

УНИВЕРЗИТЕТ „СВЕТИ КИРИЛ И МЕТОДИЈ“
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ СКОПЈЕ
ИНСТИТУТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

Магистерски труд

ПОВРЗАНОСТ НА САМОРЕГУЛАЦИЈАТА,
САМООДРЕДЕНАТА МОТИВАЦИЈА И
ТЕНДЕНЦИЈАТА КОН ОДЛОЖУВАЊЕ НА
ЗАДАЧИТЕ КАЈ СТУДЕНТИТЕ

Ментор:

Проф. д-р Виолета Арнаудова

Кандидат:

Ана Ѓорѓевиќ

Скопје, 2012 година

СОДРЖИНА

ВОВЕД	5
1 Проблем	7
2 Теоретска позадина	7
2.1 Саморегулација	7
2.1.1 Дефинирање на саморегулацијата	8
2.1.2 Самоконтрола	11
2.1.3 Контрола на импулсите	12
2.1.4 Одложување на задоволството	13
2.1.5 Значење на саморегулацијата	15
2.1.6 Модели на саморегулација	17
2.1.7 Компоненти на саморегулацијата	20
2.1.8 Несвесна саморегулација	27
2.1.9 Невролошки основи на саморегулацијата	29
2.1.10 Културата и саморегулацијата	30
2.2 Самоодредена мотивација	31
2.2.1 Теорија на самоодредување	31
2.2.2 Дефинирање на самоодредената мотивација	33
2.2.3 Хиерархиски модел на самоодредена мотивација	39
2.3 Тенденција кон одложување на задачите	40
2.3.1 Дефинирање на концептот	41
2.3.2 Црта или процес?	44
2.3.3 Фреквентност	44
2.3.4 Последици од тенденцијата кон одложување на задачите	46
2.3.5 Фактори од кои зависи тенденцијата кон одложување на задачите	47
2.3.6 Причини за тенденцијата кон одложување на задачите	48
2.3.7 Мотиви за тенденцијата кон одложување на задачите	49
2.3.8 Модели за објаснување на тенденцијата кон одложување на задачите ...	51
3 Релевантни истражувања	53

4	Истражувачки хипотези	57
МЕТОД	59
1	Испитаници	59
5	Варијабли	60
6	Мерни инструменти	61
7	Постапка	64
8	Обработка на податоците	65
РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО	66
1	Резултати од дескриптивната статистика за варијаблите саморегулација, самоодредена мотивација и тенденција кон одложување на задачите	66
2	Резултати за поврзаноста помеѓу испитуваните варијабли	68
a)	Резултати за поврзаноста на саморегулацијата и самоодредената мотивација	70
b)	Резултати за поврзаноста помеѓу саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите	70
v)	Резултати за поврзаноста помеѓу самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите	71
г)	Резултати од парцијалната корелација за испитуваните варијабли	72
д)	Резултати од регресивната анализа на саморегулацијата и самоодредената мотивација за тенденцијата кон одложување на задачите	77
3	Резултати за разликите меѓу половите во однос на испитуваните варијабли	80
a)	Разлики во однос на нивото на саморегулација	82
b)	Разлики во однос на нивото на самоодредена мотивација	82
v)	Разлики во однос на нивото на тенденција кон одложување на задачите	83
4	Резултати за разликите помеѓу испитаниците од прва и четврта годината на студии во однос на испитуваните варијабли	83
a)	Разлики во однос на нивото на саморегулација	85
b)	Разлики во однос на нивото на самоодредена мотивација	85
v)	Разлики во однос на нивото на тенденција кон одложување на задачите	86

ДИСКУСИЈА	87
1 Дискусија на резултатите добиени на дескриптивно ниво	88
2 Дискусија на резултатите за поврзаноста на саморегулацијата со самоодредената мотивација	90
3 Дискусија на резултатите за поврзаноста на саморегулацијата со тенденцијата кон одложување на задачите	94
4 Дискусија на резултатите за поврзаноста на самоодредената мотивација со тенденцијата кон одложување на задачите	95
5 Дискусија на резултатите за разликите помеѓу студентите од машки и женски пол во однос на испитуваните варијабли	99
а) Саморегулација	99
б) Самоодредена мотивација	100
в) Тенденција кон одложување на задачите	102
6 Дискусија на резултатите за разликите помеѓу студентите од прва и од четврта година на студии во однос на испитуваните варијабли	102
а) Саморегулација	102
б) Самоодредена мотивација	103
в) Тенденција кон одложување на задачите	104
7 Ограничувања, недостатоци и сугестии за понатамошни истражувања	105
РЕЗИМЕ	107
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....	109
ПРИЛОЗИ.....	115
1 Општи упатстваж	116
2 Инструмент за мерење на саморегулацијата (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)	117
3 Инструмент за мерење на општата самоодредена мотивација (Global Motivation Scale, GMS – 28)	122
4 Инструмент за мерење на избегнувачки реакции (Avoidance Reaction Scale, AVOI)	124

ВОВЕД

Луѓето се проактивни битија. Тие имаат природна тенденција да управуваат со себе си, односно со процесите и состојбите кои се одвиваат во нив и со нивното однесување. Како проактивни битија тие тежнеат да имаат контрола и врз сопствената мотивација. За нив е природно да си поставуваат цели и да превземаат активности кои се во согласност со нивните желби, потреби, тежнења, вредности. Колку личноста има поголема контрола врз себе, толку повеќе таа е во состојба да превзема активности кои се во согласност со нејзиниот вредносен систем, со нејзините интереси и преференции. Перципираната контрола врз себе ја зголемува и шансата да се спроведат посакуваните промени во однесувањето, како и да се зголемат емоционалната добросостојба и перформансата.

Способноста за контрола на сопственото однесувањето им овозможува на луѓето да живеат во заедница, да постигнуваат важни цели и да го заштитат сопственото здравје во текот на својот животен век. Тие се способни да прават планови, да прават избори помеѓу повеќе алтернативи, да ги контролираат своите импулси, да ги инхибираат непосакуваните мисли и да го регулираат своето социјално однесување. Со други зборови, луѓето имаат способност да се контролираат и регулираат себе си, односно имаат способност за саморегулација.

Капацитетот на човекот да управува со сопствените мисли, чувства, дејствија, односно со сопственото однесување во целост е импресивен. Човекот е во состојба да ги одложува афективно привлечните искушенија или целосно да се воздржува од нив, со цел да ги постигне стандардите и вредностите кои му се важни. Не само да се воздржува, туку човекот има способност и да го менува сопственото однесување со цел да се доближи до посакуваните стандарди и

цели. Тој е во состојба да биде толерантен на фрустрации до одреден степен, тогаш кога е соочен со предизвикот да постигне повисока цел. Но, и покрај фасцинантните капацитети на човекот да управува со себе си, да има ефикасна и висока саморегулација, ние секојдневно се соочуваме со бројни примери на недоволна, неуспешна или погрешна саморегулација. Грешките и потфрлувањата во саморегулацијата се честа појава и луѓето ја губат контролата врз сопственото однесување во најразлични околности. Грешките во самоконтролата се причина за дел од современите општествени проблеми, како што се: зависноста, лошите финансиски одлуки, агресивноста, тенденцијата кон одложување на задачите итн. Истовремено, луѓето кои се поуспешни во саморегулацијата покажуваат повисок успех во учењето и работата, градат поквалитетни меѓучовечки односи и имаат подобро ментално здравје.

Еден од честите примери за неуспешна или недоволна саморегулација кај студентската популација, е одложувањето на афективно непривлечните, но когнитивно важните задачи, како што се учењето, подготовката на испити, пишувањето на семинарски трудови и сл. Досегашните истражувања покажуваат дека луѓето кои имаат поголема самоконтрола, поретко го одложуваат завршувањето на задачите кои им претстојат. Истовремено, истражувањата покажуваат дека луѓето кои имаат поавтономна мотивација, поретко имаат тенденција да ги одложуваат задачите.

Саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите досега не биле предмет на интерес на психолошките истражувања во Македонија. Овој труд има задача да даде свој придонес во надминување на оваа празнина, односно да овозможи да се добијат корисни сознанија што ќе дадат свој придонес во областа на општата психологија. Целта на ова истражување е да се утврди начинот на кој се поврзани саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите, како и да се утврди дали постојат полови и возрасни разлики во однос на посочените варијабли.

1 Проблем

Истражувачките проблеми во овој магистерски труд гласат:

П1: Дали постои поврзаност помеѓу нивото на саморегулација, нивото на самоодредена мотивација и нивото на тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите?

П2: Дали постои разлика во нивото на саморегулација, нивото на самоодредена мотивација и нивото на тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите од различен пол и од различна возраст?

2 Теоретска позадина

2.1 Саморегулација

Природна тенденција на секој човек е да воспоставува одредени внатрешни стандарди кои ќе бидат референтна рамка за неговото однесување. Луѓето се способни да го проценуваат сопственото однесување во однос на воспоставените стандарди. Тие се способни да го менуваат и прилагодуваат сопственото однесување, како во однос на срединските услови, така и во однос на личните стандарди. Притоа, за активностите што луѓето ги превземаат се мотивирани од уверувањата и себедоживувањата.

Сфаќањето на луѓето како проактивни битија, способни да ги контролираат процесите внатре и надвор од себе си произлегува од когнитивната струја која се појавува во психологијата. За разлика од неа, бихејвиористичкиот правец во психологијата на човекот гледа како организам чие однесување е регулирано преку условувања и поткрепувања. Со појавата на когнитивната психологија всушност, се отвори и патот за проучување на саморегулацијата.

Во психологијата денес саморегулацијата е една од водечките теми на интерес. Издадени се бројни зборници на трудови кои од различни аспекти ја проучуваат

саморегулацијата. Но, и покрај нејзината популарност во современата психологија, сè уште не постои една општо прифатена дефиниција за истата.

Во досегашната литература се сретнуваат повеќе поими кои означуваат една иста појава. Така на пример, покрај терминот саморегулација, се користат уште и термините самоконтрола (Bauer, I.M. & Baumeister, R.F., 2011), самоуправање (Barkley, R.A., 2011), саморегулирано учење (Pintrich, P.R., 2000), управување со однесувањето (Bandura, A., 1996), кон цел насочено однесување (Carver, C.S., според Vohs & Baumeister, 2004), контрола на импулсите (Sayette, M.A & Griffin, K.M., 2004), одложување на задоволството (Mischel, W. & Ayduk, 2011), моќ на волјата (James, W., според Vokaerts, Pintrich, Zeidner, 2000), метакогнитивни стратегии (Flavell, J.H., според Demetriou, 2000). Некои автори прават дистинкција помеѓу наведените поими, додека постојат автори кај кои некои од нив се користат синонимно.

Во најширока смисла, **саморегулацијата** претставува внатрелично сен процес на управување со себе си. Преку саморегулација луѓето се способни да прават тоа што сакаат, кога сакаат и колку долго сакаат (Baumeister & Bushman, 2008). Успешното управување со когницијата им овозможува на луѓето да го планираат своето однесување и да ги проценуваат последиците од своето однесување во однос на нивните цели и планови. Управувањето со мотивацијата преку саморегулацијата е клучно за иницирање на ново однесување, за истражување пред искушенијата, како и за истрајност во ситуациите во кои е потребно вложување на долготраен напор.

2.1.1 *Дефинирање на саморегулацијата*

Зголемениот интерес за изучување на саморегулацијата во психологијата, како и сè поголемиот број на текстови во кои истата се обработува, сè уште не придонеле за формулирање на стандардизирана дефиниција за оваа појава. Истото важи и за теоретските модели кои се однесуваат на саморегулацијата.

Постојат повеќе теоретски модели, но ниту еден од нив не успева да ги објасни и опфати во целост концептот и механизмите на функционирање на саморегулацијата.

При обидот да се дефинира овој поим, во литературата се сретнуваат некои многу општи дефиниции како и дефиниции кои се многу конкретни и прецизни. Меѓу поопштите дефиниции се издвојуваат следниве:

- интраперсонален процес на управување со себе си (Hoyle, 2010);
- „секој напор од страна на личноста да ги менува своите внатрешни состојби или процеси“ (Vohs & Baumeister, 2004, стр. 2);
- континуиран процес на движење кон (а понекогаш движење подалеку од) целта (Carver, 2004, според Baumeister & Vohs, 2004);
- однесување кое вклучува одложување на задоволството, способност за брзо префрлување од една на друга различна задача, насочување на вниманието и контролирање на емоциите (Leong & Bodrova, 2006, според Hoyle, 2010).

Како примери за попрецизни и детални дефиниции можат да послужат следниве:

- внагреличносни процеси кои ѝ овозможуваат на личноста да го насочува нејзиното однесување ориентирано кон целта во текот на подолг временски период и при променливи услови (контекст) (Demetriou, 2000, според Hoyle, 2010);
- свесните и несвесните психолошки процеси со чија помош луѓето го контролираат и управуваат сопственото внимание, емоции, импулси и активности (Hoyle, 2010);
- способност за надминување на природните и автоматските тенденции, желби или однесувања; следење на сопствените долгорочни цели, дури и

при присуството на краткотрајни привлечности; следење на социјално пожелни норми и правила (Bauer & Baumeister, 2011). Со други зборови, саморегулацијата е способност за менување на себе си заради постигнување на посакувана состојба или резултат, кои поинаку не би се исполниле. Притоа, однесувањето се менува во согласност со одредени стандарди, идеали и цели, односно промената е поттикната од внатрешните или социјалните очекувања (Baumeister & Vohs, 2007).

Според Цимерман (Zimmerman, 2001) саморегулацијата е суштинскиот, дефинирачкиот и дистинктивниот фактор кој е карактеристичен само за човекот. Веројатно најважната карактеристика на човекот е неговата способност за саморегулација. Ефикасната саморегулација е темел за здраво психолошко функционирање. Луѓето кои вообичаено се успешни во саморегулацијата, се психолошки стабилни и имаат лична контрола која им овозможува да управуваат со своите автоперцепции, како и со начинот на кој другите нив ги перципираат (Hoyle, 2010). Нивното однесување е типичен одраз на целите и стандардите што тие ги имаат усвоено. При отстапувања од посакуваните состојби тие успеваат да постапат правилно и ефикасно. Саморегулација, со чија помош луѓето ги контролираат своите мисли, чувства и однесувања, е основна за адаптирано функционирање. Саморегулацијата има централна улога во адаптираното однесување (Hoyle, 2010).

Концептот за саморегулација во себе ги опфаќа психичкото управување со емоциите и чувствата (т.н. регулација на емоциите), способноста за остварување на намерите преку активности насочени кон одредена цел (на пример, самоефикасност), како и способноста за откажување од краткотрајните задоволства, за сметка на остварување на долгорочните цели (самодисциплина, самоконтрола).

Процесите со кои луѓето ги контролираат своите акции вклучуваат насочување на вниманието кон задачата што треба да се изврши и истовремено игнорирање на дистракторите, спротивставување на искушенијата и совладување на

негативните емоции (Schwarzer, 1999).

Лемос (Lemos, 1999) наведува дека и покрај тоа што саморегулацијата се дефинира како способност на поединецот да го менува своето однесување согласно со внатрешните и надворешните променливи прилики, таа не може да се поистовети со процесите на прилагодување кон тие прилики. Постојат различни облици на регулација на однесувањето кои служат за прилагодување кон променливите услови. Саморегулацијата се однесува на прилагодување на однесувањето на личноста кон сопствената референтна рамка на однесување. Таа референтна рамка ја сочинуваат личните цели и вредности на поединецот, а не променливите услови.

Кога се зборува за саморегулација, треба да се има впредвид дека не се мисли на тоа дека селфот сам директно се регулира, туку дека станува збор за контролирање на однесувањето, чувствата, мислите и мотивите. Во таа смисла, саморегулацијата се однесува на регулација на процесите од страна на селфот (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2007).

2.1.2 Самоконтрола

Интересот за саморегулацијата во психологијата произлегол од интересот за самоконтролата, по што се проширил врз други области, како што се образованието, здравството, спортот и кариерата (Bandura, 1996).

Самоконтролата се дефинира како способност на личноста за надминување на природните и автоматските тенденции, желби или однесување; како постигнување на долгорочни цели дури и при изложеност на краткотрајни привлечности; како и следење на општествено пропишаните норми и правила. Оттука целта на самоконтролата е прекинување на тенденцијата на селфот да дејствува автоматски и свесно насочување на своето однесување во насока на постигнување на посакуваните лични цели (Zimmerman, 2000). Самоконтролата го претставува капацитетот на личноста да поставува соодветни цели и истите

успешно да ги остварува. Луѓето кои имаат високо ниво на самоконтрола се добро адаптирани, живеат посреќно и поздраво.

Когнитивните психолози се интересираат и за прашањето: дали способноста за самоконтролата се менува со текот на годините? Општо земено, наодите покажуваат дека самоконтролата се зголемува со текот на возраста (Jochen, 2006). Така, малите деца реагираат импулсивно, а постарите деца веќе се во состојба да покажат одредена самоконтрола. Тенденцијата за зголемување на самоконтролата и саморегулацијата расте не само во периодот на детството, туку и подоцна во животот.

2.1.3 *Контрола на импулсите*

Саморегулацијата честопати се сведува на терминот контрола на импулсите. Според Баумајстер, Шмајхел и Вохс (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2007) несоодветно е да се користи терминот контрола на импулсите како синоним за саморегулацијата, поаѓајќи од фактот дека импулсите се автоматски одговор и како такви тие не можат да бидат спречени да се јават. Затоа, кога се вели дека некој има добра контрола на импулсите, не значи дека лицето успева да ги контролира своите импулси, туку дека успешно го контролира однесувањето кое би ги следело импулсите.

Контролата на импулсите се однесува на контрола на несаканите импулси. Тоа е воздржување од активност, што на долгорочен план е подобро за личноста, во ситуација кога афективниот систем ја наведува личноста да превземе некоја активност.

Контролата на импулсите е субординиран поим од саморегулацијата. Контролата на импулсите е дел од саморегулацијата, но саморегулацијата не може да се сведе само на контрола на импулсите. Контролата на импулсите е дополнителна карактеристика на самоконтролата.

2.1.4 *Одложување на задоволството*

Мишел и соработниците (Mischel, 1974; Mischel, Shoda, Rodriguez, 1989; Metafalfe & Mischel, 1999, според Caprara & Cervone, 2003) имале за цел да ги идентификуваат специфичните когнитивни процеси кои можат да ја помогнат контролата на импулсите. Наведените автори се фокусирале врз истражување на одложувањето на задоволството, а со своите експерименти се пионери во истражувањето на саморегулацијата.

За почеток на научното истражување на саморегулацијата се зема познатиот Станфорд Мачмалоу експеримент, спроведен во 60тите години од минатиот век од страна на Мишел. Во овој експеримент учесници биле четиригодишни деца, на кои им била дадена можност да одберат дали веднаш ќе добијат едно колаче, или пак ќе добијат две колачиња, доколку почекаат уште дваесетина минути. Децата биле изложени пред дилемата: ним им било кажано дека експериментаторот мора да излезе на некое време и дека тие можат да продолжат да чекаат поголема награда додека да дојде експериментаторот, или пак можат да звонат на свонче за да го повикаат експериментаторот во било кое време и веднаш да добијат помала награда. Накратко, децата биле ставени во ситуација на конфликт помеѓу искушението да го прекинат чекањето и веднаш да добијат помала награда или пак да продолжат со чекање на посакуваната поголема награда, притоа не знаејќи точно за колку време на чекање станува збор. Притоа било манипулирано и со видливоста на наградата. Помал број од децата успеале да ја дочекаат поголемата награда, тогаш кога пред нив стоело едно колаче. И обратно, кога наградата, т.е. колачето не било во видното поле на децата, поголем број од нив одлучувале да почекаат за да добијат поголема награда. Во услови кога колачето било во видното поле на децата, дел од нив успеале да се воздржат доволно долго за да го дочекаат враќањето на експериментаторот, користејќи различни стратегии за справување со искушението. Најчесто тие со рацете си ги прикривале очите, пееле, си играле мавтајќи со рацете и нозете или си зборувале самите со себе. Другите

поимпулсивни деца, не успеваале да ја дочекаат поголемата награда, тие го земале колачето само неколку секунди по излегувањето на експериментаторот од просторијата.

Овој едноставен и наизглед безначаен експеримент изненадувачки станал мошне релевантен за значајно предвидување на нивото на саморегулација кое децата го имаат, а со тоа и предвидување на бројни подоцнежни позитивни карактеристики на децата, меѓу кои: училишниот успех, социјално - мотивационите капацитети во подоцнежната адолесценција, персоналното и интерперсоналното функционирање (Mischel & Ayduk). Децата кои биле во состојба да го одложуваат задоволството, биле поуспешни во контролата на своите импулси во адолесцентниот период, поуспешно ги планирале своите активности и подобро се справувале со стресни ситуации. Импулсивните деца кои веднаш го земале колачето, подоцна во адолесцентниот период имале понизок училишен успех, биле срамежливи, тврдоглави, нерешителни, лесно се обесхрабрувале од неуспехот, им било тешко да го одложуваат задоволството. Оваа поврзаност помеѓу секундите на чекање во предучилишната возраст и степенот на адаптираност во различни социјални и когнитивни полиња подоцна во животот, останува стабилна и во зрелото животно доба на човекот.

Способноста за самоконтрола се развива постепено во текот на животот. Тригодишните деца, на пример, реагираат мошне импулсивно, односно, многу тешко ги контролираат своите импулсивни реакции. Мишел (според Carrao & Sevigne, 2003) смета дека постојат два вродени психолошки системи: „жежок систем“ и „ладен систем“. Импулсивните реакции се „жешки реакции“, додека когнитивните структури се наоѓаат во „ладниот систем“. На малите деца им стои на располагање т.н. „жежок систем“, односно, да се реагира брзо, едноставно и емоционално. Затоа тој смета дека не е возможно тригодишните деца да се воздржат од конзумирање на колачето, со цел подоцна да добијат две колациња. Постепено се развива т.н. „ладен систем“. Тој функционира бавно, може да обработи комплексни меѓузависности и може да ги контролира брзите

импулсивни реакции – кога за тоа постојат соодветни услови.

2.1.5 *Значење на саморегулацијата*

Како што веќе споменавме погоре, Цимерман (2001) ја смета саморегулацијата за клучна одлика на човекот. Затоа е логично да се постави прашањето: што е тоа што саморегулацијата ја прави толку важна во животот на луѓето и зошто неуспехот во саморегулацијата може да му донесе толку проблеми на човекот?

Најнапред треба да се спомене дека успешната саморегулација е клучна за адаптирано функционирање на сите полиња. Таа придонесува за зголемување на нивото на флексибилност и способноста за адаптација на човековото однесување. Оваа флексибилност им овозможува на луѓето да се прилагодат на општествените и ситуациските барања со кои луѓето секојдневно се среќаваат. Саморегулацијата е дел од т.н. „општествена свест“, која се наоѓа над себичните импулси, овозможувајќи им на луѓето да го прават тоа што е правилно, наместо тоа што тие сакаат да прават (Baumeister & Bushman, 2008). Истовремено процесите на саморегулација ги спречуваат импулсите кои луѓето би можеле да ги чинат скапо на долгорочен план, дури и ако тие им носат краткотрајни бенефиции (Baumeister & Vohs, 2007).

Способноста ефикасно да се управува со себе си е главен фактор според кој се разликуваат луѓето кои постигнуваат успех и добросостојба, од оние кои не успеваат во нив. Успешната саморегулација им овозможува на луѓето да ги стават во подредена позиција краткорочните искушенија, за сметка на долгорочните цели, односно наместо веднаш да се задоволат со помала награда, тие се откажуваат од помалата награда за сметка на подоцнежната поголема награда. Успешната саморегулација, исто така, подразбира и толеранција на фрустрациите предизвикани од истрајноста при соочување со предизвици или тешка работа. Ефикасна саморегулација е неопходна за воздржување од себичните желби кои можат да бидат заканувачки за интересите на групата, како и за спречување на непријателските импулси кои можат да ги поткопаат

просоцијалните цели. Баумајстер и Вохс (2007) сметаат дека оние луѓе кои имаат добри саморегулирачки вештини се успешни во училиште, на работа, во врските со другите луѓе и имаат добро ментално здравје.

Неуспешната саморегулацијата е поврзана и со голем број општествени проблеми. Недостатокот на саморегулација може да доведе до следниве проблеми: алкохолизам, комар, насилство, криминал, нарушувања во исхраната, проблеми со бесот, недоволен успех во учењето, банкрот, несакана бременост итн. Покрај тоа, луѓето кои имаат сиромашна саморегулација не успеваат да формираат квалитетни меѓуличносни врски, не можат да ја задржат својата работа и имаат тенденција кон одложување на задачите. Слабата саморегулација е поврзана со недоволниот успех на тој начин што луѓето се помалку способни да одберат соодветна стратегија за да ја постигнат посакуваната перформанса, се помалку способни да постават и реализираат цели, како и помалку се способни да вложуваат напор во подолг временски период (Baumeister & Bushman, 2008).

Сајете и Грифин (Sayette & Griffin, 2011) неуспесите во саморегулацијата ги делат во две категории: ниска саморегулација и погрешна саморегулација. Ниската саморегулација се однесува на неуспехот во контролирањето на себе си, додека при погрешната саморегулација личноста има контрола врз себе, но таа контрола не ја води кон остварување на посакуваните цели.

