

АВТОМАТСКИТЕ МИСЛИ И ЛОКУСОТ НА КОНТРОЛА КАКО ФАКТОРИ ЗА УСПЕШНО СТУДИРАЊЕ

Кратка содржина

Многу студии покажале дека студентите со високи интелектуални способности, со добри работни навики и со вештини за учење можат да постигнат низок успех поради влијанието на внатрешните медијаторни когнитивни процеси, како што се негативните самопроценки, ставови, верувања и очекувања. Целта на ова истражување е да се испита дали на успехот во студирањето на студентите им влијаат автоматските мисли (позитивни и негативни) и локусот на контрола (внатрешен и надворешен). Во зависност од постигнатите просечни оценки во дотогашното студирање, испитаниците се поделени на две групи: со понизок и со повисок академски успех. Во истражувањето е појдено од претпоставката дека студентите со понизок успех, наспроти оние со повисок успех, имаат поизразени негативни автоматски мисли, поретко им се јавуваат позитивни автоматски мисли и имаат претежно надворешен локус на контрола.

Како инструменти во истражувањето се користени Студентскиот прашалник за автоматски мисли од Живчик-Бечиревик и Аник и Скалата за мерење на локусот на контрола од Ротер, а испитаници беа 61 студент од Филозофскиот факултет во Скопје. Статистичката обработка на податоците покажа дека меѓу двете групи студенти постои статистички значајна разлика како во однос на присуството на негативни автоматски мисли во испитни ситуации ($t = -2.702$; $p < 0,01$), така и во однос на локусот на контрола ($t = -2.60$; $p < 0,05$). Позитивните автоматски мисли не се покажаа како фактор за диференцијација ниту меѓу групите студенти со низок и со висок академски успех ($t = -0.338$; $p > 0,05$), ниту меѓу оние со внатрешен и со надворешен локус на контрола ($t = 0.537$; $p > 0,05$).

Може да се заклучи дека понизок академски успех постигнуваат студентите со негативни автоматски мисли, односно со изразен страв од неуспех и со претежно надворешен локус на кон-

трола. Наодите не го потврдија придонесот на позитивните автоматски мисли во постигнувањето академски успех.

Клучни зборови: ПОЗИТИВНИ АВТОМАТСКИ МИСЛИ, НЕГАТИВНИ АВТОМАТСКИ МИСЛИ, ВНАТРЕШЕН ЛОКУС НА КОНТРОЛА, НАДВОРЕШЕН ЛОКУС НА КОНТРОЛА, АКАДЕМСКО ПОСТИГНУВАЊЕ

Вовед

Последниве триесет години забележано е значајно зголемување на психолошките истражувања на академското постигнување, а вниманието на истражувачите особено е насочено кон откривање на причините за академски неуспех. Некои наоди покажале дека кај лицата со низок академски успех и со тешкотии во учењето се забележани дефицит или дисфункционалност во една или повеќе базични когнитивни функции, кои се неопходни за обработка на информациите (Trapani & Gettinger, 1996). Според Hammill (1993) синтагмата *онеспособеност за учење* (learning disabilities) се однесува на хетерогена група растројства што се манифестираат со значајни потешкотии во усвојувањето и користењето на слухот, говорот, читањето, пишувањето, размислувањето или на математичките способности. Како последица од зачестениот академски неуспех или од тешкотиите во учењето, учениците и студентите развиваат специфични секундарни карактеристики: *ниска мотивација за долготрајно учење, тенденција кон откажување и повлекување, незаинтересираност за стекнување нови стратегии за учење, ниско самопочитување.*

Повеќето фактори кои истражувачите ги поврзуваат со академскиот неуспех се однесуваат на личностни особини во потесна или во поширока смисла (Lebedina-Manzoni, 2004). Во прилог на оваа констатација се факторите кои што ги наведува Cassidy (2000): *недостиг на доверба во сопствените способности, емоционална нестабилност, тенденција кон екстраверзија, зависност од наставниците и значајните други, чувство на незадоволство и одбивање на работните обврски* итн. Споредбата на групи студенти со и без тешкотии во учењето покажала значајна разлика помеѓу нив и во *регулацијата на самоконтролата*. Студентите со академски неуспех имаат недоволна самоконтрола, а тоа се одразува на способноста за временско планирање на учењето, на упорноста за долготрајно вложување напор, на учењето од претходни искуства како да се учи итн. Тие немаат флексибилност и стратегиски приод при учењето нови предмети. Покрај дефицитот во саморегулацијата, многу студенти со проблеми во

