

Povezanost odgode gratifikacije i uspjeha u učenju

Picak, Tea

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:755253>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-14**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

TEA PICAČ
DIPLOMSKI RAD

**POVEZANOST ODGODE GRATIFIKACIJE
I USPJEHA U UČENJU**

Zagreb, srpanj 2018.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
Zagreb**

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Tea Picak

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Povezanost odgode gratifikacije i uspjeha u učenju

MENTOR: prof. dr. sc. Tajana Ljubin Golub

Zagreb, srpanj 2018.

SADRŽAJ

Sažetak

Summary (Zusammenfassung)

1. UVOD	1
1.1 DOSADAŠNJE SPOZNAJE O KONCEPTU ODGODE ZADOVOLJSTVA	2
1.1.2. Uloga pažnje u odgodi zadovoljstva	3
1.1.3. Učinci odvratanja pažnje	4
1.1.4 Učinci simbolički predstavljenih nagrada (slike nagrada)	6
1.1.5 Važnost fleksibilnosti i prilagodljivosti ponašanja	8
1.1.6 Razvoj znanja o učinkovitim strategijama samoregulacije	9
1.2 LONGITUDINALNA ISTRAŽIVANJA ODGODE ZADOVOLJSTVA	10
1.2.1 Povezanost odgode zadovoljstva i postignuća	10
1.2.2 Povezanost odgode zadovoljstva i zloupotrebe droga	11
1.2.3 Povezanost odgode zadovoljstva s agresivnim ponašanjem	12
1.3 DOBNE RAZLIKE U ODGODI ZADOVOLJSTVA.....	14
1.4 AKADEMSKA ODGODA ZADOVOLJSTVA.....	16
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE	20
3. METODA	21
3.1 Instrumenti	21
3.2 Ispitanici.....	23
3.3 Postupak.....	23
4. REZULTATI.....	25
5. RASPRAVA.....	29
5.1 Ograničenja istraživanja.....	30
6. ZAKLJUČAK.....	31
LITERATURA	32
Izjava o samostalnoj izradi rada	

Povezanost odgode gratifikacije i uspjeha u učenju

Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos između odgode zadovoljstva, uspjeha u učenju, akademskog psihološkog procvata i akademske prokrastinacije. Postavljene su tri hipoteze: (1) Veća razina odgode zadovoljstva (ukupna odgoda i odgoda u području postignuća) bit će pozitivno povezana s prosjekom ocjena; (2) Veća razina odgode zadovoljstva (ukupna odgoda i odgoda u području postignuća) bit će pozitivno povezana s akademskim psihološkim procvatom; (3) Veća razina odgode zadovoljstva (ukupna odgoda i odgoda u području postignuća) bit će negativno povezana s akademskom prokrastinacijom. U istraživanju su obrađeni podaci prikupljeni od 218 studenata raznih studija u Republici Hrvatskoj. Korišteni su sljedeći instrumenti: Upitnik odgode zadovoljstva, Skala akademskog psihološkog procvata te Skala akademske prokrastinacije. Od studenata su još prikupljeni i podaci o uspjehu koji su ostvarili na studiju. Sukladno hipotezama rezultati istraživanja pokazuju da je odgoda zadovoljstva pozitivno povezana s prosjekom ocjena i akademskim psihološkim procvatom te negativno povezana s akademskom prokrastinacijom.

Ključne riječi: odgoda zadovoljstva, uspjeh u studiranju, akademski psihološki procvat

The correlation between gratification delay and academic achievement

Summary

The aim of this study was to investigate the relationship between gratification delay and academic achievement. Three hypotheses were set: (1) There will be a positive correlation between higher level of gratification delay (total delay and delay in the achievement area) and academic achievement; (2) There will be a positive correlation between a higher level of gratification delay (total delay and delay in the achievement area) with academic flourishing; and (3) There will be negative correlation between higher level of gratification delay (total delay and delay in the achievement area) with academic procrastination. The study explored data collected from 218 students of various studies in Croatia. The following measures were used: Gratification Delay Inventory, Academic Flourishing Scale and Academic Procrastination Scale. The students were also asked about their academic achievement. In line with the hypotheses the results reveal that gratification delay is positively correlated with academic achievement and academic flourishing and negatively correlated with academic procrastination.

Key words: gratification delay, academic achievement, academic flourishing

1. UVOD

U životu svakog pojedinca postoje trenutci kada se odlučujemo odgoditi trenutna zadovoljstva i užitke kako bismo dostigli neki udaljeni željeni cilj. Ponekad je to da se odrekemo nezdrave hrane da bismo bili zdraviji i bolje izgledali dugoročno, ponekad se odričemo izlaska s prijateljima ili gledanja televizije kako bismo predali seminar na vrijeme, a ponekad jednostavno ne možemo odgoditi trenutno zadovoljstvo. Ako na odgodu zadovoljstva gledamo kao na određenu sposobnost ili kompetenciju možemo zaključiti da postoje oni pojedinci koji mogu bolje i više odgoditi zadovoljstvo od drugih koji ne mogu. Kada govorimo o pojedincima koji ne mogu odgoditi zadovoljstvo uvijek postoje krajnosti kao što su pretilost, zloupotreba droga ili razne ovisnosti koje zasigurno imaju veze s odgodom zadovoljstva, no u ovom radu se njima nećemo posebno baviti. S obzirom na to da je paradigma odgode zadovoljstva zanimljiv i jako istražen koncept na mnogim područjima, u ovom radu će prvo biti kratko predstavljene dosadašnje spoznaje. Zatim ćemo se osvrnuti na neka longitudinalna istraživanja koja uključuju odgodu zadovoljstva i doprinose tih istraživanja. Spomenut ćemo dobne razlike u paradigmi odgode zadovoljstva. Na kraju ćemo opisati odgodu zadovoljstva u akademskom smislu s obzirom na to da su ispitanici u provedenom istraživanju studenti. Osim predstaviti odgodu zadovoljstva i spoznaje u vezi s time, cilj ovog rada bio je ispitati odnos između odgode zadovoljstva i akademskog uspjeha.

U drugom dijelu ovog rada opisani su problemi i hipoteze, metodologija, tijek istraživanja te rezultati i rasprava. Istraživanje je provedeno na uzorku od 218 studenata raznih fakulteta. Istraživanje je provedeno putem online anketnog upitnika. Problemi istraživanja bili su ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i postignutog prosjeka ocjena, ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i akademskog psihološkog procvata te ispitati postoji li negativna povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i akademske prokrastinacije. Na temelju navedenih problema postavljene su tri hipoteze koje su potvrđene nakon obrade podataka.

1.1 DOSADAŠNJE SPOZNAJE O KONCEPTU ODGODE ZADOVOLJSTVA

Osnova većine filozofskih koncepata koji govore o „snazi volje“ ili psiholoških koncepata koji govore o „snazi ega“ je mogućnost odgode neposrednog, trenutnog zadovoljstva u korist budućih posljedica te mogućnost da toleriramo frustraciju koju smo sami sebi zadali odgađanjem trenutnog zadovoljstva. Učiti čekati željene ishode i djelovati u svrhu toga da postignemo buduće željene ishode je temelj o kojemu ovisi ponašanje usmjereno cilju. Ne možemo zamisliti društvo ili civilizaciju u kojem ne postoje takve samonametnute odgode zadovoljstva, jer je društvo to koje zahtjeva od pojedinca da odgodi određene porive i izrazi ih samo pod određenim uvjetima, na određenom mjestu ili u određeno vrijeme (Mischel, 1974).

Sposobnost ili spremnost na odgodu trenutnog zadovoljstva u korist kasnijih pozitivnih ishoda jedan je od središnjih koncepata kliničke i razvojne psihologije. Psiholog Walter Mischel bio je prvi koji je krajem 60-ih godina napravio niz istraživanja o odgodi zadovoljstva (Mischel, 1974). U njegovom istraživačkom programu ispitanici su obično morali birati između dvije alternative koje su se razlikovale po vrijednosti. Na primjer ispitanici su bili suočeni s dva izbora, dobivanje manje vrijedne ali neposredne nagrade sada ili atraktivnije nagrade za koju su morali čekati nekoliko dana (Mischel, 1974).

Najpoznatiji među ovim eksperimentima je „Marshmallow test“. Mischel je predškolskoj djeci dao izbor trenutno dostupne male nagrade ili kasnije dostupne veće nagrade. Djeci je bilo rečeno da će osoba koja vrši eksperiment otići iz prostorije. Ako žele dobiti dva kolačića moraju čekati da se osoba vrati u prostoriju. Također bilo kada mogu zvoncem pozvati osobu da se vrati nazad u prostoriju, međutim onda neće dobiti veliku nego malu nagradu od samo jednog kolačića. U eksperimentu su se mjerile sekunde koliko je dijete bilo spremno čekati na veliku nagradu, uzevši u obzir da dijete nije znalo kada će se osoba vratiti u prostoriju.

U drugoj fazi istraživanja pokušali su istražiti koji čimbenici utječu na sposobnost odgađanja trenutnog zadovoljstva da bi se postigao željeni ishod nakon što je pojedinac odlučio odgoditi trenutno zadovoljstvo. Osnovno pitanje na kojemu se temeljila druga faza istraživanja bilo je: Kako mišljenje (eng. ideation) utječe na

djelovanje? Kako mišljenje pomaže osobi da ustraje u ponašanju čak i kad pritisci okoline čine takvo ponašanje teškim i malo vjerojatnim (Mischel, 1974).

