

MOGUĆNOSTI I GRANICE REGULACIJE VLASTITA RAZVOJA U ODRASLOJ DOBI¹

KATICA LACKOVIĆ-GRGIN
Filozofski fakultet u Zadru
Faculty of Philosophy in Zadar

UDK/UDC: 159.922.6
Pregledni članak
Review

Primljeno
: 2001-10-10
Received

Na osnovi pregleda recentne literature o motivaciji i regulaciji razvoja u odrasloj dobi, u radu se najprije razmatraju motivacijske osnove samoodređenih akcija kao i vanjske prinude na regulaciju vlastita razvoja. Od bioloških prinuda ističe se značenje procesa sazrijevanja i starenja, a od socijalnih prinuda ističu se razvojni zadaci i dobne norme. Ukazuje se na temelje razvojne regulacije, i to na selekciju, kompenzaciju i optimizaciju, a raspravlja se i o razvojnim ciljevima kao mediju preko kojeg razvojna regulacija djeluje na razvojne ishode.

Na kraju se ističu mogućnosti i ograničenja mehanizama i strategija samoregulacije razvoja odraslih osoba (npr. različitih vrsta kontrole i usporedbi), kao i zahtjevi za koncipiranjem takve metodologije istraživanja koja će respektirati dinamični, procesni odnos mehanizama i strategija regulacije razvoja kao i njihovih ishoda.

KLJUČNE RIJEČI: razvojni ciljevi, optimizacija razvoja, kontrola, socijalne usporedbe, temporalne usporedbe

Uvod

Ranija shvaćanja da je razvoj rezultat transakcije osobe i okoline, premalo su isticala važnost *namjernih akcija* pojedinca za njegov osobni razvoj. Suvremene teorije psihologije životnog vijeka shvaćaju razvoj kao međugru

¹ Rad je rezultat teorijskih i preliminarnih empirijskih istraživanja u okviru projekta 070068 "Samoevaluacija i samoregulacija osobnog razvoja u adolescentnoj i odrasloj dobi."

bioloških i socijalnih faktora kao i vlastitih akcija pojedinca (Baltes,1997; Lerner,1996; Brandtstädter,1997. i dr.). Samo za malu djecu može se kazati kako se ne angažiraju s namjerom promoviranja vlastita razvoja. Interakcija male djece s okolinom spontana je i nenamjerna. Iako se namjerne akcije pojavljuju između osmog i dvanaestog mjeseca života (Piaget, 1952), one tada nemaju za cilj unapređivanje vlastita razvoja. U kasnom djetinjstvu, a posebice u adolescenciji i u odrasloj dobi, samopoimanje i anticipacija budućnosti dovoljno su oblikovani da bi poticali i omogućavali vlastite namjerne akcije pojedinca upravljene k realizaciji razvojnih ciljeva. Zato u adolescenciji i odrasloj dobi dolazi do progresije u autonomnom razvoju, odnosno javlja se sve veća regulacija ontogeneze.

Ljudske potrebe i samoregulacija razvoja

Brojne suvremene teorije motivacije naglašavaju kako ljudi počinju i ustraju u nekom ponašanju onoliko koliko vjeruju da će to ponašanje dovesti do željena cilja, odnosno do željenih ishoda. U poznatoj recentnijoj teoriji motivacije, nazvanoj *teorija samodeterminacije* (SDT) Deci i Ryan (1985; 2000) naglašavaju razliku između sadržaja ciljeva ili ishoda i regulatornih procesa kojima se ti ciljevi ostvaruju. Ova teorija relevantna je u kontekstu rasprave o samoregulaciji razvoja zato što ističe da se psihički razvoj i razvoj dobiti ne bi mogli postići bez urođenih potreba, a to su: 1. potreba za kompetencijom; 2. potreba za autonomijom i 3. potreba za srodnošću. Socijalni konteksti i individualne razlike u tim temeljnim potrebama potiču prirodne procese rasta i razvoja uključujući internalizaciju regulacije, tj. pomak od ponašanja koja nisu samoodređena prema samoodređenim ponašanjima.

Teorija samodeterminacije naglašava da je internalizacija regulacije aktivan proces pomoću kojeg osoba transformira socijalno sankcionirane običaje, norme i zahtjeve (zadatke) u osobne vrijednosti i u samoregulaciju. U ovisnosti o tome koliko je osoba asimilirala i rekonstruirala vanjsku regulaciju svoga ponašanja, u toj mjeri ona može biti samodeterminirana. Tijek procesa internalizacije, odnosno sve veća intrinzična regulacija kreće od amotiviranog (nereguliranog) ponašanja preko vanjske regulacije, introjeksijske i identifikacijske do integrirane unutarnje regulacije. Klasični slučaj *eksternalne regulacije* je ponašanje osobe upravljano vanjskim eventualnostima (npr., osoba se ponaša na određeni način da bi dobila nagradu ili izbjegla kaznu). *Introjektirana regulacija* označava djelomičnu internalizaciju pri čemu je regulacija u osobi,

ali još uvijek nije dio seta motivacija, kognicija i afekata koji konstruiraju samopoimanje (npr., osoba se trudi pokazati svoje sposobnosti ili izbjeći pogreške da bi postigla osjećaj ispravnosti). Ponašanje što slijedi iz introjektirane regulacije, samo je donekle samoodređeno, a uzroci ponašanja samo su donekle internalni. Introjektirana regulacija zadržava se tijekom vremena, ali ona predstavlja relativno nestabilnu formu regulacije (Koestner i sur., 1996). *Identifikacijska regulacija* je proces prepoznavanja i početnog prihvatanja vrijednosti ponašanja. Ako je npr. osoba identificirana s vrijednošću vježbe za tjelesno zdravlje i dobrobit, ona će tada vježbati s više ustrajnosti. Ponašanje koje je proizašlo iz identifikacije, postaje dio osobnog identiteta, a akcije zasnovane na njoj bolje se održavaju i povezane su s većim postignućima kao i s većom predanošću aktivnostima. *Integrirana regulacija* znači da je osoba potpuno prihvatila određenu vrijednost i ugradila je u sustav svojih vrijednosti, tj. vrijednosti postaju dio njezina identiteta. Ponašanje je samoodređeno, regulacija je intrinzična a uzroci ponašanja internalni.