учењето имаат и други карактеристики кои што го отежнуваат нивното учење, како што се: *апатија, надворешен локус на контрола, маладаптивност, дефицит во разбирањето, ниска мотивација, негативен афект кон задачите, слаби вештини во решавањето проблеми, ниска ефикасност, импулсивност* итн. (Wong, Harris & Graham, 1991, според Živčić-Bečirević i Anić, 2001).

Когнитивниот модел за разбирање и третирање на дисфункционалното и маладаптивно однесување претпоставува дека когнитивните функции (перцепција, меморија, мислење, верувања, ставови и заклучоци) имаат медијаторна улога во интеракцијата на личноста со променливата околина (Beck, 1976, според Živčić-Bečirević i Anić, 2001). Повеќе истражувања ја поддржуваат клиничката опсервација дека *негативните автоматски мисли* силно влијаат врз човековото однесување и врз неговите чувства, но се јавуваат и кај луѓе без растројства во психичкото функционирање (Beck, 1995). Негативните автоматски мисли се кратки и брзи, вообичаено се застрашувачки и вознемирувачки и можат да се појават во вербална или иконичка форма. Во моментот на нивното појавување, негативните автоматски мисли го доведуваат студентот да се чувствува анксиозен, недоволен, сконцентриран во учењето и нерасположен. Ако континуирано се повторуваат, тие можат повеќекратно да го нарушат процесот на учење кај студентот и на когнитивно и на афективно ниво.

Поаѓајќи од наведените сознанија, истражувањето кое е прикажано во овој труд претставува обид да се утврди дали присуството на различни типови на автоматски мисли, од една страна, и насоката на локусот на контрола, од друга страна, се поврзани со успешноста во студирањето кај македонските студенти. Во истражувањето се опфатени следниве варијабли: негативни автоматски мисли, позитивни автоматски мисли, локус на контрола и успешност во студирањето.

Автоматските мисли претставуваат еден од најзначајните концепти во когнитивната теорија на дисфункционално однесување и доживување (Beck, 1995). **Негативни автоматски мисли** се мисли за очекуван неуспех кои се јавуваат при учењето или при подготвувањето испити. Типични примери се: „Ништо веќе не знам“, „Сигурно ќе паднам“, „Никогаш немам среќа“. Операционално, ова варијабла е дефинирана како постигнување на супскалата *Негативни АМ* од *Студентскиот прашалник за автоматски мисли*. **Позитивни автоматски мисли** се мисли кои студентите ги користат за да се охрабрат при учењето и при подготвувањето испити. Типични примери се: „Добро ми оди“, „Нешто сигурно ќе знам“, „Имам уште доволно време“. Тие се мерени со супскалата *Позитивни АМ* од *Студентскиот прашалник за автоматски мисли*.

Локусот на контрола се однесува на генерализираното очекување што едно лице го има за предизвикувачот на исходите, со едниот крај на континуумот означен како *внатрешен*, а со другиот крај означен како *надворешен* (Robinson, J. P. et al., 1991). *Внатрешниот* локус на контрола укажува дека индивидуата верува дека лично е одговорна за текот на настаните во својот живот, односно за доживеаните исходи. *Надворешниот* локус на контрола, пак, укажува дека индивидуата своите резултати примарно ги гледа како последица на надворешни сили, било тоа да е среќа, социјален контекст, други лица или нешто друго. Операционално, ова варијабла е одредена како постигнување на *Скалата на внатрешен наспроти надворешен локус на контрола на Rotter*. Врз основа на медијаната, како мерка на централната тенденција, испитаниците се поделени во две групи. Првата група ја сочинуваат испитаниците чиј скор се наоѓа над медијаната и тие се означени како испитаници со надворешен локус на контрола (N1=30). Во втората група се наоѓаат испитаниците чиј скор се наоѓа под медијаната и тие се означени како испитаници со внатрешен локус на контрола (N2=31).