1.1.2. Uloga pažnje u odgodi zadovoljstva

Cilj istraživanja o ulozi pažnje u odgodi zadovoljstva bilo je istražiti psihološke procese koji posreduju neprekidnom čekanju na vrjedniju nagradu. Na temelju prijašnjih istraživanja smatralo se da će fizička prisutnost nagrade utjecati pozitivno na vremenski period odgode zadovoljstva. Smatralo se da će osoba moći duže čekati nagradu ako nagrada bude što više „prisutna“ tijekom odgode zadovoljstva (npr. dopuštajući ispitanicima da gledaju u nagradu, zamišljanjem objekta koji čekaju ili razmišljanjem o njemu). U prijašnjim istraživanjima pokazalo se da će ispitanici duže čekati na nagradu ako vjeruju da će na kraju doista dobiti vrjedniji ishod. Smatralo se da će ispitanici manje sumnjati o raspoloživosti nagrade ako ju mogu vidjeti te da to može povećati spremnost pojedinca na odgodu zadovoljstva (Mischel i Ebbensen, 1970).

U eksperimentu su sudjelovala djeca od tri ili četiri godine. Djeci su pokazali dvije vrste grickalice od kojih je dijete jedne preferiralo (što je bilo utvrđeno u pretestiranju). Kako bi dobilo određene grickalice dijete je moralo čekati dok se osoba koja vrši eksperiment ne vrati u prostoriju sama od sebe. Međutim dijete je moglo u bilo kojem trenutku signalizirati da se osoba koja vrši eksperiment vrati u prostoriju, no onda ne bi dobilo željenu nagradu nego manje željeni predmet. Kako bi se istražilo u kojoj mjeri prisutnost nagrade utječe na vrijeme odgode zadovoljstva nagrade su u svim kombinacijama bile dostupne ili odustane. U jednom slučaju i željeni i manje željeni predmet bili su dostupni pozornosti ispitanika, u drugom slučaju i željeni i manje željeni predmet nisu bili vidljivi ispitanicima. U ostala dva slučaja samo željena ili samo manje željena nagrada bila je dostupna pozornosti ispitanika. Očekivalo se da će uvjeti u kojima je nagrada fizički prisutna povećati pozornost usmjerenu na nagradu i time povećati vrijeme koje je ispitanik spreman čekati na željenu nagradu. U slučaju u kojem ispitanici nisu mogli vidjeti ni jednu nagradu se očekivalo da će period u kojem je ispitanik spreman čekati na željenu nagradu biti kraći. Osim toga očekivalo se da će u slučaju u kojem su obje nagrade fizički prisutne

ispitanici uspoređivati obje nagrade te naći uvjerljive argumente zašto vrijedi čekati bolju nagradu što će im pomoći u odgodi zadovoljstva (Mischel i Ebbensen, 1970).

Rezultati su pokazali upravo suprotno od očekivanog, da su situacije u kojima su ispitanici obraćali pažnju na željenu nagradu izrazito smanjile sposobnost odgode zadovoljstva. Ispitanici su mogli najdulje čekati nagradu kada ni željena ni manje željena nagrada nisu bile fizički prisutne, dok su u svim drugim slučajevima mogli čekati značajno kraće. Objašnjenje za ovako neočekivane rezultate trebalo je potražiti u ponašanju ispitanika za vrijeme čekanja na nagradu. Promatranje djece tijekom razdoblja odgode zadovoljstva dalo je odgovore o mehanizmima koje su djeca koristila kako bi si olakšala čekanje. Najučinkovitije strategije bile su one koje su čekanje pretvarale u sve osim čekanja te umjesto da fokusiraju pažnju na željenu nagradu, oni su je izbjegavali gledati (neka djeca su pokrivala rukama oči i dr.). Mnoga djeca su pokušavala umanjiti frustraciju čekanja na željenu nagradu vlastitim odvracanjem pozornosti (tiho bi razgovarali sami sa sobom, pjevali bi, igrali se rukama i nogama) (Mischel, 1974).

Kada su ispitanici bili suočeni s manje željenom nagradom bili su frustrirani jer su bili u iskušenju da se zadovolje njome, no s druge strane su bili svjesni da će ih to spriječiti u dobivanju željene nagrade. Kada su bili suočeni samo sa željenom nagradom ispitanici su bili frustrirani jer su znali da je ne mogu imati odmah. U slučaju kada su obje nagrade bile fizički prisutne pojavile su obje gore navedene frustracije što je dovelo do toga da je u tom slučaju ispitanicima bilo najteže odgoditi trenutno zadovoljstvo. Suprotno tomu, kada nagrade nisu bile fizički prisutne ispitanici su mogli izbjeći frustraciju odvracanjem pažnje određenim postupcima ili misaonim procesima (Mischel i Ebbensen, 1970).

1.1.3. Učinci odvracanja pažnje

Kao što je prethodno objašnjeno, odgodu zadovoljstva i toleranciju frustracije olakšavaju uvjeti koji pojedincu pomažu da mukotrpno čekanje pretvore u neku ugodniju situaciju. Takva transformacija može se postići odvracanjem pažnje i misli od frustrirajućih komponenti odgode zadovoljstva. Prilikom odgode zadovoljstva

potrebno je koristiti aktivnosti koje pojedincu odvrćaju pažnju od nagrade i time smanjuju frustraciju. Određene fizičke aktivnosti, unutarnje spoznaje (eng. internal cognitions) mogu odvratiti pažnju pojedinaca od nagrade i time produžiti vrijeme odgode zadovoljstva radi postizanja željenog ishoda (Mischel, 1974).

Kako bi ispitali ulogu pažnje i spoznaje (eng. cognition) u procesu odgode zadovoljstva trebalo je utjecati na ono o čemu će ispitanici misliti za vrijeme odgode zadovoljstva. Ispitanici su bili podijeljeni u tri skupine. Jednoj skupini ispitanika bilo je sugerirano da koriste neku fizičku aktivnost za vrijeme čekanja (igranje s igračkom), drugoj skupini neku mentalnu, spoznajnu aktivnost (razmišljanje o nečem zabavnom), a zadnjoj skupini nije bilo sugerirano čime se zaokupiti tijekom perioda odgode zadovoljstva. Nagrada je bila fizički prisutna u prostoriji. Pokazalo se da su oni ispitanici kojima nije bilo sugerirano kako zaokupiti pažnju mogli najkraće čekati nagradu i niti jedan ispitanik nije čekao dovoljno dugo da se osoba koja provodi eksperiment vrati u sobu. U drugom slučaju gdje su ispitanici bili zaokupljeni fizičkim ili mentalnim aktivnostima čak polovica ispitanika uspjela je čekati određeni period dok se ispitivač ne vrati u prostoriju (otprilike 15 minuta) (Mischel, Ebbensen i Zeiss, 1972).

U drugom eksperimentu se ispitalo hoće li „tužne misli“ jednako dobro djelovati za odvrćanje pažnje kao misli o nečemu zabavnom i sretnom. No kao što je i bilo pretpostavljeno ispitanici kojima je bilo sugerirano da misle na nešto „tužno“ nisu mogli odgoditi zadovoljstvo dovoljno dugo da postignu željeni ishod. Ovakav rezultat drugog eksperimenta je bio očekivan jer nitko ne želi misliti na nešto „tužno“ i takve se misli često izbjegavaju te kao takve ne mogu biti dobre za odvrćanje pažnje. Drugi razlog je što su takve misli doprinjele da situacija u kojoj su se ispitanici našli bude još teže podnošljiva što je rezultiralo kraćim periodom odgode zadovoljstva (Mischel i sur., 1972).

U trećem eksperimentu nagrada nije bila fizički prisutna u prostoriji što je rezultiralo da grupa kojoj nije bilo sugerirano o čemu da misle postigne jednako dobre rezultate kao i grupa koja je razmišljala o zabavnim stvarima. Dok je u prvom eksperimentu ta grupa najkraće mogla odgoditi zadovoljstvo (Mischel i sur., 1972).

1.1.4 Učinci simbolički predstavljenih nagrada (slike nagrada)

U prijašnjim istraživanjima ispitivali su se učinci odvratanja pažnje od fizički prisutne nagrade ili kada nagrada nije prisutna u prostoriju. Nakon ovih istraživanja nametnula su se pitanja kakve učinke na odgodu zadovoljstva imaju slike tj. simbolički prikaz nagrade kada ona nije fizički prisutna u prostoriji.

Kako bi dobili odgovore na nova pitanja provedeno je istraživanje u kojem su ispitanici bili podijeljeni u 3 skupine. Prvoj skupini su se na ekranu projicirale slike željene nagrade, drugoj skupini su se na ekranu projicirale slike koje nemaju nikakve veze s nagradom, a trećoj skupini se nisu projicirale nikakve slike. Otkriveno je da izloženost simbolički predstavljenim nagradama tj. slikama povećava vremenski period u kojem su ispitanici mogli odgoditi zadovoljstvo. Dakle, izloženost slikama nagrade imala je suprotan učinak onomu kada su ispitanici bili izloženi fizički prisutnoj nagradi. Rezultati su pokazali da način prikazivanja nagrade (stvarno ili simbolički) uvelike može povećati ili smanjiti vremenski proces odgode gratifikacije (Mischel, 1974).

Nagrada kao podražaj ima dvije funkcije: motivirajuću (konzumirajuću, uzbuđljivu, funkciju usmjernu na djelovanje) i informativnu (apstraktnu). Stvarna nagrada ima snažnije izražen motivirajući učinak dok simbolički prikaz nagrade ima više informativni učinak. Kada ispitanici pred sobom imaju stvarnu nagradu to povećava motivaciju ispitanika, dok slika nagrade služi kao podsjetnik ali bez da ih previše uzbuđuje. To veliko uzbuđenje i motivaciju koju izaziva prava nagrada izaziva frustraciju. Nasuprot tomu slika nagrade služi kao podsjetnik o tome što će osoba dobiti ako odgodi zadovoljstvo i pri tome nije toliko stvarna i nadohvat ruke da pobuđuje frustraciju (Mischel, 1974).