Može se zaključiti da cilju usmjerene akcije možemo razlikovati prema tome jesu li autonomne i samoodređene, tj. jesu li praćene s punim osjećajem htijenja i slobodom izbora ili su pak uvjetovane vanjskim prinudama. Ovo razlikovanje nužno je ne samo zbog teorijskih razloga već i zato što nam omogućuje bolje prepoznavanje mogućnosti i ograničenja samoregulacije tijekom odrasle dobi.

Vanjske prinude na razvojnu regulaciju osobe

Samoregulacija razvoja odvija se u kontekstu bioloških i sociostrukturnih prinuda (Heckhausen, 1999).

Biološke prinude na razvoj ogledaju se u dobnim i relativno univerzalnim promjenama organizma koje uključuju procese sazrijevanja i procese starenja, tj. opadanja s dobi. Opća biološka prinuda razvoja jest dužina ljudskoga vijeka po sebi koja donosi mnoge mogućnosti, ali i ograničenja u razvoju. Prema nekim podacima (Danner i Schröder, 1992) ljudski vijek limitiran je na otprilike 115 godina. Zato što čovjek živi duže od mnogih drugih živih bića takav životni vijek znatno proširuje mogućnosti njegova rasta i razvoja. Ali, zbog dugog perioda procesa opadanja postoje i brojna ograničenja samoregulacije razvoja.

Suvremena evolucijska biologija smatra da su genetički utjecaji na razvoj posredovani vanjskim uvjetima za izražavanje genetskog programa (Plomin, 1986). Pri tome, što je veći utjecaj bioloških faktora na razvoj neke osobine ili

oblika ponašanja, to je veća kanaliziranost razvoja u određenom smjeru. Veća kanaliziranost predstavlja restrikciju samoregulacije razvoja. Biološko starenje organizma donosi ograničenja mnogih mogućnosti, donosi opadanja u tjelesnom i psihološkom funkcioniranju te veću ranjivost od različitih oboljenja. To se posebice odnosi na, s dobi povezano, starenje vitalnih bioloških sustava (npr. imunološkog, kardiovaskularnog), pa su akcije u pravcu usporavanja tih procesa vrlo značajne za pojedinca.

Biološki resursi za tjelesne i mentalne kapacitete slijede putanju obrnute U krivulje: tijekom djetinjstva i mladosti oni sazrijevaju od stanja potpune bespomoćnosti i ovisnosti o pomoći drugih do potpunog funkcioniranja u brojnim područjima. U odrasloj dobi ti resursi dosižu svoje vrhunce da bi nakon toga počeli opadati (Simonton, 1995). Međutim, neuralno funkcioniranje u terminima receptivnosti neurotransmitera pokazuje značajno opadanje već u srednjoj životnoj dobi, dok se progresivni gubitak (oko 40 posto kapaciteta) registrira u devetom desetljeću života (Finch, 1996). Također, fertilitet žena, a u manjoj mjeri i muškaraca, pokazuje specifičnu biološki određenu dobnu putanju: od maksimalnog funkcioniranja u mlađoj odrasloj dobi do minimalnog krajem srednje dobi. Druge istaknute putanje porasta, vrhova i opadanja mogu se identificirati u onim domenama koje su pojedincima vrlo značajne i poznavanje kojih može pomoći u određivanju vlastitih ciljeva razvoja i regulacije toga razvoja. Tako npr. postoje vrhovi stručnog i kreativnog funkcioniranja kao i opadanja istih.

Poznavanje bioloških prinuda na regulaciju razvoja, odnosno poznavanje ograničenja značajno je za dobrobit ljudi. Dugotrajno nastojanje usprkos biološkim ograničenjima, odnosno dugotrajna inkongruencija ponašanja i ishoda, kao što pokazuju eksperimentalna istraživanja, dovode do bespomoćnosti i depresivnosti. Jednako tako, izostanak nastojanja na razvoju osobnih mogućnosti u periodima optimalnog biološkog sazrijevanja, onemogućit će samoaktualizaciju. Sazrijevanje i starenje organizma ne treba shvatiti kao procese koji se "samo događaju" već kao procese koje osoba aktivno oblikuje.

Razvojni psiholozi ističu da biološki faktori značajno optimiziraju predreproduktivnu fazu životnog vijeka a da značajno manje djeluju na adaptivni razvoj u postreproduktivno doba života (Finch, 1996; Baltes i Graf, 1996). Znači da ako s godinama opadaju evolucijske beneficije, odrasle osobe moraju sve više uključivati kulturne i socijalne beneficije da bi postigle svoje razvojne ciljeve. No, kako je tih beneficija ipak relativno malo, osobe su prinuđene same regulirati opadanja i gubitke. One to moraju činiti i zbog

socijalnih prinuda i ograničenja jer za regulaciju vlastita razvoja, pored prirodnih procesa, značajnu ulogu imaju i društveni zahtjevi na pojedinca.

