

ВРЕМЕНСКА ПЕРСПЕКТИВА И САМОКОНТРОЛА КОД МАТУРАНАТА^а

Александра Костић

Универзитет у Нишу, Филозофски факултет, Ниш, Србија

aleksandrakost@gmail.com

Апстракт

Циљ овог истраживања је да се испита однос временских перспектива и самоконтроле код ученика завршног разреда средњих четворогодишњих школа. Временска перспектива односи се на значај који особа придаје прошлости, садашњости или будућности. Самоконтрола представља свесну намеру особе да контролише своје емоције, мисли и понашање. Основни истраживачки проблем тиче се утврђивања прогностичке моћи временских перспектива у објашњавању самоконтроле на нашем узорку. Истраживање је обухватило 110 ученика IV разреда гимназије, економске и техничке школе. Полну структуру чини 38 (34,5%) младића и 72 девојке, односно 65,5% је девојака. Димензије временских перспектива су операционализоване скраћеном верзијом Зимбардовог упитника временских перспектива са 18 ајтема (*Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI-short*), аутора Kostal et al. (2015). Скала има шест фактора – Позитивну прошлост, Негативну прошлост, Хедонистичку садашњост, Фаталистичку садашњост, Позитивну будућност и Негативну будућност. Сваки фактор одређују по три ставке. Поузданост целог теста на нашем узорку је $\alpha = 0,73$. Конструкт самоконтроле операционализован је скалом *Self-Control Scale*, Tangney, Baumeister & Woone (2004). Скала је једнофакторска и има 13 ставки. Поузданост теста на нашем узорку је $\alpha = 0,67$. Резултати су потврдили да постоји значајан предикторски однос ($p < 0,05$) између временских перспектива и самоконтроле код матураната. Претпостављеним моделом могуће је објаснити 21,4% варијансе у самоконтроли код ученика завршних разреда средњих школа. Од димензија временских перспектива, две статистички значајно доприносе објашњењу варијансе у самоконтроли – Хедонистичка садашњост $\beta = -0,404$ и Позитивна оријентација ка будућности $\beta = 0,220$. Добијени резултати су логични и показују да ученици који теже уживању у садашњости имају нижу самоконтролу, док они код којих је изражено веровање у позитивну будућност имају већу самоконтролу.

Кључне речи: временска перспектива, самоконтрола, матуранти.

^а Припремљено у оквиру пројекта *Одрживост идентитета Срба и националних мањина у пограничним општинама југоисточне Србије* (179013), који се реализује на Универзитету у Нишу, а финансира га Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије.

TIME PERSPECTIVE AND SELF-CONTROL IN HIGH SCHOOL GRADUATES

Abstract

The aim of this research is to examine the relation between time perspectives and self-control in final-year high school students. Time perspective refers to the importance an individual gives to their past, present or future. Self-control represents a conscious intention of an individual to control his/her emotions, thoughts and behaviour. The basic research problem which we have set refers to determining the prognostic capabilities of time perspectives in explaining self-control in our sample. The research included 110 fourth-grade students from grammar school, high school of economics and high school of technology. The gender structure consists of 38 (34.5%) males and 72 (65.5%) females. The dimensions of time perspectives are operationalized by a short version of the *Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI-short) with 18 items, by Kostal et al. (2015). The scale has six factors – *Positive Past* and *Negative Past*, *Hedonistic Present* and *Fatalistic Present* and *Positive Future* and *Negative Future*. Each factor is determined by three items. The reliability of the entire test on our sample is $\alpha=0.73$. The construct of self-control is operationalized by a *Self-Control Scale*, created by Tangney, Baumeister & Boone (2004). The scale has one factor and includes 13 items. The reliability of the test on our sample is $\alpha=0.67$. The results have confirmed that there is a significant predictor relation ($p < 0.05$) between time perspectives and self-control in high school graduates. The assumed model explains 21.4% of variance of self-control in final-year high school students. Out of the dimensions of time perspectives, two are statistically significant for explaining the variance of self-control – the *Hedonistic Present* $\beta = -.404$ and a *Positive Orientation toward the Future* $\beta = .220$. The obtained results are logical and they indicate that students who tend to enjoy the present have lower self-control, while those who believe in the positive future have higher self-control.

Key words: time perspective, self-control, high-school graduates.

УВОД

Независно од тога у којој су мери склони да га користе, људи имају капацитет да контролишу своје мисли, емоције и понашање. Самоконтролисаност се сматра једном од највећих људских моћи. Истраживачи (Tangney, Baumeister & Boone, 2004; Baumeister & Tierney, 2011; Baumeister & Alquist, 2009) нас уверавају да се феномени моралности, индивидуалног постигнућа и друштвеног напретка, заправо, темеље на постојању ове персоналне црте. Резултати наведених истраживања доказују да процеси саморегулације подстичу и омогућавају конструктивне начине функционисања особе, уједињујући њене менталне и телесне капацитете, прошла, садашња и будућа искуства, повећавајући способност одолевања искушењима и јачајући снагу воље (Baumeister, 2012).