Na temelju tih saznanja postavlja se pitanje, hoće li odgoda zadovoljstva biti olakšana ako se prilikom promatranja nagrade fokus prebaci s onih uzbuđljivih, potrošačkih kvaliteta na apstraktna obilježja? U svrhu ovog eksperimenta ispitanici su bili podijeljeni u dvije skupine. Prvoj skupini ispitanika se sugeriralo da dok gledaju u kolačiće zamišljaju kako su ukusni, slatki i mekani tj. da se fokusiraju na uzbuđljive karakteristike nagrade. Nasuprot tomu drugoj skupini se sugeriralo da se fokusiraju na

apstraktna obilježja nagrade (npr. Gledaj ovaj kolačić, okrugao je kao Mjesec. Dok gledaš kolačić misli na Mjesec) (Mischel i Baker, 1975).

Rezultati su pokazali da ispitanici mogu kognitivno transformirati predmete koji su pred njima na način koji produžuje ili skraćuje period odgode zadovoljstva, ovisno na kakve karakteristike nagrade su se ispitanici fokusirali. Onim ispitanicima koji su bili upućeni da razmišljaju o uzbudljivim i motivirajućim karakteristikama (kao što su mekani i slatki kolačići ili slani i hrskavi štapići) bilo je teško čekati na željenu nagradu. S druge strane oni ispitanici kojima je bilo sugerirano da se usredotoče na apstraktne karakteristike (razmišljanje o Mjesecu jer su kolačići okrugli kao mjesec) bilo je lakše čekati na željenu nagradu dulji vremenski period (Mischel i Baker, 1975).

Kako bi što bolje ispitali kako kognitivni prikaz (eng. cognitive representation) nagrade utječe na sposobnost odgode zadovoljstva provedeno je još jedno slično istraživanje. Očekivalo se da će kognitivni prikaz nagrade tj. ona slika u glavi koju ispitanici stvore, jače utjecati na vremenski period odgode zadovoljstva od nagrade same po sebi (Moore, Mischel i Zeiss, 1976).

U svrhu ovog istraživanja ispitanici su podijeljeni u dvije grupe. Ispitanici prve skupine mogli su vidjeti nagradu koja je bila fizički prisutna u prostoriji, međutim dane su im točne upute da nagradu zamišljaju kao sliku (oko kolačića stavi okvir, zamisli ga kao sliku, kolačić više nije stvaran, to je slika). Ispitanici druge skupine ispred sebe su imali sliku nagrade u pravoj veličini i dane su im točne upute da sliku nagrade zamišljaju kao da je stvarna. Rezultati su pokazali da su oni ispitanici koji su ispred sebe imala fizičku nagradu ali su je zamišljali kao sliku mogli odgoditi zadovoljstvo i do 17 minuta, što je impresivan rezultat ako ga usporedimo s početnim istraživanjima u kojima su ispitanici najkraće mogli odgoditi zadovoljstvo kada je nagrada bila fizički prisutna. To dovodi do zaključka da kognitivni prikaz, tj. slika u glavi koju ispitanik stvori o nagradi, utječe na odgodu zadovoljstva puno više nego stvarni podražaj (nagrada) s kojim se ispitanik suočava.

Ovi rezultati bili su iznimno važni iz dva razloga, jer dokazuju veliku ulogu kognitivnih (misaonih) operacija u odgodi zadovoljstva i dokazuju da se djelovanje objektivnih podražaja (prava nagrada ili slika nagrade) može preinačiti kognitivnim transformacijama (Moore, Mischel i Zeiss, 1976). Cjelokupni rezultati ovih eksperimenata razjasnili su da je uobičajeno tumačenje odgode zadovoljstva kao

temeljne sposobnosti „snage ega“, koja je u različitim situacijama dosljedna, pogrešno te da gotovo svi ispitanici pod prikladnim uvjetima mogu uspješno odgoditi zadovoljstvo na određeno vremensko razdoblje. Proces odgode zadovoljstva se sastoji od dva dijela. Prvo osoba mora odlučiti hoće li odabrati odgoditi trenutno zadovoljstvo ili ne. Ovaj odabir ovisi o mnogo subjektivnih čimbenika. Nakon što je osoba odlučila odgoditi zadovoljstvo, uspješnost odgode zadovoljstva ovisi o fizičkom ili mentalnom odvrćanju pažnje kako bi se smanjila frustracija. Svaki uvjet koji omogućuje odvrćanje pažnje od nagrade produžuje vremenski period u kojem je osoba spremna čekati na nagradu (Mischel, 1975).

1.1.5 Važnost fleksibilnosti i prilagodljivosti ponašanja

S obzirom na to da su se sva prethodna istraživanja bavila ispitivanjem odgode zadovoljstva u situacijama kada ispitanik čeka nagradu, postavilo se pitanje vrijede li utvrđeni zaključci i u situacijama kada su ispitanici suočeni s radom za vrijeme eksperimenta. tj. jesu li procesi skretanja pažnje temelj odgode zadovoljstva i kada su djeca suočena s nekim radom koji moraju obaviti da bi dobili nagradu.

U stvarnom životu je nerealno da samo stojimo pasivno sa stane i čekamo da nešto bolje naiđe, često se za to trebamo sami potruditi. Zbog toga je važno da osoba bude fleksibilna u raznim situacijama u kojima se nađe. Također se postavlja pitanje je li bolje uvijek ostati smiren ili postoje situacije kada se trebamo fokusirati na karakteristike koje nas „primamljuju“ te može li ta motivacija pridonijeti samoregulaciji i odgodi zadovoljstva?

Peake, Hebl i Mischel (2002) proveli su dva eksperimenta kako bi pronašli odgovore na ova, do tada, neodgovorena pitanja. U prvom eksperimentu ispitanici su morali odgoditi zadovoljstvo u nekoliko različitih uvjeta. Jedna grupa je morala obaviti zadatak (nahraniti pticu određenim brojem pikula) da bi dobila željenu nagradu. U drugoj grupi ispitanici su mogli odabrati hoće li samo čekati ili obaviti zadatak. U trećoj skupini u prostori je bila prisutna ptica, međutim ispitanicima nije bilo rečeno da ju moraju hraniti, već da čekaju zajedno s njom dok se ispitivač ne vrati u prostoriju. Zadnja skupina imala je zadatak samo čekati na željenu nagradu (u sobi nije bila prisutna ptica). Rezultati ovog istraživanja su pokazali da, neovisno o uvjetima u

kojima su se ispitanici nalazili, oni ispitanici koji su obraćali pažnju na željenu nagradu mogli su kraće odgoditi zadovoljstvo od ispitanika koji su pažnju odvrćali od nagrade (obavljanje zadatka, gledanje u pticu, razgovaranje s pticom).

U drugom eksperimentu jedna skupina je obavljala isti zadatak kao u prethodnom eksperimentu (hranjenje ptice pikulama), a nasuprot tome druga skupina je dobila relativno dosadan i zamoran zadatak (punjenje staklenke s preko 200 pikula). Nagrada je bila vidljiva ispitanicima tijekom eksperimenta. Rezultati dobiveni ovim eksperimentom podudarali su se s rezultatima prethodnog. Zabavan zadatak je bio uspješan skretatelj pozornosti te su oni ispitanici koji su obraćali pažnju na nagradu mogli kraće odgoditi zadovoljstvo, dok su oni ispitanici koji su se bavili obavljanjem zadatka mogli dulje čekati željenu nagradu. Nešto drugačiji obrazac se pokazao kod ispitanika koji su obavljali dosadan zadatak. Djeca koja su na mahove obraćala pozornost na nagradu, ne više od par sekundi, bila su najuspješnija u odgađanju zadovoljstva. Povremeno usmjeravanje na nagradu bilo im je motivacija koja im je trebala da nastave odrađivati dosadan zadatak dok ne dobiju željenu nagradu. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da je fleksibilnost u usmjerenju pažnje ovisno o situaciji važan čimbenik odgode zadovoljstva (Peake, Hebl i Mischel, 2002).

Dosad navedeni zaključci paradigme odgode zadovoljstva dokazuju postojanje vruće/hladno sustava (eng. hot/cool system) koji utječe na snagu volje (eng. willpower) i mogu omogućiti pojedincu da prevlada i spriječi snažne podražaje koji osobu „primamljuju“ da donosi impulzivne i nepromišljene odluke. „Hladni sustav“ (eng. cool system) je spor, promišljen, kompleksan, kognitivan, dok „vrući sustav“ (eng. hot system) izaziva brzu, nepromišljenu, emocionalnu reakciju na podražaj. Interakcija tih dvaju sustava je od velike važnosti za sposobnost samoregulacije (Metcalf i Mischel, 1999).

1.1.6 Razvoj znanja o učinkovitim strategijama samoregulacije

Tijekom razvoja djeca pokazuju sve veće razumijevanje i svijest o strategijama koje olakšavaju različite vrste samokontrole. Kako bi istražili kada točno u razvoju djeca postanu svjesna određenih strategija, ispitivači su promatrali i ocjenjivali znanje djece o strategijama koje bi im mogle pomoći u odgađanju zadovoljstva.