Метод

Целта на истражувањето е да се открие дали различните типови на автоматски мисли и локусот на контрола се јавуваат како фактори кои влијаат врз успешноста во студирањето, како и дали постои нивна меѓусебна поврзаност. Всушност, ќе се бара одговор на следниве прашања:

- Дали постои поврзаност меѓу различните типови на автоматски мисли и успехот во студирањето?
- Дали постои поврзаност меѓу различните типови на автоматски мисли и локусот на контрола?
- Дали постои поврзаност меѓу локусот на контрола и успехот во студирањето?
- Дали постои разлика во зачестеноста на појавувањето на различните типови на автоматски мисли при учењето со оглед на успешноста во студирањето и локусот на контрола на испитаникот?

Во истражувањето е појдено од *хипотезата* дека студентите со понизок успех, наспроти оние со повисок успех, имаат поизразени негативни автоматски мисли, поретко им се јавуваат позитивни автоматски мисли и имаат претежно надворешен локус на контрола. Претпоставката се базира на наодите од претходни истражувања дека помалку успешните

студенти имаат поголема фреквенција на автоматски мисли поврзани со страв од неуспех, а студентите со внатрешен локус на контрола постигнуваат повисок академски успех (Golubović, 2001; Lebedina-Manzoni, 2004).

Како *испитаници* во истражувањето се вклучени вкупно 61 студент од втора година на Филозофскиот факултет во Скопје. Од нив 37 се студенти од Институтот за психологија, а 27 се студенти од Институтот за педагогија. Испитаниците се на возраст од 19 до 25 години, со просечна возраст 20,41 години.

Во истражувањето се користени два психолошки *мерни инструменти*. Автоматските мисли при учењето се мерени со македонската верзија на *Студентскиот прашалник на автоматски мисли* (СПАМ), чии авторки се Ivanka Živčić-Bečirević и Nada Anić (2001). Се работи за новоразвиен инструмент на хрватски јазик, наменет за проценување на типичните автоматски мисли кај студентите за време на подготвувањето и на полагањето испити. Тој се базира на когнитивно-бихевиоралниот модел за толкување на тешкотиите во учењето и може да го подобри разбирањето на структурата како на дисфункционалните, така и на охрабрувачките автоматски мисли кај студентите. СПАМ содржи 43 автоматски мисли чија зачестеност на јавување испитаниците ја проценуваат на скала од Ликертов тип од 0 (никогаш или речиси никогаш) до 3 (многу често, речиси постојано). Со факторска анализа Golubović (2001) извлекол два фактори на СПАМ т.е. два типа на автоматски мисли при учењето: *негативни АМ*, кои се поврзани со стравот од неуспех (Cronbach $\alpha=0,91$) и *позитивни АМ* кои вклучуваат охрабрувачки автоматски мисли во тек на испитот (Cronbach $\alpha=0,71$). Резултатот на испитаникот за негативните АМ може да се движи во границите од 0 до 60, при што повисоко постигнување значи поголема зачестеност на автоматските мисли поврзани со стравот од неуспех при учењето и полагањето испити. Резултатот на испитаникот за позитивните АМ може да се движи во границите од 0 до 30, при што повисоко постигнување значи поголема зачестеност на позитивните автоматските мисли.

Локусот на контрола на испитаниците е испитан со *Скалата на внатрешен наспроти надворешен локус на контрола на Rotter* (според Robinson, J. P. & et al., 1991). Тој содржи 23 пара прашања и користи принуден формат за одговарање. Има 6 прашања кои не се бодуваат, а служат за да ја прикријат вистинската цел на испитувањето. Резултатите можат да се движат од 0 до 23, при што пониските укажуваат на внатрешен, а повисоките на надворешен локус на контрола.