Самоконтрола почиње да се развија током првих година живота (Fox & Calkins, 2003). У неким каснијим фазама одрастања, развој самоконтроле може бити отежан или доведен у питање. Једна

таква фаза је адолесценција, у којој се одвија прелаз из детињства у одрасло доба, а коју одликују значајне физичке промене, интензивна емоционалност, импулсивна реактивност и мала способност одлагања задовољења. Код неких адолесцената постоји изражена потреба за новим и необичним искуствима, као и ризичним понашањима, којима је тешко одолети, што представља озбиљну сметњу у успостављању самоконтроле. Неуронаучници износе да се сазревање фронталног режња кортекса не завршава пре тридесете године и да због незрелости нервног система адолесценати нису у стању да успешно контролишу своје импулсивне потребе (Casey et al. 2008). Полазећи од ових налаза, истраживачи (Romer, Duckworth, Sznitman & Park, 2010) постављају питање да ли адолесценти могу научити самоконтролу која би ограничила њихову потрагу за сензацијама, смањила импулсивност, омогућила одлагање задовољења и бољу оријентацију ка будућности.

Јасно је да неадекватан или недовољно успешан развој самоконтроле може угрозити или одложити појаву очекиваних просоцијалних понашања (Kochanska, Coy & Murray, 2001; Eisenberg et al., 1996). Због суштински важне изградње овог капацитета, са једне стране, и развојних препрека које се налазе на том путу, а које би требало савладати, са друге стране, изабрали смо да субјекти нашег истраживања буду матуранти четворогодишњих средњих школа (фаза касне адолесценције).

Позитивне последице високе самоконтроле (бројне личне користи у многим животним доменима), као и негативни исходи, ниске самоконтроле (емоционални проблеми, криминогена понашања, агресивност) – захтевају емпиријско преиспитивање одређених фактора, који би, према полазним претпоставкама, могли делом објаснити индивидуалне разлике у глобалним капацитетима самоконтроле код адолесцената. Нека истраживања (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008) управо сугеришу да би субјективни доживљај времена могао бити значајан експланаторни фактор постојећих разлика у остварењу самоконтроле. Фуџита и сарадници (Fujita et al. 2006) такође указују на то да самоконтрола може бити под утицајем начина на који се конструишу и интерпретирају елементи искуства, што се може односити на оно што је особа раније доживела, оно што је у оквирима њеног садашњег или очекиваног, будућег искуства.

Последњих година, расте број студија које се баве проучавањем односа временске перспективе и самоконтроле, уз разматрање њихових директних или индиректних ефеката на академско постигнуће, прокрастинацију и интернет зависност испитаника (Kim, Hong, Lee, Huyn, 2017; Barber, Munz, Bagnsby, Grawitch, 2009). Истражује се, такође, способност адолесцената да одложе задовољење и, самим тим, преузму контролу над ризичним понашањима, антиципирајући

могуће последице (Romer, Duckworth, Sznitman & Park, 2010; Fieulaine & Martinez, 2011). У једној од најновијих студија (Huić, Krznarić & Kamenov, 2018) проучавана је улога ова два конструкта у субјективној перцепцији нивоа стреса, који је повезан са нивоом задовољства партнерским односима код младих. Испитивано је да ли маладаптивне временске перспективе представљају факторе рањивости који доводе до опажања вишег нивоа стреса и нижег задовољства односом, док висока самоконтрола, захваљујући својим капацитетима регулације, може служити ублажавању негативних ефеката стреса на задовољство партнерским односом.

Иако истраживачи нису увек сагласни око односа њихове каузалности, они се потпуно слажу да су временска перспектива и самоконтрола диспозициони конструкти (Fieulaine & Martinez, 2011), који су међусобно повезани, при чему остварују значајне ефекте на понашање (Joireman, Balliet, Sprott, Spangenberg & Schultz, 2008; Barber, Munz, Bagsby, Grawitch, 2009; Fieulaine & Martinez, 2011). Наглашавајући њихову повезаност, научници (Hall & Fong, 2007) наводе да су самоконтрола и капацитет саморегулације дубоко темпорално утемељени и да рационалност људског понашања у великој мери зависи од усвојеног временског оквира.

ВРЕМЕНСКА ПЕРСПЕКТИВА

Анализа традиционалних и савремених дефиниција временске перспективе указује на сличност основних концепата времена (Zimbardo & Boyd, 2008). Тако, временска перспектива може бити дефинисана као доминантна усмереност мисли ка прошлости, садашњости или будућности неке особе (De Volder, 1979), или као когнитивна операција која укључује и емоционално реаговање на поменути временске категорије (Lennings, 1996). Може се схватити и као концепт „обојених наочара”, кроз које особа посматра свет (Bonniwell, 2008) или као укупност психолошког сагледавања онога што је њена прошлост и онога што је чека, а што се одражава на њену садашњост (Lewin, 1942). Или, временску перспективу можемо дефинисати као несвестан, позитиван или негативан лични став према времену (Zimbardo & Boyd, 2008). Увереност да понашања нису само резултат ситуације у којој се особа тренутно налази већ и продукт њеног целокупног прошлог искуства, као и будућих циљева, планова, очекивања (Fraisse, 1963) – говори о могућности смештања сваког понашања у одређени временски оквир. На основу прегледа релевантних дефиниција временске перспективе, уочава се иста идеја о повезаности овог субјективног ентитета са понашањем особе. Ако лични став према времену може утемељити, предвидети, објаснити различите капацитете особе и облике њеног понашања, он заслужује да буде значајна истраживачка тема.