U ispitivanju su bila uključena djeca od predškolskog uzrasta do dobi od 13 godina. Rezultati su pokazali kako četverogodišnjaci često biraju najmanje učinkovite strategije za samostalno odgađanje zadovoljstva i time nesvjesno čine samokontrolu iznimno teškom. Na primjer četverogodišnjaci su preferirali da nagradu mogu vidjeti za vrijeme čekanja i često su misli usmjerili upravo na nagradu što je dovodilo do frustracije i nemogućnosti odgode zadovoljstva. Oko pete godine većina djece razumije i odabire više učinkovite strategije (oni radije biraju od pogleda skrivenu nagradu i kao strategiju koriste ne razmišljanje o nagradi). U toj dobi također su svjesni da im pomaže ako se usredotoče na upute koje daju sami sebi. (npr. čekat ću da mogu dobiti dva kolačića a ne jedan ili neću pozvoniti u zvono jer ću onda dobiti samo jedan kolačić). Tek u dobi od 9 do 12 godina, djeca su svjesna da ako se fokusiraju na apstraktne karakteristike nagrade mogu dulje odgoditi zadovoljstvo nego da se fokusiraju na neke uzbudljive kvalitete (Mischel, Shoda i Rodrigez, 1989).

Ovim istraživanjima je dokazano da se već spomenuti vruće/hladno sustav (eng. hot/cool system) razvija s godinama. Sukladno tomu može se očekivati da će odgoda zadovoljstva biti olakšana s povećanjem dobi (Metcalf i Mischel, 1999).

1.2 LONGITUDINALNA ISTRAŽIVANJA ODGODE ZADOVOLJSTVA

Longitudinalna istraživanja nastojala su odgovoriti na pitanja o promjenama odnosno stabilnosti odgode zadovoljstva tijekom odrastanja te uzročnoj kvaliteti odgode zadovoljstva u odnosu na kriterije. Primjerice, smatralo se da će oni ispitanici koji su kao djeca pokazali uspjehe obrasce ponašanja prilikom odgađanja zadovoljstva i kao adolescenti te odrasle osobe bolje suočavati s frustracijom i stresom i učinkovitije slijediti zacrtane ciljeve.

1.2.1 Povezanost odgode zadovoljstva i postignuća

Deset godina nakon inicijalnog testiranja, kada su djeca postala adolescenti, njihovi roditelji su ih opisali kao akademski i društveno kompetentnim osobama, tečnim u izražavanju, susretljivim, pažljivim te osobama koje se dobro nose s frustracijama i stresom (Mischel, Shoda i Peake, 1988). U drugom longitudinalnom

istraživanju od roditelja se tražilo da pošalju rezultate koje su njihova djeca postigla na standardiziranom testu za upis na fakultet (eng. SAT- Scholastic Aptitude Test). Ona djeca koja su dulje mogla odgoditi zadovoljstvo imala su bolje rezultate na SAT testovima (Shoda, Mischel i Peake, 1990).

Funder i sur. (1983) su istraživali povezanost odgode zadovoljstva i osobina ličnosti u djece u dobi od 3, 4, 7 i 11 godina. Dječaci koji su mogli odgoditi zadovoljstvo su dosljedno bili opisivani kao odlučni, pažljivi, koncentrirani, razumni, spremni na suradnju. Dječaci koji nisu bili u mogućnost odgoditi zadovoljstvo su dosljedno opisani kao razdražljivi, nervozni i agresivni. Djevojčice koje su uspješno odgađale zadovoljstvo su također dosljedno opisane kao inteligente, snalažljive i kompetentne, dok su one djevojčice koje nisu mogle odgoditi zadovoljstvo dosljedno opisane kao mrzovoljne, zlobne, lako uvrjednive, sklone podvrgavanju stresu (Funder, Block i Block, 1983).

Čak i u četrdesetogodišnjem rasponu vremena sposobnost da se osoba odupre iskušenju je relativno stabilna. To je pokazalo longitudinalno istraživanje na tada četrdesetogodišnjim ispitanicima. Pojedinci koji su imali više poteškoća odgoditi zadovoljstvo u dobi od četiri godine, pokazuju kao odrasli smanjenu sposobnost samokontrole. Ispitanici koji su dulje mogli odgoditi zadovoljstvo imali su u adolescenciji i odrasloj dobi bolje razvijene kognitivnu, društvenu i emocionalnu kompetenciju. Isti ispitanici su imali manju vjerojatnost da će imati neke fizičke ili psihičke poteškoće (kao što su visoka tjelesna masa, uživanje droga, značajke graničnog poremećaja ličnosti, anksioznost, razvod braka). Sve to potvrđuje značajnu važnost odgode zadovoljstva u predikciji ponašanja dalje u životu (Casey i sur. 2011).

1.2.2 Povezanost odgode zadovoljstva i zloupotrebe droga

Može se reći da osoba, koja je sposobna odgoditi zadovoljstvo zbog dostizanja nekog cilja u budućnosti, ima sposobnost samokontrole. S obzirom na to da je odgađanje zadovoljstva jedan od načina kako obuzdati impulzivnost može se zaključiti da impulzivne osobe nemaju razvijenu sposobnost odgode zadovoljstva. Impulzivne osobe imaju tendenciju da čine brze promjene u ponašanju bez obzira na negativne posljedice ili bez obzira na gubitak odgođene nagrade. Impulzivnost uključuje

nedostatak razmišljanja unaprijed, potragu za uzbuđenjima, manjak upornosti, brzopletost, žurbu i smanjenu sposobnost da se odgodi zadovoljstvo. Impulzivnost se smatra važnim aspektom zlouporabe droga (Whiteside i Lynam, 2003; prema Butorac, 2010).

Ayduk i sur. (2000) su proveli istraživanje u kojemu su promatrali ima li značajne razlike među ispitanicima visoke osjetljivosti na odbijanje okoline (eng. rejection sensitivity) koji su kao predškolska djeca imali veću sposobnost odgode zadovoljstva te onih koji nisu mogli odgoditi zadovoljstvo. Pretpostavka je da će „ranjivi“ ispitanici s većom sposobnošću odgode zadovoljstva imati višu razinu obrazovanja i nižu razinu upotrebe droga od ispitanika također visoke osjetljivosti i ranjivosti ali s nemogućnošću odgode zadovoljstva. U skladu s predviđanjima utvrđeno je da ranjivi ispitanici tj. ispitanici visoke osjetljivosti na odbijanje okoline pokazuju više negativnih ishoda (npr. niska razina samopoštovanja i samopouzdanja, sposobnost suočavanja s problemima) samo ako istovremeno imaju nisku sposobnost odgode zadovoljstva. Nasuprot tome ranjivi ispitanici s većom sposobnošću odgode zadovoljstva nisu bili značajno različiti od manje ranjivih ispitanika. Osim toga su ispitanici koji ne mogu odgoditi zadovoljstvo imali niži stupanj obrazovanja i češće konzumirali drogu (kokain/crack) (Ayduk i sur., 2000).

1.2.3 Povezanost odgode zadovoljstva s agresivnim ponašanjem

Agresivno ponašanje je jedan od oblika antisocijalnog ponašanja. Antisocijalno ponašanje je negativan i nepoželjan oblik socijalnog ponašanja, nasuprot antisocijalnom ponašanju je prosocijalno ponašanje, pozitivan i poželjan oblik socijalnog ponašanja. Kako bi se osoba mogla zdravo socijalno razvijati potrebne su empatija, tolerancija, kontrola emocija. Brebrić (2008) navodi: „Učenička socijalizacija, osobito vršnjačka socijalizacija, koja podrazumijeva sposobnost prosocijalnog ponašanja nasuprot agresivnom ponašanju te uspješnost u stjecanju znanja neki su od najvažnijih zadataka škole. Istražiti koliko emocionalna inteligencija ima udjela u unaprjeđivanju rezultata u tim dvama područjima svakako je smisleno i opravdano.“

Brebrić (2008) je s obzirom na važnost dobivanja novih spoznaja u ovom području provela istraživanje čiji je cilj bio je ustanoviti može li se na temelju komponenata emocionalne inteligencije (prepoznavanje emocija i odgoda zadovoljstva) u predškolskoj dobi predvidjeti školski uspjeh i agresivno ponašanje četiri godine nakon ispitivanja. Rezultati su pokazali da sposobnost odgađanja zadovoljstva utječe na učenikovu socijalizaciju, agresivno i prosocijalno ponašanje te na školski uspjeh. Uspješna odgoda zadovoljstva u ranom djetinjstvu povezana je s boljim školskim uspjehom (hrvatski i matematika) te većim prosocijalnim ponašanjem, a manjim agresivnim ponašanjem u četvrtom razredu osnovne škole. S obzirom na to da je test odgode zadovoljstva ostvario povezanost s agresivnim ponašanjem, može se zaključiti da nemogućnost odgode zadovoljstva ima važnu ulogu u razvoju agresivnosti (Brebrić, 2008).

Krueger i sur. (1996) su proveli istraživanje na dječacima koji su imali problema u ponašanju te su procijenjeni kako bi u budućnosti mogli biti agresivni ili delinkventi. Pretpostavljeno je da će dječaci koji su ocijenjeni kao „rizična skupina“ imati manju sposobnost odgode zadovoljstva od dječak koji nisu procijenjeni kao agresivni. Rezultati su potvrdili hipotezu, nesposobnost odgode zadovoljstva bila je jasno povezana s agresivnim i delinkventnim ponašanjem. Dječaci koji su tražili neposredno zadovoljstvo tijekom eksperimenta su opisani kao delinkventni i agresivni u školi te kao mrzovoljni i neljubazni. Nasuprot tome, dječaci koji su odabrali odgodu zadovoljstva opisivani su kao empatični, moralni te da se ponašaju prosocijalno. Ovi rezultati se također podudaraju s rezultatima koje su dobili Mischel i sur. (1988) deset godina nakon inicijalnih testiranja. Majke su opisivale ispitanike koji su kao djeca mogli odgoditi zadovoljstvo kao akademski i društveno kompetentne osobe, tečne u izražavanju, susretljive, pažljive te osobe koje se dobro nose s frustracijama i stresom. Ovi rezultati upućuju na to da je nemogućnost odgode zadovoljstva jedan od čimbenika rizičnog ponašanja, te da je veća sposobnost odgode zadovoljstva povezana s višestruko prilagodljivim ponašanjem (Krueger i sur., 1996).