Водејќи се од високиот процент на луѓето со ниска саморегулација во современото општество, Баумајстер (според Jochen, 2006) смета дека во современото општество постои „епидемија на неуспешна саморегулација“. Примери за неуспешна саморегулација во денешницата има во многу домени: купување, јадење, пиење итн. Се ужива во моменталното задоволување на желбите и импулсите и покрај тоа што подоцна истото може скапо да ја чини личноста. Сè повеќе современиот човек станува роб на моменталното задоволство. Следува прашањето, зошто е толку тешко во секојдневните ситуации да се постигне саморегулација? Во народот позната изрека „подобро врапче во рака, отколку славеј на гранка“ изгледа сосема соодветно во

поткрепувањето на моменталното задоволување на импулсите.

Еволутивните и когнитивните психолози одговорот го бараат во светот на праисторискиот човек, кога условите за живеење биле несигурни, неизвесни и полни со опасности (Jochen, 2006). Во секојдневната борба за опстанок, ловците и собирачите на храна морале да реагираат импулсивно и брзо, бидејќи тоа било неопходно за нивното преживување. Тие живееле од миг за миг, во постојана опасност за нивната егзистенција. Во тоа време и тие услови, импулсивното реагирање било неопходна стратегија за нивно преживување. Еволутивното наследство оставило свои траги и во денешниот човек, програмирајќи го за импулсивно реагирање. Но, денес условите за живеење се променети и нема потреба од постојано импулсивно реагирање. Во денешниот свет долгорочните исходи од однесувањето можат да се проценат, опстанокот на човекот од аспект на достапни и сигурни храна и вода не е загрозен. Денес стратегијата на импулсивно реагирање носи повеќе штета отколку полза. Секогаш кога неоправдано се потценуваат долгорочните последици од однесувањето, за сметка на неоправданото преценување на краткотрајните последици, реакциите се импулсивни и можеме да зборуваме за ниска самоконтрола.

Потребно е да се забележи дека не секогаш импулсивното однесување е негативно. Имено, постојат ситуации кога е пополезно да се реагира со помалку самоконтрола. Екстреман пример за тоа е анорексијата како појава во која е доминантна претерано голема самоконтрола врз задоволувањето на потребата за храна.

2.1.6 *Модели на саморегулација*

Теоретизирањето за саморегулацијата се уште не придонело за формирање на еден сеопфатен теоретски модел. Саморегулацијата може да биде концептуализирана од различни перспективи. Во тој поглед како највлијателни се издвојуваат теоријата за можноста на контрола, односно моделот на повратна спрега и социјално-когнитивната перспектива.

Теоријата за можноста на контрола е кибернетички модел на саморегулација. Овој модел се занимава со механизмите на обработка на податоците со чија помош луѓето ги регулираат своите тековни активности. Регулирањето на активностите се одвива преку принципот на повратна спрега (feedback loops), познат уште како TOTE спрега (акроним од test-operate-test-exit, тест-акција-тест-излез) (Carver & Scheier, 2011). Според овој модел, во тест фазата луѓето ги евалуираат (односно тестираат) нивните моментални состојби во однос на внатрешните стандарди. Тогаш кога ќе се јави разлика помеѓу посакуваната и моменталната состојба, луѓето превземаат активности со цел да се елиминира оваа разлика. Тоа е втората фаза – акција. Третата фаза е повторно тестирање со цел да се утврди дали разликата е намалена. Преку системот на повратна информација се намалува разликата помеѓу моменталната состојба и стандардот кој претставува посакувана состојба. Штом разликата е намалена, штом личноста ги достигнала релевантните стандарди, нема потреба од дополнителни активности и вниманието на личноста од себе се насочува кон други нешта. Со тоа процесот на саморегулација влегува во излезната фаза и тука завршува. Доколку пак, во третата фаза, односно во фазата на тестирање се утврди дека личноста не се труди доволно да се доближи до релевантните стандарди, вниманието на личноста повторно се насочува кон втората фаза на акција и се труди да ја намали разликата и да се доближи до посакуваните стандарди.

Според овој модел механизмите на обработка на податоците се идентични со механизмите на функционирањето на термостатот. Како што термостатот ја намалува разликата помеѓу моменталната и посакуваната температура, така и системот на повратна информација за регулирање на однесувањето ја намалува разликата помеѓу личните стандарди во однесувањето и моменталното однесување.

Социјално-когнитивната перспектива ја нагласува важноста на согледување на процесот на саморегулација како реципрочна интеракција помеѓу личните фактори, срединските варијабли и однесувањето (Zimmerman, 2000). Оваа

перспектива ја нагласува разликата на сфаќањето на саморегулацијата во однос на другите теории за саморегулација. Прво, таа истакнува дека саморегулацијата е составена од размислувања, чувствувања и дејствувања кои се планирани и кои циклично се прилагодуваат за постигнувањето на личните цели. Затоа не е оправдано при разгледувањето на саморегулацијата да се занемарат личните верувања и мотиви. Понагаму, саморегулацијата е контекстуално специфичен процес, а не стабилна црта или внатрешна состојба. Саморегулацијата ја сочинуваат процеси (когнитивни, афективни, бихејвиорални) специфични за одреден контекст, кои циклично се употребуваат за постигнување на личните цели. Цикличното употребување подразбира влијание на повратните информации од една активност врз активностите кои следат.

Цикличната меѓузависност на овие процеси се состои од следниве фази: фаза на размислување (пред делувањето), фаза на контролна изведба (за време на делувањето) и саморефлективна фаза (по делувањето). Првата фаза се состои од процесот на анализа на задачите, Во втората фаза на контролна изведба можат да се разликуваат две категории на процеси: самоконтрола и самонабљудување. Во фазата на саморефлексија се разликуваат самопроценувањето и делувањето насочено кон себе си, со цел подобрување на личниот саморегулациски пристап. Разликувањето на трите фази е само условно, односно цикличната природа на самиот процес се одразува во влијанието што фазата на саморефлексија ќе го има врз следната фаза на промислување (Zimmerman, 2000).

Милер и Браун (Miller & Brown, 1991, според Brown et al., 1999) се автори на *седумстепенит модел на саморегулација*. Според овој модел, саморегулацијата на однесувањето се одвива низ седум фази: 1. Примање на релевантна информација, 2. Евалуирање на информацијата и нејзино споредување со стандардот, 3. Дефинирањето на однесување кое треба да се промени, 4. Барање на алтернативи, 5. Формулирање на планот, 6. Имплементирање на планот, 7. Проценка на ефикасноста на имплементираниот план. Грешка во било која фаза од саморегулацијата доведува до неуспех во саморегулацијата.

2.1.7 Компоненти на саморегулацијата

Саморегулацијата се состои од четири компоненти. Првата компонента ја сочинуваат стандардите (а); втората компонента се однесува на набљудувањето на себе си (б), третата составна компонента е сила за промена на сопственото однесување (в) и четвртата компонента е мотивацијата (г). Сите компоненти се неопходни за успешна саморегулација. Постојењето на проблем или недостаток кај некоја од компонентите е причина за неуспех во саморегулацијата.

Во продолжение следи опис на составните компоненти на саморегулацијата:

а) *Стандард*. Постојењето на стандард или цел е прв и неопходен предуслов за успешна саморегулација. Неопходно е постоењето на одреден стандард, односно на одреден критериум според кој ќе се менува сопственото однесување. Самата саморегулација претставува обид за доближување до личните цели и стандарди. Целта претставува ментална претстава која се однесува за крајот на одреден тек на активности (Kruglanski, 1996, според Caprara & Cervone, 2003). Благодарение на своите способности за антиципирање, луѓето се во состојба да ги замислат можните постигнувања во иднина и да ја насочат својата активност во тој правец. За да бидат цели менталните претстави, неопходно е да постои минимален степен на посветеност кон нив. Стандардот претставува концепт на можните и посакуваните состојби и во себе вклучува идеали, очекувања, цели, вредности и критериуми за споредба. Во текот на развојот, општествените стандарди се интернализираат и луѓето ги проценуваат своите реакции во однос на личните стандарди, односно личните критериуми за проценување на вредноста на одредена активност. Термините стандард и цел се толку блиски, што најчесто се користат со синонимно значење.

Саморегулацијата е планиран процес во кој личното поставување на цели има централно место. Поставувањето на цели претставува почетна компонента на саморегулирачкото однесување. Таа во себе вклучува способност на поединецот да организира однесување согласно своите цели. Притоа, целите имаат две

главни задачи во регулирање на однесувањето. Првата е управување кон функцијата (целите се крајни состојби потребни за планирање) и користење на стратегии. Втората е контролна функција (целите се стандарди или критериуми за евалуација на однесувањето) (Lemos, 1999).

Во основа, саморегулацијата се однесува на менување на личноста, а менувањето би било случајно или бесцелно доколку не постои концепт за идеална, односно, посакувана слика за себе. Постојат докази дека конфликтот помеѓу стандардите води до неуспешна саморегулација. Нејасни, двосмислени или конфликтни стандарди ја поткопуваат саморегулацијата. На пример, доколку родителите имаат различна претстава за тоа како сакаат нивните деца да се однесуваат, малку е веројатно дека децата ќе научат да се однесуваат правилно. Конфликтните стандарди се извор за неуспешна саморегулација.

Нутин (според Lemos, 1999) го опишува процесот на персонализирање на мотивацијата, чиј главен резултат е внатрешната регулација на однесувањето. Според него, сите бихејвиорални процеси започнуваат со конструкција на стандарди, односно, цели. Целите се продукти на когнитивната трансформација на неспецифицираните потреби во нешто специфично што треба да се постигне. Поставувањето на цели е личен конструкт. Целите истовремено се и лично поставени стандарди како критериум за самоevaluација. Постигнувањето на личните цели претпоставува личен проект и особата се ангажира во однесувањето кое води кон нив, превземајќи иницијатива и одговорност за нивно постигнување. Претставата или замислата за целната состојба, доживувањето или исходот кои го следат остварувањето на одредена цел почнуваат да функционираат како вредносна насоченост, како чинители кои го обликуваат однесувањето (Арнаудова, 2008).

Милер и Бирнес (Miller & Byrnes, 2001) ја нагласуваат улогата на саморегулацијата како мост помеѓу личните цели и однесувањето. Тие зборуваат дека постоењето на ресурси и вреднувањето на нешто (поставувањето на цели) не е доволно за да ги зголеми шансите тоа да се постигне, туку е неопходно

особата оптимално да ги искористи своите ограничени ресурси и да успее да се спротивстави на пречките и дистракторите. Мотивирачките варијабли (доживување на обврска или послушност, оптимизам, самоефикасност и способност за одложување на задоволството), играат централна улога во ефикасноста со која ќе се искористат ресурсите за да се постигнат целите. Главни предиктори за намерите се очекувањето на исход (верување дека одредено однесување води до одредени последици) и перцепцијата на самоефикасноста. Во фазата на акција (според теоријата за можност за контрола), првата етапа е планирањето и поставувањето на цели, после што однесувањето мора да биде започнато и мора да се одржува, а потешкотиите треба да се совладуваат. Саморегулирачките процеси посредуваат помеѓу намерите и однесувањето. На тој начин тие ѝ помагаат на личноста да истрае во однесувањето кое веќе е започнато. Кога очекувањата за успехот се високи, се јавува силна насоченост кон остварување на целите.

Најмногу светло врз начинот на кој функционираат стандардите фрла научната работа на Хигинс и неговите соработници (Higgins et al., 2004). Тие разликуваат два типа на стандарди: „идеален“ и „треба“ стандард. „Идеалните“ стандарди се однесуваат на тежнеење кон посакуваното однесување, кон она што личноста сака да биде. И „треба“ стандардите својот корен го имаат во тоа каква сака да биде личноста, но, притоа фокусот е врз тоа кое однесување треба да се избегне, а не кон тоа кое однесување личноста сака да го постигне. И „идеалните“ и „треба“ стандардите можат да потекнуваат од самата личност (потекнуваат од системот на вредности и од целите кои личноста ги има) или пак од другите луѓе (на пример, очекувањето на родителите за однесувањето на своите деца).

Хигинс претпоставува дека различни сетови на емоции се поврзани со различни типови на стандарди на регулација. Сосема очекувано, неуспешната саморегулација предизвикува негативни емоции. Но, постои разлика во типот на негативните емоции што се предизвикани од неуспешна „идеална“ и неуспешна „треба“ регулација. Во случај кога неуспешната саморегулација се однесува на

„идеалните“ стандарди, емоциите кои следат се депресивни и се со низок степен на возбуденост, како што се тагата и разочараноста. Спротивно на тоа, неуспешната саморегулација во однос на „треба“ стандардите доведува до вознемиреност и до емоции со висок степен на возбуденост, како што се анксиозноста и загриженоста. Постои уште едно можно објаснување за поврзаноста на емоциите со различните типови на стандарди. Прекршувањето на „треба“ стандардите е попроблематично отколку прекршувањето на „идеалните“ стандарди. Затоа, по неуспешното следење на „треба“ стандардите преовладуваат емоции со висок степен на возбуда која го подготвува телото за акција и ги мобилизира физичките одговори. Поважно е или барем е поургентно да не бидат прекршени важните правила, како што е, на пример, неморалното однесување, отколку доближување до „идеалните“ стандарди. На пример, прекршување на едно морално правило може да предизвика исклучување од социјалната група или да предизвика други долгорочни проблеми. Истовремено, прекршувањето на „идеалните“ стандарди не мора неопходно да предизвика такви драматични последици и може едноставно да значи дека личноста ќе треба да бара други можности. Кажано поинаку, неуспехот во придржувањето кон „идеалните“ стандарди не ѝ носи толкава штета на позицијата која личноста ја има во општеството, за разлика од неуспехот во придржувањето кон „треба“ стандардите.

Хигинс и соработниците (Higgins et al., 2004) зборуваат за регулаторен фокус. Регулаторниот фокус се однесува на карактеристичната мотивациона ориентација која личноста ја има при остварување на целите. Хигинс разликува два вида на регулаторен фокус: промотивен и превентивен. Луѓето кои имаат фокус врз промоцијата доживуваат потреби кои се однесуваат на остварување и напредок. Оттука, тие формираат цели да ги остваруваат идеалите и аспирациите, стремејќи се кон поголема добивка во иднина. За разлика од нив, луѓето кои имаат фокус кон превенцијата доживуваат потреби кои се однесуваат на сигурност, безбедност и заштита. Тие формираат цели да ги задоволат должностите, обврските и одговорностите, во обид да се минимизираат

непосредните загуби.

б) *Набљудување*. Кога станува збор за набљудување на сопственото однесување, неизбежен е трудот на Карвер и Шејер (Carver & Scheier, 2011) за самосвеста. Овие двајца автори поаѓаат од претпоставката дека главна задача на самосвеста и е олеснување на саморегулацијата. Поврзувањето на самосвеста со саморегулацијата е клучна точка: многу е тешко да се промени однесувањето, доколку не сме свесни за него. Набљудувањето на сопственото однесување е неопходна компонента за регулирање на истото.

Погледнато од аспект на теоријата на повратна спрега, набљудувањето соодветствува со двете тест фази. Првата тест фаза е споредба на моменталната состојба со стандардот, а втората тест фаза е евалуација на дискрепанцата помеѓу променетата состојба и посакуваниот стандард.

И покрај тоа што теоријата на повратна спрега е когнитивна, емоциите имаат важна улога во системот на повратна спрега и имаат влијание врз процесите на регулација. Еден механизам на кој емоциите имаат удел во повратната спрега, е потенцирањето на разликите кои се јавуваат во тест фазата. Доколку за време на тест фазата лицето забележи дека посакуваниот стандард сè уште не е достигнат, кај него се јавуваат аверзивни емоции. Доколку, пак, лицето утврди дека се доближило до релевантниот стандард, тогаш кај него се јавуваат позитивни емоции. Карвер и Шејер (Carver & Scheier, 2011) ја надградуваат теоријата на Хигинс во однос на емоциите. Според нив емоциите не само што се јавуваат кога постои разлика помеѓу моменталнага состојба и посакуваниот стандард, туку тие се показатели и на степенот на доближување до стандардот. Доколку личноста се доближува до целта, се јавуваат позитивни емоции. Доколку пак напредокот кон целта е многу бавен, се јавуваат негативни емоции. Ново во ова надградување во однос на теоријата на Хигинс, е што позитивните емоции можат да се јават долго пред да се достигне целта, само затоа што личноста увидува дека прави значителен напредок.

Подобрувањето на набљудувањето на сопственото однесување е одличен начин

за подобрување на саморегулацијата. Успехот во саморегулацијата е многу поверојатен кога луѓето го набљудуваат сопственото однесување, како на пример набљудување на ситуациите кои предизвикуваат анксиозност, за во иднина да се антиципираат или избегнуваат таквите ситуации.

в) *Модел на сила*. Третата компонента на саморегулацијата е капацитетот за спроведување на промена. Тој соодветствува со фазата акција од моделот на Карвер и Шејер (фазата операција од ТОТЕ моделот). Постои широк асортиман на активности кои можат да бидат употребени за надминување на дискрепанцата и доближување на селфот до стандардите. Но, тие активности имаат ограничени ресурси. Тие функционираат како енергија или сила. Оваа компонента од саморегулацијата е всушност она што се нарекува волја или сила на волјата. Тоа е силата, односно, енергијата која личноста ја употребува за да ја достигне посакуваната промена.

Конструктот сила на саморегулацијата е релевантен кога е откриена разлика помеѓу моменталната и посакуваната состојба, по што личноста е подготвена да превземе активност за да ја намали таа разлика. Во оваа точка личноста мора да има внатрешни психолошки ресурси (односно, да има сила на саморегулација, која е неопходна за менување на однесувањето во насока која ќе и донесе доближување до внатрешните стандарди или цели). Како мускулот кој е уморен и ослабен по неговата употреба, така и капацитетот за самоконтрола ослабува со повторување на обидите за самоконтрола (Baumeister et al. 2007).

Постојат серија докази дека навистина ресурсите на силата на саморегулацијата се ограничени. Емпириските набљудувања покажуваат дека откако луѓето ќе ја употребат самоконтролата за одредено свое однесување, тие се склони кон грешки во саморегулацијата во сосема други сфери.

Овие наоди водат до моделот на сила на саморегулацијата. Главните идеи на овој модел се следниве:

- при активирање на силата на саморегулацијата се користат нејзините

ограничени ресурси, така што по користење на силата на саморегулацијата ресурсите се барем привремено намалени;

- кога ресурсите се ослабени, тогаш личноста е помалку ефикасна и во саморегулацијата која се однесува на други сфери;
- ист извор на сила се употребува за широк спектар на саморегулирачки активности;
- како и мускулната сила, така и овие ресурси на силата на саморегулацијата можат да се обноват преку одмор или други механизми;
- селфот може да ги менува своите одговори долго пред целосното исцрпување на изворот на силата.

Истражувањата за проверка на функционирањето на овој модел (сила на саморегулацијата) покажуваат дека саморегулацијата е способност која постепено се стекнува преку развојот и социјализацијата.

г) *Мотивација*. Четвртата компонента на саморегулацијата е мотивацијата. Поконкретно тоа е мотивација за постигнување цели или достигнување на стандарди, односно мотивација за регулирање на себе си. Дури и ако стандардите се јасни, набљудувањето е сосема ефикасно, а силата на регулација е на задоволително ниво, личноста може да не успее во саморегулацијата затоа што не и е доволно грижа за постигнување на целите. Иако сите четири компоненти на саморегулацијата се неопходни за нејзино успешно функционирање, сепак е возможно мотивацијата до одреден степен да компензира или замени некоја од останатите три компоненти. Доколку мотивацијата е висока, како на пример кога личноста навистина силно посакува да достигне некој стандард, таа може да компензира присуство на понизок степен на сила на саморегулацијата или некој поголем проблем при набљудувањето. Еден пример за тоа може да биде алкохолот. Под дејство на алкохол, личноста има намален капацитет за набљудување на сопственото однесување и затоа лесно може да направи или каже нешто што не го мисли. Но,

доколку мотивацијата е висока, на пример во ситуација кога неочекувано ќе се појави некоја важна личност (пр. претпоставениот), тогаш особата која е под дејство на алкохол може да успее да зборува или да се однесува внимателно, и покрај големата потешкотија да го прави тоа. Ваква компензација може да функционира само до одредена точка, но таа укажува на важноста на улогата на мотивацијата.

Мотивацијата може да биде особено успешна при компензирање на силата на саморегулацијата. Дури и ако силата на регулацијата е исцрпена од претходните активности, личноста може да успее во саморегулацијата, под услов мотивацијата да е висока.

Спротивно на тоа, мотивација не е доволна да го компензира недостатокот на јасен стандард. Комбинацијата од висока мотивација и нејасен стандард би значела некој да чека саморегулација на однесувањето, без притоа да знае кои се посакуваните исходи од промената на однесувањето.

2.1.8 *Несвесна саморегулација*

При дефинирањето на концептот саморегулација, веќе споменавме дека саморегулацијата се однесува како на свесните, така и на несвесните психолошки процеси со помош на кои луѓето управуваат со себе. Досега зборуваме само за механизмот на функционирање на свесните процеси. Да видиме кои се и како функционираат несвесните механизми на саморегулација.

Барг и соработниците (Bargh et al., 2001) се автори на моделот на самомотивација кој објаснува дека извршувањето на целите, почнувајќи од поставувањето на целите до нивното исполнување, може да се одвива целосно надвор од свесното внимание. Така, некои целни активности можат да се појават и во отсуство на свесна намера. Можно е дури и самата личност да не е свесна за нејзината вклученост во целенасоченото однесување. Барг и соработниците во еден лабораториски експеримент покажале дека социјалните цели во

однесувањето можат да бидат активирани надвор од свесното внимание, а потоа да бидат извршени како за нив да постоела свесна намера. Имено, доколку испитаникот мисли на некоја важна личност од својот живот (како, на пример, на некој член од своето семејство), тој може да си постави цели кои се поврзани со важниот друг, како и да се подготви за остварување на целите кои важниот друг ги има за него. При тоа, преку однесувањето на личноста може да се заклучи дека некоја несвесно поставена цел е активирана. Така на пример, во едно истражување на испитаниците им биле задавани дразби кои се поврзани со нивните мајки (под претпоставка дека мајката ја има улогата на значајна личност во животот на испитаниците), а потоа им бил задаван тест за вербално постигнување. Оние студенти кои биле уверени дека нивните мајки би биле задоволни од нивното академско постигнување, постигнале подобри резултати на тестот за вербално постигнување, во споредба со студентите кои не ја поврзувале својата мајка со академското постигнување (Bargh et al., 2001).

Група истражувачи (Sheeran et al., 2005) даваат одговор на прашањето за поврзаноста помеѓу свесната и несвесната саморегулација. Во нивната студија за спроведување на намерите, најдено е дека формирањето на експлицитни планови за однесувањето (на пр. дефинирање на точното време и место во кои целенасочената активност ќе биде спроведена) предизвикува целенасочено однесување кое е ефикасно и автоматско, без континуирана свесна интервенција. Имено, испитаниците кои формирале јасни планови за однесувањето, покажале целенасочено однесување веднаш по создавањето на услови за тоа. Така на пример, воспоставувањето на намера да се игнорира полот на одредена особа доведува до помалку одговори кои содржат полови стереотипи по прикажување на целната особа. Оттука следува дека свесните намери можат да ја олеснат несвесната или автоматската саморегулација. При тоа, многу е веројатно дека несвесната саморегулација не доведува до исцрпување на капацитетите на саморегулацијата. За потсетување, според моделот на сила на саморегулацијата, свесната и намерна саморегулација води до исцрпување на егото (ego depletion), што резултира со посиромашна следна саморегулација.

За да се провери претпоставката дека несвесната саморегулација не доведува до исцрпување на егото, спроведно е истражување кое има за цел да ја допре врската помеѓу свесната и несвесната саморегулација (Webb & Sheeran, 2002, според Baumesister et al. 2007). Станува збор за истражување во кое на испитаниците им се задавани когнитивни задачи кои ја исцрпуваат силата на саморегулацијата. Имено, употребен е тест (The Stroop task) кој од испитаниците бара да ја инхибираат својата природна тенденција за читање на зборовите, и наместо тоа, тие само да ја именуваат на бојата со која е напишан зборот. Истражувачите забележале дека испитаниците кои ја добиле оваа задача, многу побрзо се откажувале од тестот за саморегулација, за разлика од испитаниците на кои не им бил зададен истиот тест. Овој наод е во согласност со моделот на сила на саморегулацијата. Кај испитаниците кои претходно формирале јасна намерата, односно оние кои свесно одлучиле да го игнорираат значењето на зборовите и само да ја именуваат бојата со која е напишан зборот, не се сретнувал ефектот на исцрпување на егото. Очигледно, свесното формирање на јасна намера, може да ја направи саморегулацијата поавтоматска и како таква помалку потпрена врз силата на саморегулацијата.

2.1.9 *Невролошки основи на саморегулацијата*

Саморегулацијата има свои невролошки основи во мозокот. Истражувањата за биолошките основи на импулсивноста, спротивната карактеристика на саморегулацијата, покажуваат дека мозочниот регион орбитофронтален кортекс, кој лежи над очите, игра значајна улога за успешна контрола на импулсите (Heatherton & Wagner, 2011). Пациентите кои имале повреди во овој мозочен регион, иако знаеле кое однесување е морално и дозволено, не биле во состојба да управуваат со себе си, тогаш кога нешто посакувале. Тие тежнеле кон активности кои се спротивни на општествените и законските норми.

Досегашните истражувања за биохемиските основи на саморегулацијата имаат утврдено дека самоконтролата е поврзана и со нивото на гликоза во крвта.