Мерка на *успешноста во студирањето* претставува просекот од оценките на студентите во дотогашното студирање, а се темели на нивните изјави. За целите на истражувањето студентите, врз основа на медијаната како мерка на централната тенденција, се поделени на успешни и помалку

успешни. Испитаниците кои се наоѓаат над медијаната се вклучени во групата „успешни студенти“ ($N_1=30$), а испитаниците кои се наоѓаат под медијаната се вклучени во групата „помалку успешни студенти“ ($N_2=31$).

Резултати и дискусија

Дескриптивната статистичката обработка на податоците е прикажана во Табела 1. Таа го вклучува добиениот минимален и максимален скор на мерените варијабли, аритметичка средина и стандардните отстапувања (SD).

Табела 1: Дескриптивни статистики за истражуваните варијабли ($N=61$)

Варијабли	Min	Max	M	SD
Локус на контрола	3	22	13,00	3,98
Позитивни АМ	9	28	20,80	3,84
Негативни АМ	6	38	20,10	8,56
Успех во студирањето	7	10	7,99	0,65

Со цел да се испита поврзаноста меѓу истражуваните варијабли, пресметани се коефициентите на корелација. Добиените резултати се прикажани во Табела 2.

Табела 2: Корелации меѓу истражуваните варијабли

Варијабли	Позитивни АМ	Негативни АМ	Локус на контрола	Успех во студирањето
Позитивни АМ	1,000	-0,195	-0,148	-0,042
Негативни АМ	-0,195	1,000	0,411**	-0,386**
Локус на контрола	-0,148	0,411**	1,000	-0,266*
Успех во студирањето	-0,042	-0,386**	-0,266*	1,000

Може да се забележи дека меѓу негативните автоматски мисли и успехот во студирањето постои статистички значајна негативна поврзаност ($r=-0,386$; $p<0,01$). Тоа ја потврдува хипотезата дека со зголемената зачестеност на негативните автоматски мисли се намалува успехот во студирањето. Исто така, добиена е статистички значајна корелација и меѓу негативните автоматски мисли, локусот на контрола ($r=-0,411$; $p<0,01$). Со тоа се потврдува хипотезата дека со зголемената зачестеност на негативните автоматски мисли локусот на контрола на испитаникот повеќе се дви-

жи кон димензијата надворешност. Овој наод е во согласност со резултатите од истражувањето на Golubović (2001), како и со сознанието за типичните особености на поединците со надворешен локус на контрола, меѓу кои е нивната тенденција да се сомневаат во сопствениот успех и успехот да го гледаат како зависен од надворешните фактори. Оттука, поверојатно е дека нивниот страв од неуспех ќе биде поголем отколку кај поединците со внатрешен локус на контрола, кои успехот го припишуваат на сопствениите способности.

Помеѓу позитивните автоматски мисли и успехот во студирањето не се доби статистички значајна поврзаност, што значи дека не се потврдува делот од хипотезата кој го претпоставува односот на овие варијабли ($r=0,042$; $p>0,05$). За разлика од очекуваното, овие две варијабли, иако статистички незначајно, негативно корелираат. Živčić-Bečirević и Anić, (2001) укажуваат на важноста од употребата на само-управувачките техники (позитивното самообраќање) со цел студентите да научат да ги користат охрабрувачките, но реални мисли во процесот на подготвувањето и на полагањето на испитите. Некои студенти се обидуваат самостојно да ги користат позитивните мисли, кажувајќи си реченици кои звучат охрабрувачки, но нивната нереалистичност ги правела високо неефикасни. Таквите мисли можат дури да ја зголемат анксиозноста, бидејќи набрзо студентот е соочен со неизвесноста за нивната реализација. Пример за такви мисли се: „Сигурно ќе положам“, „Не е важно ако не успеам“ итн. Додека некои луѓе спонтано продуцираат и користат такви мисли, на некои им треба посебен тренинг за да можат да ги практикуваат (Kammann, 1989; Meichenbaum & Butler, 1980; Meichenbaum & Turk, 1976; Miller & Brewster, 1992, според Živčić-Bečirević и Anić, 2001).

