogućnosti postaviti hipoteze i za taj kriterij. Bez obzira na to, nakon provedene regresijske analize, rezultati ukazuju da su dimenzije orijentacija na prošlost negativnu i orijentacija na budućnost značajni prediktori kriterija kompenzacije. Pri tome je VOB pozitivni, a VOPN negativni prediktor. Kako nemamo čvrsto teorijsko uporište za povezivanje dimenzija vremenske perspektive s dimenzijom kompenzacije raspravljamo da moguće objašnjenje leži u saznanjima da u mlađoj dobi još nije došlo do diferencijacije strategija već da se ona postupno razvija tijekom adolescencije. Gestsdottir i sur. su (2009.) pokazali da korelacija između faktora optimizacije i kompenzacije postepeno smanjivala s porastom dobi adolescenata. Dok su 14-godišnjaci imali korelaciju između O i K  $r = 0.95$ , kod 15-godišnjaka je korelacija O i K iznosila  $r = 0.92$ , a kod 16-godišnjaka je korelacija između O i K došla na  $r = 0.73$ . U našem istraživanju je korelacija između O i K iznosila  $r = 0.603$  i to je mogući razlog zašto su dimenzije VOB i VOPN značajni prediktori i kriterija optimizacije i kriterija kompenzacije.

Općenito gledano, vremenska orijentacija na budućnost se pokazala kao uvjerljivo najbolji prediktor strategija samoregulacije prema SOC modelu. Osim što je u pozitivnim korelacijama sa svim SOC strategijama i ukupnim rezultatom na SOC upitniku, pokazala se i kao najznačajniji prediktor kako ukupnog rezultata tako i pojedinih strategija, isključujući selekciju nakon gubitka. No, SNG niti nije

karakteristična za adolescentsku dob već više za treću dob kada počne dolaziti do pada sposobnosti i nedostatka resursa za postizanje željenih ciljeva.

Osim VOB, kao značajan negativni prediktor se pokazala i vremenska orijentacija na prošlost negativnu, koja je u značajnoj mjeri predviđala optimizaciju, kompenzaciju i ukupan rezultat na SOC upitniku. Sadašnjost fatalistička se javila kao značajan negativni prediktor elektivne selekcije i optimizacije, a prošlost pozitivna kao značajan prediktor ukupnog rezultata na SOC upitniku. Sadašnjost hedonistička se nije pojavila kao značajan prediktor niti jednog kriterija osim kad je kao supresor varijabla pozitivno predviđala kriterij optimizacije.

Primjena nalaza u praksi bi mogla naći svoje mjesto u odgoju i obrazovanju. Ukoliko bi se htjelo razviti osobe usmjerene na akademsko postignuće jedan od načina bi mogao biti poticanje razvoja orijentacije na budućnost od rane dobi. Općenito, izraženija orijentacija na budućnost rezultira i izraženijom potrebom za postavljanjem ciljeva, proaktivnim traženjem načina za ostvarenje tih ciljeva i većom ustrajnošću u nastojanju da se ti ciljevi i postignu. No potreban bi bio i nužan oprez jer pretjerano istaknuta orijentacija na budućnost može dovesti do zanemarivanja situacija, okoline i ljudi u sadašnjosti. Također bi trebalo obratiti dodatnu pozornost na mlade kod kojih je nađena vremenska orijentacija na prošlost negativnu ili sadašnjost fatalističku i djelovati preventivno zbog rizika od postizanja slabijeg školskog uspjeha ili čak odustajanja od daljnjeg školovanja, a također i zbog mogućeg razvoja anksiozno-depresivnog poremećaja.

Rezultati ukazuju da bi se dimenzije VOB i VOPN mogle iskoristiti kod selekcija u područjima gdje je potrebno odabrati ispitanike orijentirane na cilj, proaktivne u traženju rješenja i ustrajne u nastojanju da cilj i ostvare, a također i izuzeti one koji te osobine ne posjeduju što je izgleda moguće preko dimenzije VOPN.