Sociostrukturalne prinude odnose se na utjecaj društva i njegovih institucija na pojedinčevu razvojnu regulaciju. Treba napomenuti da su zapadna društva započela uniformnije definirati životna razdoblja i razvojne zadatke s početkom industrijske ere, a da u postindustrijskim društvima postoje tendencije sve manjeg određivanja dobno specifičnih razvojnih zadataka. Na to ukazuju biografski izvještaji u kojima se sve više zamjećuju naglasci osobnih projekata i životnih ciljeva, odnosno shvaćanja suvremenih ljudi da su oni arhitekti svoga života (Baumeister, 1991). Takve individualizacijske tendencije nisu ipak prisutne u svim zapadnim društvima niti u svim društvenim slojevima. Dapače, u većini društava još je u velikoj mjeri prisutno institucionaliziranje životnih razdoblja s obzirom na kronološku dob.

Može se govoriti o više aspekata sociostrukturalnih prinuda na regulaciju osobnog razvoja.

Društva respektiraju činjenicu da je životni vijek biološki ograničen tako što odabiru količinu razvojnih zadataka i njihovo pozicioniranje u vremenu (vidjeti: Havighurst, 1953). Pojedinac shvaća da za svaki njegov cilj postoji krajnji rok, odnosno pravo vrijeme u kojem regulacija razvoja daje optimalne rezultate pa je ciljeve nužno selekcionirati.

U različitim životnim domenama (npr. profesionalnoj ili obiteljskoj) krajnji rokovi za postizanje nekog cilja nisu nužno povezani s biološkim krajem. Žena npr. može prestati radati prije kraja svoje reproduktivne sposobnosti jer na to utječe socijalno strukturiranje njezina života. Općenito, mnoge prinude u odrasloj dobi manje su utemeljene na biološkom starenju a više na socijalnom strukturiranju životnog toka, odnosno na tzv. dobnim normama. Za mnoge uloge društva određuju kada se one mogu vršiti i kako se obavljaju, kad počinju a kad završavaju (npr. početak i završetak školovanja, početak i kraj profesionalne karijere). Da je dob značajna u mnogim društvenim sustavima, potvrđuje ne samo činjenica propisivanja vremena za obavljanje nekih funkcija, nego i to da društva istovremeno zakonski sankcioniraju dobnu diskriminaciju. Kronološka dob pojedinca, iz tih razloga, također predstavlja određeni aspekt prinude na samoregulaciju. Društvena određivanja životnih događaja (tzv. normativni životni događaji) i važnih tranzicija uzimaju u obzir potrebu usklađivanja bioloških i socijalnih satova. Tako npr. u većini evropskih zemalja lakše je dobiti stipendiju za studij u dobi od dvadeset, nego u dobi od četrdeset i pet godina. To vrijedi i za različite oblike usavršavanja, dobivanje nekih poslova i sl. Znači, ako osoba želi napredovati "izvan vremena", mora

ulagati više napora da kompenzira ne samo eventualna biološka ograničenja nego i nedostatak socijalne podrške realizaciji njezinih ciljeva.

Dobne norme i zahtjevi društva za određenim redoslijedom (npr. zapošljavanje nakon školovanja, uvjeti napredovanja u karijeri) smanjuju opcije u različitim razdobljima i dovode do selektivnosti. Zato što pojačavaju selektivnost, dobne norme i zahtjevi o redoslijedu zbivanja djeluju kanalizirajuće na životni tok. Kanaliziranje razvoja uključuje izbore i usmjerenost. Budući da su izbori zbog dobnih normi ograničeni, osoba mora balansirati u svojoj usmjerenosti na različite životne domene: povećava djelovanje i postignuća u jednoj domeni, a umanjuje ih u drugoj domeni.

Dobne norme kao prinude na regulaciju razvoja, prilično su postojane i nisu se tijekom dvadesetog stoljeća bitno mijenjale usprkos ekonomskim krizama, ratovima i revolucijama. Biografske studije o ključnim životnim preokupacijama ljudi (Grob i suradnici, 2001) pokazuju slaganje među generacijama u pogledu kronologizacije života u tri glavna dijela: pripremi za poziv, radnom vijeku i odlasku u mirovinu. Četvrti dio manje je jednoznačan, osim možda priprema za smrt. Izvori ograničenja regulacije vlastitih razvojnih preokupacija prilično su različiti u različitim generacijama ljudi. Tako su npr. ranije generacije u vezi sa školovanjem navodile socijalne /ne/mogućnosti nastavljanja viših stupnjeva školovanja, dok novije generacije više ističu svoje želje, osobne mogućnosti (motive, osjećaje). To indicira da možda nove generacije manje respektiraju socijalne prinude, odnosno da teže većoj samoregulaciji osobnog razvoja.

Istraživanja pokazuju da u pojedinim zemljama postoji visok stupanj slaganja odraslih ispitanika o dobnim normama (Heckhausen, 1999). Također je utvrđeno da u shvaćanjima dobnih normi ima dosta stereotipija. Normativna shvaćanja starije dobi pokazuju negativnu sliku starosti i starenja. Ali, Brandtstädter i Wentura (1995) nalaze da se mnogi stari ljudi ne identificiraju s negativnim stereotipijama te da sebe vide kao aktivne i prilagodljive. Ti stari ljudi motivirani su na nepovoljne promjene što ih donosi proces starenja, reagirati akcijama koje umanjuju vidljive znakove njihovih ograničenja. Takva samoregulacija ponašanja prevenira opadanje samopoštovanja i pojavu depresivnosti.