Гликозата е гориво кое мозокот го користи за да ги спроведе менталните активности и функции низ телото. Наодите укажуваат дека луѓето кои имаат ниско ниво на гликоза во крвта, како и оние кои се неспособни ефикасно да метаболираат гликоза, покажуваат ниско ниво на самоконтрола (Baumeister et al., 2007).

Експерименталното манипулирање на нивото на гликоза во крвта влијае врз однесувањето и врз психолошките процеси. Во серија на експерименти спроведени од Гаилиот и сор. (Gailliot et al., според Heatherton & Wagner, 2011) најдено е дека вложувањето на напор за постигнување на саморегулација го намалува нивото на гликоза во крвта. Истовремено тие, исто така, нашле дека вештачкото зголемување на нивото на гликоза во крвта ги отстранува ефектите од исцрпување на силата на саморегулацијата.

2.1.10 *Културата и саморегулацијата*

Успешната саморегулација не зависи само од биолошките услови, туку таа е резултат и на влијанијата од културата на која луѓето ѝ припаѓаат. Група автори (Mark Sabbagh & Fen Xu, според Jochen, 2006) спровеле истражување со деца од американска и кинеска популација, кои биле на предучилишна возраст. Од децата било побарано да ги следат упатствата на едно симпатично мече или змеј. Спротивно на тоа, кога некое „лошо“ животно нешто ќе побарало, децата требало да се контролираат себе си и да не ги следат неговите упатства. Во ова истражување кинеските деца покажале значително поуспешна саморегулација во споредба со нивните американски врсници.

Како што веќе е споменато погоре во текстот, за да постои успешна саморегулација, неопходен предуслов е постоењето на стандард и модел за споредба. Според Баумајстер причините за т.н. „епидемија на неуспешна саморегулација“ лежат токму во општествените норми (Baumesister, според Jochen, 2006). Денес во оптек се премногу општествени стандарди, не малку од нив се спротивни едни на други, а препораките и очекувањата за однесувањето

се конкуренти едни на други. Контрадикторните општествени стандарди честопати ја парализираат личноста во нејзините напори за саморегулација. Нејзините добри намери, како и силата на волјата се нарушени преку многубројноста на можностите кои стојат на располагање во современото општество.

2.2 Самоодредена мотивација

2.2.1 Теорија на самоодредување

Теоријата на самоодредување ни овозможува не само подобро да ги разбереме психолошките процеси во многу области (образование, работа, слободни активности, родителство и сл.), туку и да ги насочиме програмите и интервенциите за подобрување на околностите во кои луѓето живеат (Vallerand, Pelletier & Koestner, 2008, стр. 260)1

Теоријата на самоодредување претставува макро теорија за човековата мотивацијата и личноста, чиј фокус на интерес се човековите базични психолошки потреби и внатрешната тенденција на човекот кон психолошки раст и развој. Оваа теорија ја расветлува важноста на вродени способности на човекот за психолошки развој и саморегулација. Значајно место во оваа теорија има концептот за различните видови на мотивација, кои стојат зад изборите кои луѓето ги прават пред да преземат некој чекор или да се вклучат во некоја активност. Предмет на интерес е степенот до кој однесувањето на личноста е самомотивирано и самоодредено (Ryan & Deci, 2002).

1

SDT allows us to not only better understand human processes in a number of areas (education, work, leisure activities, parenting, etc.) but also to guide applications and interventions to ameliorate the human condition.

По својата природа луѓето се проактивни и самоорганизирачки суштества, кои имаат капацитет и природна тенденција кон интегрирано функционирање (Deci & Vansteenkiste, 2004, според Спасовски, 2009). Тие имаат базични психолошки потреби, кои се внатрешни услови неопходни за постојан психички развој, интегритет и добросостојба. Тие се енергизирачки состојби и нивното задоволување придонесува кон психичкото здравје и добросостојбата. Кога базичните психички потреби (компетенцијата, автономијата и поврзаноста) се задоволени, тогаш се зголеми самотивацијата и менталното здравје. Истовремено, незадоволувањето на овие потреби доведува до намалување на мотивацијата и до нарушување на добросостојбата.

Една од трите базични психолошки потреби е потребата за автономија. Станува збор за потребата причините за постапките кои се превземаат да потекнуваат од самата личност, а не од некој надворешен фактор. Потребата за автономија се однесува на стремежот на луѓето тие самите да си ги организираат искуствата и однесувањата, односно нивното однесување да биде во согласност со нивните лични вредности и преференции (Angyal, 1965; deCharms, 1968, според Спасовски, 2009). Оваа потреба ја води личноста кон управување со себе си и со сопственото однесување. Личноста која се однесува автономно има чувство дека нејзините постапки се одраз на нејзината лична одлука и личен избор. Таа се доживува себе си како причинител на дејството. Притоа, автономното однесување е во согласност со вредностите кои личноста ги има усвоено. Дури и под притисок или влијание на надворешни фактори, луѓето кои се автономни се однесуваат во согласност со сопствените вредности. Сопственото однесување се доживува како одраз на себе си, на сопствениот избор, сопствената волја и сопствените тенденции. Самоопределноста, како доминантен психолошки конструкт во теоријата на самоопределување, се дефинира како човеково тежнеење на човекот кон одредување на сопственото однесување и на сопствените постапки.

Постојат неколку претпоставки кои се наоѓаат во основата на теоријата на

самоопредување. Првата од нив е дека луѓето преферираат да имаат контрола врз мотивацијата, што е посебно изразено кај интринзичката мотивација (Deci & Ryan, 1985 според Ryan & Deci, 2000). Понатаму овие автори нагласуваат дека луѓето можат да бидат: а) проактивни и вклучени, или б) пасивни и отугени, што зависи од социокултурните услови во кои луѓето се развиваат и функционираат. Во согласност со ова, истражувањата кои за своја теоретска рамка ја имаат теоријата на самоопредување, се фокусираат врз општествените контекстуални услови кои ги овозможуваат природните процеси на самомотивација и здрав психолошки развој. Специфично проучувани се и факторите кои ја унапредуваат или ја поткопуваат интринзичката мотивација, саморегулацијата и општата добросостојба (Ryan & Deci, 2000).

2.2.2 Дефинирање на самоопределената мотивација

Теоријата на самоопредување ја расветлува мотивацијата поаѓајќи од прашањето: Дали луѓето своите постапки ги темелат врз интересите и вредностите кои ги имаат, или пак се однесуваат на одреден начин поради некој надворешен фактор? Постојат голем број фактори кои можат да го мотивираат човековото однесување, па затоа мотивацијата во рамките на теоријата на самоопредување не се разгледува како едноставен конструкт.

Теоријата на самоопредување идентификува неколку различни типови мотивација и последиците од нив. Таа има за цел преку диференциран пристап кон мотивацијата, да испита кој вид на мотивација доаѓа до израз во специфични ситуации.

Теоријата на самоопредување својот концепт за мотивацијата на човекот го темели врз класичното разликување на **интринзичка** и **екстринзичка мотивација**, познато уште од седумдесеттите години на минатиот век. Меѓутоа, во рамките на оваа теорија интринзичката и екстринзичката мотивација се разгледуваат како континуиран модел на мотивација (според Ryan & Deci, 2000). На едниот крај на континуумот се наоѓа интринзичката мотивација, односно

најавтономната и најсамоодредената мотивација, додека на другиот крај од континуумот се наоѓа **отсуството на самоодредена мотивација**. Помеѓу овие два екстреми се наоѓаат различните видови на екстринзичка мотивација, соодветните степени на самоопределеност, како и соодветните локуси на контрола. Според авторот на овој магистерски труд, различните видови на самоодредена мотивација, видовите на контрола и перципираниот локусот на контрола, табеларно можат да се прикажат на следниов начин:

Табела 1. Континуум на самоодредена мотивација, видови на регулација и перципиран локус на контрола

<i>Мотивација</i>	<i>Видови на регулација</i>	<i>Перципиран локус на контрола</i>
Интринзичка мотивација	Интринзичка регулација	Внагрешен локус на контрола
Екстринзичка мотивација	Интегрирана регулација	Внагрешен локус на контрола
Екстринзичка мотивација	Идентификувана регулација	Делумно внагрешен локус на контрола
Екстринзичка мотивација	Интроектирана регулација	Делумно надворешен локус на контрола
Екстринзичка мотивација	Екстерна регулација	Надворешен локус на контрола
Отсуство на самоодредена мотивација	Нема регулација	Нема особен локус на контрола

интринзичката мотивација претставува највисок степен на самоодредена мотивација, односно мотивација да се прави нешто заради самото задоволство од актот на правењето. Екстринзичката мотивација подразбира вклучување во одредена активност која има функција на средство за остварување на некоја цел. Екстринзички мотивираното однесување варира долж континуумот на релативната автономија, која го рефлектира степенот до кој тоа е повнатрешнето (интернализирано) во себе си. Кога однесувањето е во повисок степен

повнатрешното, тогаш и искуствата се во повисок степен автономни. Вредноста на овие однесувања е асимилирана и интегрирана со останатите почитувани вредности и интереси на себе си и како резултат на тоа следат позитивни афективни, когнитивни и бихејвиорални последици. Теоријата издвојува четири различни стилови на регулација кои соодветствуваат со четирите степени на кои екстринзичката мотивација може да биде интернализирана (Niemiec и сор. 2010).

Концептот за интринзичка мотивација бил разгледуван од Десау (1975) (според Ryan & Deci, 2000) при неговиот обид да се опише спонтаното однесување (како на пример истражување, игра, хоби и сл.), односно однесувањето кое се јавува во отсуство на награди, казни или други форми на надворешни поттикнувачи. Феноменолошки гледано, интринзички мотивираното однесување се превзема затоа што тоа е интересно и нуди уживање (Ryan & Deci, 2000). Од аспект на теоријата на атрибуција, при таквото однесување се перципира внатрешен локус на контрола. Тоа пак значи дека однесувањето е перципирано како однесување кое потекнува од самата личност, а не како резултат на надворешна присила или влијание. интринзичката мотивација е проследена со доживување интерес и возбуда. интринзичката мотивација игра значајна улога во развојот, на тој начин што на луѓето им е само по себе интересно да бараат или да се соочуваат со предизвикувачки ситуации. Во таквите ситуации луѓето добиваат можност да ги прошират своите капацитети и да ги истражуваат нивните внатрешни и надворешни средини. Како такви, социјалните средини кои поддржуваат интринзички мотивирано однесување, се клучни за здрав емоционален, когнитивен и личносен развој (Hoyle, 2010).

Валеранд и соработниците (Vallerand et al., 1997) разликуваат три типа на интринзичка мотивација: 1) **интринзичка мотивација насочена за знаење**; 2) **интринзичка мотивација насочена за постигнување** и 3) **интринзичка мотивација насочена за доживување на стимулација**. Интринзичката мотивација насочена за знаење се однесува на вклучувањето во одредени

активности заради задоволство од учењето, истражувањето и разбирањето на одредени нешта. Личноста доживува задоволство од самиот процес на учење и откривање на нешто ново. Интринзичката мотивација насочена за остварување се однесува на оние активности во кои личноста се вклучува заради задоволството што го носи надминувањето на себе си, создавањето или постигнувањето на нешто. Личноста доживува задоволство при самиот процес на постигнување на некоја поставена цел, креирање на нешто ново или пак совладување на некоја тешка задача. интринзичката мотивација за доживување стимулација се однесува на вклучувањето во некоја активност заради задоволството од дразбите поттикнати од истата активност. Личноста е поттикната да се вклучи во активности кои ѝ носат сетилно задоволство, естетско искуство, забава и возбуда.

Екстринзичката мотивација подразбира вклучување во некоја активност заради одредена придобивка која личноста би ја имала по завршување на активноста. Кога некој е надворешно мотивиран, тогаш тој извршува задачи заради позитивниот краен резултат од истите, или пак заради избегнување на негативниот краен резултат. Тука е видлива клучната разлика помеѓу интринзичката и екстринзичката мотивација. За разлика од интринзичката мотивација која доведува до извршување на активности заради задоволството поврзано од самиот процес на извршување, екстринзичката мотивација се однесува на активностите кои сами по себе не мора да се интересни и да носат задоволство, но резултатот од нив е позитивен и поттикнувачки за личноста.

Првиот тип на екстринзичка мотивација е **интегрираната** мотивација. Тоа е најавтономниот облик на екстринзичка мотивација. Интеграцијата се случува кога регулацијата на однесувањето е евалуирана и вклопена во системот на вредности кој личноста го има. Превземената активност е од големо значење за самата личност, заради вредноста која таа активност ја има за самата личност. При овој тип на мотивација личноста доживува внатрешен локус на контрола .

Вториот тип на екстринзичка мотивација е **идентификуваната** екстринзичка

мотивација. Овој тип на екстринзичка мотивација подразбира партиципирање во одредени активности, не заради задоволството од самата активност, туку затоа што изведувањето на активноста има некое значење (на пример, постигнување лични цели). Сепак, личноста е таа што одлучила дека таа активност за неа е важна, дека таа од неа има придобивка, па затоа слободно одлучува да се вклучи во активноста. При изведувањето на активност за која е идентификувано дека е екстринзички мотивирана, личноста не чувствува притисок и обврска, туку е водена од целта. Интернализацијата се однесува на природниот, активен процес при кој доаѓа до одобрување на вредноста на екстринзички мотивираното однесување (Ryan, 1993). Процесот на интернализација е неопходен за самоиницирање и одржување на однесувањата кои се важни за ефикасно социјално функционирање, но кои не се интринзички мотивирани. Задоволувањето на психолошките потреби за автономија, компетенција и поврзување, го олеснува процесот на интернализација. Со други зборови, не е веројатно дека луѓето ќе иницираат однесувања кои значајни личности од средината (на пример родителите, професорите, докторите) сметаат дека се важни, доколку тие не чувствуваат способни да ги спроведат истите (компетентност), или доколку тие не се чувствуваат силна интерперсонална поврзаност за важните личности од средината (поврзаност), или доколку не чувствуваат дека имаат избор во преземањето на активностите (автономност). Ова однесување е волево, значајно и вредно за самата личност и затоа се доживува како однесување со внатрешен локус на контрола (Niemiec и сор., 2010).

Интроектирана мотивација се однесува на првиот степен од процесот на интернализација во кој личноста повнатрешнува одредени ставови или идеи превземени од околината. Со овој тип на мотивација личноста започнува да ги интернализира причините за своето однесување. Личноста превзема одредено однесување, за да не се почувствува засрамено или за да го избегне внатрешниот притисок. Интроектираната екстринзичка мотивација се однесува на оние активности кои ги извршува личноста заради чувство на притисок да ја изврши

активноста, односно чувството на вина доколку не ја превеземе активноста.

Екстринзичката мотивација – **надворешна регулација** подразбира партиципирање во одредена активност затоа што кај личноста постои потреба или желба да направи нешто заради некој значаен друг, односно заради некој надворешен извор. Оваа најмалку автономна екстринзичка мотивација ги опишува однесувањата кои се превземаат за да се добие награда или пак да се избегне казна. Феноменолошки гледано, надворешно регулираното однесување се перципира како однесување кое е под влијание на фактори надвор од себе си и затоа ова однесување се восприема како однесување со надворешен локус на контрола.

Отсуството на самоодредена мотивација се однесува на однесувањето кое се изведува без постоење на цел и намера. Личноста кај која има недостаток на самоодредена мотивација, не забележува релација помеѓу своето однесување и исходот од него. Таа не очекува награда и не верува дека насоката на настанот може да се промени. Однесувањето е неличносно, односно не е во контакт со потребите, вредностите, желбите и целите на личноста.

Десај и Рајан (според Senécal et al. 1995) претпоставуваат дека постојат три начина на кои автономните форми на саморегулација можат да се разликуваат од неавтономните: 1) автономните причини за вклучување во некоја активност се проследени со поголема иницијативност и упорност во извршувањето на активноста, во споредба со неавтономните причини за вклучување во некоја активност, кога луѓето се чувствуваат контролирано или немотивирано; 2) автономните причини за вклучување во активностите се поврзани со доживување главно на позитивни емоции, како што се уживање и интерес. Неавтономните причини за вклучување во активностите се проследени претежно со негативни, конфликтни емоции; 3) автономните причини за вклучување во активностите се асоцираат со повисок степен на интегритет и постојаност во однесувањето, отколку неавтономните причини.

Ротер (според Stivenson & Strandfield, 1996) смета дека студентите со внатрешен

локус на контрола, значи оние кои веруваат дека резултатите кои ги постигнуваат на различните задачи зависат од нивното однесување, имаат тенденција кон превземање одговорност за своите активности. За разлика од нив, студентите кои веруваат дека резултатите од нивните активности зависат од среќата, судбината или пак се случајни, имаат ниска тенденција кон превземање одговорност за своите активности. Како што расте уверувањето кај студентите дека имаат поголема контрола над своите активности, така кај нив се зголемува саморегулацијата во учењето.

2.2.3 Хиерархиски модел на самоодредена мотивација

Различните видови на самоодредена мотивација (интринзичка, екстринзичка и отсуство на самоодредена мотивација) во рамки на самата личност можат да се разгледуваат и на различни нивоа на општост (Vallerand, 2000). Валеранд е автор на хиерархискиот модел на самоодредена мотивација. Во овој модел интринзичката, екстринзичката и отсуството на самоодредена мотивација се сретнуваат на три хиерархиски нивоа на генерализираност: глобално, контекстуално и ситуациско ниво. Највисоко ниво претставува глобалното, по што следуваат контекстуалното и ситуациското ниво. Според авторот на овој труд, хиерархискиот модел на самоодредената мотивација графички може да се прикаже на следниов начин:



Слика 1: Хиерархиски модел на самоодредена мотивација

Највисокото, **глобалното ниво** ги одразува општите мотивациски ориентации со кои личноста стапува во интеракција со околината. Тоа значи дека на ова ниво се прикажува кој тип на самоодредена мотивација стои најчесто зад однесувањето на личноста. Мерењето на глобалното ниво на мотивираност на личноста може да укаже на степенот на автономност во однесувањето на личноста. Мотивираноста на ова ниво е најстабилна и токму затоа може да се разгледува како црта на личноста.

Контекстуалното ниво на самоодредена мотивација се однесува на мотивацијата која личноста ја има во различни животни контексти, како што се на пример, образованието, работата, слободното време, меѓучовечките односи. Личноста развива различни мотивациски ориентации во различни животни контексти и тие се релативно стабилни. Во однос на глобалното ниво, мотивациските ориентации на ова ниво се помалку стабилни, додека во споредба со следното ниво, ситуациското, се постабилни. Иако мотивациските ориентации на ова ниво се релативно стабилни, сепак врз нив имаат влијание социјалните фактори специфични за одреден контекст.

Проучувањето на мотивационите ориентации на **ситуациско ниво** подразбира барање на одговор на прашањето: Зошто личноста се однесува на одреден начин во конкретна ситуација? Интересот е фокусиран врз прашањето зошто личноста превзема одредена активност во конкретен момент (сега и тука). Мотивацијата на ова ниво е најмалку стабилна бидејќи е под најголемо влијание на срединските дразби.

2.3 Тенденција кон одложување на задачите

Тенденцијата кон одложување на задачите не е ниту нова, ниту е ретка појава. Тенденцијата кон одложување на задачите е вообичаен облик на однесување, но тој привремено може да стане сериозен адаптациски проблем. Уште во античките текстови се сретнува опис на овој феномен. Притоа тој не бил

секогаш негативно перципиран. Напротив, во римско време одложувањето на донесување на одлука се сметало за знак на мудрост и трпение. Оној кој не избрзувал со одлучувањето или со дејствувањето бил сметан за разумен човек. Според Милграм (Milgram, 1992, според Steel, 2007), авторот на првата историска анализа на појавата на одложување на задачите, оваа појава започнува исклучиво негативно да се перципира со појавата на индустриската револуција. Таа тенденција трае до денес и е особено нагласена во западното општество.

Сепак, првите истражувања на овој феномен се појавуваат дури во седумдесеттите години од минагиот век, а научниот интерес на психологијата за оваа појава свој подем има дваесетина години подоцна. Една од причините за тоа лежи во широката распространетост на оваа појава во секојдневниот живот. Тешко дека постои човек кому никогаш не му се случило да го одложи извршувањето на некоја своја обврска за некој подоцнежен момент, без притоа да има причина за тоа. Станува збор за толку секојдневна и навидум непроблематична појава, што изгледа дури несериозно некој систематски да ја проучува истата. Оттаму не е нелогично да се постави прашањето, зошто тенденцијата кон одложување на задачите треба да биде дел од научниот интерес на психолозите? Теоретската релевантност за проучување на тенденцијата кон одложување на задачите лежи во бројните негативни последици кои се резултат на оваа појава, како и во двете области кои се значајно поврзани со неа: избегнувањето и импулсивноста.

2.3.1 Дефинирање на концептот

Не го оставај за утре тоа што можеш да го направиш денес.

Поимот **тенденција кон одложување на задачите** е превод на англискиот термин *procrastination*, збор со латинско потекло кој означува одложување (про за, *cras* утре). Во германскиот јазик оваа појава се именува со следниве термини

Aufschiebenverhalten, Vermeidungsverhalten и Unpünktlichkeit, кои во превод значат одложувачко однесување, избегнувачко однесување и ненавременост. Во хрватскиот, српскиот и бугарскиот јазик директно се користи англискиот термин прокрастинација. Во македонскиот јазик не постои директен превод на овој термин. Од тие причини во овој магистерски труд ќе биде користен описен превод на англискиот термин.

При обидот да се дефинира поимот тенденција кон одложување на задачите се сретнуваме со неколку проблеми. Пред сè станува збор за поим кој се однесува на внатрешните норми на една личност. Прашањето кога е соодветно да се започне со реализација на задачите, а кога е веќе доцна за истото, различно го одговараат различни индивидуи. За некого тоа може да е едно време, за други друго. Едно исто однесување може да биде препознаено и како тенденција за одложување на задачите и како навремено започнување на извршување на задачите. Вториот проблем со кој се соочуваме при обидот за дефинирање на оваа појава е претпоставката дека повеќето луѓе имаат лично искуство со овој феномен и истиот во одредена мерка се смета за непроблемагичен (Schouwenburg & Groenewoud, 2001, според Schulz, 2007).

Постојат повеќе различни дефиниции на тенденцијата кон одложување на задачите, бидејќи различни автори нагласуваат различни аспекти од појавата. Истите тие се повеќе дополнување едни на други, отколку што се спротивставени дефиниции од различни автори. Заедничко за сите нив е дека станува збор за појава во која започнувањето и/или завршувањето на задачите е одложено (Beswick & Mann, 1994; Ferrari, 1993; Lay & Silverman, 1996; според Schulz, 2007; Steel, 2007). Уште една заедничка карактеристика на дефинициите од наведените различни автори е постоењето на јаз помеѓу намерата и однесувањето (Lay, 1995; Blunt & Pychyl, 1998; според Schulz, 2007; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Steel, 2007).

Разликите пак во дефинирањето можат да се видат низ следниве дефиниции. Schouwenburg (според Dewitte & Schouwenburg, 2002) зборува за одложување за

утре на оние задачи кои треба да бидат исполнети уште денес. Други автори го нагласуваат субјективното проценување на важноста на одложените задачи (McCown & Roberts, 1994; Milgram, 1991; според Schulz). Под одложување се подразбира не само одложување на задачите, туку и одложување на донесувањето одлуки (Van Erde, 2004). Соломон и Ротблум (Solomon & Rothblum, 1984) зборуваат за непотребно одложување на задачите до точка на доживување на субјективен стрес. Не ретко во литературата се сретнува дефинирање и толкувањето на тенденцијата кон одложување на задачите како регулација на акциите (Helmke & Schrader, 2000, според Schulz, 2007). Според оваа перспектива одложувањето е манифестација на нарушениот процес на саморегулација на однесувањето, како на мотивацијата, така и на волјата.

Тенденцијата кон одложување на задачите најчесто се дефинира како ирационално одложување на однесувањето, односно одложување на активноста без добра причина за тоа и покрај очекувањето негативни последици од одложувањето (Steel, 2010). Ваквото гледиште на тенденцијата кон одложување на задачите е во согласност со невробологија на човекот. Човековите долгорочни намери се формираат претежно во префронталниот кортекс, но тие можат да бидат заменети со импулсите генерирани од нашиот лимбички систем, кој е особено сензитивен на конкретни стимулации кои се показатели на моменталното задоволство (Kahneman, 2003; McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein, & Cohen, 2007, според Steel, 2010). Резултат од тоа е постоењето на намера да се исполнат некои задачи, но нивното извршување е одложено во моментот кога личноста „сфаќа“ дека нејзините преференции одеднаш се промениле при средбата со достапни искушенија на уживање. Ова објаснува зошто импулсивноста е една од цртите на личноста која највисоко корелира со тенденцијата кон одложување на задачите. Ние ги одложуваме задачите кои треба да ни донесат долгорочна полза, бидејќи импулсивно сме дистрактирани од краткотрајните искушенија.

2.3.2 Црта или процес?

Постоењето на повеќе дефиниции за поимот тенденција кон одложување на извршувањето на задачите го отвора прашањето за карактеристиките на овој поим. Се поставува прашањето, дали станува збор за црта на личноста или пак за психолошки процес? Дали се работи за долготрајна карактеристика на личноста, односно за црта на личноста, или пак повеќе се работи за временски ограничено однесување? Ова прашање досега не е еднозначно одговорено. Имено во литературата се сретнуваат и двата концепта. Голем дел од истражувачите тенденцијата кон одложување ја сметаат за трајна карактеристика, односно црта; за генерализирана навика која се јавува во различни контексти и ситуации (Dewitte & Schouwenburg, 2002), односно за склоност кон одложување на извршувањето на задачите или донесувањето одлуки (Milgram, Mey-Tal, & Levison, 1998, според Van Eerde, 2003). Секој човек го одложува извршувањето на задачите во некои ситуации, но дефинирањето на тенденцијата кон одложување како црта подразбира тенденција кон одложување на извршувањето на задачите без разлика дали е тоа соодветно во дадената ситуација или не (Van Eerde, 2003).