Однос према времену се учи. Обликују га многи аспекти културе у којој особа живи: економске прилике, религија, образовни и политички системи, социјална ситуација, која има своје захтеве и агенсе преко којих делује, доминантна временска перспектива дате културе. Током својих тридесетогодишњих истраживања, Зимбардо и Бојд открили су следеће временске перспективе: Негативна прошлост, Позитивна прошлост, Хедонистичка садашњост, Фаталистичка садашњост, Позитивна будућност и Негативна будућност.

Позитиван став према прошлости пре свега је заснован на позитивним сећањима на овај период живота. Овакав став не мора увек произаћи из позитивних искустава особе, већ и из њеног напора и успешности да позитивно интерпретира оно што је доживела (Kostić, Rejićić & Chadee, 2017). За разлику од ове оријентације, особа може изградити доминантно негативан став према прошлости, усредсређујући се на негативне, трауматичне, неуспешне и фрустрирајуће аспекте прошлог искуства. Кад је реч о наглашеној оријентацији према садашњости, она може бити двојака: хедонистичка и фаталистичка. Особе са доминантном хедонистичком оријентацијом имају тежњу да се усмере на уживање у садашњем тренутку и одмах доживе непосредно задовољење, без потребе да размотре могуће будуће последице својих непромишљених понашања. Насупрот томе, фаталистичка временска оријентација блиска је особама које негују став опште беспомоћности, безнадежности, личне пасивности и неефикасности јер су уверене да је све унапред одређено, намештено и веома неповољно. Доминантна позитивна оријентација према будућности особу подстиче на постављање циљева и планирање, предвиђање последица и закључивање „ако–онда”. Особе са негативним ставом према будућности карактерише недостатак вере да ће оно што нас чека бити добро, лепо и боље од овога што је сада (Kostić i Nedeljković, 2013).

САМОКОНТРОЛА

Под способношћу самоконтроле подразумева се снага особе да овлада својим мислима, идејама, емоцијама, радњама, импулсима, да их замени прихватљивијим реакцијама и прилагоди стандардима који су обликовани постојећим вредносним системима, моралним нормама, социјалном ситуацијом (Masten & Coatsworth, 1998). У питању је, наиме, вољна, свесна, понекад напорна контрола коју особа спроводи да би остварила своје циљеве, да би се прилагодила средини у којој живи, да би се понашала на одговарајући начин и успешно (Baumeister и сарадници, 2007; Baumeister, 2012). Да би достигла, побољшала или одржала самоконтролу, особа мора ангажовати своје више когнитивне функције, које јој помажу да одоли потенцијално опасним искушењима и на њих постане отпорна (Baumeister & Tierney,

2011). Сваки сусрет са изазовима и упорно опстајућим жељама са којима се особа бори представља ситуацију у којој она вежба изградњу самоконтролисаног реаговања (Baumeister и сарадници, 2007; Tangney, Baumeister & Boone, 2004; Baumeister & Alquist, 2009).

Оваква врста саморегулације представља основу за морално понашање, снажну вољу, за квалитетан и богат социјални живот, пораст самопоштовања и самопоуздања (Kostić & Nedeljković, 2017). Истраживања указују на специфичне користи које самоконтролисана особа остварује у различитим областима живота. Она је успешнија на послу и у школи јер је у стању да реално постави своје циљеве, планира и организује потребну и сврсисходну активност. Самоконтролисана особа, такође, успоставља добре и складне међуљудске односе, јер поседује изграђене социјалне и комуникационе вештине. Успева да контролише и регулише своје емоционалне реакције, нарочито оне негативне. Уме да регулише ниво стреса и одабере одговарајуће стратегије превладавања. Осећа се срећном и често има субјективни доживљај благостања (Peterson & Seligman, 2004). Поседује добро физичко и ментално здравље. Научници (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982) сматрају да успостављена самоконтрола, захваљујући доброј прилагођености условима средине, као и успостављеној регулацији понашања, омогућава кохезивни и цивилизовани друштвени систем.

ПРОБЛЕМ И ЗНАЧАЈ ИСТРАЖИВАЊА

У овом раду, време није дефинисано као објективно дато и реално, већ као психолошко (Golovakina & Kronick, 1989) и субјективно (Gorman & Wessman, 1977). Оно је ослоњено на индивидуално искуство и личне разлике, на поређење онога што је особа раније имала у свом искуству и онога што има сада. Субјективни доживљај времена, ипак, превазилази концепт опажене промене јер подразумева и однос према будућности, који садржи планове, циљеве, жеље и очекивања особе (Kostić & Nedeljković, 2013; Kostić & Chadee, 2017).