Osobna shvaćanja promjena s dobi značajna su zato što predstavljaju okvir u kojem osoba odabire svoje razvojne ciljeve i načine regulacije vlastita razvoja. Posebice je značajno kako odrasli ljudi percipiraju kontrolabilnost poželjnih i nepoželjnih dobnih promjena. Rezultati istraživanja pokazuju da odrasli svih dobi poželjne promjene percipiraju kao kontrolabilne a nepoželjne

kao nekontrolabilne, ali da je ta tendencija osobito izražena u starijoj dobi. Čini se da to indicira na izbjegavanje samookrivljavanja za nepovoljne događaje iz osobne prošlosti, odnosno izbjegavanje očajanja o kojem govori Erikson (1980).

Temelji regulacije vlastita razvoja tijekom odrasle dobi

Temeljna značajka ljudskog ponašanja u odnosu na druge vrste jest njegova velika fleksibilnost. Ona se, između ostaloga, ogleda u selektivnosti te u kompenzaciji gubitaka/grešaka (Baltes, 1987; 1990).

Selektivnost označava selekciju razvojnih ciljeva i usmjeravanje prema resursima koji omogućuju postizanje ciljeva. Neki ljudi postaju mesari, drugi generali, neki sklapaju brak a neki ga ne sklapaju, neki su liberali a neki konzervativci. Kad se u odrasloj dobi odaberu relevantni ciljevi, kratkoća života obično ne dopušta ulaganje u alternativni razvoj, što posebice vrijedi za dugotrajne, tzv. životne ciljeve. Zato je za adaptivnu razvojnu regulaciju bitno učiniti dobre izbore, učiniti ih pravovremeno i na njima ustrajati. Pogrešan izbor može dovesti do razvojnog mrtvila jer osoba krivo investira energiju i vrijeme a istovremeno propušta šanse za adekvatnije razvojne opcije. Previše uska usmjerenost pak čini osobu ranjivom jer gubitak u tako uskom području ne može se kompenzirati u drugom području. Znači da će osoba optimizirati svoj razvoj kad selektivno maksimizira svoja postignuća u različitim područjima funkcioniranja.

Kompenzacija gubitaka/grešaka predstavlja napor osobe da nadoknadi negativne posljedice loše odabranih ciljeva, posljedice starenja ili nekih životnih događaja kao što su npr. gubici voljenih osoba, gubici pokretljivosti i sl.

Velika varijabilnost ponašanja osnova je za drugu istaknutu značajku ljudskog ponašanja – sklonost greškama. Dok su obrasci životinjskog ponašanja genetski određeni u svome obliku i vremenu pojavljivanja, ljudska ponašanja koja su u funkciji samoregulacije, ovise o naporu pojedinca i njegovu odabiru kada i kako će se ponašati. Kako u tim ponašanjima značajnu ulogu imaju i situacijski faktori, prisutan je rizik za pojavu grešaka na putu k cilju. Međutim, pogreške se učenjem mogu eliminirati, što znači da je proces učenja ključan za optimizaciju razvoja.

Pored grešaka i gubici su značajni pokretači razvojnih promjena. Osim što opadaju biološki kapaciteti za mnoge aktivnosti, ljudi s godinama gube prijatelje, partnere, rođake. U starijoj dobi gubici se često gomilaju u kratkom

vremenu pa je i to razlog da kompenzacija postaje ključna za uspješno starenje (Heckhausen i Schulz, 1995). Kompenzacija može biti i disfunkcionalna ako je prijevremena. Osoba se npr. može prerano osloniti na pomoć drugih i na taj način postati zavisna i bespomoćna. Stoga npr. stanovnici domova za stare pokazuju tendenciju slabijeg psihološkog funkcioniranja od starih koji žive sami ili s obitelji (Lacković-Grgin i Padelin, 1995).

Može se zaključiti kako selekcija i kompenzacija, da bi bile funkcionalne, moraju biti regulirane procesom višega reda, a to je proces optimizacije shvaćen kao obogaćivanje optimalne razine funkcioniranja u određenom području pomoću širenja unutarnjih ili vanjskih resursa.

Organizatori regulacije vlastita razvoja

Ciljevi, shvaćeni kao sve ono što osoba drži vrijednim u svome životu i čemu teži, mogu se promatrati kao organizatori razvojne regulacije. Razvojni ciljevi, za razliku od srodnih koncepata (npr. životnih ciljeva) o kojima govore Pöhlmann i Brunstein (1996), imaju upravo razvojne procese kao metu (npr. postati nezavisan od roditelja, prevenirati opadanje pamćenja s dobi). Koncept razvojnih ciljeva ponekad se brka s pojmom želja. S razvojnog stajališta važno ih je razlikovati s obzirom da se želje mogu odrediti kao težnje koje nisu podložne ograničenjima iz realnog svijeta. S obzirom na samoregulaciju razvoja, valja istaći da želja nužno nema kritičnu snagu da postane htijenje koje pokreće akciju. Čak i kad postane snažna, želja je ipak manje povezana s realnošću od cilja (Chiu i Nevius, 1990).

Ako se pojedinačne ciljeve želi promatrati kao organizatore regulacije razvoja, onda ih valja promatrati na apstraktnijoj odnosno višoj razini. Emmons (1986) govori o konceptu personalnih težnji pod kojima razumijeva relativno trajne i koherentne obrasce ciljeva. Pojedinačni ciljevi mogu biti i vrlo trivijalni, a i njihova vremenska dimenzija različita je od personalnih težnji. Tako npr. htijenje osobe da pročita neku zabavnu priču, razlikuje se od htijenja da razvije svoj svjetonazor. Personalne težnje objedinjuju funkcionalno ekvivalentne subordinirane ciljeve pa težnja k izgradnji svjetonazora može biti realizirana sustavnim čitanjem filozofskih i znanstvenih djela, za razliku od čitanja da bi se zabavilo, relaksiralo i sl. Ispitivanje odnosa dnevnih i razvojnih ciljeva pokazalo je da je subjektivna dobrobit mnogo veća ako su dnevni ciljevi na crti razvojnih ciljeva, nego kad dnevni ciljevi služe da bi se izbjegli nepovoljni scenariji u vezi s osobnim razvojem.