### *Metodološka ograničenja*

Zapazili smo nekoliko postupaka koje smo napravili, a koji su vjerojatno utjecali na podatke dobivene upitnicima i doprinijeli većem broju neiskoristivih upitnika. Prvo bismo naveli potrebu za rotacijom redoslijeda ZTPI i SOC upitnika. Primijetili smo da je većina neispravno ispunjenih upitnika bila upitnik SOC koji je uvijek dolazio u redoslijedu nakon ZTPI-a. Neispravnosti su se ukazivale na to da je došlo do zamora i dosade (redom označavan isti stupanj procjene, ispunjavanje procjena tako da povezane čine cik-cak uzorak, prestanak ispunjavanja upitnika itd.). Za pretpostaviti je da je i kod ispravno ispunjenih upitnika mogao djelovati faktor zamora, te da su odgovori na SOC- u mogli biti manje pažljivo i koncentrirano procijenjeni nago na ZTPI-u.

Drugo, ispitivanje je provedeno za vrijeme nastave pri kraju školske godine kad je učenicima već općenito dosta škole i testova, a pod stresom su zbog zaključivanja ocjena. Vjerojatno bi motiviraniji bili da se ispitivanje odvijalo za vrijeme nastave sredinom jednog od polugodišta.

Također bi možda bilo opravdano koristiti skraćene verzije upitnika SOC kod ispitivanja adolescenata, što se učestalo radi u stranim istraživanjima na koja smo naišli, te provjeriti opravdanost korištenja dimenzije selekcije nakon gubitka na populaciji adolescenata.

## **ZAKLJUČAK**

Problem istraživanja je bio utvrditi u kojim kombinacijama, u kojem smjeru i u kojoj mjeri dimenzije vremenske perspektive (prošlost negativna, prošlost pozitivna, sadašnjost hedonistička, sadašnjost fatalistička i budućnost) predviđaju pojedine dimenzije namjerne samoregulacije prema SOC modelu (elektivna selekcija, selekcija nakon gubitka, optimizacija i kompenzacija).

Da bismo odgovorili na taj problem postavili smo četiri hipoteze. Prva je bila da će dimenzija vremenske orijentacije na budućnost biti značajni pozitivni prediktor, a dimenzije vremenske orijentacije na sadašnjost fatalističku i sadašnjost hedonističku značajni negativni prediktori ukupnog rezultata na SOC upitniku za mjerenje namjerne samoregulacije. Prvi dio hipoteze je ovim nalazima potvrđen, dimenzija vremenske orijentacije na budućnost je doista bila značajan pozitivni prediktor, ali niti sadašnjost

fatalistička niti sadašnjost hedonistička nisu bili značajni prediktori ukupnog rezultata. Neočekivano su se kao prediktori pojavili prošlost pozitivna i prošlost negativna što trenutno ukazuje samo na to bi u budućim istraživanjima trebalo posvetiti više pažnje tim dimenzijama.

Druga hipoteza je bila da će dimenzija vremenske orijentacije na sadašnjost fatalističku biti će značajni negativni prediktor dimenzije elektivne selekcije, što se kroz regresijsku analizu kriterija elektivne selekcije i potvrdilo.

U sklopu treće hipoteze očekivali smo da će dimenzija vremenske orijentacije na sadašnjost hedonističku biti će značajni negativni prediktor dimenzije optimizacije, no ta hipoteza nije potvrđena. Dimenzija sadašnjosti hedonističke je značajno doprinijela predikciji kriterija optimizacije djelujući kao supresor varijabla, pojačavajući prediktivni značaj drugih prediktorskih varijabli s kojima je bila u značajnoj korelaciji, dok je sa samim kriterijem bila u korelaciji tek neznatno većoj od nulte.

Zadnjom, četvrtom hipotezom smo postavili očekivanje da će dimenzija vremenske orijentacije na budućnost biti značajni pozitivni prediktor dimenzija elektivne selekcije i optimizacije.