Познато је да субјективни доживљај времена има непрекидан утицај на ток и обликовање људских егзистенција. Интензитет овог утицаја може варирати – он је понекад снажан, понекад слаб, али је увек присутан. Лични однос према прошлости, садашњости и будућности, прожет прошлим и садашњим искуствима која особа жели да сачува од заборавља или одгурне, која уграђује у антиципације идеја, у будуће фасцинације или пратеће стрепње – представља фундаменталну димензију њеног функционисања. Наглашена окренутост ка једној временској перспективи (прошлост, садашњост или будућност) постаје важна детерминанта опажања, начина мишљења и закључивања, доживљаја себе и других, капацитета самоконтроле и

регулације укупног понашања, као и одлука које особа доноси (Kostić & Nedeljković, 2013; Zimbardo & Boyd, 2008). Урођеност у различите временске оквире има неизбежне импликације за когнитивно, афективно и конативно функционисање на индивидуалном и социјалном плану. То понекад значи да доминантна временска перспектива може особу довести до доживљаја благостања и омнипотентности, а понекад до осећања инфериорности и неприлагођености, лоших одлука и неуспеха у саморегулацији.

Покушавајући да укажу на значај изградње способности самоконтроле, аутори књиге *Моћ воље (Willpower)* – Baumeister & Tierney, 2011 – наводе две карактеристике личности које, према налазима истраживања, могу бити предиктори успеха у различитим областима живота. То су интелигенција и самоконтрола. Они напомињу да психолози нису пронашли начин да непрестано повећавају ниво интелигенције, али су открили начине да јачају самоконтролу. Због свих позитивних исхода до којих би самоконтрола могла довести, остварење њеног раста постаје значајан циљ.

Релевантна теоријска разматрања и убедљива емпиријска евиденција (Baumeister & Tierney, 2011; Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Baumeister & Alquist, 2009) подстакли су интересовање за проучавањем и сагледавањем самоконтроле кроз њен однос са временском перспективом, уз покушај да се размотри природа њиховог односа и могућа временска утемељеност самоконтроле. Овај однос је ретко истраживан у Србији, тако да се на овом простору може сматрати занемареним проблемом. Такође, уопштено узевши, истраживања природе и фактора јачања самоконтроле могу имати не само теоријски значај у постизању бољег разумевања овог конструкта него и практичан, за све оне који желе да промене своје приступе и остваре позитивне исходе у областима које су им важне. Када се имају у виду субјекти овог истраживања (матуранти-адолесценти), као и бројне тешкоће које они могу имати у успостављању самоконтроле и достизању циљева, значај овог истраживања постаје још већи.

Основни проблем истраживања усмерен је на испитивање повезаности временске перспективе и самоконтроле, те прогностичких капацитета различитих временских перспектива у објашњењу самоконтроле код испитиваних адолесцената. Наша полазна претпоставка је да су висока позитивна оријентација према будућности и ниска оријентација према хедонистичкој садашњости – значајни предиктори самоконтроле, што је сагласно резултатима релевантних истраживања (Joireman, Balliet, Sprott, Spangenberg & Schultz, 2008; Romer, Duckworth, Sznitman & Park, 2010; Fieulaine & Martimez, 2011; Huić, Krznarić & Kamenov, 2018).

МЕТОД

Узорак

Истраживање је спроведено на пригодном узорку од 110 ученика IV разреда гимназије (12,7%), економске (20,9%) и техничке школе (66,4%). Полну структуру чини 38 младића (34,5%) и 72 девојке (71,8%).

Инструменти

Димензије временске перспективе су операционализоване кратком верзијом Зимбардовог упитника временских перспектива (*Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory*, Kostal и сарадници, 2015). Упитник има 18 ставки, које се оцењују на скали од 1 до 5. Димензије упитника су: позитивна ($\alpha = 0,68$) и негативна ($\alpha = 0,71$) прошлост; хедонистичка ($\alpha = 0,78$) и фаталистичка ($\alpha = 0,72$) садашњост, позитивна ($\alpha = 0,67$) и негативна ($\alpha = 0,65$) будућност. Поузданост целог теста на нашем узорку је $\alpha = 0,73$.

Самоконтрола је операционализована скором на Упитнику самоконтроле (*Self-Control Scale*, Tangney, Baumeister, Boone, 2004). Упитник има 13 ставки, које се оцењују на скали од 1 до 5. Упитник је једнодимензионалан и његова поузданост на нашем узорку испитаника је $\alpha = 0,67$.

Процедура

Истраживање је спроведено у априлу 2017. године. Цео поступак са упознавањем испитаника о циљу истраживања, њиховој улози и задатку трајао је 20 минута, без уочених проблема. Прикупљање података је спроведено групно, у разредима, током наставе уз претходну дозволу управе школе и предметних професора. Од испитаника није тражено да наведу своја имена и презимена.

Статистичка анализа добијених података

Поред мера дескриптивне статистике (фреквенција, процената, аритметичке средине и стандардне девијације), за испитивање односа између основних варијабли примењене су корелативне технике и вишеструка регресиона анализа. За корелациону и регресиону анализу коришћени су z-скорови основних варијабли.

РЕЗУЛТАТИ

У структури представљања резултата истраживања, прво је приказана табела са просечним вредностима варијабли истраживања. У наставку су приказани резултати тестирања постављеног истраживачког питања.