Тенденцијата кон одложување на извршувањето на задачите истовремено може да се смета и за процес на избегнување да се спроведе намерата (Van Eerde, 2000). Притоа избегнувањето е последица од присуството на дистрактори кои се попријатни и попривлечни од извршувањето на задачите. Избегнатите задачи емотивно се доживевани односно оценети како непривлечни, но когнитивно се проценети за важни, бидејќи носат бенефиции за во иднина. За разлика од нив, дистракторите се емотивно попривлечни, а когнитивно помалку важни активности.

2.3.3 Фреквентност

Не постојат податоци за распространетоста на оваа појава на македонска

популација. Познати се податоци за фреквентоста на оваа појава помеѓу американската популација. Според грубите проценки околу 75% од студентската популација во САД за себе смета дека имаат хронична тенденција кон одложување на задачите (Solomon & Rothblum, 1984; Potts, 1987, според Steel, 2010; Day, et al., 2000 според Paulitzki, 2010), а околу 20% од вкупната популација себе си се вбројува во истата група на луѓе со хроничен проблем на одложување на задачите (Harriott & Ferrari, 1996, според Steel, 2010; Paulitzki, 2010).

Една неодамнешна студија (Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, and Argumendo 2007, според Paulitzki, 2010) спроведена на возрастна популација од шест земји (Шпанија, Перу, Венецуела, Велика Британија, Австралија и Америка) покажа дека тенденцијата кон одложување на задачите е чест проблем како помеѓу студентската, така и помеѓу останатата возрастна популација.

Судејќи според историските податоци и распространетоста на тенденцијата кон одложување на задачите денеска, не е случаен заклучокот дека оваа појава „е архетип на човековата слабост“ (Steel, 2007, стр. 67).

Постојат само мал број истражувања кои се однесуваат на поврзаноста на демографските карактеристики и одложувачкото однесување. Во однос на возраста не постојат јасни показатели за разликите на фреквентноста на појавата помеѓу различни возрастни групи (според Schulz, 2007). Доказите за разликите помеѓу машката и женската популација се исто така некохерентни. Во некои студии студентите од машки пол имаат повисока фреквенција на одложување во однос на студентите од женски пол (Prohaska et al., 2000, според Schulz, 2007). Истражувањата на германска популација покажуваат исто така повисока фреквенција на појавата кај машките во однос на женските (Helmke & Schrader, 2000; Patzelt, 2004; според Schulz, 2007). За разлика од овие наоди, постојат серија на наоди во кои не е најдена значајна разлика во однос на полот (Solomon & Rothblum, 1984; Ferrari, 1992, според Schulz, 2007). Сепак, во своите метаанализи на тенденцијата кон одложување на задачите Ван Ерде (Van Eerde,

2003) и Стил (Steel, 2007) проценуваат дека мажите имаат нешто повисока тенденција кон одложување на извршувањето на задачите во однос на жените.

2.3.4 *Последици од тенденцијата кон одложување на задачите*

Последиците од одложувањето на задачите можат да се поделат на две групи: внатрешни и надворешни. Внатрешните последици опфаќаат жалење, очајување и самообвинување. Надворешните последици се однесуваат на значително намален академски и работен напредок, пропуштени прилики или нарушени меѓучовечки односи (Hauscock et al., 1998). Одредени лонгитудинални истражувања покажуваат дека тенденцијата кон одложување на задачите е поврзана со нарушено физичко здравје. Иако на почетокот од семестарот студентите кои почесто ги одложуваат задачите имаат пониско ниво на стрес и поретко се разболуваат, за разлика од студентите кои немаат тенденција кон одложување на задачите, на крајот од семестарот одложувачите имаат повисоко ниво на стрес и повисока фреквенција на разболување (Tice i Baumeister, 1997, според Heatherton & Wagner, 2011). Општо земено, студентите со повисока тенденција кон одложување на задачите се почесто и подолго болни во однос на другите студенти.

Најтипичната последица од тенденцијата кон одложување на задачите е намалената перформанса. Таа се јавува како последица од доцното започнување со работа, заради што недостасува доволно време да се извршат задачите на ниво соодветно со поседуваните капацитети (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, според Opitz & Patzelt, 2003). Понатаму, наодите на други истражувачи покажуваат дека постојат луѓе кои како последица од тенденцијата кон одложување на задачите имаат емотивни проблеми (Lay, 1995; Milgram & Naaman, 1996, Schulz, 2007).

Досегашните истражувања покажуваат дека одложувачкото однесување, како чест проблем помеѓу студентите, е значаен фактор кој влијае врз нивната психолошка добросостојба и академските постигнувања (Steel, 2007).

Студентите кои имаат високо ниво на одложување на задачите, како последица од своето однесување, имаат зголемено ниво на себеобвинување, жалење, стрес и анксиозност. Истовремено, значително е намален нивниот академски и работен напредок (Наусоок и сор., 1998).

2.3.5 Фактори од кои зависи тенденцијата кон одложување на задачите

Дел од истражувањата за тенденцијата кон одложување на задачите имаат за цел да утврдат дали и како варира појавата на одложување во различни услови и при различни фактори. Притоа идентификувани се неколку фактори од кои зависи одложувањето. Наодите дека одложувањето зависи од контекстот, задачите, временскиот рок, како и од возраста и траењето на студиите, се аргумент плус за на застапниците на идејата дека тенденцијата кон одложување на задачите е променлива појава чиј корен лежи во недостатокот на саморегулација на однесувањето, а не толку релативно трајна карактеристика на личноста.

Академски и секојдневен контекст. Оваа појава е особено раширена кај студентската популација. Затоа во литературата се сретнува и терминот академска прокрастинација, односно тенденција кон одложување на задачите кај студентите. Ротблум и соработниците (Rothblum et al., 1986) го дефинираат академското одложување како одложување до последен момент на завршување на задачите, како што се пишување на семинарски трудови и подготовка за испити. Постојат рокови за завршување на семинарските трудови или пак за полагање на испитите, и токму затоа не е за изненадување што најголемиот број истражувања за тенденцијата кон одложување на задачите, се спроведени токму во академски контекст на студентска популација. Причина повеќе е и перципирањето на академското одложување на задачите како штетна пракса која е поврзана со низок степен на академско постигнување, висок степен на анксиозност и ниско самопочитување (Owens i Newbegin, 2000, според Jurić, 2004). Досегашните истражувања покажуваат дека доминира одложувањето на задачите во академскиот наспроти секојдневниот контекст. Сепак, неопходно е

да се земе во предвид дека најголем број од истражувањата на овој феномен е направен токму во академски контекст. Што се однесува до секојдневниот контекст, наодите покажуваат дека најчесто се одложуваат рутинските задачи, како што се на пример плаќање на сметките или домашните обврски.

Карактеристики на задачите. Во рамките на академскиот контекст, одложувањето е почесто кај оние задачи чие извршување бара подолго време или пак чии резултати не се видливи за кратко време. Така, на пример, почесто се одложува пишувањето на семинарски работи, учењето за колоквиум или испит. Поретко се одложуваат задачите поврзани со задолжително присуство или пак административни задачи поврзани со студирањето. Досегашните истражувања покажуваат дека постои значајна поврзаност помеѓу тешките или аверзивните задачи и одложувањето на истите.

Временски рок. Временскиот притисок се смета за уште еден фактор поврзан со тенденцијата кон одложување на задачите. Истражувањата покажуваат дека колку е поблиску крајниот рок за извршување на задачите, толку е поретко одложувањето.

Возраст и траење на студиите. Досегашните истражувања не нудат јасен одговор на прашањето за поврзаноста на возраста и траењето на студиите со тенденцијата кон одложување на задачите. Наодите кои се добиваат се хетерогени: постојат наоди кои укажуваат на повисоко присуство на тенденцијата кон одложување на задачите кај помладите студенти, но постојат и спротивни наоди. Во својата метаанализа Ван Ерде (Van Eerde, 2003) доаѓа до резултат дека помладите студенти, односно студентите кои се на почеток од своите студии, имаат повисоко ниво на избегнувачко однесување, во споредба со студентите во подоцнежните студиски години.

2.3.6 Причини за тенденцијата кон одложување на задачите

Причините за одложувањето на задачите можат да се групираат во четири групи:

1) диспозициски; 2) когнитивистички; 3) ситуациски и 4) мотивациски.

Во рамките на диспозицискиот пристап за тенденцијата кон одложувањето на задачите, одложувањето типично се дефинира како особина или бихејвиорална диспозиција за одложување или одолговлекување на извршувањето на задачите или донесувањето на одлуки (Milgram et al., 1998).

Когнитивистички ориентираните истражувачи првенствено се интересирале за перцепцијата на време (Lay, 1992), глобалните очекувања за успешност, очекувањата за успешност во зависност од специфичниот домен (Hauscock et al., 1998) и locusот на контрола.

Ситуацискиот пристап имал за цел да го утврди на типот на задачи кои најчесто се одложуваат. Истражувањата покажуваат дека испитаниците не ги одложуваат проектите кои самите тие сакаат да ги спроведат, за разлика од оние кои им биле наметнати во истражувачката постапка (Conti, 2000). Студентите имаат тенденција повеќе да ги одложуваат непријатните задачи, во споредба со оние задачи кои им се пријатни (Milgram et al., 1995). Со текот на времето станало јасно дека овие истражувачки резултати јасно укажуваат на значењето на мотивацискиот фактор, со нагласок на интринзичката и екстринзичката мотивација. Студентите кои се интринзички мотивирани за извршување на академските задачи поретко ги одложуваат задачите, за разлика од студентите кои имаат помалку автономни причини за извршување на академските задачи, како што се надворешната регулација и отсуството на самоодредена мотивација (Senécal et al., 1995).

2.3.7 Мотиви за тенденцијата кон одложување на задачите

Постојат три различни мотиви за појава на тенденцијата кон одложување на задачите: страв, тежнеење кон возбуда и неодлучност.

Страв и избегнување. Стравот од неуспех е еден од првите мотиви за одложување на задачите. Одложувачкото однесување има за цел да се избегнат

непријатни ситуации, како на пример стравот од испит, како ситуации во кои може да се дојде до информации кои би ја нарушиле самовербата. Непријатните ситуации кои личноста тежнее да ги избегне во основа го имаат стравот од неуспех. Овој страв е поврзан и со стравот од проценка од страна на другите. Лицата кои имаат ниска самоверба имаат и тенденција да ги избегнуваат ситуациите во кои нивните способности и/или знаења би биле изложени на (пр)оценување од страна на другите. Така на пример, студентите кои имаат ниска самоверба имаат склоност да го одложуваат подготвувањето на тешките испити, избегнувајќи притоа да доживеат неуспех. Недовршените задачи не подлежат на проценување и на тој начин личноста се штити себе си како од доживувањето на неуспех, така и од можноста за намалување на самопочитта.

Бурка и Јуен (Burka & Yuen, 2008) сметаат дека тенденцијата кон одложување на задачите не е само лоша навика, туку е начин на изразување на внатрешните конфликти и заштитување на лесно повредливото ниво на самоверба.

Соломон и Ротблум (Solomon & Rothblum, 1984) за главна причина на одложувањето го сметаат стравот од грешка, кој може да се изрази преку стравот од изведба, перфекционизам или пак недостаток на самоверба.

Тежнење кон возбуда. Сосема спротивно од стравот и избегнувањето, како мотив за појава на тенденцијата кон одложување на задачите, се сретнува тежнењето кон возбуда. Кај некои лица ситуациите кои носат висок степен на возбуда се доживуваат позитивно. Тие мотивираат за поуспешно и побрзо извршување на задачите. Од тие причини некои луѓе го одложуваат извршувањето на задачите до последен момент, односно тие самите се доведуваат во ситуација на временски притисок и одредено ниво на стрес, бидејќи работењето во такви услови за нив носи поуспешна перформаса, а со тоа и поголемо задоволство од работењето.

Неодлучност. Дел од луѓето кои имаат тенденција да ги одложуваат задачите за некој подоцнежен момент, го прават тоа затоа што се неодлучни, т.е. многу

бавни и несигурни во донесувањето на одлуки. Потрошеното време минато во донесувањето одлука ги доведува во ситуација самата задача да започнат да ја извршуваат многу доцна. Ваквите ситуации се повеќе последица од неспособноста навремено да се донесуваат одлуки, отколку што се причина за одложување.

2.3.8 *Модели за објаснување на тенденцијата кон одложување на задачите*

Постојат два модели за објаснување на тенденцијата кон одложување на задачите: моделот на учење и когнитивниот модел.

Модел на учење. Појдовна точка на овој модел е теоријата за оперантно учење. Според наведената теорија, однесувањето се објаснува преку неговите последици, односно преку поткрепувањето кое следи по однесувањето. Непосредно по појавата на одложеното однесување следува позитивно или негативно поткрепување, кое на долгорочен план не е соодветно казнето. Погледнато од аспект на краткотрајните последици, луѓето кои имаат тенденција кон одложување на задачите превземаат серија на други активности, наместо онаа која им е главна, и за таквото свое однесување се краткотрајно позитивно поткрепени. Станува збор главно за активности кои се завршуваат брзо и чии резултати се веднаш видливи. Така, на пример, студентите наместо да се подготвуваат за испит, времето го поминуваат или во проверување на електронската пошта, склучување пријателство преку социјалните мрежи или некоја друга активност типична за нивното слободно време; или во друг тип на активности чии резултати се веднаш видливи, како што е на пример средување на домот. Ако се навратиме на опишаните мотиви страв и избегнување, тогаш може да се забележи дека во тие ситуации личноста е негативно поткрепена, на тој начин што е избегнато непријатното чувство кое го следи учењето. Доколку ги погледнеме долгорочно последиците, одложеното однесување бива казнето. Така, на пример, одложувањето на задачите до последниот момент може да е проследено со временски притисок, стрес и честопати со слаби резултати. Но, во

ситуации кога одложената задача за последниот момент е успешно завршена, тоа наместо казна станува поткрепување за одложеното однесување. Истовремено, продолженото време на студирање и нискиот успех во студирањето, можат да бидат слаба односно недоволна казна за студентот, заради големата временска дистанца помеѓу одложувањето и крајните ефекти од него. Истражувањето за поврзаноста помеѓу одложувањето и временската блискост на евентуалната казна за таквото однесување, покажува дека во колку поблиска иднина лежи казната, толку е пониско нивото на одложување.

Когнитивен модел. На когнитивно ниво ирационалните уверувања можат да доведат до одложување на задачите. Ирационалните уверувања од типот „без оглед на сè, јас нема да успеам“ или пак „барањата се превисоки за мене“, проследени со соодветни на нив емоционални состојби, доведуваат до незапочнување или недовршување на задачите.

Еден когнитивен механизам за објаснување на тенденцијата кон одложување на задачите е одложување на извршувањето на задачите за толку долго време, така што сите оправдувања стануваат несоодветни, со исклучок на оправдувањето – недостаток на време. Во овие ситуации неуспехот може да се припише само на недостатокот на време или на мрзливоста, а не на атрибуираната ниска способност. Така, одложувачкото однесување станува истовремено и форма на самохендикепирање, но и начин на заштитување на самодовербата и чувството на сопствена вредност. Когнитивниот модел може да се смета и за стратегија за справување, при што служи како извинување за сопствениот неуспех.

Уште еден когнитивен механизам кој може да ја објасни тенденцијата кон одложување е заблудата поврзана со планирањето на времето, односно тенденцијата кон претерано оптимистичко проценување на преостанатото време за завршување на активност. Овој оптимизам расте од желбата да се заврши побрзо со задачите, тој е форма на мотивирано резонирање. Идентификувани се два когнитивни процеси кои имаат медијаторска улога во поврзаноста помеѓу желбата за брзо завршување на задачите и тенденцијата кон претерано

оптимистичките проценки. Станува збор за: 1) фокусирање врз иднината и игнорирање на пречките кои можат да се појават и 2) потценување на претходното искуство, особено на неуспесите. Кога претходните искуства се потценети, тешко е да се учи од нив, а тоа може да резултира со повторување на несоодветното однесување.

Меѓу когнитивните механизми преку кои се објаснува тенденцијата кон одложување на задачите за кои пости краен рок е и рационализацијата. Луѓето кои ја користат оваа когнитивна стратегија кога треба да ги завршат задачите во одреден рок се поведуваат од размислувањето од типот „пуста желба“. Тие имаат неоправдано позитивни очекувања за исходот од своите дисфункционални однесувања, како што е на пример одложувањето. Ваквото размислување е мотивирачко за одложување на задачите. Слично размислување на ова е и следново „подобро работам кога сум под притисок“ како начин да се рационализира одложеното однесување. Истражувањата покажуваат дека луѓето кои се склони кон вакви типови на рационализација почесто го одложуваат извршувањето на задачите, во споредба со луѓето кои немаат таква тенденција (Tuckman, Abry, & Smith, 2002 според Paulizki, 2010).

3 Релевантни истражувања

Психолошката литература е сиромашна со емпириски истражувања кои ја проверуваат поврзаноста помеѓу саморегулацијата и самоодредената мотивација. Ова е невообичаено, доколку се земе во предвид дека теоретскиот модел кој го нуди теоријата на самоодредување во себе ги поврзува и интегрира овие два концепти: саморегулацијата и самоодредената мотивација.

Постои истражување на оваа тема спроведено од група на истражувачи (Hanfstingl et al., 2010) кое дава податоци за значајна позитивна поврзаност помеѓу саморегулацијата и интринзичката мотивација. Оваа група на истражувачи претпоставила дека саморегулацијата може да биде предиктор на

интринзичката мотивација. Основата за ваквата претпоставка лежи во карактеристиките на интринзичката мотивација. Личноста која е интринзички мотивирана превзема активности заради задоволството од процесот на исполнување на тие активности. Нивното извршување е проследено со чувство на согласност со сопствените интереси и вредности, во смисла на тоа дека исполнувањето на задачата или активноста во која личноста е вклучена, е награда сама по себе и таа не се превзема заради постигнување на некоја цел или остварување на некој резултат.

Сфаќањето на тенденцијата кон одложување на задачите како резултат на нискиот степен на саморегулација, не е туѓа за голем број истражувачи кои ја проучуваат појавата на одложување. Досегашните истражувања покажуваат значајна негативна поврзаност на оваа појава со саморегулацијата, самоефикасноста и самопочитта.

Серија на истражувања покажуваат дека самоконтролата е добар предиктор на тенденцијата кон одложување на задачите (Ferrari & Emmons 1995; Senécal, Koestner & Vallerand 1995; Steel 2007). Луѓето кои не можат да го контролираат своето однесување, имаат поголема тенденција кон одложување на задачите. Тие преферираат да превземаат активности кои на краткорочен план ќе им донесат задоволство, а при тоа ги одложуваат активностите кои на долгорочен план значат остварувања на нивните општи цели, но чии резултати не се веднаш видливи и чие спроведување не е секогаш пријатно (Ferrari & Emmons 1995; Tice & Baumeister, 1997).

Тесната меѓусебна поврзаност помеѓу тенденцијата кон одложување на задачите и самоконтролата ја потврдува и истражувањето на Леј и Шувенбург (Lay & Schuwenburg, 1993, според Tugman, 1999) кои наоѓаат дека хроничната диспозициска тенденција кон одложување на задачите е поврзана со неуспешна саморегулација.

Во своето истражување Вахеди и соработниците (Vahedi et al., 2009) ја потврдуваат негативната поврзаност помеѓу високото саморегулирано

однесување и ниската тенденција кон одложување на задачите. Саморегулацијата на однесувањето, мерена со прашалникот за саморегулација од Браун и сор. (Brown et al., 1999), е значајно негативно поврзана со тенденцијата кон одложување на задачите.

Покрај сфаќањето за тенденцијата кон одложување на задачите како недостаток на саморегулација, постои и сфаќањето дека тенденцијата кон одложување на задачите претставува проблем со мотивацијата. Потврда за тоа се емпириските наоди кои укажуваат на тоа дека студентите кои се склони кон одложување на извршувањето на задачите, имаат повисока анксиозност, депресивност, пониска самодоверба и повисоко ниво на страв од неуспех. Истражувањата покажуваат дека начинот на кој студентите го регулираат своето однесување има значаен ефект врз студентската љубопитност, упорност, учење, изведба и академски успех (Vallerand et al., 1992, според Senécal et al., 1995).

Истражувањата покажуваат дека испитаниците не ги одложуваат проектите кои самите тие сакаат да ги спроведат, за разлика од проектите кои им биле наметнати во истражувачката постапка (Conti, 2000). Студентите имаат тенденција повеќе да ги одложуваат непријатните задачи, во споредба со оние задачи кои им се пријатни (Milgram et al., 1995). Со текот на времето станало јасно дека овие истражувачки резултати јасно укажуваат на значењето на мотивацискиот фактор, со нагласок на интринзичката и екстринзичката мотивација. Студентите кои се интринзички мотивирани за извршување на академските задачи поретко ги одложуваат задачите, за разлика од студентите кои имаат помалку автономни причини за извршување на академските задачи, како што се надворешната регулација и отсуството на самоодредена мотивација (Senécal et al., 1995).

Со цел да ја откријат поврзаноста помеѓу видот на самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите, Сенекал и сор. (Senécal et al., 1995) спровеле емпириско истражување на 498 студенти, кои преку прашалник биле запрашани не зошто го одложуваат извршувањето на задачите, туку зошто

академските задачи ги ставаат во прв план. Резултатите од истражувањето ги потврдиле поставените хипотези. Поконкретно, студентите кои имале отсуство на самоодредена мотивација или пак кои биле надворешно мотивирани од други луѓе или стандарди, имаат значајно поголема тенденција кон одложување на задачите, во споредба со студентите кои биле интринзички мотивирани од нивните интереси за соодветната содржина. Истражувањето, исто така, покажало дека стравот од грешка, депресивноста, анксиозноста и ниското ниво на самопочитување се значајно поврзани до висок степен на тенденција кон одложување на задачите. Понатаму, од истражувањето може да се види дека студентите не ги одложуваат академските задачи бидејќи се плашат од неуспех, туку бидејќи тие не гледаат друга причина зошто да ја извршат задачата, освен надворешните стандарди, како што е на пример оценката која се добива по положениот испит. Идентификуваната мотивација, која ја имаат луѓето кои задачите ги извршуваат бидејќи тоа е важно за остварување на нивните лични цели, не е поврзана со намалената тенденција кон одложување на задачите. Според ова истражување, само интринзичката мотивација како највисока форма на автономно однесување, може вистински да ја намали тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите. Стил (Steel, 2007) во својата мета-анализа од комбинирањето на резултатите од многу емпириски истражувања за мотивацијата и тенденцијата кон одложување на задачите, нашол дека како идентификуваната, така и интринзичката мотивација, можат да доведат до ниска тенденција кон одложување на задачите.

Различните истражувања кои се однесуваат на разликите во саморегулацијата помеѓу мажите и жените покажуваат различни резултати. Иако разликите се мали, сепак преовладуваат резултатите кои одат во прилог на тоа дека жените имаат повисока самоконтрола од мажите (Jochen, 2006).

Истражувањата покажуваат дека постои разлика помеѓу мажите и жените во однос на самоодредената мотивација во академски контекст (Fortier et al. 1995, според Vallerand et al., 2008), како и во однос на возраста (Vallerand & O'Connor,

1989, според Vallerand et al., 2008). Во сите случаи забележани се повисоки нивоа на интринзичка и идентификувана мотивација кај жените, додека кај мажите повисоко е нивото на надворешна регулација. Овие наоди се во согласност со литературата која се занимава со мотивационата ориентација, според која жените почесто се интринзички мотивирани во споредба со мажите (Duda, 1988; Weiss & Chaumeton, 1992, според Vallerand et al., 1997).

Досегашните истражувања во кои се проверува дали постои разлика во однос на полот кога станува збор за тенденцијата кон одложување на задачите, не даваат единствени резултати. Постојат истражувања во кои не се најдени статистички значајни разлики помеѓу мажите и жените кога станува збор за одложеното однесување, како на пример во истражувањето на Вахеди и сор. (Vahedi et al., 2009). Истовремено, во некои истражувања најдени се значајни разлики помеѓу мажите и жените, при што жените имаат пониска тенденција кон одложување на задачите, за разлика од мажите кои имаат повисока тенденција кон одложување на задачите (Deters, Engberding & Rist, 2003; Optiz & Patzelt, 2003). Овие истражувачи дошле и до сознанија дека студентите кои се наоѓаат на почетокот од своето студирање (прв или втор семестар) имаат повисока тенденција кон одложување на задачите, во споредба со студентите кои се наоѓаат на крајот од своето студирање (претпоследен или последен семестар).

4 Истражувачки хипотези

Врз основа на досегашните наоди за поврзаноста на саморегулацијата, самоодредена мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите, како и наодите за разликите во однос на полот и возраста, се поставуваат следниве хипотези:

Хипотеза 1: *Со зголемување на нивото на саморегулација, се зголемува нивото на самоодредена мотивација, а се намалува нивото на тенденција кон*

одложување на задачите кај студентите.