Исто така, не е добиена статистички значајна поврзаност ниту меѓу позитивните автоматски мисли и локусот на контрола ($r=-0,148$; $p>0,05$). Значи, не се потврдува супхипотезата дека со зголемената зачестеност на позитивните автоматски мисли локусот на контрола на испитаникот повеќе се движи кон димензијата внатрешност.

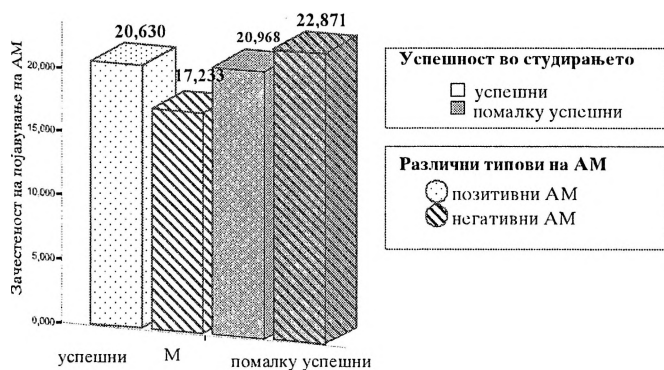
Помеѓу локусот на контрола на испитаникот и успешноста во студирањето постои статистички значајна поврзаност ($r=-0,266$; $p<0,05$). Нивната негативна корелација ја потврдува супхипотезата дека со придвижувањето на локусот на контрола на испитаникот повеќе кон димензијата надворешност успехот во студирањето се намалува, односно дека со придвижувањето на локусот на контрола на испитаникот повеќе кон димензијата внатрешност успехот во студирањето се зголемува. Врз основа на овој податок може да се очекува дека со редуцирање на доживувањето на надворешна контрола, студентот може да го подобри успехот во учењето. Наодите од други истражувања покажуваат дека учениците со внатрешен ло-

кус на контрола во основно училиште постигнуваат повисоки оценки од учениците со надворешен локус на контрола, меѓутоа постојат контрадикторни наоди за тоа дали постои поврзаност помеѓу оценките постигнати на академско ниво и локусот на контрола (Encyclopedia of Childhood and Adolescence).

Значајноста на разликите меѓу аритметичките средини кај различните групи испитаници во однос на истражуваните варијабли е тестирана со t-тестот. Од Табела 3 и Слика 1 може да се види дека не постои статистички значајна разлика меѓу успешните и помалку успешните испитаници во однос на варијаблата *Позитивни автоматски мисли* ($t = -0.338$; $p > 0.05$). Во однос на варијаблата *Негативни автоматски мисли* постои статистички значајна разлика во прилог на помалку успешните испитаници ($t = -2.702$; $p < 0.01$).

Табела 3. Различни типови автоматски мисли во учењето и успешноста во студирањето

Варијабли	Успешност во студирањето	N	M	SD	t	p
Позитивни АМ	Успешни	30	20.63	3.855	-0,338	> 0,05
	Помалку успешни	31	20.97	3.877		
Негативни АМ	Успешни	30	17.23	8.203	-2,702	< 0,01
	Помалку успешни	31	22,87	8,090		

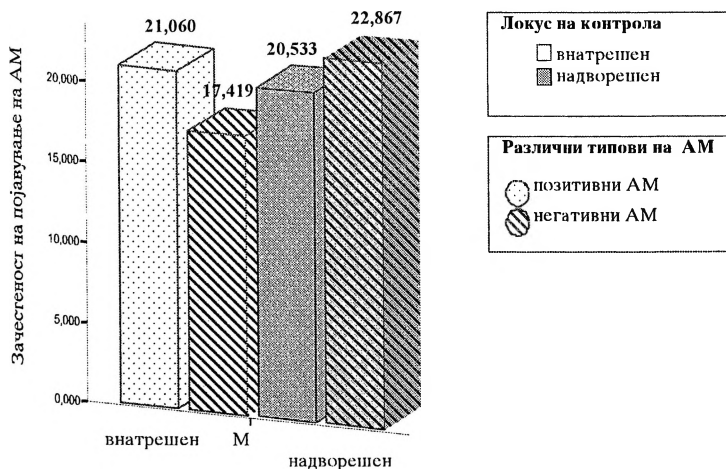


Слика 1. Различни типови автоматски мисли (АМ) во учењето и успешноста во студирањето