У Табели 1 представљене су минималне и максималне вредности скорова мерених варијабли, као и аритметичке средине и стандардне девијације.

Табела 1. Мере просека и одступања варијабли истраживања

	Минимум	Максимум	М	SD
Самоконтрола	1,5	4,9	3,21	0,649
Негативна прошлост	1,00	5,00	3,54	0,974
Позитивна прошлост	1,33	5,00	3,65	0,861
Фаталистичка садашњост	1,00	5,00	2,33	0,990
Хедонистичка садашњост	1,00	5,00	3,67	0,865
Негативна будућност	1,00	4,67	2,60	0,857
Позитивна будућност	1,33	4,67	3,23	0,735

Пре провере прогностичке моћи претпостављеног модела, урађена је корелација између критеријумске варијабли и предикторских варијабли. Резултати су приказани у Табели 2.

Табела 2. Корелације између димензија временске перспективе и самоконтроле

		НП	ПП	ФС	ХС	НБ	ПБ
Самоконтрола	r	-0,283	-0,034	-0,265	-0,354	-0,238	0,116
	sig	0,003	0,727	0,005	0,000	0,012	0,227

Напомена: НП – негативна прошлост; ПП – позитивна прошлост;
ФС – фаталистичка садашњост; ХС – хедонистичка садашњост;
НБ – негативна будућност; ПБ – позитивна будућност.

Самоконтрола статистички значајно негативно корелира са Хедонистичком и Фаталистичком садашњости, затим са Негативном прошлости и Негативном будућности. Све значајне корелације су умереног интензитета. Корелација Самоконтроле и Позитивне будућности је позитивна и ниска, али није статистички значајна, док је повезаност са Позитивном прошлости нулта.

Да би се добио одговор на главно питање истраживања, примењена је линеарна регресиона анализа. Резултати тестирања модела представљени су у Табели 3.

Табела 3. Показатељи оцене регресионог модела временске перспективе и самоконтроле

R	R ²	Прилагођено R ²	F	Ss	sig
0,508 ^a	0,258	0,214	5,907	6,102	0,000

Претпостављени предикторски однос између временских перспектива и самоконтроле је статистички значајан. С обзиром на то да

је узорак истраживања мали, оправдано је рећи да је моделом могуће објаснити 21,4% варијабилитета на популацији ученика четвртог разреда средњих школа.

Табела 4. Показатељи значајности β коефицијената

	β	t	sig
(Constant)		10,764	0,000
Негативна прошлост	-0,067	-0,684	0,496
Позитивна прошлост	0,096	1,033	0,304
Фаталистичка садашњост	-0,174	-1,542	0,126
Хедонистичка садашњост	-0,404	-4,106	0,000
Негативна будућност	-0,127	-1,107	0,271
Позитивна будућност	0,220	2,451	0,016

Интеракцијски однос временских перспектива у предвиђању промена у самоконтроли као критеријумској варијабли довео је до тога да се промене односи димензија временских перспектива и самоконтроле који су утврђени корелацијом. Као самостално значајни предиктори издвојили су се Хедонистичка садашњост и Позитивна оријентација ка будућности. Високи скорови на самоконтроли одговарају ниским скоровима на хедонистичкој садашњости и високим скоровима на позитивној оријентацији ка будућности. Управо се индивидуалном унутрашњом интеракцијом субјективних доживљаја прошлости, садашњости и будућности може објаснити наизглед парадоксални податак о статистички значајном односу Позитивне будућности у предвиђању Самоконтроле код средњошколаца, јер претходно израчуната корелација ове две варијабле није била статистички значајна.

ДИСКУСИЈА

Проучавање природе и функција самоконтроле, као и испитивање њених односа са другим конструктима, омогућава боље разумевање начина на који функционише селф, нарочито током периода његове изградње. Истраживања самоконтроле имају практичан значај јер откривају могуће механизме промене и факторе који доприносе успостављању или побољшавању самоконтроле, указујући на корисније приступе којима се брже и лакше остварују постављени циљеви, доносе праве одлуке, чине добри избори и живи срећнији и успешнији живот (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Свој удео у оваквим исходима имају, свакако, значајне интеракције самоконтроле са другим феноменима.

У нашем истраживању, разматрани су односи самоконтроле и временских перспектива код адолесцената. Уочавамо да се потребни нивои самоконтроле, као и корисне оријентације према времену, мо-

гу стећи, увежбати, балансирати у складу са актуелним потребама појединца, фазама његовог развоја, потенцијалним развојним тешкоћама и захтевима друштва у коме он живи.

Истраживачи (Romer, Duckworth, Sznitman & Park, 2010) наводе налазе неуроистраживања (Casey et al. 2008) који указују на разлоге пораста ризичних понашања у адолесценцији и тешко контролисање импулсивних акција. Наиме, неуронаучници износе да се потпуно сазревање фронталног кортекса мозга не завршава пре треће деценије живота, тако да адолесценти не поседују довољну органску подршку да инхибирају своју импулсивну потрагу за сензацијама (Steinberg, 2008). По мишљењу Ромера и сарадника (2010), универзални тренд сазревања можданих структура у адолесценцији ипак не пружа потпуну слику развијања самоконтроле јер тешко може да објасни уочене индивидуалне разлике у нивоу овог капацитета. Због тога је предмет нашег истраживања било питање успостављања самоконтроле код адолесцената у контексту разматрања других фактора који би томе могли допринети или одмоћи.