Хипотеза 2: *Студентите од машки пол имаат пониско ниво на саморегулација, пониско ниво на самоодредена мотивација и повисоко ниво на тенденција кон одложување на задачите во однос на студентите од женски пол.*

Хипотеза 3: *Студентите од прва година на студии имаа пониско ниво на саморегулација, пониско ниво на самоодредена мотивација и повисоко ниво на тенденција кон одложување на задачите, за разлика од студентите од четврта година на студии.*

МЕТОД

1 Испитаници

Примерокот на кој е спроведено ова истражување е пригоден. Него го сочинуваат студенти од прва и четврта година на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Причината за вклучување на студенти од најнискага и највисокага студиска година лежи во можноста за остварување контрола на возраста како релевантна варијабла. Со цел да се постигне полова хетерогеност на примерокот, истиот беше составен од студенти од Филозофскиот и Машинскиот факултет. Од Филозофскиот факултет беа вклучени студенти од Институтите за социјална работа и социјална политика, психологија и педагогија. Од Машинскиот факултет во истражувањето учествуваа студенти од следниве студиски групи: моторни возила, производно инженерство и од групата транспорт, механизација и логистика.

Вкупниот број на испитаници вклучени во истражувањето изнесуваше 280. Од нив заради нецелосно пополнети прашалници беа отфрлени 12 испитаници. Одговорите на останатите 268 испитаници беа подложени на понатамошна статистичка обработка и анализа на резултатите.

Од вкупно 268 испитаници, 113 беа од машки, а 155 од женски пол. Бројот на испитаници од прва и од четврта година на студии беше идентичен и изнесуваше 134 испитаници. Од Филозофскиот факултет вклучени беа 151, а од Машинскиот факултет 117 испитаници.

Структурата на примерокот во однос на факултетот, полот и годината на студии е прикажана во Табела 2.

Табела 2. Структура на примерокот според факултетот, полот и годината на студии

-		Пол		Година на студии	
		Машки	Женски	Прва	Четврта
Факултет	Филозофски	16	135	75	76
	Машински	97	20	59	58
-	Вкупно	113	155	134	134

5 Варијабли

Во ова истражување вклучени се следниве варијабли:

1. *Саморегулација*. Под поимот саморегулација се подразбира способност за развивање, имплементирање и одржување на одредено однесување со цел да се постигнат планираните лични цели. Оваа дефиниција се користи при определбата на саморегулацијата мерена со прашалникот за саморегулација, конструиран од Браун, Милер и Лавендовски (Brown, Miller & Lawendowski, 1999).
2. *Самоодредена мотивација*. Под овој вид на мотивација се подразбира степенот до кој поединците се вклучуваат во одредена активност, поаѓајќи од личниот избор и задоволството од извршувањето на активноста. Оваа дефиниција се користи за определба на самоодредената мотивација мерена со скалата за општа мотивација, која е употребена во ова истражување. Самоодредената мотивација е сложена варијабла која се состои од неколку варијабли, односно од неколку поединечни видови на мотивација: интринзичка (за знаење, за постигнување и за доживување на стимулација), екстринзичка

(идентификувана, интроектирана и надворешна регулација) и отсуство на самоодредена мотивација.

3. *Тенденција за одложување на задачите.* Оваа варијабла се однесува на ирационалната тенденција кон одложување на задачите кои треба да бидат завршени во одреден временски рок. Оваа дефиниција е соодветна при користење на скалата за избегнувачки реакции, конструирана од Ван Еерде и Граст (Van Eerde & Garst, 2000).
4. *Пол.* Варијаблата пол се однесува на биолошкиот пол, на биолошката машкост или женскост.
5. *Возраст.* Варијаблата возраст се однесува на календарската возраст. Во ова истражување возраста е изразена преку годината на студии.

6 Мерни инструменти

а) **Прашалник за саморегулација (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)**, со кој се мери нивото на **саморегулација** кај студентите. Овој инструмент е конструиран во 1999 година, од авторите Браун, Милер и Лавендовски (Miller, Brown & Lawendowski, 1999). Инструментот се состои од 63 тврдења за кои постои петостепена скала од Ликертов тип на која се даваат одговори. Притоа 1 означува воопшто не се согласувам, 2 – не се согласувам, 3 – не сум сигурен/на, 4 – се согласувам и 5 – потполно се согласувам. Вкупниот скор за саморегулација се добива како збир од сите поединечни 63 одговори. Највисокиот скор изнесува 315, а најнискиот 63. Повисоките скорови укажуваат на повисока саморегулација.

Според авторите, овој прашалник има висока релијабилност. Поконкретно, тие соопштуваат дека вредноста на Кронбах алфа изнесува 0,93. Во ова истражување вредноста на Кронбах алфа коефициентот изнесуваше 0,81.

Врз основа на спроведените истражувања, авторите на овој прашалник ја

предлагаат следнава скала за оценување: ≥ 239 висока саморегулација, 214 – 238 умерена саморегулација, ≤ 213 ниска саморегулација.

б) **Скала за општа мотивација (Global Motivation Scale, GMS – 28)**, со чија помош се мери **самоодредената мотивација**. Таа е конструирана во 2003 година од група на автори (Guay, Mageau & Vallerand, 2003). Инструментот се состои од 28 тврдења кои се дополнувања на реченицата „Општо земено јас правам работи...“. Овој инструмент се состои од 7 субскали (по 4 тврдења за секоја субскала), а испитаниците одговараат на седумстепен скала од Ликертов тип, каде што 1 означува тврдењето воопшто не се однесува на мене, а 7 означува тврдењето потполно се однесува на мене. Субскалите кои ја сочинуваат оваа скала се следниве:

- **интринзичка мотивација (за знаење)** – вклучување во активност заради задоволството од учењето и истражувањето;
- **интринзичка мотивација (за постигнување)** – вклучување во активност заради задоволството што го носи постигнувањето на некоја цел или пак креирањето на нешто ново;
- **интринзичка мотивација (за доживување стимулација)** - вклучување во некоја активност заради доживување на сетилно и естетско задоволството;
- **екстринзичка мотивација (идентификувана регулација)** - вклучување во активност која за личноста има одредено значење и вредност;
- **екстринзичка мотивација (инроектирана регулација)** - вклучување во некоја активност со цел да се избегне внатрешниот притисок, односно да се избегнат чувствата на вина и/или срам;
- **екстринзичка мотивација (надворешна регулација)** - вклучување во активност заради некој значаен друг, односно заради добивање на награда или избегнување на казна;

- **отсутствие на самоопредена мотивација** - однесување кое се извршува без цел и намера.

За секоја поединечна субскала најнискиот скор изнесува 4, највисокиот 28. Повисокиот скор означува повисоко присуство на мерената варијабла.

Скорот за општа мотивација се добива преку следнава формула:

$$(2x(\text{ИМз} + \text{ИМп} + \text{ИМс})/3) + \text{ЕМид} - (\text{ЕМин} + \text{Емнр})/2 + 2x\text{ОСМ}$$

Легенда: $(2x(\text{Интринзичка мотивација-за знаење} + \text{Интринзичка мотивација-за постигнување} + \text{Интринзичка мотивација-за доживување стимулација})/3 + \text{Екстринзичка мотивација-Идентификувана мотивација}) - (\text{Екстринзичка мотивација-Интоктирана мотивација} + \text{Екстринзичка мотивација-Надворешна регулација})/2 + 2x\text{Отсуство на самоопредена мотивација}$.

Повисок скор за општа мотивација означува поавтономен тип на мотивација, односно мотивација која е поблиска до интринзичката. Понизок скор за општа мотивација означува помалку автономен тип на мотивација, односно недостаток на самоопредена мотивација.

Авторите на оваа скала даваат податоци за висока интерна релијабилност, поконкретно Кронбах алфа коефициентот на целиот инструмент изнесува 0,82. Во ова истражување Кронбах алфа коефициентот на целиот инструмент изнесува 0,83.

в) Скала на избегнувачки реакции (Avoidance Reaction Scale, AVOI), со која се мери тенденцијата кон одложување на задачите. Оваа скала е конструирана во 2000 година, од авторите Ван Ерде и Граст (Van Eerde & Garst, 2000). Таа се состои од 15 тврдења кои се одговори на прашањето: „Што правам кога ме чека некоја обврска?“ Одговорите се даваат на петостепена скала од Ликертов тип, при што 1 означува потполно не се согласувам, 2 – делумно не се согласувам, 3 – ниту се согласувам ниту не се согласувам, 4 - делумно се согласувам, 5 – потполно се согласувам.

Најнискиот скор на оваа скала изнесува 15, а највисокиот 75. Повисок скор

укажува на поголема тенденција кон одложување на задачите.

Според авторите на скалата на избегнувачки реакции, релијабилноста на овој инструмент е висока, Кронбах алфа коефициентот изнесува 0,87. Во спроведеното истражување Кронбах алфа коефициентот изнесува 0,88.

г) Податоците за **полот и возраста** ќе се добијат преку одговори на соодветните прашања, кои се наоѓаат на првата, односно на воведната страница на инструментите.

За потребите на овој магистерски труд сите инструменти беа преведени од англиски на македонски јазик од страна на авторот на истражувањето. Валидациона студија на овие инструменти во Македонија досега не е спроведена.

7 Постапка

Подготовката за истражувањето се одвиваше во текот летниот семестар од учебната година 2010/2011. Во тој период беа преведени и подготвени инструментите за употреба.

Теренскиот дел од истражувањето се реализираше во две фази, во периодот мај-јуни и ноември-декември 2011 година. Во првата фаза се направи пилот истражување во кое учествуваа 42 испитаника кои целосно ги пополнија прашалниците. Целта на пилот истражувањето беше проверка на разбирливоста на преводот на мерните инструменти, како и идентификување на точките кои би можеле да предизвикаат нејаснотии во процедурата на тестирање.

Во втората фаза се оформи конечниот примерок. Испитаниците и во двете фази беа студенти кои присуствуваа на вежбите и предавањата во тој период.

Самата постапка на задавање на инструментите се одвиваше во согласност со пропишаните правила и утврдените стандарди (согласност за учество во истражувањето, загарантирана анонимност, задолжително прочитано упатство

при задавање на инструментите, водење сметка за неопходните технички услови во просториите во кои се спроведуваше истражувањето).

8 Обработка на податоците

Со цел да се проверат поставените хипотези користени се постапки од дескриптивна и инференцијална статистика: мерки на централна тенденција, мерки на варијабилност, Пирсонов коефициент на корелација, парцијална корелација, линеарна регресивна анализа и t-тест за големи и независни мостри. Притоа, за проверка на хипотезата 1 применети се Пирсонов коефициент на корелација, парцијална корелација и линеарна регресивна анализа, а за проверка на хипотезите 2 и 3 користен е t-тест за големи и независни мостри.

Податоците беа обработени со користење на софтверскиот пакет SPSS 17.

РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во овој дел се прикажани резултатите кои се добиени од емпириското истражување врз основа на кои ќе бидат тестирани поставените истражувачки хипотези.

1 Резултати од дескриптивната статистика за варијаблите саморегулација, самоодредена мотивација и тенденција кон одложување на задачите

Со цел да се стекне увид во начинот на кој се дистрибуирани варијаблите саморегулација, самоодредена мотивација и тенденција кон одложување на задачите кај студентите, податоците најпрво беа обработени со методи од дескриптивна статистика.

Табела 3. Дескриптивни показатели за саморегулацијата, различните видови на самоодредена мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите (N=268)

Варијабли	Најнизок постигнат скор	Највисок постигнат скор	М	SD
Саморегулација	156	273	226,53	18,22
ИМ – знаење	7	28	22,21	4,29
ИМ – постигнување	7	28	21,29	4,65
ИМ – стимулација	7	28	21,47	4,08
ЕМ - идентификувана	9	28	22,26	3,94
ЕМ - интроектирана	4	28	14,36	5,36
ЕМ - надворешна регулација	4	28	19,32	4,74
Отсуство на самоодредена мотивација	4	27	12,31	4,89
Општа мотивација	-21	67,83	24,11	15,40
Тенденција кон одложување на задачите	17	70	41,34	11,32

Легенда: ИМ-знаење – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-постигнување – Интринзичка мотивација-за постигнување; ИМ-стимулација – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-идентификувана – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-интроектирана – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-надворешна регулација – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација

Во споредба со понудените норми од страна на авторите на прашалникот за **саморегулација**, од резултатите прикажани во Табела 3 може да се види дека просечното ниво на саморегулација кај студентите вклучени во истражувањето е умерено (M=226,53; 214 – 238 умерено ниво).

Во недостаток на норми за толкување на поединечните видови на **самоодредена**

мотивација, резултатите можат да се толкуваат на следниов начин: имено, највисоката вредност за секој поединечен вид на самоодредена мотивација изнесува 28, додека најниската вредност изнесува 4. Оттука може да се види дека студентите имаат просечно висока интринзичка мотивација и тоа на сите три димензии на интринзичката мотивација (интринзичка мотивација за знаење $M=22,21$; интринзичка мотивација за постигнување $M=21,29$ и интринзичка мотивација за доживување на стимулација $M=21,47$). Истовремено испитаниците покажуваат високо ниво и на идентификувана мотивација ($M=22,26$). Интроектирната мотивација е просечно висока ($M=14,36$), умерено висока е екстринзичката мотивација – надворешна регулација ($M=19,32$), додека најниско ниво (потпросечно) испитаниците покажуваат во однос на отсуството на самоодредена мотивација ($M=12,31$).

Во недостаток на норми за толкување на **тенденцијата кон одложување на задачите**, толкувањето на овие резултати би одело во следнава насока: теоретски највисоката вредност на скалата за избегнувачки реакции изнесува 75, а најниската изнесува 15. Највисокиот постигнат скор изнесува 70, а најнискиот постигнат скор е 17. Ова укажува дека не се достигнати екстремните теоретски вредности. Просечната вредност која студентите ја постигнале на оваа скала изнесува $M=41,34$. Оттука може да се види дека студентите имаат умерено висока тенденција кон одложување на задачите. Забележително е и дека дисперзираноста на постигнатите скорови е висока ($SD=11,32$).

2 Резултати за поврзаноста помеѓу испитуваните варијабли

Со цел да се утврди поврзаноста помеѓу испитуваните варијабли, во Табела 4 прикажани се корелациите помеѓу саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите.

Табела 4. Корелации помеѓу саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите (N=268)

Варијабли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. CP	-	0,36**	0,34**	0,21**	0,45**	-0,11	0,06	-0,39**	0,54**	-0,47**
2. ИМ-знаење		-	0,56**	0,43**	0,46**	0,12	0,12	-0,03	0,48**	-0,18**
3. ИМ-постигнување			-	0,55**	0,48**	0,13*	0,15*	0,00	0,48**	-0,09
4. ИМ-стимулација				-	0,37**	0,08	0,14*	0,09	0,37**	-0,01
5. ЕМ - идентификувана					-	0,06	0,31**	-0,13*	0,52**	-0,09
6. ЕМ - интроектирана						-	0,43**	0,47**	-0,46**	0,24**
7. ЕМ - надворешна регулација							-	0,28**	-0,25**	0,23**
8. Отсуство на самоодредена мотивација								-	-0,78**	0,44**
9. Општа мотивација									-	-0,44**
10. ТО										-

Легенда: CP – Саморегулација; ИМ-знаење – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-постигнување – Интринзичка мотивација-за постигнување; ИМ-стимулација – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-идентификувана – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-интроектирана – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-надворешна регулација – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација; ТО – Тенденција кон одложување на задачите

** $p < 0,01$ коефициентот е значаен на ниво 0,01; * $p < 0,05$ коефициентот е значаен на ниво 0,05

а) Резултати за поврзаноста на саморегулацијата и самоодредената мотивација

Во Табела 4 се прикажани коефициентите на корелација на саморегулацијата и различните видови на самоодредена мотивација. Со добиените резултати се проверува дали студентите кои имаат повисоко ниво на саморегулација, имаат повисоко ниво на самоодредена мотивација, како што се интринзичката и идентификуваната мотивација, односно дали студентите кои имаат пониско ниво на саморегулација, имаат понизок степен на самоодредена мотивација, како што се интроектираната, екстринзичката и отсуството на самоодредена мотивација.

Прикажаните резултати во Табела 4 ни овозможуваат да видиме дека постои статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу нивото на саморегулација и сите видови на интринзичка мотивација: за знаење ($r=0,36$; $p<0,01$), за постигнување ($r=0,34$; $p<0,01$) и за доживување на стимулација ($r=0,21$; $p<0,01$). Истовремено, статистички висока позитивна поврзаност има и помеѓу саморегулацијата и идентификуваната мотивација ($r=0,45$; $p<0,01$), која е најавтономната форма на екстринзичката мотивација. Статистички значајна негативна поврзаност постои помеѓу нивото на саморегулација и нивото на отсуство на самоодредена мотивација ($r=-0,39$; $p<0,01$). Согласно со овие резултати, статистички значајна е и поврзаноста помеѓу нивото на саморегулација и нивото на општата самоодредена мотивација ($r=0,54$; $p<0,01$). Резултатите не покажаа статистички значајна поврзаност помеѓу саморегулацијата и екстринзичките типови на мотивација: интроектираната ($r=-0,11$; $p>0,05$) и надворешната регулација ($r=0,06$; $p>0,05$).

б) Резултати за поврзаноста помеѓу саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите

Во Табела 4 е прикажана корелацијата помеѓу варијаблите саморегулација и тенденција кон одложување на задачите.

Резултатот прикажан во Табела 4 покажува дека постои значајна статистичка негативна поврзаност помеѓу саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите ($r=-0,47$; $p<0,01$). Добиениот резултат покажува дека *со зголемување на нивото на саморегулација, се намалува нивото на тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите.*

в) Резултати за поврзаноста помеѓу самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите

Во Табела 4 прикажани се корелациите помеѓу самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите.

Од прикажаните резултати во Табела 4 може да се види дека тенденцијата кон одложување на задачите значајно негативно корелира со општата самоодредена мотивација ($r=-0,44$; $p<0,01$). Ако се погледнат корелациите помеѓу поединечните видови на самоодредена мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите, се забележува дека статистички значајна негативна поврзаност постои помеѓу тенденцијата кон одложување и интринзичката мотивација за знаење ($r=-0,18$; $p<0,01$). Поврзаноста помеѓу тенденцијата кон одложување и другите видови на интринзичка мотивација (интринзичка мотивација за постигнување ($r=-0,09$; $p>0,05$); интринзичка мотивација за доживување на стимулација ($r=-0,01$; $p>0,05$) и идентификуваната екстринзичка мотивација ($r=-0,09$; $p>0,05$)), не е статистички значајна, и е негативна. Тенденцијата кон одложување на задачите статистички значајно позитивно корелира со нивото на интроектираната екстринзичка мотивација ($r=0,24$; $p<0,01$), надворешната регулација ($r=0,23$; $p<0,01$) и отсуството на самоодредена мотивација ($r=0,44$; $p<0,01$), согласно со очекувањата. Од добиените резултати произлегува дека *студентите кои имаат повисоко ниво на самоодредена мотивација имаат пониско ниво на тенденција кон одложување на задачите, а студентите кои имаат пониско ниво на самоодредена мотивација имаат повисоко ниво на тенденција кон одложување на задачите.*

г) Резултати од парцијалната корелација за испитуваните варијабли

Со цел да се провери поврзаноста помеѓу испитуваните варијабли, во услови кога една варијабла е непроменета, користена е парцијална корелација. Во Табелите 5, 6 и 7 прикажани се парцијалните корелации помеѓу саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите.

Табела 5. Коефициенти на парцијална корелација помеѓу саморегулацијата и самоодредена мотивација (N=268)

Кон. вар.	Варијабли	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТО	1. СР	-	0,32**	0,34**	0,23**	0,46**	-0,01	0,20**	-0,23**	0,43**
	2. ИМ-з		-	0,55**	0,44**	0,45**	0,17**	0,17**	0,06	0,45**
	3. ИМ-п			-	0,55**	0,47**	0,15**	0,17**	0,05	0,49**
	4. ИМ-с				-	0,37**	0,08	0,15**	0,10	0,41**
	5. ЕМ-ид					-	0,09	0,34**	-0,10	0,54**
	6. ЕМ-ин						-	0,39**	0,42**	-0,41**
	7. ЕМ-нр							-	0,20**	-0,17**
	8. Отсу								-	-0,73**
	9. ОМ									-

Легенда: Кон. вар. - Контролирана варијабла; СР – Саморегулација; ИМ-з – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-п – Интринзичка мотивација – за постигнување; ИМ-с – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-ид – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-ин – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-нр – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација; Отсу – Отсуство на самоодредена мотивација; ОМ – Општа мотивација; ТО – тенденција кон одложување на задачите

** $p < 0,01$ коефициентот е значаен на ниво 0,01; * $p < 0,05$ коефициентот е значаен на ниво 0,05

Во Табела 5 се прикажани резултатите од парцијалната корелација помеѓу саморегулацијата и варијаблите кои влегуваат во состав на самоодредената мотивација, при што е контролирана варијаблата тенденција кон одложување на задачите. Добиените резултати во голем степен се согласни со резултатите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација. Имено, саморегулацијата е статистички значајно поврзана со трите видови на интринзичка мотивација: за знаење ($r=0,32$; $p < 0,01$), за постигнување ($r=0,34$; $p < 0,01$), за доживување стимулација ($r=0,23$; $p < 0,01$), како и со идентификуваната екстринзичка

мотивација ($r=0,46$; $p<0,01$) и општата мотивација ($r=0,43$; $p<0,01$). Статистички значајна негативна поврзаност е најдена помеѓу саморегулацијата и отсуството на самоодредена мотивација ($r=-0,23$; $p<0,01$), што е согласно со Пирсоновиот коефициент на корелација добиен за истите варијабли. Парцијалната корелација покажува отстапување од резултатите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација помеѓу варијаблите саморегулација и екстринзичка мотивација-надворешна регулација во услови на контролирање на варијаблата тенденција кон одложување на задачите. Имено, со Пирсоновиот коефициент на корелација добиена е статистички незначајна корелација помеѓу саморегулацијата и надворешната регулација ($r=0,06$ $p>0,05$), додека пак, парцијалната корелација покажува статистичка значајна корелација помеѓу овие две варијабли, во услови кога нивото на тенденција кон одложување на задачите е контролирано ($r=0,20$ $p<0,01$). Овој резултат покажува дека поврзаноста помеѓу саморегулацијата и екстринзичка мотивација-надворешна регулација е под влијание на варијаблата тенденција кон одложување на задачите. При тоа, тенденцијата кон одложување на задачите има улога на супресор варијабла помеѓу саморегулацијата и екстринзичката мотивација-надворешна регулација. Со други зборови, во услови на контролирана тенденција кон одложување на задачите, високото ниво на саморегулација е проследено со високо ниво на надворешна регулација.

Табела 6. Коефициент на парцијална корелација помеѓу саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите (N=268)

Контролирани варијабли	Варијабли	Коефициент на корелација
1. ИМ-знаење	Саморегулација	-0,36**
2. ИМ-постигнување		
3. ИМ-стимулација	Тенденција кон одложување на задачите	
4. ЕМ-идентификувана		
5. ЕМ-интроектирана		
6. ЕМ-надворешна регулација		
7. Отсуство на самоодредена мотивација		
8. Општа мотивација		

Легенда: ИМ-знаење – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-постигнување – Интринзичка мотивација – за постигнување; ИМ-стимулација – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-идентификувана – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-интроектирана – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-надворешна регулација – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација

** $p < 0,01$ коефициентот е значаен на ниво 0,01

Во Табела 6 прикажана е корелацијата помеѓу варијаблите саморегулација и тенденција кон одложување на задачите-, при што, контролирани се варијаблите кои ја сочинуваат самоодредената мотивација (Интринзичка мотивација-кон знаење, Интринзичка мотивација-кон постигнување, Интринзичка мотивација-кон стимулација, Екстринзичка мотивација-идентификувана, Екстринзичка мотивација-интроектирана, Екстринзичка мотивација-надворешна мотивација, Отсуство на самоодредена мотивација, како и Општата мотивација). Најдена е висока статистички значајна парцијална корелација ($r = -0,36$; $p < 0,01$), која е само малку намалена во споредба со Пирсоновиот коефициент на корелација добиен за варијаблите саморегулација и тенденција кон одложување на задачите ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Овој резултат овозможува да се заклучи дека статистички значајната негативна поврзаност помеѓу саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите, не се должи на влијанието од самоодредената

мотивација.