Da bi se razumjela evolucija, transformacija i deaktivacija razvojnih ciljeva, valja ih promatrati u okviru novijih motivacijskih teorija koje u obzir uzimaju različite faze akcijske regulacije. Prema tzv. Rubikon modelu (Heckhausen, 1991), akcija što je osoba poduzima u pravcu realizacije nekog cilja, dijeli se u dvije faze: motivaciju prije odluke i motivaciju poslije odluke. Da bi postala biolog, prije faze odluke, osoba ispituje različite alternative (na koji fakultet krenuti, da li otići ili ne otići iz rodnog grada i sl.). Kad je odluka donesena, osoba prelazi Rubikon i ulazi u novu fazu. U toj fazi osoba predano djeluje prema cilju, preispituje oportunitet svojih akcija, planira njihovo izvršenje, evaluira ishode akcija i kako će se taj ishod reflektirati na budućnost. U toj fazi osoba mora uzimati u obzir mnoge unutarnje i vanjske prinude da bi izvodila dobre akcije. Proučavajući koncept težnje ka profesionalnom identitetu u okviru Rubikon modela, Gollwitzer (1987) ističe da on zahtijeva dugotrajnu predanost osobe. To je cilj koji u sebi uključuje napore u dugom vremenskom periodu, koji uključuje mnoge subciljeve i koji se uvijek iznova redefinira i kontinuirano proširuje kako su pojedini subciljevi postignuti. Ovakvu vrstu razvojnih ciljeva teško se može obeshrabriti jer je osoba faktički stalno u fazi htijenja. Čak i kad se susreće s neuspjehom, vjerojatnije je da će nastaviti u istome smjeru, nego što će potražiti alternative. Pojedinaac koji nema čvrste predanosti svojim ciljevima identiteta, u susretu s preprekama i neuspjesima reducirat će svoja nastojanja a možda i odustati.

Buduće mete razvoja koji osoba želi dostići u nekom srednjoročnom razdoblju, obično se reflektiraju kao težnje k dobicima i izbjegavanju gubitaka. Pri tome su razvojni ciljevi sukladni strukturi mogućnosti i ograničenja karakterističnih za taj srednjoročni period. Kako dobne norme određuju kada je vrijeme za neke akcije ili tranzicije, one provociraju pojedinčev regulacijski potencijal i zaštićuju ga da ne bi bio preopterećen brojnim razvojnim opcijama. One upućuju i na krajnje rokove u kojima ciljevi trebaju biti dostignuti. U slučajevima kad osoba propusti dobno normativni krajnji rok, izvjesno je da nikada neće dostići cilj kojemu je težila.

Moglo bi se zaključiti da su razvojni ciljevi značajan medij preko kojega razvojna regulacija djeluje na ponašanje, odnosno na razvojne ishode.

Mehanizmi i strategije samoregulacije razvoja

Vlastite akcije osobe u vezi s biološkim i sociostrukturnim prinudama ogledaju se u mehanizmima kontrole razvoja. Više autora smatra da je temeljna

težnja ljudi da kontroliraju okolinu. Rothbaum i suradnici (1982) pretpostavili su dvoprocesni model kontrole – tzv. *primarnu i sekundarnu kontrolu*. Primarna kontrola je nastojanje osobe da okolinu uskladi s vlastitim željama, a sekundarna kontrola znači nastojanje osobe da sebe uskladi s okolnim silama.

Rasprave o funkcionalnoj distinkciji između primarne i sekundarne kontrole ukazuju na dva temeljna stajališta. Prvo, *relativističko*, stajalište jest da su ta dva tipa kontrole ekvivalentna po svojoj funkcionalnoj vrijednosti (Baltes, 1995). Kad će pojedinac rabiti jednu ili drugu kontrolu, ovisi o raspoloživosti primarne kontrole, o vrijednostima nekog društva ali i o subjektivnoj preferenciji osobe. Sekundarna kontrola može npr. imati prioritet pred primarnom kontrolom u nekim kolektivističkim društvima (vidjeti: Lacković-Grgin, 2000) ili kad su gubici bioloških ili socijalnih resursa nepovratni. Osnovna ideja relativističkog shvaćanja glasi da je krajnji cilj svakog ljudskog ponašanja da maksimizira subjektivnu dobrobit, bilo pomoću primarne bilo pomoću sekundarne kontrole.

Drugo, *univerzalističko*, stajalište smatra da je cilj ljudskog ponašanja da maksimizira primarnu kontrolu tijekom života, neovisno o dobi, kulturi i drugim kontekstualnim faktorima (Heckhausen i Schulz, 1995). Ovo stajalište viši status daje primarnoj kontroli, dok za sekundarnu kontrolu drži da ona umanjuje štetne posljedice nedostatka ili gubitka primarne kontrole i u krajnjoj konzekvenci omogućuje vraćanje primarnoj kontroli. Ako tijekom dugog perioda korištenja sekundarne kontrole nije moguće realizirati željenu razinu funkcioniranja, sekundarna kontrola prestaje biti učinkovita u smislu vraćanja primarne kontrole. Znači da u kontroli osobnog razvoja postoje ograničenja.