Од Табела 4 и Слика 2 е евидентно дека меѓу испитаниците со внатрешен и надворешен локус на контрола не постои статистички значајна разлика во однос на варијаблата *позитивни автоматски мисли* ($t=0.537$; $p>0,05$), но постои во однос на варијаблата *негативни автоматски мисли* ($t= -2.60$; $p<0,05$). Тоа значи дека испитаниците со надворешен локус на контрола имаат значајно поголема фреквенција на појавување на негативни автоматски мисли.

Табела 4. Различни типови на автоматски мисли во учењето и локусот на контрола

Варијабли	Локус на контрола	N	M	SD	t	p
Позитивни АМ	Внатрешен	31	21,06	4,358	0,537	> 0,05
	Надворешен	30	20,53	3,267		
Негативни АМ	Внатрешен	31	17,42	7,536	-2,600	< 0,05
	Надворешен	30	22,87	8,796		

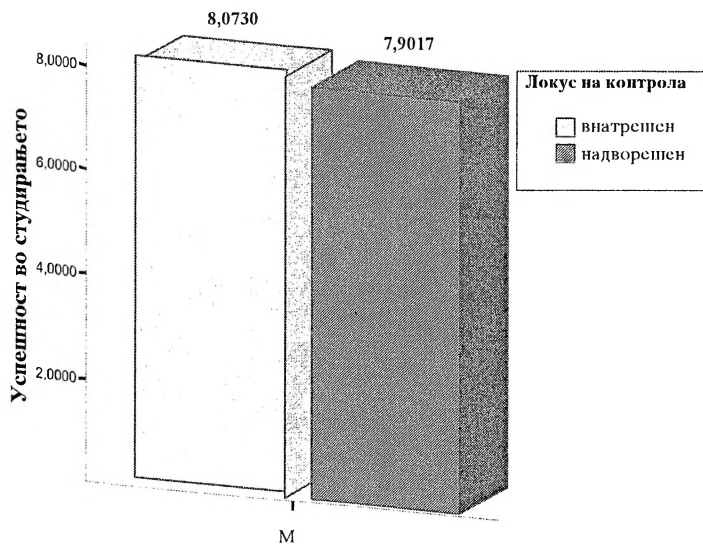


Слика 2. Различни типови на автоматски мисли и локус на контрола

Како што може да се види во Табела 5 и Слика 3, меѓу испитаниците со внатрешен и надворешен локус на контрола не постои статистички значајна разлика во однос на варијаблата успешност во студирањето ($t=1.020$; $p>0,05$).

Табела 5: Локусот на контрола и успешноста во студирањето

Варијабла	Локус на контрола	N	M	SD	t	p
Успешност во студирањето	Внатрешен	31	8,073	0.646	1.020	>0 .05
	Надворешен	30	7,902	0.662		



Слика 3. Локус на контрола и успешност во студирањето

Заклучок

Резултатите од ова истражување, генерално, го поддржуваат актуелното гледиште дека тешкотиите при академското учење се под значајно влијание на внатрешните медијаторни когнитивни процеси, особено на негативните автоматски мисли. Тоа е во согласност со наодите дека негативните автоматски мисли се карактеристични за депресивни и анксиозни состојби, но се и последица од доживувањето стрес. Автоматските мисли поврзани со стравот од неуспех, наспроти позитивните и охрабрувачки мисли, се покажаа порелевантни за процесот на учење и на подготвување испити кај студентите. Иако студентите имаат високи основни способности, изразена мотивација за учење и добри навики за работа, можат да бидат неуспешни поради негативните самопроценки, негативните ставови, верувања и очекувања. Сепак, она што остава простор за оптимизам е сознанието дека со охрабрувачка, но реалистична когниција поврзана со процесот на учење, негативните мисли можат да се намалат и да се зголеми академската успешност. Зачестеноста на позитивните автоматски мисли не е релевантна за нормално психичко функционирање, но наодите на некои истражувања ја потврдуваат нивната ефикасност во постигнувањето академски успех. Когнитивните техники за идентификација и модификација на негативните автоматски мисли можат значајно да ја намалат емоционалната напнатост и испитната анксиозност кај студентите (Cohn, 1998, според Živčić-Bečirević i Anić, 2001). Истовремено, овие техники можат да ја подобрат концентрацијата и успешноста во учењето. Со учењето да ги користат *позитивните, охрабрувачки мисли* преку самоуправувачко вежбање, кај студентите може да се зголеми упорноста и мотивацијата за долготрајно учење.