Табела 7. Коefициенти на парцијална корелација помеѓу самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите

Кон. вар.	Варијабла	1	2	3	4	5	6	7	8	9
CP	1. ИМ-з	-	0,50**	0,39**	0,36**	0,17**	0,10	0,12*	0,35**	-0,02
	2. ИМ-п		-	0,52**	0,38**	0,18**	0,14*	0,15**	0,37**	0,08
	3. ИМ-с			-	0,32**	0,11	0,14*	0,19**	0,31**	0,11
	4. ЕМ-ид				-	0,13*	0,32**	0,06	0,37**	0,15**
	5. ЕМ-ин					-	0,44**	0,47**	-0,48**	0,22**
	6. ЕМ-нр						-	0,33**	-0,34**	0,30**
	7. Отсу							-	-0,74**	0,32**
	8. ОМ								-	-0,24**
	9. ТО									-

Легенда: ИМ-з – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-п – Интринзичка мотивација – за постигнување; ИМ-с – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-ид – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-ин – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-нр – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација; Отсу – Отсуство на самоодредена мотивација; ОМ – Општа мотивација; ТО – тенденција кон одложување на задачите; CP – Саморегулација

** $p < 0,01$ коефициентот е значаен на ниво 0,01; * $p < 0,05$ коефициентот е значаен на ниво 0,05

Во Табела 7 се прикажани резултати од парцијалната корелација помеѓу варијаблите кои влегуваат во состав на самоодредената корелација и тенденцијата кон одложување на задачите, во услови кога се држи под контрола саморегулацијата. Од прикажаните резултати може да види дека тие во голем степен се складни со резултатите добиени од Пирсоновиот коефициент на корелација за истите варијабли. Поконкретно, тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите статистички значајно позитивно корелира со два типа на

екстринзичка мотивација: интроектирана ($r=0,22$; $p<0,01$) и надворешна регулација ($r=0,30$; $p<0,01$) и со отсуството на саморегулирана мотивација ($r=0,32$; $p<0,01$), а статистички значајно негативно корелира со општата мотивација ($r=-0,24$; $p<0,01$). Отстапувања се забележуваат кога станува збор за поврзаноста помеѓу тенденцијата кон одложување на задачите со интринзичката мотивација-за знаење и со идентификуваната екстринзичка мотивација. За разлика од Пирсоновиот коефициент на корелација, кој покажува статистички значајна негативна поврзаност помеѓу интринзичка мотивација-за знаење и тенденцијата кон одложување на задачите ($r=-0,18$ $p<0,01$), добиената парцијална корелација покажува статистички незначајна негативна поврзаност помеѓу овие две варијабли ($r=0,02$ $p>0,05$). Оттука произлегува дека статистички значајната поврзаност, добиена преку Пирсоновиот коефициент на корелација, помеѓу интринзичка мотивација насочена кон знаење и тенденцијата кон одложување на задачите, се должи на влијанието на саморегулацијата. Во овој случај саморегулацијата има улога на медијатор варијабла помеѓу интринзичката мотивација-за знаење и тенденцијата кон одложување на задачите. Пирсоновиот коефициент на корелација помеѓу тенденцијата кон одложување на задачите и идентификуваната екстринзичка мотивација е статистички незначаен ($r=-0,09$ $p>0,05$), додека пак, парцијална корелација покажува статистички значајна позитивна поврзаност ($r=0,15$ $p<0,01$) помеѓу овие две варијабли. Ваквата разлика во резултатите може да се должи на влијанието на саморегулацијата, која во овој случај има улога на супресор варијабла.

д) Резултати од регресивната анализа на саморегулацијата и самоодредената мотивација за тенденцијата кон одложување на задачите

Со цел да се добијат попрецизни податоци за поврзаноста помеѓу варијаблите, податоците беа обработени и со статистичката постапка линеарна регресивна анализа. При тоа, варијаблите саморегулација и самоодредена мотивација беа третираны како независни (предиктор) варијабли, додека варијаблата тенденција

кон одложување на задачите беше третирана како зависна (критериумска) варијабла. Од интерес на истражувањето беше да се провери во колкав степен предиктор варијаблите саморегулација и самоодредена мотивација ја предвидуваат критериумската варијабла тенденција кон одложување на задачите кај студентите. Поконкретно, се поставува прашањето: дали постои разлика помеѓу саморегулацијата и самоодредената мотивација во предвидувањето на тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите? Која од варијаблите саморегулација и самоодредена мотивација е подобра во предвидување на тенденцијата кон одложување на задачите? Добиените резултати се прикажани во Табела 8.

Табела 8. Резултати од регресивната анализа на саморегулацијата и самоодредената мотивација како предиктор варијабли за варијаблата тенденција кон одложување на задачите кај студентите

Предиктор варијабли	β	t	Значајност
Саморегулација	-0,414	-6,556	0,000**
ИМ-знаење	-0,492	-1,968	0,050*
ИМ-постигнување	-0,388	-1,396	0,164
ИМ-стимулација	-0,303	-1,280	0,202
ЕМ-Идентификувана	-0,404	-1,180	0,239
ЕМ-Интроектирана	0,395	1,558	0,121
ЕМ-Надворешна регулација	0,452	2,203	0,028*
Отсуство на самоодредена мот.	1,487	1,788	0,075
Општа мотивација	1,994	1,509	0,132

$R = 0,590$ $R^2 = 0,348$ $F = 17,312$ $p < 0,01$

Легенда: ИМ-знаење – Интринзичка мотивација-кон знаење; ИМ-постигнување – Интринзичка мотивација-за постигнување; ИМ-стимулација – Интринзичка мотивација-за стимулација; ЕМ-Идентификувана – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-Интроектирана – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-Надв.рег – Екстринзичка

мотивација-надворешна регулација; Отсуство на самоодредена мот. - Отсуство на самоодредена мотивација

Од прикажаните резултати во Табела 8 може да се види дека варијаблите: саморегулација, интринзичка мотивација-за знаење и екстринзичка мотивација-надворешна регулација имаат предиктивна вредност за критериумската варијабла тенденција кон одложување на задачите кај студентите. Од нив, највисока Бета вредност има предиктор варијаблата саморегулација ($\beta=-0,414$, $p<0,01$), што значи дека оваа варијабла најдобро ја предвидува тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите. По неа следуваат варијаблите екстринзичката мотивација-надворешна регулација ($\beta=0,452$, $p<0,05$) и интринзичка мотивација-за знаење ($\beta=-0,492$, $p<0,05$). При тоа, варијаблите саморегулација и интринзичка мотивација-за знаење, негативно корелираат со тенденцијата кон одложување на задачите. Со други зборови, студентите кои имаат високо ниво на саморегулација и интринзичка мотивација за знаење, имаат ниско ниво на тенденција кон одложување на задачите. Студентите пак, кои доминантно се екстринзички мотивирани од надворешната регулација, имаат висок степен на тенденција кон одложување на задачите. Варијаблите интринзичка мотивација-за постигнување, интринзичка мотивација-за стимулација, екстринзичка мотивација-идентификувана и екстринзичка мотивација-интроектирана, како отсуството на самоодредена мотивација, немаат значајна предиктивна вредност во однос на варијаблата која е третирана како критериумска варијабла – тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите.

Саморегулација и самоодредената мотивација имаат значаен удел во објаснувањето на тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите. Тие објаснуваат 34,8% од вкупната варијанса на тенденцијата кон одложување на задачите ($R^2 = 0,348$).

3 Резултати за разликите меѓу половите во однос на испитуваните варијабли

Со цел да се утврдат разликите помеѓу половите во однос на испитуваните варијабли, во Табела 9 се прикажани резултатите од тестот на разлики помеѓу саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите кај испитаниците од машки и од женски пол.

Табела 9. Тест на разлики меѓу половите во однос на саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите

Варијабла	Пол	Вкупно	M	SD	df	t-тест	p
Саморегулација	Машки	113	223,41	20,03	212,25	-2,34	0,02
	Женски	155	228,80	16,48			
ИМ – за знаење	Машки	113	21,55	4,47	266	-2,18	0,03
	Женски	155	22,70	4,11			
ИМ – за постигнување	Машки	113	20,45	4,76	266	-2,54	0,01
	Женски	155	21,90	4,48			
ИМ – кон стимулација	Машки	113	19,93	4,39	204,32	-5,35	0,00
	Женски	155	22,59	3,43			
ЕМ - идентификувана	Машки	113	21,86	4,11	266	-1,44	0,15
	Женски	155	22,56	3,80			
ЕМ - интроектирана	Машки	113	14,16	5,33	266	-0,52	0,61
	Женски	155	14,50	5,40			
ЕМ - надворешна регулација	Машки	113	19,62	4,67	266	0,88	0,38
	Женски	155	19,10	4,79			
Отсуство на самоодредена мотивација	Машки	113	12,42	5,13	266	0,32	0,75
	Женски	155	12,23	4,72			
Општа мотивација	Машки	113	21,41	15,84	264	-2,39	0,02
	Женски	155	25,93	14,82			
Тенденција кон одложување	Машки	113	41,57	10,2	260,41	0,29	0,77
	Женски	155	41,17	12,1			

Легенда: ИМ-знаење – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-постигнување – Интринзичка мотивација-за постигнување; ИМ-стимулација – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-идентификувана – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-интроектирана – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-надворешна регулација – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација; $p \leq 0,01$ значајност на разлики на ниво 0,01; $p \leq 0,05$ значајност на разлики на ниво 0,05

а) Разлики во однос на нивото на саморегулација

Во Табела 9 се прикажани резултатите кои се однесуваат на разликите помеѓу испитаниците од машки и женски пол во однос на саморегулацијата.

Табелата 9 дава можност да се види дека постои статистички значајна разлика во нивото на саморегулација помеѓу испитаниците од машки и женски пол ($t(212,25)=-2,34$; $p<0,05$). Вредноста на t-тестот е показател дека разликата во нивото на саморегулација е во корист на испитаниците од женски пол. Овој резултат ја потврдува вистинитоста на поставената хипотеза 2 според која *повисоко ниво на саморегулација имаат студентите од женски пол, за разлика од студентите од машки пол.*

б) Разлики во однос на нивото на самоодредена мотивација

Во Табела 9 се прикажани резултатите за разликата во однос на самоодредената мотивација кај испитаниците од машки и женски пол.

Резултатите прикажани во Табела 5 покажуваат дека општата самоодредена мотивација статистички значајно се разликува кај двете групи на испитаници ($t(264)=-2,48$; $p<0,05$). Постои статистички значајна разлика помеѓу машките и женските во однос на трите вида на интринзичка мотивација (за знаење ($t(266)=-2,18$; $p<0,05$), за постигнување ($t(266)=-2,54$; $p<0,01$) и за доживување на стимулација ($t(204,32)=-5,35$; $p<0,01$)). Вредноста на t-тестот покажува дека испитаниците од машки пол имаат пониско ниво општа самоодредена мотивација и интринзичка мотивација, во споредба со испитаниците од женски пол. Во однос на различните видови на екстринзичка мотивација (идентификувана ($t(266)=-1,44$; $p>0,05$), интроектирана ($t(266)=-0,52$; $p>0,05$) и надворешна регулација ($t(266)=0,88$; $p>0,05$)), како и во однос на отсуството на самоодредена мотивација ($t(266)=0,32$ $p>0,05$), статистички значајни разлики помеѓу машките и женските испитаници не се најдени. Од овие резултати произлегува дека *студентите од женски пол имаат повисоко ниво на*

самоодредена мотивација, како што е интринзичката мотивација, во споредба со студентите од машки пол. Истовремено овие резултати не потврдуваат дека студентите од машки пол имаат пониско ниво на самоопределена мотивација, како што се идентификуваната, интројектираната, надворешната регулација и отсуството на самоодредена мотивација, во споредба со студентите од женски пол.

в) Разлики во однос на нивото на тенденција кон одложување на задачите

Во Табела 9 се прикажани резултатите за разликите помеѓу испитаниците од машки и женски пол во однос на тенденцијата кон одложување на задачите.

Од Табела 9 може да се види дека не постојат статистички значајни разлики во нивото на тенденцијата кон одложување кај испитаниците од машки и женски пол ($t(260)=0,29$; $p>0,05$). Согласно со овие резултати, не се потврдуваат очекувањата дека студентите од машки пол имаат повисоко ниво на тенденција кон одложување на задачите, во споредба со студентите од женски пол.

4 Резултати за разликите помеѓу испитаниците од прва и четврта годината на студии во однос на испитуваните варијабли

Во Табела 10 се прикажани резултатите од тестот на разлики помеѓу испитаниците од прва и четврта година на студии, во однос на варијаблите саморегулација, самоодредена мотивација и тенденција кон одложување на задачите.

Табела 10. Тест на разлики помеѓу испитаниците од прва и четврта година на студии во однос на саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите

Варијабла	Година на студии	Вкупно	M	SD	df	t-тест	p
Саморегулација	Прва	134	222,26	17,10	266	-3,93	0,00
	Четврта	134	230,79	18,37			
ИМ – за знаење	Прва	134	21,30	4,61	266	-3,56	0,00
	Четврта	134	23,13	3,75			
ИМ – за постигнување	Прва	134	20,63	5,07	266	-2,34	0,02
	Четврта	134	21,95	4,11			
ИМ – кон стимулација	Прва	134	20,69	4,39	256	-3,15	0,00
	Четврта	134	22,34	3,59			
ЕМ - идентификувана	Прва	134	21,69	4,20	266	-2,39	0,02
	Четврта	134	22,84	3,59			
ЕМ - интроектирана	Прва	134	14,87	5,13	266	1,58	0,12
	Четврта	134	13,84	5,56			
ЕМ - надворешна регулација	Прва	134	19,84	4,73	266	1,81	0,07
	Четврта	134	18,80	4,71			
Отсуство на самоодредена мотивација	Прва	134	13,13	5,02	266	2,78	0,01
	Четврта	134	11,49	4,64			
Општа мотивација	Прва	134	19,81	15,32	264	-4,75	0,00
	Четврта	134	28,41	14,29			
Тенденција кон одложување	Прва	134	43,63	10,85	266	3,38	0,00
	Четврта	134	39,04	11,36			

Легенда: ИМ-знаење – Интринзичка мотивација-за знаење; ИМ-постигнување – Интринзичка мотивација-за постигнување; ИМ-стимулација – Интринзичка мотивација-за доживување на стимулација; ЕМ-идентификувана – Екстринзичка мотивација-идентификувана; ЕМ-интроектирана – Екстринзичка мотивација-интроектирана; ЕМ-надворешна регулација – Екстринзичка мотивација-надворешна регулација; $p \leq 0,01$ значајност на разлики на ниво 0,01; $p \leq 0,05$ значајност на разлики на ниво 0,05

а) Разлики во однос на нивото на саморегулација

Во Табела 10 е прикажан резултатот за разликата помеѓу испитаниците од прва и четврта година на студии во однос на саморегулацијата.

Прикажаниот резултат во Табела 10 покажува статистички значајната разлика во нивото на саморегулација кај студентите од прва и од четврта година ($t(266)=-3,93$; $p<0,01$). Од вредноста на t-тестот може да се види дека *студентите кои се четврта година на студии, имаат статистички значајно повисоко ниво на саморегулација во споредба со студентите кои се прва година на студии.*

б) Разлики во однос на нивото на самоодредена мотивација

Во Табела 10 се прикажани разликите помеѓу испитаниците од прва и четврта година на студии во однос на самоодредената мотивација.

Од Табелата 10 може да се забележат неколку статистички значајни разлики помеѓу студентите од прва и четврта година на студии во однос на различните видови на самоодредена мотивација. Присуството на трите вида на интринзичка мотивација (за знаење ($t(266)=-3,56$; $p<0,01$); за постигнување ($t(266)=-2,34$; $p<0,05$) и за доживување на стимулација ($t(256)=-3,15$; $p<0,01$)), како и на најавтономниот тип на екстринзичка мотивација—идентификуваната мотивација ($t(266)=-2,39$; $p<0,05$), статистички значајно се разликува кај студентите од најниската и од највисоката година на студии. Статистички значајни разлики постојат и во однос на отсуството на самоодредена мотивација ($t(266)=2,78$; $p<0,01$) и како и во однос на општата мотивација ($t(264)=-4,75$; $p<0,01$). Поконкретно, *студентите кои се прва година на студии имаат пониско ниво на општа самоодредена мотивација, односно имаат пониско ниво на интринзичка и идентификувана мотивација во однос на студентите кои се четврта година на студии. Студентите кои се прва година на студии имаат повисоко ниво на отсуство на самоодредена мотивација, за разлика од студентите кои се четврта година на студии.* Значајни разлики во однос на интроектираната

мотивација ($t(266)=1,58$; $p>0,05$) и надворешната регулација ($t(266)=1,81$; $p>0,05$), не се најдени.

в) Разлики во однос на нивото на тенденција кон одложување на задачите

Во Табела 10 е прикажан резултатот од тестот на разлики помеѓу студентите од прва и четврта година на студии во однос на тенденцијата кон одложување на задачите.

Од прикажаното во Табела 10 може да се види дека постои статистички значајна разлика во присуството на варијаблата тенденција кон одложување на задачите кај студентите од прва и од четврта година на студии ($t(266)=3,38$; $p<0,01$). Притоа, *студентите кои се прва година на студии имаат повисоко ниво на тенденција кон одложување на задачите, за разлика од студентите кои се четврта година на студии, кои имаат пониско ниво на тенденција кон одложување на задачите.*

ДИСКУСИЈА

Ова истражување имаше за цел да утврди дали постои и каква е поврзаноста помеѓу нивоата на саморегулација, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите кај студентите. Од интерес на истражувањето беше и да се утврди дали постои разлика во присуството на овие варијабли кај студентите од машки и женски пол, односно кај студентите од прва и од четврта година на студии.

Во психолошката литература во Р. Македонија недостасуваат емпириски истражувања на саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите. Затоа, задачата на овој труд е да даде свој придонес во расветлувањето на овие појави кај студентската популација кај нас, како и да поттикне нови емпириски истражувања кои ќе се занимаваат со оваа проблематика.

Резултатите до кои се дојде во ова истражување даваат позитивен одговор на прашањето дали постои поврзаност помеѓу варијаблите саморегулација, самоодредена мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите. Добиените резултати даваат за право да се заклучи дека *со зголемување на нивото на саморегулација, се зголемува нивото на самоодредена мотивација, а се намалува нивото на тенденција кон одложување на задачите кај студентите*. Прегледот на теоретската основа на прашањето за поврзаноста помеѓу овие варијабли, нуди сознанија кои се согласни со исходот од спроведеното истражување на студентската популација во Македонија.

Кога станува збор за поврзаноста помеѓу варијаблите од интерес, во услови на контролирање на една варијабла, добиените резултати овозможуваат да се донесат неколку заклучоци. Имено, *со зголемување на нивото на саморегулација, во услови на непроменето ниво на тенденција кон одложување*

на задачите, се зголемува нивото на самоодредена мотивација. Исто така, со зголемување на нивото на саморегулација, во услови на непроменето ниво на самоодредена мотивација, се намалува нивото на тенденција кон одложување на задачите кај студентите. Истовремено се заклучува и дека со зголемување на нивото на саморегулација, во услови на непроменето ниво на самоодредена мотивација, се намалува нивото на тенденција кон одложување на задачите кај студентите.

Резултатите кои се добиени во овој труд, овозможуваат да се види и дека варијаблите саморегулација и самоодредена мотивација не ја предвидуваат подеднакво добро варијаблата тенденција кон одложување на задачите. Заклучокот кој може да се донесе е дека *варијаблата саморегулација најдобро ја предвидува варијаблата тенденција кон одложување на задачите кај студентите*. По неа следуваат и варијаблите: *интринзичка мотивација-за знаење и екстринзичка мотивација-надворешна регулација*.

Во однос на прашањето дали постојат полови и возрастни разлики кај студентите во однос на нивоата на саморегулација, самоодредена мотивација и тенденција кон одложување на задачите, резултатите добиени во ова истражување даваат делумно позитивен одговор. Резултатите добиени во истражувањето овозможуваат да се заклучи дека *студентите од машки пол имаат пониски нивоа на саморегулација и самоодредена мотивација во однос на студентите од женски пол*. Полови разлики не се најдени во однос на нивото на тенденција кон одложување на задачите. Од добиените разлики може да се заклучи и дека *студентите од прва година на студии имаат пониски нивоа на саморегулација, самоодредена мотивација и тенденција на одложување на задачите во однос на студентите од четврта година на студии*.

1 Дискусија на резултатите добиени на дескриптивно ниво

Во поглед на нивото на саморегулација, доколку се споредат добиените

резултати прикажани во Табела 2 со нормите кои се понудени од авторите на прашалникот за саморегулација, може да се заклучи дека студентите имаат умерено високо ниво на саморегулација. Тоа значи дека студентите вклучени во истражувањето во просечна мерка го користат својот капацитет да си постават стандарди и да го водат, обликуваат и менуваат своето однесување согласно со тие стандарди.

Самоодредената мотивација, како следна варијабла која е предмет на интерес и проучување во овој труд, се однесува на степенот на автономност при вклучување на личноста во одредени активности. Резултатите од дескриптивната статистика кои се однесуваат на различните видови на самоодредена мотивација, покажуваат дека кај студентите доминантни се интринзичката и идентификуваната мотивација. Интроектираната мотивација и надворешната регулација се движат околу просекот, додека најмалку застапена, потпросечно, е отсутството на самоодредена мотивација.

Земајќи го предвид фактот дека примерокот целосно е составен од студенти и дека емпириското истражување е спроведено во академски контекст, за време на редовната настава, овој резултат е очекуван. Вклучувањето во процесот на студирање е доброволно, односно, академското образование не е задолжително. Оттука произлегува и очекувањето дека оние кои се вклучуваат во процесот на академска наобразба, најмногу се водени од интринзичката мотивација, а најмалку од отсутството на самоодредена мотивација. Академската средина е контекст кој најмалку ги контролира учесниците во него, во споредба со другите контексти во кои може да се одвива образовниот процес (на пример, основно и средно образование). Ова е во согласност со добиените податоци за профилот на самоодредената мотивација кај студентската популација добиен од други истражувачи (Guay, Ratelle & Chanal, 2008, според Vallerand et al., 2008). Имено, наведените автори во своето истражување добиле високи резултати на поавтономните форми на самоодредена мотивација и ниски резултати на малкуавтономните или неавтономните форми на мотивација. Ваквите резултати

не се повториле при мерење на истата варијабла кај средношколска популација, каде што контекстот е прилично поконтролирачки.

Тенденцијата кон одложување на задачите, како јаз помеѓу намерата и реализацијата при спроведување на одредена активност, е умерено надпросечно застапена кај примерокот вклучен во истражувањето. Стандардното отстапување е високо, што говори за голема распрсканост на скоровите околу просечниот резултат. Овој резултат делумно е во согласност со добиените резултати од други истражувачи. Имено, наодите за распространетоста и фреквентноста на оваа појава кај студентската популација во западните земји, покажуваат висока и честа фреквенција на тенденцијата кон одложување на задачите (Potts, 1987, според Steel, 2007) (Day, et al., 2000; Solomon & Rothblum, 1984, според Paulitzki, 2010).

2 Дискусија на резултатите за поврзаноста на саморегулацијата со самоодредената мотивација

Податоците добиени во емпириското истражување даваат за право да се заклучи дека *студентите кои имаат повисоко ниво на саморегулација, имаат и повисоко ниво на самоодредена мотивација, како што се интринзичката и идентификуваната мотивација. За разлика од нив, студентите кои имаат пониско ниво на саморегулација имаат и пониско ниво на самоодредена мотивација, како што е отсуството на самоодредена мотивација.*

Резултатите добиени во ова истражување не покажаа значајна поврзаност помеѓу нивото на саморегулација и интроектираната екстринзичка мотивација. Иако статистички не е значајна, сепак поврзаноста помеѓу овие варијабли е негативна, што соодветствува со претпоставената хипотеза 1. Согласно со добиените резултати, делумно се прифаќа хипотезата 1.

Резултатите добиени со парцијалната корелација во голем степен се согласни со резултатите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација. Имено,

саморегулацијата е значајно позитивно поврзана со трите вида на интринзичка мотивација, како и со општата мотивација, а значајно негативно е поврзана со отсуството на самоодредена мотивација. Со други зборови, *студентите кои имаат високо ниво на саморегулација, имаат високо ниво и на самоодредена мотивација, во услови на непроменета тенденција кон одложување на задачите.*

Добиените резултати соодветствуваат со резултатите добиени во емпириското истражување на група истражувачи (Hanfstingl et al., 2010), во кое е добиена висока позитивна поврзаност помеѓу саморегулацијата и интринзичката мотивација.

Резултатите до кои се дојде во ова истражување покажуваат дека студентите кои успешно управуваат со сопственото однесување, имаат висок степен на автономна мотивација, односно тие најчесто се вклучуваат во активности кои се за самите нив привлечни, интересни и чие извршување им нуди уживање и лично задоволство. Во истражувањето најдена е висока позитивна поврзаност на саморегулацијата со сите три типа на интринзичка мотивација: за знаење, за постигнување и за доживување на стимулација, како и висока позитивна поврзаност со идентификуваната мотивација, кое воедно претставува најавтономен тип на екстринзичка мотивација. Како таква идентификуваната мотивација се смета за најблиска до интринзичката мотивација. Во склад со овој наод е и добиената висока негативна поврзаност помеѓу саморегулацијата и отсуството на самоодредена мотивација. Тоа значи дека студентите кои имаат отсуство на самоодредена мотивација, кои не знаат зошто се вклучуваат во одредени активности и не наоѓаат смисла во тоа што го прават, имаат и ниска саморегулација. Последново може да се толкува на следниов начин. Луѓето кои не умеат своето однесување да го прилагодуваат кон сопствените стандарди, кои не ги управуваат и не ги менуваат своите постапки во насока на постигнување на личните цели, не се вклучуваат во активности кои за нив се привлечни, интересни и важни. Тие истовремено се уверени дека не можат да влијаат врз

активноста во која се вклучени, ниту пак можат да се променат себе си. Таквите студенти се хаотични, безволни, апатични.

Од аспект на теоријата за самоодредување, добиените резултати можат да се објаснат на следниов начин. Личноста која доминантно е интринзички мотивирана, се вклучува во активностите кои за неа се интересни, значајни и вредни за остварување. Самиот процес на извршување на таквите активности е проследен со пријатни чувства и задоволство. При исполнување на активностите за кои личноста е интринзички мотивирана, кај неа се јавува и чувство на складност со самата себе си, во смисла на тоа дека активностите во кои е вклучена се согласни со целите, преференциите и стандардите кои личноста ги има. Истовремено исполнувањето на задачата или процесот на активности во кој личноста е вклучена, е награда само по себе, а не средство за постигнување на некоја цел или на некој резултат. Таквата личност знае што сака од себе и знае како тоа да го постигне. Поинаку кажано, таа знае да управува со сопственото однесување, насочувајќи го во посакуваната насока. Личноста чија мотивација е доминантно автономна, успешно го усогласува своето однесување со вредностите и целите кои за неа се важни и значајни. Таквото однесување ѝ носи чувство на слободен избор и задоволство со себе си.