Ta se ograničenja još bolje mogu razumjeti uzimajući u obzir selektivnost i kompenzaciju kao temelje razvojne regulacije. Heckhausen i Schulz (1995) predložili su model optimizacije u primarnoj i sekundarnoj kontroli (OPS). Kao što je ranije istaknuto, optimizacija je proces višeg reda koji regulira operacije u četiri tipa strategija kontrole: dvije strategije selekcije (selektivna primarna i selektivna sekundarna kontrola) i dvije strategije kompenzacije (kompenzatorna primarna i kompenzatorna sekundarna kontrola). Ove četiri strategije kontrole ne moraju po sebi biti funkcionalne. Ako se rabe na neoptimizirani način, one zapravo mogu imati maladaptivne posljedice. Okolni faktori mogu ponekad onemogućavati optimizaciju navedenih strategija kontrole.

Teorija kontrole osobnog razvoja, kao što ističe Heckhausen (1999), nije nastala da bi objasnila razvojnu regulaciju u uvjetima kad su biološke i socijalne prinude tako ekstremne da produciraju patologiju, odnosno kad mehanizmi kontrole dožive kolaps. Razvojna regulacija može biti ograničena i u nekim

povijesnim razdobljima. Ima indikacija da društvene promjene u tranzicijskim zemljama ograničavaju razvojnu regulaciju ljudi u srednjoj odrasloj dobi. Ispitujući različite generacije ljudi iz bivše Istočne Njemačke (Heckhausen i suradnici, 1994. prema Heckhausen, 1999), utvrdili su da ljudi srednje dobi imaju nižu razinu samopoštovanja i pesimistička vjerovanja o mogućnosti kontrole svoga života u obiteljskom i radnom području, što ukazuje na to da su oni društvene promjene doživjeli kao osobnu nesreću koja im onemogućuje da uredi svoj budući život.

Gledajući razvojno, primarna kontrola ranije se pojavljuje i viša je u mlađoj dobi nego u starijoj dobi, dok sekundarna kontrola pokazuje tendenciju porasta s dobi u ljudi iz različitih zemalja (Peng i Lachman, 1993; Heckhausen i Schulz, 1995; Lacković-Grgin i suradnici, 1998). Usprkos naznačenim dobnim tendencijama u uporabi ovih dviju vrsta kontrole, naša istraživanja (Lacković-Grgin i suradnici, 1998; 2001) pokazuju da razina sekundarne kontrole ni u jednoj dobnoj skupini ne nadvisuje razinu primarne kontrole. Hoće li starije osobe koristiti primarnu ili sekundarnu kontrolu, ovisi o više faktora. Jedan od njih je i okolno poticanje starijih na uporabu primarne kontrole (Timko i Moss, 1990. prema Heckhausen, 1999). Međutim, okolno poticanje ne mora uvijek biti efikasno. Neka su istraživanja pokazala da se u starijoj dobi gubi primarna kontrola zbog financijskih gubitaka i da to dovodi do razvoja depresivnosti i drugih oboljenja (Swan i suradnici, 1991). Zanimljiva su iskustva američkih istraživača kako su stariji ljudi općenito više pogođeni problemima koji proizlaze iz njihova socijalnog okružja, nego iz njihova organizma. To je upravo zato što ne mogu ovladati socijalnom okolinom dok sebe mogu mnogo uspješnije kontrolirati, tj. mogu rabiti sekundarnu kontrolu. Tako npr. Schulz i Decker (1985) utvrđuju impresivnu mogućnost starijih s povredama kralježnice da se emocionalno prilagode toj teškoj okolnosti, odnosno da preveniraju razvoj depresije. Jedan od načina kako su to postigli bilo je isticanje važnosti "mozga" ispred važnosti "mišića" u definiranju kvalitete njihova života, odnosno korištenje racionalizacije.

Spomenuti nalaz ukazuje da, kad ni primarna niti sekundarna kontrola ne omoguće osobi realizaciju njezinih razvojnih ciljeva, ona se služi i trećim načinom samoregulacije, a to je *tercijarna* kontrola. Ona se sastoji od uporabe zrelijih obrambenih mehanizama. Naša istraživanja (Lacković-Grgin i suradnici, 1998) pokazuju jednaku razinu uporabe tercijarne kontrole tijekom adolescentne, srednje i starije životne dobi. Osobito važnom čini se njezina funkcija olakšavanja podnošenja neravnoteže između željenog i ostvarenog u

razvoju, odnosno omogućavanja "predaha" u traženju adaptivno efikasnijih načina kontrole.

U traženju načina efikasne prilagodbe na vrlo teške životne događaje ili pak na neumitnost kraja života, prema teoriji upravljanja terorom (TMT theory) Pyszcynski i suradnici (2000) ističu da ljudi mogu koristiti proksimalne i distalne obrane. Kad je zbog bolesti ili starosti smrt vrlo izvjesna, osobe obično koriste proksimalne obrane. U terminima teorije kontrole životnog vijeka, to može biti primarna kontrola (npr. uzimanje lijekova, promjena načina prehrane, povećanje tjelesnih aktivnosti). Mogu se međutim koristiti i nezreli obrambeni mehanizmi (npr. nijekanje). Proksimalne obrane nisu prisutne kad misli o smrtnosti nisu u fokusu kao što je to u mladosti. Tada su obično prisutne distalne obrane koje se ogledaju u nastojanju da osoba nekako doprinese smislu života, odnosno da obrani svoj svjetonazor. Funkcija distalnih obrana je da odagnaju strah od smrti koja je u mladosti, logički gledajući, još daleka. U starosti, kad su misli o smrti učestale iako možda nisu u fokusu, ljudi čak i više od mladih koriste distalne obrane, tj. tragaju za univerzalnim smislom zbog čega se u starijoj dobi povećava spiritualnost. Općenito, spiritualnost se pokazuje efikasnim sredstvom u upravljanju izazovima kao što su bolest i starenje (Emmons, 1998). Dakle, ove pretežito kognitivne strategije regulacije života mogu doprinijeti razvoju novih komponenti ličnosti. Distalne obrane od misli o smrti i smrtnosti u zreloj odrasloj dobi vjerojatno doprinose razvoju generativnosti, odnosno brige za stvaranje i vođenje sljedeće generacije.