Добијени резултати истраживања потврђују да је самоконтрола негативно повезана са хедонистичким, али и фаталистичким, ставом према садашњости, као и са негативним ставовима према прошлости или будућности. Иако су неке статистички значајне корелације ниске, а друге умерене, оне показују да особе које имају доминантну оријентацију према поменутиим временским перспективама имају ниску самоконтролу.

Развој опште беспомоћности коју негују особе са фаталистичким погледом на садашњост – усмерава их на пасивност, препуштање дешавањима, одсуство планирања и личне ефикасности. Негативна атрибуциона пристрасност им не допушта да се према садашњости одреде на нефаталистички начин јер нису способне да овладају својим емоцијама, идејама и понашањима. Доминантно негативан однос према прошлости, обојен сталним причама о фрустрирајућим искуствима, неуспесима, трауматичним догађајима, зачињен непријатним сећањима у којима је скоро све црно, сасвим сигурно смањује енергетске потенцијале особе, одузимајући потребу за било каквом самоконтролом. Ако особа има негативан, песимистичан став према будућности, ако не верује да будућност може бити подједнако добра, или чак и боља од садашњости, формулисање циљева и планова губи свој смисао, а са њим опада и напор да се оствари самоконтрола (Zimbardo & Boyd, 2008).

Најзначајнији резултат истраживања је налаз који говори о прогностичком капацитету различитих временских перспектива у објашњењу самоконтроле код испитаника. Регресионим моделом је потврђен значајан однос два конструкта, што указује на то да је било вредно размотрити релацију субјективног доживљаја времена и самоконтроле. Као значајни предиктори самоконтроле, издвојене су две

временске перспективе: Хедонистичка садашњост и Позитивна будућност.

Ein-Gar и Sagiv (2014) запажају да се у својим дефиницијама самоконтроле већина истраживача разликује у њеној концептуализацији. Неки је одређују као способност да се одложи задовољење (Metcalfе & Mischel, 1999; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989), други као потенцијал да се одупре непосредним искушењима (Fudenberg & Levine, 2006) или импулсима који обузимају (Hofmann, Friese, & Strack, 2009). Има оних који су уверени да је самоконтрола капацитет да се у име дугорочних циљева запоставе, изоставе и заобиђу краткорочни (Hofmann и сарадници, 2009; Muraven & Baumeister, 2000). Истраживања (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008; Kostić & Nedeljković, 2013; Kostić & Chadee, 2017) показују да особе које имају наглашену хедонистичку оријентацију према садашњости управо теже супротном од онога што су суштинска одређења самоконтролисаних особа. Ein-Gar и Sagiv (2014) описују ситуацију која може произвести дубок унутрашњи конфликт. Наиме, када хедонистички принцип овлада особом која је усредсређена на уживање и пријатност, као и на непосредно задовољење без икаквих одлагања, помисао на будуће циљеве може довести до унутрашњег „цепања”. Хедонистички оријентисане особе, које пре свега желе да угоде себи, морају да разреше ово стање двоструких притисака. Лакше им је да подлегну својим захтевним импулсима, који их могу довести до пријатности, па се радије одричу покушаја да их надвладају и контролишу. Тренутна задовољства односе победу над сврсисходнијим облицима понашања и захтевима самоконтроле. Овај импулсивни и самоудовољавајући стил понашања добија етикету „радити погрешно” и заснива се на тражењу непосредних користи, при чему изостају сагледавања будућих последица таквих понашања. Наши резултати доказују да хедонистички став према садашњости јесте значајан предиктор ниске самоконтроле особе.

Насупрот овоме, особе које су у стању да препознају негативне и нежељене исходе својих хедонистичких тежњи покушаће да овладају својим потребама, мислима, импулсима, емоцијама, уз мањи или већи напор и добро подношење непријатних ситуација. Биће у стању да одложе мање задовољство уколико очекују да у будућности добију веће, као награду за оно што су уложили. Истраживања показују (Zimbardo & Boyd, 2008; Zimbardo & Boyd, 1999) да се ове особе руководе дугорочним циљевима, прецизним плановима и начинима да на најбољи начин организују своје активности, остварујући оно што су замислили. Описани стилови понашања приписују се особама које имају позитиван став према будућности, а које се, према неким истраживањима, одликују високом савесношћу (Kostić & Nedeljković, 2013; Van Beek, Berghuis, Kerkhove, Beekman, 2010; Dunkel & Weber, 2010),

високим самопоуздањем, већом отвореношћу, високом его-контролом и доследним понашањем (Zimbardo & Boyd, 1999). Карактерише их принцип реалности, истрајности, као и окренутост аргументованим и прецизним закључивањима (Zimbardo & Boyd, 2008).