1.3 DOBNE RAZLIKE U ODGODI ZADOVOLJSTVA

Paradigma odgode zadovoljstva je istraživana u periodu od gotovo 60 godina, međutim mali broj istraživanja uključuje odraslu dob i starost. Kao što je već navedeno postoje određene razlike u odgodi zadovoljstva tijekom životnog vijeka. Djeca su u pravilu manje „strpljiva“ tj. manje spremna čekati na nagradu i odgoditi zadovoljstvo, dok su adolescenti često previše impulzivno reagiraju (Drobenz, Maercker i Forstmeier, 2012). Forstmeier i sur. (2012) su proveli istraživanje na ispitanicima u dobi od 60 do 94 godine. Ispitanici u dobnoj skupini od 60-69 godina su više odgađali zadovoljstvo od ispitanika u dobnoj skupini iznad 80 godina (Forstmeier, Drobenz i Maercker, 2011).

Green i sur. (1994) su proveli istraživanje u kojem su uspoređivali djecu (12 godina), adolescente (20 godina) i starije odrasle osobe (67 godina) u odnosu na devaluaciju odgađanja (eng. delay discounting) u izboru između trenutne i odgođene hipotetske novčane nagrade. Devaluacija odgađanja je stupanj do kojega ispitanici umanjuju vrijednost odgođene nagrade zbog vremenskog perioda koji moraju na nju čekati. Rezultati su pokazali određeni tijek razvoja tijekom životnog vijeka. Stopa devaluacije bila je najveća u djece, a najniža kod starijih osoba, međutim ovi rezultati su ograničeni s obzirom na mali broj ispitanika po skupini (12 ispitanika po dobnoj skupini) te zbog nedostatka sredovječnih ispitanika (Green, Fry i Myerson, 1994).

Da bi potvrdili rezultate i riješili probleme navedenog istraživanja, Read i Read (2004) su ponovili istraživanje. Rezultati su pokazali da sredovječne osobe imaju najnižu stopu devaluacije odgađanja, dok je kod mlađih i starijih ispitanika stopa devaluacije veća. Više stope devaluacije kod adolescenta i osoba starije životne dobi se mogu objasniti neizvjesnom budućnošću. Adolescenti još istražuju svoje mogućnosti i budućnost je još neizvjesna, baš kao što budućnost ponovo postaje neizvjesna za osobe starije životne dobi. Mladi ljudi često potroše značajno vrijeme na obrazovanje i obuku za posao, bez jamstva da će biti stalno zaposleni u budućnosti. Te nesigurnosti oko budućeg života su odgovorne što mladi daju prioritet trenutnoj nagradi, a ne odgođenom zadovoljstvu. Slično tome, skupine starije dobi suočavaju se s nesigurnostima u drugim područjima svoga života. Primjerice, gubitak rodbine i prijatelja, bolest i „blizina smrti“ za osobe starije dobi čine odgodu zadovoljstva manje

atraktivnom te osobe često odlučuju impulzivno i ne razmišljaju o budućnosti (Read i Read, 2004).

S obzirom na to da percepcija budućnosti ima važnu ulogu u odgodi zadovoljstva i devaluacije odgađanja, Steinberg i sur. (2009) su istraživali kako su povezani orijentiranost prema budućnosti (eng. future orientation) i devaluacija odgađanja. Razlike u orijentiranosti prema budućnosti su ispitane na uzorku ispitanika različite životne dobi (10-30 godina). Mlađi adolescenti dosljedno pokazuju slabiju orijentiranost prema budućnosti, nego pojedinci u dobi od 16 i više godina, što se očitovalo u njihovoj većoj spremnosti da prihvate trenutno dostupnu manju nagradu. Mlađi adolescenti su se također karakterizirali kao manje zabrinuti za budućnost te su slabije predviđali posljedice svojih odluka. Razvoj sklonosti prema odgodi zadovoljstva i čekanju veće nagrade, prati razvoj orijentiranosti prema budućnosti tj. istraživanje je pokazalo da je sklonost da osoba uzme veću i odgođenu nagradu povezano s orijentacijom prema budućnosti i anticipacijom budućih posljedica (Steinberg i sur., 2009).

Jedno od novijih istraživanja, čiji je cilj istražiti dobne razlike u odgodi zadovoljstva i devaluacije odgađanja (eng. delay discounting) od djetinjstva do starosti, proveli su Göllner i sur. (2017). Osim toga, istraživali su postoji li povezanost između odgode zadovoljstva i devaluacije odgađanja s dva orijentacijska konstrukta budućeg vremena, vremenskom perspektivom budućnosti (eng. future time perspective) i epizodičkim razmišljanjem o budućnosti (eng. episodic future thinking). Epizodičko razmišljanje o budućnosti je sposobnost mentalnog „putovanja“ u budućnost i zamišljanja osjećaja povezanih s određenom nagradom. Takvo razmišljanje o budućem vremenu, temelji se na zamišljanju budućih scenarija i situacija, baš kao i kod odgode zadovoljstva. Drugi orijentacijski konstrukt budućeg vremena relevantan za odgodu zadovoljstva je vremenska perspektiva budućnosti. Svaki pojedinac ima određenu perspektivu o vremenu koja se može razviti u orijentiranost prema prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti. Ta je orijentiranost izražena u stavovima i ponašanju pojedine osobe te je povezana s identitetom, motivacijom, interakcijom s drugim ljudima i emocijama te osobe (Webster, 2011; prema Göllner, 2017).

Ispitanici koji su sudjelovali u istraživanju bili su podijeljeni u pet grupa ovisno o svojoj dobi (9-14, 18-25, 35-55, 65-80, 80+). Istraživanje je pokazalo da postoje određene razlike u sposobnosti samoregulacije u različitoj životnoj dobi. Sudionici srednjih godina pokazali su značajno veću sposobnost samoregulacije od najstarijih i najmlađih sudionika. Nadalje, rezultati su pokazali da je vremenska perspektiva budućnosti povezana s odgodom zadovoljstva i devaluacijom odgađanja. Vremenska perspektiva budućnosti se s dobi smanjuje, dok se povećava vremenska perspektiva prošlosti. Mlađi i stariji sudionici su pokazali slabiju sposobnost epizodičkog razmišljanja o budućnosti od sudionika srednje dobi (Göllner i sur., 2017).

1.4 AKADEMSKA ODGODA ZADOVOLJSTVA

Kada govorimo o odgodi zadovoljstva, studenti su skupina ljudi koja je svakodnevno suočena s izborom: ostati usredotočen na dugoročne akademske ciljeve ili udovoljiti trenutnim primamljivim užicima koji studente udaljavaju od važnih akademskih ciljeva. Odricanje od atraktivnog i odmah dostupnog kao što je na primjer odlazak u kino u svrhu dugoročnih akademskih ciljeva, može se povezati s odgodom zadovoljstva. S obzirom na to da su istraživanja potvrdila očekivane pozitivne odnose između odgode zadovoljstva, višeg akademskog postignuća i potrebe za uspjehom (Mischel, Shoda i Peake, 1988), bilo je potrebno istražiti i ulogu odgode zadovoljstva u samoreguliranom učenju tj. akademsku odgodu zadovoljstva. Tijekom godina istraživanja na odgodu zadovoljstva se gledalo na razne načine, u početku je Mischel vidio odgodu zadovoljstva kao sposobnost ili kompetenciju koju djeca razvijaju tijekom vremena (odvratanje pažnje, fokusiranje na apstraktne karakteristike nagrade) (Mischel i sur., 1989). Drugi su gledali na odgodu zadovoljstva kao na stabilnu crtu osobnosti te su djeca koji su mogla odgoditi zadovoljstvo dosljedno bila opisivana kao odlučna, pažljiva, koncentrirana, razumna, spremni na suradnju, inteligentna, a ona djeca koja nisu bili u mogućnost odgoditi zadovoljstvo su dosljedno opisana kao razdražljiva, nervozna i agresivna, mrzovoljna, zlobna (Funder, Block i Block, 1983).

S obzirom na to može se smatrati da je akademska odgoda zadovoljstva rezultat upotrebe studentskih voljnih strategija da ostanu fokusirani na zadatke koje pred njih stavlja studentski život. Nadalje, moguće je gledati na odgodu zadovoljstva kao na

strategiju koja se upotrebljava kako bi se postigli neki dugoročni ciljevi, kao što se razne strategije upotrebljavaju da bi se postigli razni ciljevi. Kao posljedicu svega toga, Bembenutty i Karabenick (1998) su očekivali da će akademska odgoda zadovoljstva biti povezana s korištenjem ostalih akademskih strategija i kao takva pružati jedinstveni doprinos uspješnom izvršavanju akademskih ciljeva. Kako bi što bolje razumjeli konceptualni status akademske odgode zadovoljstva Bembenutty i Karabenick (1998) su istraživali kako je povezana akademska odgoda zadovoljstva s motivacijom studenata i korištenjem ostalih strategija učenja, s obzirom na to da su strategije koje olakšavaju odgodu zadovoljstva slične strategijama koje olakšavaju učenje. Smatrali su da navedene strategije pomažu studentima u učinkovitijem stjecanju znanja i u namjeri da ostanu usredotočeni na zadatak za što je djelomično zaslužna i odgoda zadovoljstva. Također su smatrali da postoji veza između odgode zadovoljstva i vremena posvećenom učenju, nastojanja za upornošću kada je to potrebno te strukturiranja poticajnog okruženja za učenje. S obzirom na to studenti koji mogu odgoditi zadovoljstvo bi trebali imati više vremena za učenje, bolje okruženje u kojem mogu učinkovito učiti te biti ustrajni kada su zadaci teški ili nezanimljivi. Osim toga očekivali su i da će studenti koji imaju veća očekivanja i pridaju veliko značenje svojim akademskim zadacima te su uz to više intrinzično i ekstrinzično motivirani, više odgađati zadovoljstvo (npr. studenti koji su jako motivirani za učenje i izvršavanje svojih obaveza će više vjerojatno odgoditi trenutno zadovoljstvo odlaska u kino kako bi predali seminar na vrijeme).