Овие резултати даваат појасна слика за односот помеѓу саморегулацијата и различните видови на самоодредена мотивација. Имено, дека процесите на саморегулација се конститутивни на интринзичката мотивација. Во рамките на теоретската основа наведена е мотивацијата како една од компонентите на саморегулацијата. Но, не треба да се занемари фактот дека во тој случај мотивацијата е набљудувана квантитативно, односно наведена е важноста на количината на мотивацијата (висока или ниска) во интеракцијата со другите компоненти на саморегулацијата. Ова истражување ја расветлува поврзаноста на различните типови на мотивација (од интринзичка до отсуство на самоодредена мотивација) со процесот на саморегулација, односно овозможува да се види каква е поврзаноста помеѓу интринзичката мотивација и саморегулацијата.

Единствениот резултат добиен со парцијална корелација кој отстапува од резултатите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација, се однесува на поврзаноста меѓу саморегулацијата и екстринзичката мотивација-надворешна регулација. Спротивно на очекувањата, парцијалната корелација покажа статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу саморегулацијата и екстринзичката мотивација-надворешна регулација, во услови на контролирана тенденција кон одложување на задачите. Ова истражување покажа дека оние студенти кои имаат високо ниво на саморегулација, кои имаат јасно поставени стандарди и вредности кои им го обликуваат однесувањето, често пати се вклучуваат во активности кои им овозможуваат да избегнат казна и/или да добијат награда. Овие личности управуваат со себе си во насока да се однесуваат така како што некоја значајна личност од нивниот живот, или пак средината, тоа го очекува од нив.

Овој наод можеби се должи и на тенденцијата младата популација во општеството во кое живееме, при поставувањето на лични стандарди на однесување, за појдовна точка по прво да ги има очекувањата на средината и на значајните личности околу нив, отколку личните вредности, интереси и афинитети. Ова може да значи дека еден дел од студентите кои имаат висока саморегулација, пред сè, тежнеат да бидат прифатени од средината, како позначајна вредност од придржување до сопствената автономност. Екстринзичката мотивација-надворешна регулација подразбира избегнување на казна и добивање на награда. Во контекст на погоре кажаното, кое однесување е пожелно да се избегне, а кон кое е пожелно да се стреми личноста, во голема мерка е одредено од културата и општеството во кое личноста живее. А ние живееме во општество во кое мислењето на другите околу нас е многу важно, понекогаш дури и поважно од тоа што ние мислиме за себе си.

3 Дискусија на резултатите за поврзаноста на саморегулацијата со тенденцијата кон одложување на задачите

Согласно со теоретската претпоставка, саморегулацијата и тенденцијата кон одложување на задачите се два различни, но меѓусебно значајно поврзани конструкти. Тие се поврзани на начин што повисоката саморегулација е проследена со понизок степен на тенденција кон одложување на задачите. Резултатите добиени во спроведеното истражување ја потврдуваат значајната поврзаност на овие два конструкта, претпоставена во хипотезата 1. Тоа ни дава за право да заклучиме дека со зголемување на нивото на саморегулација, се намалува нивото на тенденција кон одложување на задачите. Добиените резултати од парцијалната корелација овозможуваат да се заклучи дека односот помеѓу овие две варијабли останува непроменет и во услови на контролирана самоодредена мотивација. Истовремено, резултатите добиени со линеарната регресивна анализа покажуваат дека токму *саморегулацијата најдобро ја предвидува варијаблата тенденција кон одложување на задачите кај студентите*. Овие наоди сосема се совпаѓаат со наодите од претходните истражувања (Senècal, Koestner & Vallerand, 1995; Tice & Baumeister, 1997; Steel, 2007; Vahedi et al., 2009). Единственото истражување на оваа тема на Балканот е направено во Хрватска (Jurić, 2004). Наодите добиени во ова истражување на примерок од Македонија се согласни со наодите добиени на примерокот од Хрватска. И во двата случаи испитаниците кои имаат високо ниво на саморегулација, имаат ниско ниво на тенденција кон одложување на задачите.

Теоретската рамка на овој труд овозможува резултатите да бидат образложени на следниов начин. Неможноста доволно и успешно да се раководи со себе си, со сопственото однесување, како и истото да се насочува кон постигнување на посакуваните цели, значително негативно се одразува во ситуација кога личноста е исправена пред задачи кои треба да ги изврши во одреден временски рок, а кои притоа се афективно непривлечни, но когнитивно се важни. Во такви

ситуации на луѓето со ниска саморегулација им недостасува иницијатива да започнат да ја извршуваат задачата. Ниската истрајност истовремено им оневозможува да ја доведат до крај започнатата активност. Нивното внимание лесно го привлекуваат дистракторите, што дополнително придонесува кон одложување на извршувањето на задачите. Луѓето со ниска саморегулација се подготвени по прво да ги следат афективно привлечните дистрактори, дури и кога знаат дека тоа негативно ќе се одрази врз остварувањето на нивните општи цели. Така на пример, студентите со ниска саморегулација полесно ќе ги следат афективно привлечните активности, како што се дружење со пријателите, или пак, пребарување на интернет, наместо да учат и се подготвуваат за испит, и покрај тоа што положувањето на испитот и факултетската диплома им се важни и значајни цели во животот. Тие се свесни дека афективно привлечните цели кои имаат краткорочно позитивен ефект, ги оддалечуваат од остварувањето на долготрајните цели. Сепак недостатокот на саморегулација им оневозможува да се сосредоточат доволно и да ги преземат потребните активности за да се доближат до посакуваните цели. Тие немаат доволно контрола врз сопственото однесување, што негативно се одразува врз спроведувањето на сопствените намери.

4 Дискусија на резултатите за поврзаноста на самоодредената мотивација со тенденцијата кон одложување на задачите

Резултатите добиени во овој магистерски труд, ја потврдуваат вистинитоста на хипотезата 1, што ни дава за право да заклучиме дека *студентите кои имаат повисоко ниво на општа самоодредена мотивација, како и повисоко ниво на интринзичка мотивација, имаат пониско ниво на тенденција кон одложување на задачите. За разлика од нив студентите кои имаат пониско ниво на самоодредена мотивација, како што се интројектираната, надворешната регулација и отсуството на самоодредена мотивација, имаат повисоко ниво на*

тенденција кон одложување на задачите.

Добиените резултати ја потврдуваат претпоставката дека постои негативна поврзаност помеѓу тенденцијата кон одложување на задачите со сите видови на висока самоодредена мотивација, односно со трите типа на интринзичка мотивација и со идентификуваната мотивација. Но, само со интринзичката мотивација насочена за знаење негативната поврзаност е статистички значајна.

Парцијалната корелација, од друга страна, пак, покажува статистички незначајна поврзаност помеѓу трите вида на интринзичка мотивација (за знаење, за постигнување и за стимулација) и тенденцијата кон одложување на задачите, во услови на непроменета саморегулација. Тоа значи дека оние студенти кои се високо интринзички мотивирани да стекнуваат нови знаења, да истражуваат и да откриваат нови нешта, водени од внатрешната потреба за истражување, си поставуваат сопствени стандарди на однесување согласно со своите потреби и интереси. Тие си поставуваат стандарди на однесување кои ќе им овозможат да постигнат поголемо задоволување на мотивот за стекнување на знаење. Понатаму, овие студенти го водат и насочуваат своето однесување согласно со поставените стандарди. Тие умеат соодветно да управуваат како со сопственото однесување, така и сопственото време. А токму успешното раководење со времето кое им стои на располагање, е причина за ниското ниво на тенденција кон одложување на задачите кое се сретнува кај нив. Тие ретко се доведуваат себе си во ситуација задачите кои им престојат да ги исполнат, да ги завршуваат дури во последниот момент, непосредно пред крајниот рок за завршување на задачата.

Истовремено, пак, парцијалната корелација покажува статистичка значајна позитивна поврзаност помеѓу сите видови на екстринзичка мотивација, како и отсуството на самоодредената мотивација, со тенденцијата кон одложување на задачите, во услови на контролирана саморегулација.

Пирсоновиот коефициент на корелација помеѓу идентификуваната екстринзичка мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите е статистички незначаен

и негативен. За разлика од овој резултат, парцијалната корелација покажува статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу истите две варијабли.

Овој наод покажува дека само интринзичката мотивација може да допринесе за намалување на тенденцијата кон одложување на задачите. Без разлика колку на студентите им се важни испитите и студирањето во целост за постигнување на нивните цели во иднина, кај нив постои тенденција кон одложување на задачите доколку тие вистински искрено не се заинтересирани за самиот материјал кој треба да го учат. Следствено, тенденцијата кон одложување на задачите е пред сè проблем поврзан со мотивацијата. Односно, тоа е проблем кој само со високо ниво на автономна мотивација може да биде надминат. Овој наод може да објасни зошто тенденцијата кон одложување на задачите е толку раширен проблем помеѓу студентите.

Добиените резултати се во согласност со резултатите добиени во други истражувања. Пример за тоа се истражувањата на Конти (Conti, 2000), метаанализата на Стил (Steel, 2007) и на Сенекал и сор. (Senécal и сор., 1995).

Студентите кај кои отсуствува самоодредената мотивација или пак се мотивирани од некоја причина надвор од нив самите, како што се значајни други луѓе или некој наметнат стандард, како на пример оценка, почесто покажуваат склоност кон одложувачко однесување. За разлика од нив, студентите кои се мотивирани од самата материја за учење, на кои самиот процес на учење и истражување на литературата им причинува задоволство, поретко покажуваат склоност кон одложување на задачите.

Важно е да се спомене дека не е високата мотивација само по себе доволна за навремено извршување на задачите. Поголема важност има типот на мотивација, односно степенот до кој мотивацијата потекнува од самата личност, од нејзините вредности и цели, од интересите кои таа ги има. Интринзички мотивираните лица при извршувањето на задачите, себе си се доживуваат поинтегрирано и поконзистентно со своите намери и цели. Тоа допринесува да се зголеми нивната ангажираност кон навремено извршување на задачите кои за нив се

важни. При тоа, во процесот на извршување на задачите тие доживуваат позитивни емоции. Самото исполнување на задачите е проследено со поголема истрајност и иницијативност. Спротивно на нив, кај екстринзички мотивираните лица почесто се јавува јаз помеѓу тоа што тие сакаат да го направат, помеѓу нивните намери и тоа што успеваат да го реализираат. Од тие причини кај нив почесто се јавуваат негативни или конфликтни емоции. Истрајноста и иницијативноста им се на пониско ниво, па затоа започнувањето или завршувањето на задачите кај нив се одложува. Луѓето кои не наоѓаат добра причина да започнат и/или да ги завршат задачите, и затоа ги одложуваат до моментот во кој ќе доживеат силен притисок од крајниот рок, па дури тогаш започнуваат со нивно извршување. Од тие причини честопати се случува да немаат доволно време да ги завршат планираните задачи и поради што добиваат низок краен резултат, што пак е проследено со чувство на незадоволство од самите себе си.

Интринзичката мотивација-за знаење се издвојува од другите видови интринзичка мотивација кога станува збор за објаснување на варијаблата тенденција кон одложување на задачите. Имено, линеарната регресивна анализа покажува дека само интринзичката мотивација-за знаење има удел во објаснувањето на тенденцијата кон одложување на задачите. Со други зборови, студентите кои се високо мотивирани да постигнуваат знаење, многу поретко неоправдано ги одложуваат задачите кои им престојат да ги завршат. При тоа, согласно со очекувањата, високото ниво на интринзичка мотивација-за знаење подразбира пониско ниво на тенденција кон одложување на задачите кај студентите. Односно, колку повеќе студентите се вклучуваат во активности поттикнати од задоволството од учењето и истражувањето, толку поретко тие ќе го одложуваат завршувањето на задачите кои им престојат да ги завршат. Истовремено, колку повеќе студентите се вклучуваат во активности заради некој значаен друг, т.е. заради добивање на награда или избегнување на казна од некој, толку почесто тие се во ситуација да ги одложуваат задачите кои треба да ги завршат. Линеарната регресивна анализа покажува дека и екстринзичката

мотивација-надворешна регулација има удел во објаснувањето на тенденцијата кон одложување на задачите.

5 Дискусија на резултатите за разликите помеѓу студентите од машки и женски пол во однос на испитуваните варијабли

а) Саморегулација

Добиените резултати ја потврдуваат претпоставката дека постои значајна разлика во нивото на саморегулација кај машките и женските испитаници. Според добиените резултати може да се заклучи дека *повисоко ниво на саморегулација имаат студентите од женски пол, во споредба со нивото на саморегулација присутно кај студентите од машки пол*. Ова е во согласност со наодите од претходните истражувања. Во досегашните истражувања жените покажуваат поголема успешност во одложувањето на задоволството, во споредба со мажите (Silverman, 2003, според Bertrand, 2003). Одложувањето на задоволството е дел од саморегулацијата, кое ѝ овозможува на личноста да се откаже од брзо добивање на помала добивка, за сметка на поголема добивка која ќе следува во иднина. Благодарение на успешното одложување на задоволството, личноста успева да им одолее на моменталните искушенија и своето однесување да го насочи во насока на остварување на поставените стандарди и цели. Поконкретно, луѓето кои се успешни во одложување на задоволството, успешни се и во раководење на своето однесување во посакувана насока, што пак, допринесува тие да се поуспешни и позадоволни со себе си.

Релевантните емпириски истражувања даваат податоци за серија на карактеристики кои се позитивно поврзани со саморегулацијата, а кои се во повисок степен застапени кај жените. Имено жените се помалку склони кон преземање на ризици и имаат поголем страв од грешка, во споредба со мажите (Borghans et al., 2009, според Bertrand, 2003). Однесувањата полни со ризик се

типични за лицата кои имаат недоволна или пак несоодветна саморегулација. Постојат податоци дека агресивноста и антисоцијалното однесување се во повисок степен застапени кај мажите, отколку жените (Underwood, 2007, според Реџак et al., 2009). Истовремено, мажите имаат поголема склоност кон употреба и злоупотреба на алкохол, во споредба со жените (Bertrand, 2003). Агресивноста, антисоцијалното поведение и злоупотребата на алкохолот, се појави на неадаптирано однесување кое во својата срж го има недостатокот на саморегулацијата.

Се наметнува прашањето: зошто постојат овие разлики меѓу мажите и жените? Едно можно објаснување е разликата во начинот на кој се воспитуваат девојчињата и момчињата. Во споредба со момчињата, девојчињата почесто се воспитувани да бидат потрпеливи, повнимателни, попријателски насочени кон другите, како и да имаат повисока тенденција да избегнуваат повредување на другите луѓе (Jochen, 2006). На момчињата пак, почесто им се толерираат, па дури и им се поткрепуваат импулсивноста и агресивноста, кои се одраз на пониско ниво на саморегулација (Campbell, 2006). Типично за импулсивното однесување се брзите, честопати несоодветни и ризични постапки. Луѓето кои имаат високо ниво на импулсивност, се склони кон високо ризично однесување, карактеристично за ниската и недоволната самоконтрола.

б) Самоодредена мотивација

Резултатите покажуваат дека постои значајна разлика во однос на општата самоодредена мотивација и полот. Оттаму може да се заклучи дека *студентите од женски пол покажуваат значително повисоко ниво на интринзичка мотивација, во споредба со студентите од машки пол*. Овие наоди се конзистентни со наодите од претходни истражувања (Fortier et al. 1995, според Vallerand et al., 2008). Во своите истражувања повисока интринзичка мотивација кај жените во однос на мажите имаат добиено и други истражувачи (Duda, 1988; Weiss & Chaumeton, 1992, според Vallerand et al., 1997; Meece & Holt, 1993

според Rusillo & Arias, 2004).

Едно можно објаснување за постоење на значајна разлика меѓу мажите и жените во однос на интринзичката мотивација е следново. Девојчињата се воспитуваат во рамки на половата улога или стереотип кој владее за понежниот пол. Тоа подразбира поголема грижливост и трпеливост кон другите, како и избегнување да се повредуваат другите луѓе. Поаѓајќи оттука, подоцна девојчињата и жените имаат поголема склоност кон избор на активности за кои тие се интринзички мотивирани. Момчињата, пак, се воспитувани во рамки на нивната полова улога и/или стереотип, што подразбира поголема склоност кон агресивност и антисоцијално поведение. Тоа допринесува подоцна мажите почесто да се одлучуваат да се вклучуваат во активности за кои тие имаат надворешна цел, а постигнувањето на таа цел може да подразбира негрижа или пак повредување на други луѓе. Просоцијалните вештини, за кои девојчињата се повеќе поткрепени во однос на момчињата во процесот на социјализација, се поблиски до интринзичката мотивација и до интринзичките цели. Девојчињата се воспитувани да бидат и помалку компетитивни во споредба со момчињата (Реџак et al., 2009). Компетитивноста, пак, е одлика на екстринзичката мотивација, бидејќи ја охрабрува личноста да ги победува другите или едноставно да биде поуспешна од другите, наместо да ужива во интринзичката награда за стореното.

Кога станува збор за екстринзичката мотивација, во ова истражувања не се најдени значајни разлики во однос на полот. Тоа нè наведува на заклучок дека *студентите од машки пол немаат пониско ниво на самоодредена мотивација, како што се интроектираната, надворешната регулација и отсуството на самоодредена мотивација, во однос на студентите од женски пол.* Овој наод се разликува од наодите на другите истражувачи. Имено, релевантните емпириски истражувања покажуваат дека значајно повисока екстринзичка мотивација, особено надворешна регулација, најдена е кај мажите, во однос на жените (Anderman & Anderman, според Rusillo & Arias, 2004). Отсуството на разлика во

однос на екстринзичката мотивација кај мажите и жените, можеби се должи на половата неизбалансираност на примерокот, како и на доминантно високата интринзичка мотивација на целиот примерок.

в) Тенденција кон одложување на задачите

Во овој труд проверено е дали постои значајна разлика помеѓу машките и женските и во однос на варијаблата тенденција кон одложување на задачите. Притоа значајни разлики не се најдени. Овој наод се разликува од наодите изложени во литературата според кои жените имаат пониска тенденција кон одложување на задачите во однос на мажите (Deters, Engberding & Rist, 2003; Optiz & Patzelt, 2003). Сепак, треба да се спомене дека досегашните истражувања на оваа тема не даваат единствени резултати. Иако доминираат резултатите кои укажуваат на помало присуство на варијаблата кај жените, постојат истражувања во кои разлики во однос на полот воопшто не се најдени (Feingold, 1994, според Steel, 2007; Hauck, 1998; Ferrari & Tice, 2000). Веројатно неединствените резултати се причина за отсуство на теоретска рамка која би ги објаснила разликите во тенденцијата кон одложување на задачите кај мажите и жените.

6 Дискусија на резултатите за разликите помеѓу студентите од прва и од четврта година на студии во однос на испитуваните варијабли

а) Саморегулација

Добиените резултати известуваат за *присуство на повисоко ниво на саморегулација кај испитаниците кои се четврта година на студии, во споредба со испитаниците кои се прва година на студии*. Ова е во согласност со поставената претпоставка, која пак се темели на теоретските податоци според

кои, саморегулацијата се зголемува со текот на годините.

Стектото искуство игра значајна улога во менувањето на саморегулацијата. Студентите кои се четврта година на студии, почесто имаат појасни стандарди. Тоа се должи на појасната идеална слика за себе си, односно на претставата за тоа какви тие сакаат да бидат. На тоа се надоврзуваат и појасните стратегии за тоа како можат подобро да ја постигнат идеалната слика за себе си, односно кои се нивните капацитети и потенцијали за да го достигнат посакуваниот стандард за себе си. Истовремено со текот на годините се стекнува и искуство за начинот и стратегиите кои можат да ги користат, со цел да го доближат своето однесување до посакуваното однесување. Не ретко се случува токму во тој распон од годините од почетокот до крајот на студирањето, да се формираат нови цели и стандарди кои ќе бидат важни двигатели на однесувањето на личноста.

б) Самоодредена мотивација

Резултатите за разликите помеѓу студентите од прва и од четврта година на студии во однос на самоодредената мотивација се согласни со очекувањата. Имено, *студентите од четврта година на студии имаат повисока општа самоодредена мотивација*. Поконкретно, *сите три типа на интринзичка мотивација се значително во поголем степен присутни кај нив, во споредба со студентите од прва година*. Значајни разлики постојат и во однос на идентификуваната мотивација, која повторно согласно со очекувањата е повисока кај студентите од четврта година. Во однос на помалку автономните и не автономните форми на самоодредена мотивација, разлики постојат само кога станува збор за отсуство на самоодредена мотивација. Имено, *кај студентите од прва година на студии во поголем степен е застапено отсуството на самоодредена мотивација, во споредба со студентите кои се четврта година на студии*.

Овој резултат може да се должи на отсуството на искуство кое го имаат студентите од прва година на студии, во споредба со искуството кое го имаат студентите кои се четврта година на студии. Студентите кои се на самиот почеток од студиите, немаат доволно информации и лично искуство за тоа што навистина ги чека во текот на студирањето. Затоа меѓу нив почесто се сретнува отсуство на самоодредена мотивација или мотивираност која произлегува од надворешни фактори. Студентите пак кои се во завршната година на студирање, се подобро запознаени со своите интереси и можности. Подоброто познавање на сопствените потенцијали, како и подоброто познавање на своите интереси и цели, им овозможува почесто да бидат интринзички мотивирани и да се вклучуваат во оние активности за кои веќе имаат сознанија и искуство дека им се интересни, значајни и важни. Студентите од прва година на студии, многу почесто се несигурни во својот избор на студии, што навистина сакаат да бидат и што тие навистина сакаат да работат. Студентите кои се во четврта година на студии, пак, подобро знаат што навистина сакаат, што навистина можат и имаат многу појасна слика за себе си во однос на тоа што можат и што сакаат да бидат и да прават во својот живот. Животното искуство стекнато за четири години во рана возрасна доба е многу значајно за откривање и на себе си, своите можности, потенцијали, интереси, капацитети, како и за дообликување или пак менување на своите вредности и цели.

в) Тенденција кон одложување на задачите

Согласно со очекувањата, *студентите кои се во прва година на студии имаат повисоко ниво на тенденција кон одложување на задачите, за разлика од студентите кои се во четврта година на студии.* Ова е во согласност со теоретските основи, според кои колку луѓето се постари, колку повеќе учат и колку повеќе стекнуваат искуство, толку поретко имаат тенденција да ги одложуваат задачите.

Овој резултат може да се толкува на следниов начин. Студентите кои се во прва

година на студии имаат зад себе големо искуство со завршување на задачите во строго определени рокови. Станува збор за искуството кое тие го имаат стекнато во средношколската средина. Имено, средношколците се ставени во контролирачки услови со многу јасни и строги рокови за завршување на обврските. Имајќи го таквото искуство зад себе, студентите кои се во прва година на студии, за прв пат се сретнуваат со образовен контекст кој не е толку контролирачки, во споредба со средношколскиот контекст. Загоа студентите, немајќи доволно искуство со навремено завршување на задачите за кои постои определен рок, а истовремено средината е послободна, почесто се одлучуваат своето време да го структурираат на тој начин, што предност ќе имаат афективно попривлечните активности, во однос на помалку привлечните академски задачи. Од тие причини студентите кои се во почетната година на своите студии, почесто ќе го одложуваат исполнувањето на задачите, во споредба со нивните колеги од завршните години на студии. Имено, студентите кои се веќе четврта година на студии, зад себе имаат доволно искуство со предностите и губитоците од навременото, односно ненавременото извршување на задачите. Соочувањето со негативните последици од ненавременото завршување на обврските, е искуство со кое во иднина тие поретко сакаат да се сретнуваат. Од тие причини, студентите кои се четврта година на студии поретко покажуваат тенденција за одложување на задачите.

7 Ограничувања, недостатоци и сугестии за понатамошни истражувања

Врз основа на структурата на примерокот, можноста за генерализација на наодите е ограничена. Една можна причина за добиените резултати е половата неизбалансираност на примерокот. И покрај обидот да се постигне еднаква половина застапеност во примерокот, тоа не беше постигнато и во конечниот примерок за анализа доминираат студенти од женски пол.

Во идните истражувања потребно е да се вклучат поголем број на студенти, како

и студенти од повеќе студиски групи од различни факултети.

Поради можноста добиените резултати да се должат и на недостатоците на самите инструменти, пожелно е во иднина да се пристапи кон нивна валидизација. Ваквата сугестија доаѓа оттаму што добиените резултати може да се последица од недостатоците на самите мерни инструменти, како и на тенденцијата на испитаниците да даваат социјално пожелни одговори. Истовремено е потребно да се утврдат стандарди за споредба кои ќе се однесуваат на студентската популација од Македонија.

Кога станува збор за саморегулацијата, во идните истражувања пожелно е да се провери поврзаноста на оваа варијабла со различни црти на личноста, како што е на пример импулсивноста. Поврзаноста на различните воспитни стилови со саморегулацијата е уште една насока за понатамошно истражување. Кога станува збор за самоодредената мотивација, пожелно е да се прошири мерењето и на различни ситуациjsки контексти и добиените резултати да се комбинираат со резултатите од мерењето на општата самоодредена мотивација. Во идните истражувања може да се провери каква е застапеноста на тенденцијата кон одложување на задачите кај вработените, како и да се испита поврзаноста на оваа појава со мотивот за постигнување и со перфекционизмот. Пожелно е во идните истражувања варијаблата тенденција кон одложување на задачите да биде мерена и со помош на инструменти кои се специфично насочени кон мерење на академската тенденција кон одложување и тие резултати да се споредат до добиените мерки од инструментот за мерење на избегнувачки реакции.