ЗАКЉУЧЦИ И ПРЕПОРУКЕ ЗА БУДУЋА ИСТРАЖИВАЊА

Током последњих година, уочава се пораст интересовања научника да систематски проуче природу човекових капацитета да оствари самоконтролу. Досадашња истраживања показују да је способност самоконтроле „заслужна” за успехе и постигнућа индивидуе, али и за прогресивни развој друштва. Истовремено, стижу и емпиријски показатељи лоших исхода ниске самоконтроле, не само када је реч о анализи индивидуалног већ и друштвеног развоја. Закључак је прилично јасан. Ако као појединци, или као друштво у целини, желимо да остваримо користи у различитим животним доменима, потребно је да научимо да владамо својим мислима, емоцијама, импулсима и поступцима.

Разматрајући факторе који би могли бити повезани са самоконтролом, одабрали смо и субјективни доживљај времена. Резултати нашег истраживања показали су значајну повезаност испитиваних феномена. Наглашени однос према хедонистичкој или фаталистичкој садашњости, као и негативан однос према прошлости или будућности, повезани су са ниском самоконтролом. Најзначајнији резултат истраживања је потврда предикторског капацитета неких временских перспектива у објашњењу индивидуалних разлика у самоконтроли испитаника. Као што је наведено, доминантна хедонистичка оријентација према садашњости прогнозира ниску самоконтролу, док изражено позитиван однос према будућности открива високу способност самоконтролисања. Наши налази су у складу са резултатима ранијих истраживања (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008; Ein-Gar & Sagiv, 2014; Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

Због малог броја (110) испитиваних матураната, који су чинили пригодан, а не репрезентативан узорак, наведени резултати не могу обезбедити широку генерализацију. Они су, ипак, сагласни налазима релевантних истраживања и могу представљати ваљане показатеље смера повезаности ова два персонална конструкта, што представља добру полазну основу за нова и сложенија истраживања њиховог односа. Било би вредно започети са сложенијим систематским испитивањем интеракцијских односа временских перспектива у предвиђању промена у самоконтроли, уз сагледавање ефеката не само доминантних већ и балансираних временских оријентација, које нису биле предмет разматрања овог истраживања. Будућа истраживања могла би такође бити оријентисана ка испитивању сличности и

разлика u карактеристикама односа временских перспектива и самоконтроле u зависности од родних, старосних, професионалних, религијских и културалних карактеристика испитаника.

Проучавање улоге временских перспектива у објашњењу могућих индивидуалних разлика у самоконтроли младих има важне практичне импликације. Ово се, пре свега, односи на могућност развијања систематског и ефикасног програма за јачање позитивне оријентације ка будућности, а слабљење наглашено хедонистичког односа према садашњости, свдећи га на умерени ниво. Позитивна окренутост будућности, као што је показано, представља добру основу за високу самоконтролу, односно, корисна је за утемељење радних навика, постављање јасних циљева, планирање, добру организацију, а самим тим и истрајну борбу против прокрастинације. Млада особа која је научила да бира најкориснију и најадекватнију временску усмереност и прилагођава је задатку, ситуацији, својој потреби, при чему је у стању да се одрекне до тада доминантне, али неефикасне, оријентације – схватиће да време почиње да „ради за њу”, њено постигнуће, напредак, складне односе, самопоштовање, самопоуздање, као и квалитет целокупног живота.

REFERENCES

- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagnby, P. G., & Grawitch, M. J. (2009). When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 46, 250–253.
- Baumeister, R. F. (2012). Need-to-belong theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski, & E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of social psychological theories*, Vol. 2, pp. 121–140. London, UK: Sage.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115–130. doi: 10.1080/15298860802501474.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.
- Boniwell, I. (2008). *Positive psychology in a nutshell*. (2nd ed.). London: PWBC.
- Casey, B.J., Jones, R.M., Hare, T.A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28 (1): 62-77.
- De Volder, M. (1979). Time orientation: A review. *Psychologica Belgica*, 19, 61–79.
- Dunkel, D.S. & Weber, J.L. (2010). Using Three Levels of Personality to Predict Time Perspective. *Current psychology*, 29(2):95-103.
- Ein-Gar, D. & Sagiv, L. (2014). Overriding “doing wrong” and “not doing right”: Validation of the dispositional self-control scale (DSC). *Journal of personality assessment*, 96 (6), 640-653.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C, Maszk, P., Holmgren, R., & Sun, K. (1996). The relations of regulation and emotionality to problem behavior in elementary school children. *Development and Psychopathology*, 8, 141-162.