Понатаму, ова истражување покажа дека успешноста во студирањето е позитивно поврзана и со внатрешниот локус на контрола. Во поновата психолошка литература која ја третира оваа проблематика се предлагаат низа постапки кои се во функција на редуцирање на доживувањето надворешна контрола преку зголемување на свеста на учениците и студентите за каузалните врски во нивното однесување, како и за важноста од преземањето лична одговорност за сопствените постигнувања.

Литература

- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Cassidy, S. (2000). Learning style, academic belief systems, self-report student proficiency and academic achievement in higher education. *Educational Psychology*, Vol. 20, 3, 307-322.
- Cohn, P. (1998). Why does my stomach hurt? How individuals with learning disabilities can use cognitive strategies to reduce anxiety and stress at the college level. *Journal of Learning Disabilities*, 31, 514-516.
- Golubović, V. (2001). Automatske misli pri učenju, uspjehnost studiranja i lokus kontrole. <http://www.darhiv.ffzg.hr>
- Hammill, D.D. (1993). A timely definition of learning disabilities. *Family Community Health*, 16 (3), 1-8.
- Lebedina-Manzoni, M. (2004). To what students attribute their academic success and unsuccess. *Education*, 124, pp. 699-708.
- Robinson, J.P., Shaver Ph.R., Wrightsman L.S. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, Volume 1. San Diego: Academic Press, INC.
- Trapani, C. & Gettinger, M. (1996). Treatment of students with learning disabilities, Case conceptualization and program design. In M. A. Reinecke, F. M. Dattilio and A. Freeman (Eds.) *Cognitive therapy with children and adolescents, A case book for clinical practice* (pp. 251-277). New York: Guilford Press.
- Živčić-Bečirević, I. and Anić, N., (2001). Automatic thoughts, school success, efficiency and satisfaction of university students. *Psihološka obzorja*, 10, 49-59.

Elena ACHKOVSKA-LESHKOVSKA

AUTOMATIC THOUGHTS AND LOCUS OF CONTROL AS FACTORS FOR ACADEMIC ACHIEVEMENT

Abstract

Many studies have shown that students with high basic abilities, good working habits and learning skills could fail because of some internal mediating cognitive processes. The aim of this study is to investigate influence of different types of automatic thoughts (positive and negative) and locus of control (internal and external) on students' academic success. On the basis of their average grades, students are divided into 2 groups: with higher and lower academic achievement. The general hypothesis states that students with lower academic achievement have more frequent appearance of negative automatic thoughts, less frequent of positive ones and rather external locus of control.

Student Automatic Thoughts Questionnaire and Rotter's Locus of Control Scale were distributed to 61 university students. The analysis of obtained data indicates significant difference in negative automatic thoughts between groups of students with lower and higher academic success ($t = -2,702$; $p < 0,01$), as well as between groups of students with internal and external locus of control ($t = -2,60$; $p < 0,05$). Positive automatic thoughts do not emerge as a differential factor for groups of students with higher and lower academic success ($t = -0.338$; $p > 0,05$), as well as for those with internal and external locus of control ($t = 0.537$; $p > 0,05$).

The study shows that students with negative automatic thoughts (fear of failure) and external locus of control achieve lower grades. Findings do not confirm the contribution of positive automatic thoughts in achieving academic success.

Key words: POSITIVE AUTOMATIC THOUGHTS, NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS, INTERNAL LOCUS OF CONTROL, EXTERNAL LOCUS OF CONTROL, ACADEMIC ACHIEVEMENT.