РЕЗИМЕ

Саморегулацијата е конструкт кој се однесува на способноста на човекот да развие, имплементира и одржи одредено однесување со цел да ги постигне планираните лични цели.

Таа претставува способност за развивање, имплементирање и одржување на одредено однесување со цел да се постигнаат планираните лични цели. Самоодредената мотивација се однесува на степенот на автономност при вклучувањето во различни активности. Тенденцијата кон одложување на задачите се однесува на одложување на извршувањето на задачите за кои постои намера да се извршат.

Истражувачките проблеми беа испитување на поврзаноста на нивото на саморегулација, нивото на самоодредена мотивација и нивото на тенденција кон одложување на задачите кај студентите, како и утврдување на тоа дали нивоата на присутност на овие варијабли се разликува кај студентите од различни пол и возраст. Истражувањето е спроведено на 268 студенти од 6 студиски групи (од Филозофскиот и од Машинскиот факултет), при што беа зададени инструментите: Self-Regulation Questionnaire, Global Motivation Scale и Avoidance Reaction Scale. Мерките беа обработени со дескриптивни статистички методи, Пирсонова линеарна корелација, парцијална корелација, мултипла линеарна регресија и со t-тестот за разлики за големи и независни мостри.

Резултатите покажуваат дека нивото на саморегулација значајно корелира со нивото на самоодредена мотивација и со нивото на тенденција кон одложување на задачите. Нивото на саморегулација значајно позитивно корелира со нивото на самоодредена мотивација, а значајно негативно корелира со нивото на тенденција кон одложување на задачите. Високите нивоа на самоодредена

мотивација (интринзичка и идентификувана) значајно негативно се поврзани со тенденцијата кон одложување на задачите, додека пак ниските нивоа на самоодредена мотивација (интроектирана, надворешна регулација и отсуство на самоодредена мотивација) позитивно корелираат со тенденцијата кон одложување на задачите. Линеарната мултипла регресија ги издвои саморегулација, интринзичка мотивација - за знаење и екстринзичка мотивација - надворешна регулација како варијабли кои најдобро ја објаснуваат варијаблата тенденција кон одложување на задачите. Во однос на полот, значајни разлики се најдени кај варијаблите саморегулација и самоодредена мотивација, додека во однос на тенденцијата кон одложување на задачите разлики не се најдени. Во поглед на студиската година, значајни разлики најдени се во однос на саморегулацијата, самоодредената мотивација и тенденцијата кон одложување на задачите.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

Арнаудова, В. (2008). Семейната афективна врзаност на адолесцентите и нивните вредносни ориентации. Годишен зборник на Филозофски факултет, бр.61, 111-127.

Bandura, A. (1996). Failures in self-regulation: Energy depletion or selective disengagement? *Psychological Inquiry*, Vol. 7, No. 1, 16-89.

Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014-1027.

Barkley, R. A. (2011). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, Self-Regulation, and Executive Functioning. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (551-564). New York: Guilford Press.

Bauer, I. M. & Baumeister, R. F. (2011). Self-Regulatory Strength. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (64-83). New York: Guilford Press.

Baumeister, R. F. & Bushman, B. J. (2008). *Social Psychology and Human Nature*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1-14.

Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent. In: Kruglanski, A., W. & Higgins, E., T. (Ed.). *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. (516-540). New York: Guilford Press.

Bertrand, M. (2010). New perspectives on Gender. *Handbook of Labor Economics*, Vol, 4b, 1545-1592.

Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (2000). Self-Regulation, an Introductory Overview. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation*. (1-10). San Diego: Academic Press San.

Brown, J. M., Miller, W. R. & Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire. In: VandeCreek, L. & Jackson, T. L. (Ed.). *Innovations in clinical practice: A source book*. Vol. 17, (281-289). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Campbell, A. (2006). Sex differences in direct aggression: what are the psychological mediators? *Aggression and violent behavior*, Vol. 11, No. 3, 237-264.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2011) Self-regulation of Action and Affect. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (3-21). New York: Guilford Press.
- Conti, R. (2000). Competenig Demands and Complimentary Motives: Procrastination on Intrinsically and Extrinsically Motivated Summer Projects. In: Ferrari, J. R, Pychyl, T. A. (Ed.). *Procrastination: Current Issues and New Directions*. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 47-59.
- Demetriou, A. (2000). Development of Self-Understanding and Self-Regulation. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation*. (209-254). San Diego: Academic Press San.
- Deters, B., Engberding, M. & Rist, F. (2003). Procrastination bei Studierenden-Zusammenhang mit Depressivität und ADHS im Erwachsenenalter. Münster, Westfälische Wilchems-Universität. Необјавена докторска дисертација.
- Dewitte, S. & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, Temptation, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastination and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- Ferrari, J. R. & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Man and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Guay, F., Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). Global Motivation Scale (GMS-28). *Society for Personality and Social Psychology*, Vol.29, No. 8.
- Guay, F., Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). On the Hierarchical Structure of Self-Determined Motivation: A test of Top-Down, Botton-Up, Reciprocal and Horizontal Effects. *Society for Personality and Social Psychology*. Vol. 29, No 8, 992-1004.
- Guay, F., Boggiano, A. K. & Vallerand, R. J. (2001). Autonomy Support, Intinsic Motivaton, and Perceived Competence: Conceptual and Empirical Linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 27, No. 6, 643-650.
- Guay, F. & Vallerand, R. J. (1997). Social Context, Student`s Motivation, and Academic Achievement: Toward A Process Model. *Social Psychology of Education*, 1, 211-233.
- Hanfstingl, B., Andreitz, I., Müller, H. F. & Thomas, A. (2010). Are Self-regulation and self-control mediators between psychological basic needs and intrinsic theacher motivation? *Journal for Education Research Online*, Vol. 2, No. 2, 55-71.

Haycock, L. A., McCarthy, P. & Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 317-324.

Heatherton, T. F. & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 15, No. 3, 132-139.

Higgins, T. E. & Spiegel, S. (2004). Promotion and Prevention Strategies for Self-Regulation: A Motivated Cognition Perspective. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (171-187). New York: Guilford Press.

Hoyle, R. H. & Brandfield, E. K. (2010). Measurement and Modeling of Self-Regulation: Is standardization a Reasonable Goal? Paper presented at the National Research Council Workshop on Advancing Social Science Theory: The Importance of Common Metrics, Washington, DC, February 26, 2010.

Hoyle, R. H. (2010). Personality and Self-Regulation. In: Hoyle, R. H. (Ed.). *Handbook of Personality and Self-Regulation*. (1-18). Blackwell Publishing Ltd.

Jochen, P. (2006). Die Kunst, sich zu beherrschen. *Psychologie Heute*, 8, 20-25.

Julien, E., Guay, F., Senécal, C. & Poitras, S-C. (2009). Subjective psychological distress among young adults: The role of global and contextual levels of self-determined motivation. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 6, 145 – 168.

Jurić, D. (2004). Neke strategije samoregulirajuće motivacije kao prediktor akademske procrastinacije u školskom kontekstu. Дипломска работа одбрана на 11.11. 2004 година.

Kaprara, D. V. & Cevrone, D. (2003). *Licnost: determinante, dinamika i potencijali*. Beograd: Dereta.

Kitsantas, A. (2000). The role of self-regulation strategies and self-efficacy perceptions in successful weight loss maintenance. *Psychology & Health*, Vol. 15, No. 6, 811-820.

Lay, C. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.

Lemos, M. S. (1999). Students' goals and self-regulation in the classroom. *International journal of educational research*, Vol. 31, 471-485.

Milgram, N. A., Mey-Tal, G. & Levison, Y. (1998). Procrastination, Generalized or Specific in College Students and Their Parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.

Milgram, N. A., Marshevsky, S. & Sadeh, C. (1995). Correlates of Academic Procrastination: Discomfort, Task Aversiveness, and Task Capability. *The Journal of Psychology*, Vol. 129, No. 2, 145-155.

- Miller, J. V. & Byrnes, J. P. (2001). Adolescents' decision making in social situations: A self-regulatory perspective. *Applied developmental psychology*, 22, 237-256.
- Mischel, W. & Ayduk, O. (2011). Willpower in a Cognitive Affective Processing System: The Dynamic of Delay of Gratification. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (83-106). New York: Guilford Press.
- Niemiec, C. R., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2010). Self-Determination Theory and the Relation of Autonomy to Self-Regulatory Processes and Personality Development. In: Hoyle, R. H. (Ed) *Handbook of Personality and Self-Regulation*. (169-191). Blackwell Publishing Ltd.
- Opitz, I. & Patzelt, J. (2003). Ab morgen fang ich wirklich an. Zusammenfassung zweier Studien zu Procrastination bei Studierenden. Münster, Westfälische Wilhelms-Universität.
- Paulitzki, J. R. (2010). Procrastination as Self-regulation Failure: Habitual Avoidance and Inhibitory Control Moderate the Intention-Behaviour Relation for Unpleasant Tasks, University of Waterloo. Неobjавена докторска disertacija.
- Pečjak, S, Valenčič, Z. M, Kalin, J. & Peklaj C. (2009). Students' Social Behaviour in Relation to their Academic Achievement in Primary and Secondary School: Teachers Perspective. *Psiholgijske Teme*, 18, 1, 55-74.
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation*. (452-502). San Diego: Academic Press San.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic dialectical Perspective. In: Ryan, R. M. & Deci, E. L. (Ed.) *Handbook of Self-Determination research*. (3-33). Rochester, New York: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and new Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral differences between high and low level procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387 – 394.
- Rusillo, M. T. C. & Arias P. F. C. (2004). Gender differences in academic motivation of secondary school students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol. 2, No. 1, 97-112.
- Sayette, M. A. & Griffin, K. M. (2004). Self-Regulatory Failure and Addiction. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (505-522). New York: Guilford Press.
- Schulz, N. (2007). Procrastination und Planung – Eine Untersuchung zum Einfluss

von Aufschiebeverhalten und Depressivität auf unterschiedliche Planungskompetenzen. Philosophischen Fakultät der Westfälischen Wilhelms-Universität zu Münster. Необјавена докторска дисертација.

Schwarzer, R. (1999). Self-regulation; <http://www.RalfSchwarzer.de/>

Sheeran, P., Webb, T. L. & Gollwitzer, P. M. (2005). The interplay between goal intentions and implementation intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 87-98.

Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, Vol. 135, No.5, 607-619.

Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 4, 503-509.

Спасовски, О. (2009). Базични психолошки потреби: важноста на балансот во нивната задоволеност за субјективната добросостојба. Годишен зборник на Филозофски факултет, бр. 62, 183-199.

Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastination: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.

Stevenson, D. & Stanfil, M. J. (1996). The pragmatic model and reciprocal efficacy. *Journal of adolescent and adult literacy*, Vol. 40, No. 2, 118-124.

Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D. & Armor, D. A. (1998). Harnessing the Imagination: Mental stimulation, self-regulation, and coping. *American psychologist*, Vol. 53, No.4, 429-43 .

Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, Vol,8, No,6, 454-458.

Tuckman, B. W. (1990). Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy. *Journal of Experimental Education*, 58, 291-298.

Vahedi S., Mostafafi F. & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulation and dimensions of parentig styles predict psychological procrastination of undergraduate students. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. & Koestner, R. (2008). Reflections on Self-Determination Theory. *Canadian Psychology*, Vol. 49, No. 3, 256-262.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, Vol. 29, 271-360.

Vallerand, R. J., Fortier, M. S. & Guay, F. (1997). Self-Determination and persistence in a Real-Life Setting: Toward a Motivational Model of High School Dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 72, No.5, 1181-1176.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.

Van Eerde, W. & Garst, H. (2000). Procrastination as a Self-Regulatory Process: The Measurement of Avoidance Reactions. WATM Symposium, Leuven, Belgium, May 12-15, 2000.

Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review*, Vol. 49, No. 3, 372-389.

Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (2004). Understanding Self-Regulation: An Introduction. In: Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (1-12). New York: Guilford Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In: Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (Ed.) *Handbook of Self-Regulation*. (13-35). San Diego: Academic Press San.

ПРИЛОЗИ

1. Општи упатства
2. Инструмент за мерење на саморегулацијата (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)
3. Инструмент за мерење на општата самоодредена мотивација (Global Motivation Scale, GMS – 28)
4. Инструмент за мерење на избегнувачки реакции (Avoidance Reaction Scale, AVOI)

1 Општи упатства

Шифра: _____

Пол (заокружи): М Ж

Студиска година (заокружи): I II III IV

ОПШТИ УПАТСТВА

Ви благодарам за учеството во ова истражување. Ќе бидат потребни помеѓу 20 и 30 минути за пополнување на прашалниците.

Учеството во истражувањето е доброволно и можете да престанете со одговарањето во било кое време. Вашите одговори ќе бидат доверливи и нема да бидат достапни никому освен на истражувачот. Добиените податоци ќе бидат употребени само за потребите на магистерскиот труд на истражувачот.

Доколку имате прашања слободно обратете му се на истражувачот.

2 Инструмент за мерење на саморегулацијата (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)

ПРАШАЛНИК ЗА САМОРЕГУЛАЦИЈА

Ве молам прочитајте ги внимателно изјавите кои следат, размислете како тие се поврзани со Вашиот живот, а потоа означете колку тоа се однесува на Вас. Користете ја следната скала за одговарање:

1 – воопшто не се согласувам

2 – не се согласувам

3 – не сум сигурен/на

4 – се согласувам

5 – потполно се согласувам

1	Вообичаено го следам сопствениот напредок во остварување на моите цели.	1	2	3	4	5
2	Моето однесување не се разликува многу од однесувањето на другите луѓе.	1	2	3	4	5
3	Другите ми велат дека премногу долго се занимавам со една иста работа.	1	2	3	4	5
4	Се сомневам дека можам да се променам, дури и да сакам.	1	2	3	4	5
5	Тешко ми е да донесувам одлуки во врска со работите.	1	2	3	4	5
6	Лесно можам да се оддалечам од моите планови.	1	2	3	4	5
7	Се наградувам себе си кога имам напредок во остварување на моите цели.	1	2	3	4	5
8	Ги забележувам последиците од моите активности дури кога е премногу	1	2	3	4	5

	доцна.					
9	Моето однесување е слично со однесувањето на моите пријатели.	1	2	3	4	5
10	Не можам да видам полза од менување на моето однесување.	1	2	3	4	5
11	Во состојба сум да ги остварам целите кои си ги имам поставено.	1	2	3	4	5
12	одложувам Го донесувањето на одлуки.	1	2	3	4	5
13	Јас имам толку многу планови што ми е тешко да се фокусирам на некој од нив.	1	2	3	4	5
14	Го менувам начинот на кој ги правам нештата кога ќе забележам проблем со начинот на правење на истите.	1	2	3	4	5
15	Тешко ми е да проценам кога сум конзумирал/а доволно (алкохол, храна, слатки).	1	2	3	4	5
16	Многу размислувам за тоа што другите луѓе мислаат за мене.	1	2	3	4	5
17	Посакувам да можам и поинаку да ги извршувам работите.	1	2	3	4	5
18	Ако сакам да се променам, убеден/а сум дека можам да го направам тоа.	1	2	3	4	5
19	Кога треба нешто да одлучам, се чувствувам притиснато од многу бројноста на опциите.	1	2	3	4	5
20	Тешко завршувам работа која сум одлучил/а да ја сработам.	1	2	3	4	5
21	Ми се чини дека не учам од сопствените грешки.	1	2	3	4	5
22	Вообичаено внимавам да не претерам со работа, јадење или пиене.	1	2	3	4	5
23	Имам навика да се споредувам со другите луѓе.	1	2	3	4	5
24	Уживам во рутина и сакам да работите да останат исти.	1	2	3	4	5
25	Јас барам совети или информации за промена.	1	2	3	4	5
26	Можам да смислам многу начини за промена (како да променам нешто), но	1	2	3	4	5

	тешко ми е да одлучам кој да го употребам.					
27	Можам да се задржам на некој план, кој добро функционира.	1	2	3	4	5
28	Вообичаено доволно е да погрешам еднаш и да извлечам поука од грешката.	1	2	3	4	5
29	Не учам добро од казна.	1	2	3	4	5
30	Имам лични стандарди и се трудам да се придржувам кон нив.	1	2	3	4	5
31	Живеам по точно определена шема.	1	2	3	4	5
32	Штом забележам проблем или предизвик, започнувам да барам решенија.	1	2	3	4	5
33	Тешко ми е да си поставам цели.	1	2	3	4	5
34	Имам силна волја.	1	2	3	4	5
35	Кога се обидувам да променам нешто, посветувам големо внимание на тоа како нештото го правам.	1	2	3	4	5
36	Вообичаено судам за тоа што го правам врз основа на последиците од моите активности.	1	2	3	4	5
37	Не ми е грижа ако сум различен/на од повеќето луѓе.	1	2	3	4	5
38	Штом забележам дека нештата не се одвиваат како што треба, сакам да направам нешто во врска со тоа.	1	2	3	4	5
39	Вообичаено постои повеќе од еден начин да се заврши нешто.	1	2	3	4	5
40	Тешко ми да направам план кој ќе ми помогне да ги постигнам сопствените цели.	1	2	3	4	5
41	Можам да им се спротивставам на искушенијата.	1	2	3	4	5
42	Си поставувам цели и го следам напредок кон нив.	1	2	3	4	5
43	Поголем дел од времето не посветувам внимание на тоа што правам.	1	2	3	4	5

44	Се обидувам да бидам како луѓето околу мене.	1	2	3	4	5
45	Се обидувам да правам едни исти нешта, дури и кога тие не функционираат добро.	1	2	3	4	5
46	Вообичаено можам да најдам неколку различни можности кога сакам да променам нешто.	1	2	3	4	5
47	Кога имам поставено цел, можам да направам план за нејзино остварување.	1	2	3	4	5
48	Имам правила до кои се придржувам по секоја цена.	1	2	3	4	5
49	Доколку имам намера да променам нешто, советувам многу внимание на тоа како ги правам нештата.	1	2	3	4	5
50	Често се случува да не сум свесен/на за тоа што го правам, се додека некој не ми укаже на тоа.	1	2	3	4	5
51	Размислувам многу во врска со тоа како ги правам нештата.	1	2	3	4	5
52	Вообичаено забележувам потреба за промена пред тоа да го забележат другите.	1	2	3	4	5
53	Јас сум добар/ра во наоѓање начини како да го постигнам тоа што го сакам.	1	2	3	4	5
54	Вообичаено размислувам пред нешто да направам.	1	2	3	4	5
55	Мали проблеми или одвлекување на вниманието „ме вадат од јолосек“.	1	2	3	4	5
56	Се чувствувам лошо кога нема да ги остварам сопствените цели.	1	2	3	4	5
57	Учам од сопствените грешки.	1	2	3	4	5
58	Знам каков/ва сакам да бидам.	1	2	3	4	5
59	Ми пречи кога работите не се такви какви што јас сакам да бидат.	1	2	3	4	5
60	Ги повикувам другите на помош юга за тоа има потреба.	1	2	3	4	5
61	Пред да донесам одлука, се обидувам да проценам што веројатно ќе се	1	2	3	4	5

	случи ако постапам на еден начин, а што ако постапам на друг начин.					
62	Брзо се откажувам.	1	2	3	4	5
63	Вообичаено одлучувам да се променам и се надевам на најдоброто.	1	2	3	4	5

Ве молам, проверете дали одговоривте на сите прашања.

3 Инструмент за мерење на општата самоодредена мотивација (Global Motivation Scale, GMS – 28)

СКАЛА ЗА ОПШТА МОТИВАЦИЈА

Пред Вас се наоѓаат тврдења, за кои што можете да го изразите Вашето согласување или несогласување. Притоа нема „точни“ или „неточни“ одговори. Ве молам, бидете отворени и искрени во одговарањето. Со помош на скалата од 1 до 7 дадена подолу, наведете го Вашето согласување со секое тврдење, заокружувајќи ја соодветната бројка во полето до тврдењето.

1	2	3	4	5	6	7
Воопшто не се однесува на мене			Делумно се однесува на мене			Потполно се однесува на мене

ОПШТО ЗЕМЕНО, ЈАС ПРАВАМ РАБОТИ...

1	... со цел да почувствувам пријатни емоции.	1	2	3	4	5	6	7
2	... затоа што не сакам да разочарам одредени луѓе.	1	2	3	4	5	6	7
3	... со цел да си помогнам себе си да станам таков каков што сакам да бидам.	1	2	3	4	5	6	7
4	... бидејќи сакам да откривам интересни нешта.	1	2	3	4	5	6	7
5	... бидејќи би се казнил/а себе си доколку не ги напарам.	1	2	3	4	5	6	7
6	... заради задоволството кое го чувствувам при зголемување на моите вештини.	1	2	3	4	5	6	7
7	... иако не ја гледам ползата од правење на работите.	1	2	3	4	5	6	7
8	... поради чувството на благосостојба при правење на работите.	1	2	3	4	5	6	7
9	... бидејќи сакам одредени луѓе да гледаат попозитивно на мене.	1	2	3	4	5	6	7

10	... бидејќи ги одбрав како средство за постигнување на моите цели.	1	2	3	4	5	6	7
11	... заради задоволството од стекнување на нови знаења.	1	2	3	4	5	6	7
12	... бидејќи во спротивно би се чувствувал/а виновно за неправеење на нештата.	1	2	3	4	5	6	7
13	... заради задоволството кое го чувствувам кога вешто и ефикасно ги извршувам работите.	1	2	3	4	5	6	7
14	... иако нема разлика во тоа дали правам или не правам нешто.	1	2	3	4	5	6	7
15	... заради пријатните чувства кои ги имам при правење на работите.	1	2	3	4	5	6	7
16	... со цел да им покажам на другите дека сум способен/на да го направам тоа.	1	2	3	4	5	6	7
17	... затоа што одбрав да го правам тоа, за да можам да го постигнам тоа што го посакувам.	1	2	3	4	5	6	7
18	... заради задоволството од учење на нови, интересни работи.	1	2	3	4	5	6	7
19	... бидејќи се принудувам себе си да го правам тоа.	1	2	3	4	5	6	7
20	... заради задоволството кое го чувствувам при обидот да се надминам себе си во тоа што го правам.	1	2	3	4	5	6	7
21	... и покрај тоа што немам добра причина за да го правам тоа.	1	2	3	4	5	6	7
22	... заради пријатните чувства и искуства.	1	2	3	4	5	6	7
23	... со цел да постигнам углед.	1	2	3	4	5	6	7
24	... бидејќи избрав да инвестирам во тоа што е важно за мене.	1	2	3	4	5	6	7
25	... заради задоволството од учење на различни интересни работи.	1	2	3	4	5	6	7
26	... бидејќи би се чувствувал/а лошо доколку не го направам тоа.	1	2	3	4	5	6	7
27	... заради задоволството кое го чувствувам при себенадминувањето.	1	2	3	4	5	6	7
28	... иако верувам дека тие работи не го заслужуваат трудот вложен во нив.	1	2	3	4	5	6	7

Ве молам, проверете дали одговорите на сите прашања.

4 Инструмент за мерење на избегнувачки реакции (Avoidance Reaction Scale, AVOI)

СКАЛА НА ИЗБЕГНУВАЧКИ РЕАКЦИИ

Пред Вас се наоѓаат тврдења, за кои што можете да го изразите Вашето согласување или несогласување. Притоа нема „точни“ или „неточни“ одговори. Со помош на скалата од 1 до 5 дадена подолу, го наведувате вашето согласување со секое тврдење, со заокружување на соодветната бројка во полето до тврдењето. Ве молам, бидете отворени и искрени во одговарањето.

- 1 – воопшто не се однесува на мене
- 2 – не се однесува на мене
- 3 – ниту се однесува ниту не се однесува на мене
- 4 – се однесува на мене
- 5 – потполно се однесува на мене

КОГА МЕ ЧЕКА НЕКОЈА ОБРСКА...						
1	...правам план за кој однапред знам дека не е остварлив.	1	2	3	4	5
2	...се уверувам самиот/ата себе дека постојат поважни работи кои морам прво да ги направам.	1	2	3	4	5
3	...размислувам: можеби би било подобро да го почекам вистинското расположение за работа.	1	2	3	4	5
4	...си спомнувам како се помина добро миналиот паг юга работев во последен час.	1	2	3	4	5
5	... сам/а себе си си велам: започни веќе еднаш; но јас никако да започнам.	1	2	3	4	5
6	...пред да започнам да работам, си уговувам со нешто.	1	2	3	4	5
7	...толку се плашам, што не можам ниту да започнам.	1	2	3	4	5
8	...ми се чини дека можам да работам само под притисок, юга е блиску крајниот рок.	1	2	3	4	5

9	...се обидувам, но подоцна заборавам на обврската.	1	2	3	4	5
10	... ништо не правам, оставам времето да минува.	1	2	3	4	5
11	... започнувам подоцна од планираното.	1	2	3	4	5
12	...го следам примерот од некој, кој уште не започнал со работа.	1	2	3	4	5
13	...јадам нешто благо или нешто слично, наместо да започнам со работа.	1	2	3	4	5
14	...размислувам: имам доволно време, дури и да започнам подоцна да работам.	1	2	3	4	5
15	...едноставно започнувам да го правам тоа што е полесно.	1	2	3	4	5

Ве молам, проверете дали одговорите на сите прашања.

Ви благодарам за учеството во истражувањето!