Pored opisanih načina kontrole osobnog razvoja, kao prototipne strategije samoregulacije razvoja u odrasloj dobi smatraju se i promjene refereničnog okvira čiji je cilj prvenstveno očuvanje ili porast samopoštovanja kao i životnog zadovoljstva. Radi se zapravo o promjenama u *socijalnim i temporalnim usporedbama*.

Da različiti tipovi socijalnih usporedbi imaju adaptivnu funkciju, utvrđeno je u više istraživačkih područja psihologije. Nešto manje istraživanja bilo je posvećeno temporalnim usporedbama (usporedbama prošlih i budućih razvojnih stanja) koje su s razvojnog stajališta također zanimljive. Naša preliminarna istraživanja pokazuju da su u svim dobnim skupinama odraslih (mlađoj, srednjoj i starijoj) socijalne usporedbe češće od temporalnih, što se slaže s nekim teoretičarima koji smatraju da se temporalne usporedbe rabe u odsutnosti objektivnih ili socijalnih informacija pa su zato rjeđe (Albert, 1977).

Proučavanja socijalnih usporedbi vezuju se uz rad Festingera (1954) koji je naglašavao da su samoprocjenjivanje i samopoboljšavanje dvije osnovne funkcije socijalnih usporedbi. Tridesetak godina nakon njegove elaboracije

funkcija socijalnih usporedbi, počela se isticati i njihova treća funkcija - funkcija samouvećavanja. Neki čak smatraju da je samouvećavanje glavna funkcija socijalnih usporedbi. Samouvećavanje se može postići odabirom referenične točke (drugih osoba) koje su inferiorne. Takvom usporedbom sebe se vidi u mnogo pozitivnijem svjetlu.

Postoje tri osnovna tipa socijalnih usporedbi: 1. usporedbe s jednakima (tzv. horizontalne usporedbe); 2. usporedbe s boljima (tzv. uzlazne usporedbe) i 3. usporedbe s inferiornijima (tzv. silazne usporedbe).

Festinger je smatrao da ljudi obično preferiraju horizontalne usporedbe, ali su brojna istraživanja pokazala da preferencija tipa socijalne usporedbe varira s obzirom na područje uspoređivanja, obzirom na dob i s obzirom na svrhu uspoređivanja (je li svrha samoprocjena, samopoboljšanje ili samouvećavanje).

Wills je (1981. prema Heckhausen, 1999) utvrdio da se silaznim usporedbama može zaštititi samopoštovanje dok je ono napadnuto. Također, u području istraživanja životnog zadovoljstva utvrdila se korisnost ove vrste socijalnog uspoređivanja (Diener, 1984). U susretu s objektivnim deprivacijama osobe sebe uspoređuju s onima koji su još depriviraniji i tako postižu osjećaj većeg zadovoljstva. Očekivalo se da će zbog funkcije samouvećavanja kojoj služe silazne usporedbe, biti izraženije u kasnoj životnoj dobi jer se u toj dobi javljaju brojna opadanja. Neka ispitivanja starih i bolesnih to su i potvrdila. Silazne usporedbe zaštićuju samopoštovanje i nadu pa predstavljaju i značajne resurse sekundarne kontrole.

Horizontalne usporedbe koje imaju funkciju samoprocjene, izgleda da su prisutnije u mlađoj dobi, osobito u području postignuća. S obzirom da su ciljevi postignuća u mlađoj dobi vrlo salijentni, horizontalne usporedbe čine se značajnima za uporabu primarne kontrole koja osigurava realizaciju tih ciljeva.

Kad žele poboljšati sebe, ljudi koriste uzlazne usporedbe zato što one olakšavaju organizaciju akcija kojima se može postići ono što ima model, odnosno superiorna osoba.

Jednako kao i horizontalne, i uzlazne usporedbe promoviraju uporabu primarne kontrole.

S obzirom na dobne norme, uglavnom je znano što su relativno superiorne a što inferiorne razvojne razine u pojedinim razdobljima života. Činjenica da se u svim životnim razdobljima teži dostići razvojno superiorniju razinu, sugerira da su odrasli ljudi svih dobi skloni uzlaznim usporedbama. Naši preliminarni rezultati pokazali su da sklonost socijalnim usporedbama (shvaćena kao stabilna crta) pozitivno korelira s učestalošću uzlaznih usporedbi

u područjima postignuća, tjelesnog izgleda i socijalne uspješnosti, ali ne i u području zdravlja.

Adaptivnu vrijednost pojedine vrste socijalnih usporedbi moguće je procijeniti na osnovi toga da li one potiču ili ne potiču uporabu primarne kontrole razvoja u određenom području. Ako je kontrolabilnost događaja u nekom području relativno niska, osobe objektivno imaju manju mogućnost primarne kontrole i moraju uspostaviti sekundarnu kontrolu. U takvim slučajevima osobe odabiru silazne usporedbe, slično kao i u slučajevima kad je primarna kontrola moguća ali "preskupa". U slučajevima ozbiljnijih gubitaka, silazne usporedbe poboljšavaju afektivna stanja, slično kao što to čini i tercijarna kontrola razvoja.