Rezultati istraživanja su potvrdili da je tendencija odgode zadovoljstva povezana s akademskim uspjehom. Također je dokazano da je odgoda zadovoljstva ishod drugih voljnih strategija samokontrole (npr. studenti koji se pripremaju za ispit u prostoru koji je pogodan za učenje će biti više angažirani te će više vjerojatno odoljeti iskušenjima za nekim trenutnim zadovoljstvom kao što je gledanje televizije). Rezultati su također potvrdili povezanost između akademske odgode zadovoljstva, motivacije i orijentiranosti na cilj (Bembenutty i Karabenick, 1998).

Valja napomenuti da osim studenata koji odgađaju zadovoljstvo i uspješni su u samoregulaciji, postoje i studenti koji odlažu svoje akademske obaveze. Prokrastinatori izbjegavaju svoje studentske obaveze, ispunjavaju svoje zadatke ili uče u zadnji tren. Akademska prokrastinacija je negativno povezana s akademskim uspjehom (Tice i Baumeister, 1997). Također, oni studenti koji odlažu svoje obaveze

nisu toliko savjesni i motivirani te imaju problema sa samoregulacijom (Stell, 2007). Prokrastinatorima nedostaje dugoročna vremenska perspektiva budućnosti. S obzirom na to da prokrastinacija i odgoda zadovoljstva imaju vremensku dimenziju, vremenska perspektiva budućnosti je važna dimenzija koja razlikuje studente koji odlažu studentske obaveze i studente koji odgađaju zadovoljstvo. Studenti s dugoročnom vremenskom perspektivom budućnosti imaju vremenski udaljenije ciljeve jer su skloniji očekivati dugoročne posljedice svojih trenutnih akcija. Odgoda zadovoljstva zbog akademskih obaveza je povezana s vremenskom perspektivom budućnosti jer oni studenti koji očekuju uspješniji budući ishod neće birati trenutno dostupne neakademske alternative već će biti skloniji odgoditi zadovoljstvo zbog akademskih obaveza (Bembenutty i Karabenick, 2004).

Bembenutty (2009) nakon višegodišnjih istraživanja zaključuje kako postoji snažan dokaz o važnoj ulozi procesa odgode zadovoljstva u samoregulaciji učenja. Odgode zadovoljstva je ključna za fazu samokontrole u kojoj je od velike važnosti odgoditi automatsko zadovoljenje poput gledanja televizije ili izlaska s prijateljima u korist većih dugoročnih nagrada kao što je polaganje ispita. Osim o odgodi zadovoljstva akademski uspjeh velikim dijelom ovisi o motivaciji studenata. Pokazalo se kako su studenti koji postižu više rezultate na motivaciji i samoregulaciji skloniji odgađanju ugone zbog akademskih obaveza. Također se osobito jakom pokazala veza između odgode zadovoljstva zbog akademskih obaveza i količine vremena koje su studenti posvećivali učenju, kao i napor da se ustraje u akademskim zadacima (Bembenutty, 2009). Ako student pridaje veliku važnost akademskim, vremenski udaljenim alternativama, a ne trenutno primamljivim neakademske alternativama veća je šansa da će student postići akademske ciljeve u budućnosti (Bembenutty, 2009). Rezultati istraživanja također su pokazali da studenti smatraju kako je odgoda zadovoljstva kao alternativa vrjednija u akademskom smislu i što je veća očekivana vrijednost odgođene alternative u odnosu na trenutno zadovoljstvo, studenti će birati one aktivnosti koje su usmjerene k akademskim ciljevima (Bembenutty, 2009).

Sveukupno iz navedenog proizlazi da je odgoda zadovoljstva pozitivno povezana s uspjehom studenata (Mischel, Shoda i Peake, 1988) te pokazateljima dobrog psihološkog funkcioniranja (Bembenutty i Karabenick, 1998). Međutim, u literaturi se ne nalazi istraživanja u vezi odgode zadovoljstva i akademskog psihološkog procvata. Psihološki procvat (eng. flourishing) je noviji koncept u

području pozitivne psihologije koji se odnosi na visoku razinu dobrobiti koja uključuje i hedonistički aspekt (osjećati se dobro) i eudaimonički aspekt (funkcionirati dobro) (Keyes i Annas, 2009). Istraživanja psihološkog procvata pokazala su povezanost s većom samokontrolom i manjim odlaganjem u obavljanju zadataka (Howell, 2009). Istraživanja psihološkog procvata u akademskom području su vrlo rijetka. Rijavec i Ljubić Golub (2016) uvele su pojam akademskog psihološkog procvata (eng. academic flourishing) koji se odnosi na psihološki procvat u akademskoj domeni, odnosno domeni vezanoj uz studiranje, a odražava pozitivne emocije, smisao, postignuće i osobni razvoj vezan uz studiranje.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

Cilj

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kakvom je odnosu odgoda zadovoljstva s uspjehom u učenju izraženim kao prosjekom ocjena svih položenih ispita, akademskim psihološkim procvatom te akademskom prokrastinacijom.

Problemi i hipoteze

U skladu s ciljem istraživanja postavljeni su sljedeći problemi:

1) Ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i postignutog prosjeka ocjena.

Hipoteza 1: Veća razina odgode zadovoljstva (ukupna odgoda i odgoda u području postignuća) bit će pozitivno povezani s prosjekom ocjena.

2) Ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i akademskog psihološkog procvata.

Hipoteza 2: Veća razina odgode zadovoljstva (ukupna odgoda i odgoda u području postignuća) bit će pozitivno povezani s akademskim psihološkim procvatom.

3) Ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i akademske prokrastinacije.

Hipoteza 3: Veća razina odgode zadovoljstva (ukupna odgoda i odgoda u području postignuća) bit će negativno povezani s akademskom prokrastinacijom.

3. METODA

3.1 Instrumenti

Odgoda zadovoljstva ispitanika mjerena je prevedenim upitnikom Delaying Gratification Inventory (DGI) (Hoerger, Quirk i Weed, 2011). Upitnik odgode zadovoljstva se sastoji od 35 čestica kojima je pridružena skala s verbalno i numerički označenih 5 stupnjeva pri čemu je 1 (potpuno netočno), a 5 (potpuno točno). Ispitanici određuju u kojem se stupnju određena tvrdnja odnosi na njih zaokruživanjem odgovarajuće brojčane vrijednosti. Svaka od čestica upitnika pripada jednoj od 5 dimenzija odgode zadovoljstva: hrana (eng. food), fizički užitek (eng. physical pleasures), društveni odnosi (eng. social interactions), novac (eng. money) i postignuće (eng. achievement). Veći rezultat na svakoj od navedenih dimenzija pojedinačno kao i veći ukupni rezultat upućuju na veću mogućnost odgode zadovoljstva.

Subskala „hrana“ (eng. food) sastoji se od 7 čestica koje ispituju u kojoj mjeri ispitanici mogu odgoditi zadovoljstvo kada se radi o hrani. Neke čestice postavljene su u negativnom smjeru u odnosu na ostale (npr. „Bilo bi mi teško držati se posebne, zdrave prehrane“) pa se prilikom bodovanja odgovori sudionika rekodiraju (1→5, 2→4, 4→2, 5→1). Ostale čestice postavljene su u pozitivnom smjeru (npr. „Mogu odoljeti brzoj hrani kada to želim“).

Subskala „fizički užitek“ (eng. physical pleasures) sastoji se od 7 čestica koje ispituju u kojoj mjeri ispitanici mogu odgoditi zadovoljstvo kada se radi o fizičkim užiticima. Primjer čestica subskale fizičkog užitka su „Mogu kontrolirati svoje fizičke želje“ i „Navika da se fokusiram na ono što mi je taj trenutak ugodnije, dugoročno mi je donijela štetu“.

Subskala „društveni odnosi“ (eng. social interactions) sadrži 7 čestica koje ispituju u kojoj mjeri ispitanici uvažavaju druge ljude oko sebe te njeguju stabilne društvene odnose. Na primjer čestice subskale društvenih odnosa glase „Obično pokušavam razmotriti kako moji postupci djeluju na druge“, „Mislím da društvo ima koristi kada ljudi pomažu jedni drugima“ te „Ne razmišljam o tome kako moji postupci utječu na druge ljude“.

Subskala „novac“ (eng. money) se sastoji od 7 čestica koje mjere kako se ispitanici odnose prema novcu te mogu li se kontrolirati prilikom kupnje. Primjeri čestica subskale novac su: „Teško mi je odoljeti kupnji stvari koje si ne mogu priuštiti“, „Ne može mi se vjerovati s novcem“ te „Dobro upravljam svojim novcem“.

Posljednja subskala upitnika odgode zadovoljstva „postignuće“ (eng. achievement) ima 7 čestica koje ispituju u kojoj mjeri su ispitanici spremni uložiti trud da bi u nečemu uspjeli. Primjeri čestica subskale postignuća su: „ U školi sam se pokušavao provući sa što manje truda“, „Sposoban sam naporno raditi, kako bih napredovao u životu“ te „Radije bih u životu izabrao lakši put, nego li se trudio biti uspješan.