Rezultati regresijske analize su uvjerljivo pokazali da je dimenzija vremenske orijentacije na budućnost najznačajniji prediktor i dimenzije elektivne selekcije i dimenzije optimizacije, te je time i četvrta hipoteza u potpunosti potvrđena.

Ovim istraživanjem Zimbardov inventar vremenske perspektive se pokazao kao potencijalno koristan alat u predikciji određenih strategija namjerne samoregulacije, bar na populaciji adolescenata. Primjena nalaza je moguća u odgojno-obrazovnim procesima gdje bi se poticanjem razvoja vremenske orijentacije na budućnost moglo utjecati na razvijanje strategija samoregulacije za postizanje akademskih ciljeva, dok uočavanje vremenskih orijentacija na prošlost negativnu i sadašnjost fatalističku omogućuje preventivno djelovanje na mlade s rizikom od slabijeg školskog uspjeha ili ispadanja iz daljnjeg školovanja. Izborom samo nekih od skala ZTPI mogla bi se možda i povećati upotrebnost na ovom području, no to bi u svakom slučaju tek trebalo ispitati.

## **LITERATURA**

- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E., (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.
- Bäckman, L., & Dixon, R. A., (1992). Psychological compensation: A theoretical framework. *Psychological Bulletin*, 112, 259–283.
- Bajor, J. K., & Baltes, B. B., (2003). The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 347-367.
- Baltes, B. B., & Heydens-Gahir, H. A., (2003). Reduction of work–family conflict through the use of selection, optimization, and compensation behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1005-1018.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M., (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1–34. New York, Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M., (Eds.), (1993). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1–34. New York, Cambridge University Press.
- Bandura, A., (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A., (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and selfreactive mechanisms. In Dienstbier, R. (Ed.), *Perspectives on motivation*, 69-164.
- Bandura, A., (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY Freeman and Co.
- Bandura, A., (2001). The changing face of psychology at the dawning of a globalization era. *Canadian Psychology*, 42, 1, 12–24.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. and Tice, D. M., (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1, 141-156.
- Héfer Bembenutty, H. & Karabenick, S.A., (1998). Academic delay of gratification. *Learning and Individual Differences*, 10, 4, 329–346.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R. & Zeidner, M., (2005). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, CA, Elsevier Academic Press.
- Boyd, J., (2008). An Overview of Time Perspective Types. By *Zimbardo, P., Time perspective biases: general, phenomenological characterizations of each time*



*perspective.* [www.thetimeparadox.com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types/](http://www.thetimeparadox.com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types/)

- Boyd, J.N. & Zimbardo, P.G., (1996). Constructing time after death: The transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6, 35-54.
- Brandtstädter, J., (1998). Action perspectives on human development. In Lerner, R.M. (Ur.) and Damon, W. (Gl. ur.), *Theoretical models of human development. Handbook of child psychology*, Vol. 1, 5<sup>th</sup> ed., 807–863. New York: Wiley.
- Epel, S. E., Bandura, A. and Zimbardo, P. G., (1999). Escaping Homelessness: The Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping With Homelessness, *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 3, 575-596.
- Ertmer, P.A., Newby, T.J. & MacDougall, M., (1996). Student`s responses and approaches to case-based instruction: The role of reflective self-regulation. *American Educational Research Journal*, 33, 719-752.
- Freund, A. M., & Baltes, P., B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 642-662.
- Freund, A. M., Li, Z. H., & Baltes, P. B., (1999). The role of selection, optimization, and compensation in successful aging. In J. Brandtstädter & R.M. Lerner (Eds.), *Action and development: Origins and functions of intentional self-development*, 401–434. Thousand Oaks: Sage.
- Geldhof, G. J., Little, T. D., & Colombo, J., (2010). Self-regulation across the lifespan. In Lamb, M. E. & Freund, A. M. (Ur.) and Lerner, R. M. (EIC), *Social and emotional development. Vol 2: The handbook of lifespan development*, 116–157, Hoboken, NJ: Wiley.
- Geldhof, J., Little, T.D., and Hawley, P.H., (2012). Two measures of self-regulation for young adults and late adolescents in the academic and social domains. *International Journal of Behavioral Development*, 36, 476.
- Gestsdottir, S. and Lerner, R. M., (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: Findings from the 4-H Study of positive youth development, *Developmental Psychology*, 43, 2, 508–521.
- Gestsdottir, S., Lewin-Bizan, S., Von Eye, A., Lerner, J.V. and Richard M. Lerner, R.M., (2009). The structure and function of selection, optimization, and compensation in middle adolescence: Theoretical and applied implications. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 585–600.
- Gestsdottir, S., Urban, J. B., Bowers, E. P., Lerner, J. V., & Lerner, R. M., (2011). Intentional self-regulation, ecological assets, and thriving in adolescence: A developmental systems model. In Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P.,