- Fieulaine, N. & Martinez, F. (2011). About the fuels of self-regulation: Time perspective and desire for control in adolescents substance use. In *Psychology of Self-regulation* (Eds. Barkoukis, V.) pp.102-121.
- Fox, N. & Calkins, S. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotions* March 2003, Volume 27, 1, 7–26.
- Fraisse, P. (1963). *Psychology of time*. New York: Harper & Row.
- Fudenberg, D. and Levine, D.K. (2006). A Dual-Self Model of Impulse Control. *American Economic Review*, 96(5), 1449-1476.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (3):351-67.
- Golovakina, E. I., & Kronick, A. A. (1989). Psihologichesloje vryemya lichnosti. *Psychological time of personality*. Kiev, Ukraine: Naukova Dumka.
- Gorman, B. S., & Wessman, A. E. (1977). Images, values, and concepts of time in psychological research. In B. S. Gorman & A. E. Wessman (Eds.), *The personal experience of time* (pp. 217–263). New York: Plenum.
- Hall, P.A. & Fong, G. T. (2007). Temporal-self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1(1):6-52.
- Hofmann, W., Friese, M. & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *A Journal of the Association for Psychological Science*, Vol. 4, No. 2, 162-176.
- Huić, A., Krznarić, T. i Kamenov, Ž. (2018). Time perspective, perceived stress, self-control and relationship satisfaction in heterosexual dating relationships of emerging adults. *Psicologia*, Vol. 32(1), 63-78.
- Joireman, J., Balliet, D., Sprött, D., Spangenberg, E. & Schultz, J. (2008). Consideration of future consequences, ego-depletion and self-control: Support for distinguishing between CFC-Immediate and CFC-Future sub-scales. *Personaliti and individual differences*, 45, 15-21.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J. & Hyun, M-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, Jun; 6(2): 229–236.
- Kochanska, G., Coy, K.C. & Murray, K.T. (2001). The development of self-regulation in the first four years of life. *Child development*, 72 (4): 1091-1110.
- Kostal, J., Klicperova-Baker, M., Lukavska K., Lukavsky, J. (2015). Short version of Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-short) with and without the Future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time and Society*, 0(0) 1-24, SAGE.
- Kostić, A. & Chadee, D. (2017). Time for Time Perspective. In: Kostić, A. & Chadee, D. (Eds.) *Time Perspective – Theory and Practice*. Palgrave MacMillan.1-8.
- Kostić, A. & J. Nedeljković (2017). Samokontrola i samoeфикаsnost kod studenata. [Self-control and self-efficacy at students]. *Godišnjak za sociologiju*, XIII/18, 73–83, Filozofski fakultet Univerziteta u Nišu, Niš.
- Kostić, A., Nedeljković, J. (2013). *Studije vremenskih perspektiva u Srbiji*. [Studies of Time Perspectives in Serbia]. Niš: Punta.
- Kostić, A., Pejičić, M. & Chadee, D. (2017). Hugging the Past: The Way We Were and the Way We Are. In: Kostić, A. & Chadee, D. (Eds.) *Time Perspective – Theory and Practice*. Palgrave MacMillan. 143-165.
- Lennings, C. J. (1996). Self-efficacy and temporal orientation as predictors of treatment outcome in severely dependent alcoholics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14, 71–79.
- Lewin, K. (1942). Field Theory and Learning in Social Sciences. In D. Cartwright (Ed.), *Field Theory in Social Science, Selected Theoretical Papers* (pp. 212-230). Washington DC: American Psychological Association.

- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53, pp. 205–220.
- Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.
- Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M.L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, New Series, Vol. 244, No. 4907, pp. 933-938.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Romer, D., Duckworth, A.L., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prevention Science*, 11(3), 319–330.
- Rothbaum, R., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, pp. 5–37. doi:10.1037/0022-3514.42.1.5
- Steinberg, L.A. (2008) Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. *Developmental Review*, 28, 78-106. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, pp. 271–322. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality, and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & Society*, 20(3), 364–374.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press.

TIME PERSPECTIVE AND SELF-CONTROL IN HIGH SCHOOL GRADUATES

Aleksandra Kostić

University of Niš, Faculty of Philosophy, Niš, Serbia

Summary

The investigation into the capacities of an individual to control his/her own thoughts, feelings and behaviours, and, in that way, to provide himself/herself with significant benefits, undoubtedly leads to the consideration of certain personal phenomena which could contribute to the creation of a satisfactory level of self-control. We have chosen to examine the relation between self-control and time perspective, thus assuming that a personal attitude towards the past, the present or the future can play a certain role in the prediction, constitution and explanation of the level of self-control. On the other hand, the analysis of the specific effects of strong and weak self-control points out the importance of

its strengthening when it comes to both individual and social benefits, especially for young people. That is why the respondents in this research are high school students (110).

The results of the research indicate that the subjective attitude towards time significantly correlates with the levels of the ability to regulate impulses, ideas, affects and behaviours. Different time perspectives accomplish this in different ways. Therefore, the domination of a hedonistic attitude, but also a fatalistic attitude, towards the present indicates a lower level of self-control in an individual. The dissipation of energy during the search for momentary satisfactions and surrendering to obsessing impulses, as well as the passive attitude towards the quality of life which never depends on the individual, but, according to his/her opinion, it is structured and predetermined unfavourably beforehand, disable the strengthening of the ability of self-control. On the contrary, these points are even lowering its level. If a respondent has expressed negative attitudes towards the past or the future, the outcomes in the area of self-control will also be bad. However, the expressed positive orientation towards the future can predict a high ability of self-control. This is not hard to explain since those who tend to accomplish their goals and carefully plan and organise their future activities have a positive view of the time that comes and are usually capable of controlling many aspects of their ideas and activities by saving their energy for the “real” things. The findings of our research are in accordance with the results of the previous studies (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008; Ein-Gar & Sagiv, 2014; Baumeister, Vohs & Tice, 2007).