Prije analize provjerena je pouzdanost korištenog upitnika tj. koeficijent unutarnje valjanosti upitnika. Cronbach's alpha koeficijent iznosi $\alpha = .87$ što znači da je koeficijent unutrašnje konzistencije na korištenom uzorku vrlo dobar i ukazuje na visoku pouzdanost skale odgode zadovoljstva.

Osim upitnika odgode zadovoljstva primijenjeni instrument sadržavao je i Skalu akademskog psihološkog procvata (Rijavec i Ljubin Golub, 2017) te Skalu akademske prokrastinacije (Ljubin Golub, 2018).

Skala akademskog psihološkog procvata se sastoji od 6 čestica (Rijavec i Ljubin Golub, 2017). Veći rezultat na skali označava veću razinu akademskog psihološkog procvata. Skali akademskog psihološkog procvata je pridruženo 7 verbalno i numerički označenih stupnjeva na skali od 1 (potpuno netočno) do 7 (potpuno točno). Primjeri čestica skale akademskog psihološkog procvata su: „Studiranje mi pomaže da u životu napredujem.“, „Stvari kojima se bavim na fakultetu imaju za mene smisla“. Koeficijent unutarnje valjanosti upitnika u ovom radu iznosi $\alpha = .88$. Cronbach's alpha koeficijent analiziran na 6 čestica je dobar i ukazuje na visoku pouzdanost skale akademskog psihološkog procvata.

Skala akademske prokrastinacije (Ljubin Golub, 2018) se sastoji od 5 čestica. Skali akademske prokrastinacije je također pridruženo 7 verbalno i numerički označenih stupnjeva pri čemu je 1 (potpuno netočno), a 7 (potpuno točno). Primjeri čestica skale akademske prokrastinacije su: „Svoje studentske obaveze radim u zadnji

čas.“, „Primim se učenja puno kasnije nego li sam namjeravao/la.“. Veći rezultat znači veću razinu akademske prokrastinacije. Cronbach's alpha koeficijent u ovom radu iznosi $\alpha = .96$ što znači da je koeficijent unutrašnje konzistencije na korištenom uzorku vrlo visok i ukazuje na veliku pouzdanost skale akademske prokrastinacije.

Sociodemografska obilježja uključuju pitanja o dobi, spolu, studentskom statusu, nazivu fakulteta i smjera na kojem ispitanici studiraju te prosjeku koji su ispitanici postigli na svim položenim ispitima.

3.2 Ispitanici

Ovo istraživanje provedeno je online upitnikom na uzorku studenata različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj. Uzorak istraživanja čini 218 ispitanika, od kojih je muškog spola 61 (27,9%), a ženskog spola 157 (72,1%) ispitanika. Dob ispitanika kretala se od 19 do 38 godina. Prosječna dob ispitanika je 22 godine ($M = 22,19$ uz $SD = 2,577$).

Što se tiče znanstvenog područja studiranja, humanističke znanosti studira 18,1% ispitanika, biotehničke 4,8%, tehničke 8,8%, prirodne 30,8%, društvene 22,9% te na području biomedicine i zdravstva 14,5% ispitanika. Od 218 studenata njih 206 (94,5%) ima status redovnog studenta, dok njih 12 (5,5%) ima status izvanrednog studenta.

3.3 Postupak

Istraživanje je provedeno putem online upitnika koji je napravljen pomoću web aplikacije Google Forms. Prikupljanje podataka trajalo je u razdoblju od 6. do 8. lipnja 2018. godine. Podatci su prikupljeni metodom snježne grude, tako što je poveznica na upitnik postavljena na društvenu mrežu *Facebook* te su prijatelji i poznanici bili zamoljeni da upitnik nakon rješavanja proslijede svojem krugu prijatelja, poznanika te da upitnik postave u studijske grupe u koje su učlanjeni. Elektronska verzija upitnika postavljena je unutar različitih studentskih grupa na društvenoj mreži *Facebook* (grupe od studentskih domova, grupe raznih fakulteta). Ispitanicima je objašnjeno kako su rezultati anketnog upitnika povjerljivi i koristit će se samo u svrhu istraživačkog rada.

Također je navedeno kako je sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno i anonimno te stoga mogu odustati u bilo kojem trenutku rješavanja upitnika. Ispitanici su zamoljeni da na pitanja odgovaraju što iskrenije, imajući u vidu da su pitanja postavljena u upitniku vrlo subjektivna te nema točnih i netočnih odgovora. Na početku svake grupe pitanja, odnosno pojedinačnog upitnika nalazila se uputa o načinu odgovaranja. Na kraju upitnika sudionicima je upućena zahvala za sudjelovanje u istraživanju.

4. REZULTATI

U analizi rezultata prvo su prikazani deskriptivni podaci. Nakon toga, kako bismo dali odgovore na postavljene probleme izračunate su povezanosti između odgode zadovoljstva i uspjeha u učenju (operacionaliziran kao prosjek ocjena položenih ispita tijekom studija), akademskog psihološkog procvata i akademske prokrastinacije.

Tablica 1. Tablica deskriptivne statistike za podljestvice DGI upitnika i ukupnog rezultata skala DGI, AF i AP (N=218)

	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>
DGI - Hrana	1,50	4,83	3,22	0,70
DGI - Fizički užitak	1,86	4,71	3,56	0,55
DGI - Društveni odnosi	2,29	5,00	4,14	0,56
DGI - Novac	1,29	5,00	4,09	0,72
DGI - Postignuće	1,29	5,00	3,77	0,71
DGI - Odgoda zadovoljstva ukupno	1,94	4,68	3,77	0,44
Akademski psihološki procvat	1,00	7,00	5,17	1,13
Akademski prokrastinacija	1,00	7,00	4,57	1,76
Prosijek ocjena	2,0	5,0	3,78	0,60

Legenda. DGI = Upitnik odgode zadovoljstva (eng. Delay Gratification Inventory)

U tablici 1 prikazani su deskriptivni podaci za sve varijable uključene u istraživanje. Uz aritmetičke sredine i standardne devijacije, u tablici je također prikazan raspon rezultata (min i max).

Što se tiče odgode zadovoljstva, vidljivo je da ispitanici imaju nešto malo iznadprosječnu vrijednost u odnosu na neutralnu točku skale ($M = 3,77$ uz $SD = 0,44$). Kada pogledamo rezultate dobivene na podskalama, primjećujemo da su ispitanici najveće razine odgode zadovoljstva postizali na području društvenih odnosa ($M = 4,14$ uz $SD = 0,55$) i na području upravljanja novcem ($M = 4,09$ uz $SD = 0,72$). Najmanju razinu odgode zadovoljstva s obzirom na sve podskale ispitanici su postizali na području hrane ($M = 3,22$ uz $SD = 0,70$), no s obzirom na srednju vrijednost ne govorimo o niskoj već o srednjoj razini odgode zadovoljstva. Ispitanici imaju također nešto malo iznadprosječnu vrijednost u odnosu na neutralnu točku skale na području postignuća ($M = 3,77$ uz $SD = 0,71$) i na području fizičkog užitka ($M = 3,56$ uz $SD = 0,55$).

Što se tiče akademskog psihološkog procvata, uočavamo da ispitanici većinom doživljavaju visoku razinu akademskog psihološkog procvata ($M = 5,17$ uz $SD = 1,13$), uzevši u obzir da skala ima sedam stupnjeva.

Što se tiče akademske prokrastinacije, vidljivo je da ispitanici imaju nešto malo iznadprosječni rezultat u odnosu na neutralnu točku skale ($M = 4,57$ uz $SD = 1,76$). S obzirom na to da veći rezultat znači veću razinu akademske prokrastinacije, ispitanici imaju srednju razinu akademske prokrastinacije.

Prosjek ocjena kretao se od 2,0 do 5,0 ($M = 3,78$ uz $SD = 0,60$). Iz toga vidimo da je pokriven cijeli raspon skale, međutim, većina ispitanika ima vrlo dobar prosjek ocjena.

Kako bi se ispitala povezanost između odgode zadovoljstva i uspjeha u učenju (prosjek ocjena svih položenih ispita), akademskog psihološkog procvata te akademske prokrastinacije izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije koji su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2. Korelacije (Pearsonov r) između ukupne odgode zadovoljstva i odgode zadovoljstva u području postignuća s prosjekom ocjena, akademskim psihološkim procvatom i akademskom prokrastinacijom

	DGI Hrana	DGI Fizički užitak	DGI Društveni odnosi	DGI novac	DGI Postignuće	DGI ukupno	Prosjek ocjena	Akademski psihološki procvat	Akademski prokrastinacija
DGI Hrana	-	,320**	,273**	,279**	,205**	,597**	,093	,154*	-,127
DGI Fizički užitak		-	,381**	,424**	,404**	,725**	,109	,120	-,329**
DGI Društveni odnosi			-	,294**	,330**	,642**	,132	,097	-,113
DGI novac				-	,364**	,723**	,153*	,173*	-,242**
DGI Postignuće					-	,705**	,273**	,406**	-,496**
DGI Ukupno						-	,231**	,294**	-,398**
Prosjek ocjena							-	,311**	-,258**
Akademski psihološki procvat								-	-,111
Akademski prokrastinacija									-

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$, $N = 218$

Pearsonovi koeficijenti korelacije između odgode zadovoljstva i svih ostalih varijabli su statistički značajni uz razinu značajnosti od $p < .01$.

Sukladno hipotezi 1, ukupna odgoda zadovoljstva i odgoda zadovoljstva u području postignuća pokazuju pozitivnu statističku povezanost s prosjekom ocjena ($r = .231, p < .01$, odnosno $r = .273, p < .01$).

Sukladno hipotezi 2, ukupna odgoda zadovoljstva i odgoda zadovoljstva u području postignuća pokazuju pozitivnu statističku povezanost s akademskim psihološkim procvatom ($r = .234, p < .01$, odnosno $r = .406, p < .01$).