- Lewin-Bizan, S., Gestsdottir, S., & Urban, J. B. (Ed.), Thriving in childhood and adolescence: The role of self-regulation processes. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 133, 61–76.
- Gjesme, T., (1979). Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex. *Journal of Psychology*, 101, 173-188.
- Goldberg, J. & Maslach, C., (1996). Understanding time: Connections between the past and future. *Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association*, San Jose, CA.
- Gonzalez, A., & Zimbardo, P. G. (1985). Time in perspective: A Psychology Today survey report. *Psychology Today*, 19, 21-26.
- Husman, J., & Lens, W., (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34, 113-125.
- Karniol, R., & Ross, M., (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology*, 41, 593-620.
- Keough, Kelly A., Zimbardo, Philip G., and Boyd, John N., (1999). Who' s Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use, *Basic And Applied Social Psychology*, 21, 2, 149-164.
- Krznarić, T., (2010.). *Vremenska perspektiva i sklonost rizičnim seksualnim ponašanjima*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lerner, R. M., Freund, A. M., De Stefanis, I., and Habermas, T., (2001). Understanding developmental regulation in adolescence: The use of the selection, optimization, and compensation model, *Human Development*, 44, 29–50.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development* (3rd ed.) Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Brothers.
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E., & Tominey, S., (2010). Self-regulation: The integration of cognition and emotion. In R. Lerner (Series Ed.) & W. Overton (Vol. Ed.), *Handbook of life-span development. Vol. 1: Cognition, biology and methods*, 509–553.
- Miller, S.M., Shoda, Y. & Hurley, K., (1996). Applying cognitive-social theory to health-protective behavior: breast self-examination in cancer screening. *Psychological Bulletin*, 119, 1, 70-94.
- Nurmi, J., (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1-59.

- Nuttin, J. (with the collaboration of W. Lens), (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., Slaney, R. B., (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 3, 304-314.
- Schunk, D.H., (1996). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning. *American Educational Research Journal*, 33, 359-382.
- Simons, J., Dewitte, S., and Lens, W. (2000). Wanting to have vs. wanting to be: The effect of perceived instrumentality on goal orientation. *British Journal of Psychology*, 91, 335-351.
- Skinner, B. F., (1987). *Upon further reflection*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Sowislo, J. F. and Orth, U., (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139, 1, 213-240.
- Watson, J., (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.
- Zaleski, Z., (1994). *Psychology of future orientation*. Lublin, Poland, Towarzystwo Naukowe KUL.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1997). A reliable and valid metric for putting time in perspective. Manuscript submitted for publication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 6, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007-1023.
- Zimbardo, Philip G. and Boyd, John N., (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 6, 1271-1288.
- Zimmerman, B.J., (1986). Development of self-regulated learning: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313.
- Zimmerman, B.J., (1994). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. In Schunk, D.H. and Zimmerman B.J. (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. 3-21, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zimmerman, B.J., (1998). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In Schunk, D.H. and Zimmerman,

B.J. (Ed.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*, 1-19, New York, Guilford.

Zimmerman, B.J., (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In Boekaerts, M., Pintrich, P.R. and Zeidner, M. (Eds.), *Handbook of self-regulation* (Chap. 2). San Diego, CA, Academic Press.