Sukladno hipotezi 3, ukupna odgoda zadovoljstva i odgoda zadovoljstva u području postignuća pokazuju značajnu negativnu povezanost s akademskom prokrastinacijom ($r = -.398, p < .01$, odnosno $r = -.496, p < .01$).

Što se tiče ostalih rezultata odgoda zadovoljstva u području fizičkog užitka te u području upravljanja novcem također pokazuju značajnu negativnu povezanost s akademskom prokrastinacijom ($r = -.329, p < .01$, odnosno $r = -.242, p < .01$).

Odgoda zadovoljstva u području hrane i u području društvenih odnosa ne pokazuju značajnu povezanost s akademskom prokrastinacijom, kao ni odgoda zadovoljstva u područjima hrane, fizičkog užitka, društvenih odnosa i novca s akademskim psihološkim procvatom te prosjekom ocjena.

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kakvom su odnosu odgoda zadovoljstva s uspjehom u učenju koji je mjeren prosjekom ocjena svih položenih ispita, akademskim psihološkim procvatom te akademskom prokrastinacijom.

Prvi problem ovog istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost između razine odgode zadovoljstva i uspjeha u studiju operacionaliziranog kao postignuti prosjek ocjena. S obzirom na mnoga provedena istraživanja o odgodi zadovoljstva i akademskoj odgodi zadovoljstva (Shoda, Mischel i Peake, 1990; Bembenutty 2009) očekivalo se da će odgoda zadovoljstva, kao i odgoda u području postignuća biti pozitivno povezana s uspjehom u učenju. Sukladno pretpostavci, analizom rezultata utvrđena je značajna statistička povezanost između odgode zadovoljstva i uspjeha u učenju te značajna statistička povezanost odgode zadovoljstva u području postignuća s uspjehom u učenju.

Ovakav rezultat sukladan je ranijim nalazima. Već u prvim longitudinalnim istraživanjima odgode zadovoljstva djeca koja su mogla više odgoditi zadovoljstvo imala su bolje rezultate na SAT testovima godinama kasnije (Shoda, Mischel i Peake, 1988). Također ako uzmemo u obzir odgodu zadovoljstva kao važnu strategiju koja studentima omogućava da se usredotoče na dugoročne akademske ciljeve, može se pretpostaviti da će oni studenti koji imaju veću razinu odgode zadovoljstva imati veću samoregulaciju, odnosno biti više usredotočeni na dugoročne akademske ciljeve te ih procjenjivati kao vrijednije od trenutne neakademske alternative. Ti studenti će bolje organizirati svoje vrijeme koje im je potrebno za učenje te pozitivno okruženje bez stvari koje ih u učenju ometaju (Bembenutty, 2009).

Drugi problem ovog istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva te odgode zadovoljstva u području postignuća i akademskog psihološkog procvata. Sukladno pretpostavci, rezultati istraživanja su pokazali da postoji statistički značajna pozitivna povezanost između ukupne odgode zadovoljstva te odgode zadovoljstva u području postignuća, s akademskim psihološkim procvatom. Skala akademskog psihološkog procvata pokazuje u kojoj mjeri studenti imaju pozitivne emocije, smisao, postignuće i osobni razvoj u odnosu na studiranje (Rijavec i Golub, 2017).

Zadnji problem ovog istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost između veće razine odgode zadovoljstva i akademske prokrastinacije. Rezultati istraživanja su pokazali da je ukupna odgoda zadovoljstva kao i odgoda zadovoljstva u području postignuća negativno značajno statistički povezana s akademskom prokrastinacijom. Valja spomenuti da je i akademski uspjeh lagano negativno povezan s akademskom prokrastinacijom. Dobiveni rezultati su u skladu s ostalim istraživanjima jer je akademsko odlaganje dosljedan i snažan prediktor slabijeg akademskog uspjeha (Tice i Baumeister, 1997; Steel, Brothen i Wambach, 2001; Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić i Martinac Dorčić, 2015).

Studenti koji su skloni prokrastinaciji odlažu svoje studentske obaveze te ih ispunjavaju u zadnji čas. Negativna povezanost akademske prokrastinacije i odgode zadovoljstva je također očekivana jer studenti koji su skloni prokrastinaciji nemaju vremenski udaljenije ciljeve i nisu skloni očekivati dugoročne posljedice svojih trenutnih akcija, dok nasuprot tome studenti koji imaju veću razinu odgode zadovoljstva imaju vremenski udaljenije ciljeve i skloniji su odgoditi zadovoljstvo kako bi dostigli te ciljeve (Bembenutty i Karabenick, 2004).

5.1 Ograničenja istraživanja

Prvi nedostatak ovog istraživanja odnosi se na uzorak kojeg je činila uglavnom ženska populacija (72,1%). S obzirom na to da takav uzorak nije reprezentativan rezultate nije moguće generalizirati. Podaci su prikupljeni online anketom što također ima svoje nedostatke. Iako se online upitnikom može brzo prikupiti velik broj podataka nema interakcije s ispitanicima niti mogućnosti da im se objasne nejasnoće vezane uz upitnik, ako ih ima. Međutim, navedeni upitnici su relativno jednostavni, a radi se o studentskoj populaciji.

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kakvom su odnosu odgoda zadovoljstva, akademsko postignuće, akademski psihološki procvat i akademska prokrastinacija. Istraživanjem se provjeravalo hipotezu o postojanju pozitivne povezanosti između odgode zadovoljstva s prosjekom ocjena i akademskim psihološkim procvatom te hipotezu o negativnoj povezanost između odgode zadovoljstva i akademske prokrastinacije. Rezultati istraživanja su potvrdili sve tri postavljene hipoteze.

LITERATURA

1. Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(5), 776-792.
2. Brebrić, Z. (2008). Neke komponente emocionalne inteligencije, školski uspjeh, prosocijalno i agresivno ponašanje učenika u primarnom obrazovanju. *Napredak, 149*(3), 296-311.
3. Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (1998). Academic delay of gratification. *Learning and Individual Differences, 10*(4), 329-346.
4. Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review, 16*(1), 35-57.
5. Bembenutty, H. (2009). Academic delay of gratification, self-regulation of learning, gender differences, and expectancy-value. *Personality and Individual Differences, 46*(3), 347-352.
6. Butorac, K. (2010). Neka obilježja osobnosti kao prediktivni čimbenici zlouporabe i ovisnosti o drogama i alkoholu. *Kriminologija i socijalna integracija, 18*(1), 79-98.
7. Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., et al. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108*(36), 14998– 15003.
8. Drobetz, R., Maercker, A., & Forstmeier, S. (2012). Delay of gratification in old age: Assessment, age-related effects, and clinical implications. *Aging Clinical and Experimental Research, 24*(1), 6-14.
9. Forstmeier, S., Drobetz, R., & Maercker, A. (2011). The delay of gratification test for adults: Validating a behavioral measure of self-motivation in a sample of older people. *Motivation and Emotion, 35*(2), 118-134.
10. Funder, D. C., Block, J. H., & Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(6), 1198-1213.

11. Göllner, L. M., Ballhausen, N., Kliegel, M., & Forstmeier, S. (2017). Delay of gratification, delay discounting and their associations with age, episodic future thinking, and future time perspective. *Frontiers in Psychology*, 8(2304), 1-15.
12. Green, L., Fry, A. F., & Myerson, J. (1994). Discounting of delayed rewards: A life-span comparison. *Psychological Science*, 5(1), 33-36.
13. Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 1-13.
14. Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
15. Krueger, R. F., Caspi, A., Moffitt, T. E., White, J., & Stouthamer-Loeber, M. (1996). Delay of gratification, psychopathology, and personality: Is low self-control specific to externalizing problems? *Journal of Personality*, 64, 107-129.
16. Ljubin Golub, T. (2018). Skala akademske prokrastinacije. Neobjavljeni rad.
17. Metcalfe, J., & Michel, W. (1999). A hot/cool analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
18. Mischel, W., & Ebbesen, E. B. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 329-337.
19. Mischel W. (1974) Processes in delay of gratification. In: I. Berkowitz *Advances in Experimental Social Psychology* (vol.7 pp. 249-292). New York: Academic press.
20. Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218.
21. Mischel, W., & Baker, N. (1975). Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 254-261.
22. Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687-696.
23. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.

24. Moore, B., Mischel, W., & Zeiss, A. (1976). Comparative effects of the reward stimulus and its cognitive representation in voluntary delay. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 419-424.
25. Peake, P. K., Hebl, M., & Mischel, W. (2002). Strategic attention deployment for delay of gratification in working and waiting situations. *Developmental Psychology*, 38(2), 313-326.
26. Read, D., & Read, N. L. (2004). Time discounting over the lifespan. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 94(1), 22-32.
27. Rijavec, M., Ljubin Golub, T. (2017). Development and validation of the Academic Flourishing Scale. Rad izložen na međunarodnom psihologijskom znanstvenom skupu 23. *Dani Ramira i Zorana Bujasa*, 6.-8. travnja 2017., Zagreb. Book of Abstracts, p. 187.
28. Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978-986.
29. Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child Development*, 80(1), 28-44.
30. Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95-106.
31. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
32. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
33. Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., & Martinac Dorčić, T. (2015). Odrednice odugovlačenja u akademskom kontekstu. *Društvena istraživanja*, 24(1), 47-67.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Potpisom potvrđujem kako sam ja, Tea Picak, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, samostalno napisala rad na temu *Povezanost odgode gratifikacije i uspjeha u učenju* pod vodstvom mentorice prof. dr. sc. Tajane Ljubin Golub i kako se nisam koristila drugim izvorima osim onih navedenih u radu.

Zagreb, 13. srpnja, 2018.

Tea Picak