Općenito se može zaključiti da će, ako ljudi u regulaciji vlastita razvoja koriste socijalne usporedbe na fleksibilan način, one producirati adekvatne načine kontrole razvoja. Ako se u pojedinca pojavljuje nefleksibilno korištenje socijalnih usporedbi, odnosno ako on uporno ostaje pri usporedbama koje produciraju negativne afekte i nepovoljnu samoprocjenu, onda će se kao i u slučaju prekoračenja krajnjih dobnih normativnih rokova, morati poslužiti tercijarnom kontrolom. Tercijarna kontrola smirit će negativne posljedice neprijerenih socijalnih usporedbi. Smirena osoba moći će tada promijeniti neefikasnu vrstu socijalne usporedbe i vratiti primarnu ili sekundarnu kontrolu u regulaciji svoga razvoja.

Ranije je isticano da dobnim normativni zahtjevi predstavljaju standarde za provjeru razine vlastita razvoja. Na osnovi dobnih normativnih shvaćanja, osoba gradi očekivanja o svom budućem razvoju, ali i evaluira svoj prošli razvoj. To su zapravo procesi temporalnih usporedbi u kojima je sadašnje samopoimanje referencična točka za usporedbu. Kada ljudi uspoređuju sadašnje sebe s prošlim sobom i kakve su posljedice tog uspoređivanja? Očekivalo se da su temporalne usporedbe istaknutije u starosti jer je prema mnogim razvojnim psiholozima to vrijeme evaluacije života. Ispitivanje Sulsa (1986. - prema Wilson i Ross, 2000) pokazalo je da preferencija temporalnih usporedbi doista raste s dobi, ali da ljudi svih dobi ipak više rabe socijalne usporedbe. Provjeravalo se jesu li temporalne usporedbe istaknutije u periodima rapidnih promjena (tzv. stresnih tranzicija). Nađeno je da "žrtve" životnih kriza (npr. krize četrdesetih) imaju pojačanu tendenciju temporalnim usporedbama, posebice u području tjelesnih značajki. Sklonost temporalnim usporedbama dovodi se u vezu s potrebom zaštite osobnog kontinuiteta u situacijama kad se dogode neke radikalne promjene (npr. umirovljenje). U eksperimentu Wilson i Ross (2000) manipulirali su s ciljevima usporedbi (da li se željela postići funkcija

samoprocjene ili funkcija samouvećavanja). Utvrđeno je da ljudi radije koriste temporalne usporedbe za samoprocjenu, a socijalne usporedbe za samoevaluaciju. Okriveno je da i temporalne usporedbe mogu imati funkciju samouvećanja, ali samo u mlađoj odrasloj dobi. U starijih osoba temporalne usporedbe u području zdravlja rezultiraju nepovoljnim procjenama zdravlja. Oni stariji koji izbjegavaju temporalne usporedbe, obično imaju povoljnije procjene svoga zdravlja. To ukazuje na to da preferencije temporalnih usporedbi kao i preferencije pojedinih vrsta socijalnih usporedbi mogu ovisiti i o posljedicama tih usporedbi.

Pitanja mogućnosti i granica samoregulacije razvoja u odrasloj dobi relativna su novost u razvojnoj psihologiji životnog vijeka. Za odgovore na njih stvorene su valjane teorijske pretpostavke. U budućnosti će dosta napora trebati uložiti na razvoju tehnika za ispitivanje mehanizama i strategija vlastita razvoja ljudi iz različitih društvenih sustava ali i za ispitivanja usporedivih parametara razvoja. U koncipiranju metodologije istraživanja razvojne regulacije valja respektirati činjenicu da je odnos socijalnih i temporalnih usporedbi, razvojnih ciljeva i kontrole osobnog razvoja kao i odnos razvojnih postignuća dinamički, procesni odnos povratnih sprega. Tako npr. efikasna primarna kontrola može povratno utjecati na promjenu (preferenciju) vrste usporedbi, na restrukturiranje razvojnih ciljeva, kao što restrukturirani ciljevi mogu promijeniti vrstu kontrole i vrstu usporedbi. S druge strane, razvojna postignuća (npr. visoko samopoštovanje) mogu također povratno utjecati na razvojne ciljeve, na vrstu usporedbi i na kontrolu osobnog razvoja. Sasvim je očito da je valjane odgovore na postavljena pitanja moguće dobiti samo u longitudinalnim istraživanjima.

Literatura

- ALBERT, (1977): Temporal comparison theory, *Psychological Review*, 84, 485–503.
- BALTES, M. M. (1995): Dependencies in old age: Gains and losses, *Current Directions in Psychological Science*, 4, 14–19.
- BALTES, P. B. (1997): On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimisation, and compensations as foundation of development theory, *American Psychologist*, 52, 366–380.
- BALTES, P. B. & GRAF, P. (1996): Psychological aspects of aging : Facts and frontiers, u: Magnuson, D. (Ed): *The life span development of*

- individuals: Behavioural, neurological, and psychosocial perspectives*, Cambridge, Cambridge University Press, 427–459.
- BALTES, P. B. (1987): Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline, *Developmental Psychology*, 23, 611–626.
- BALTES, P. B. (1990): Psychological perspective on successful aging : The model of selective optimisation with compensation, u: Baltes, P. B. & Baltes, M. M.(Eds):*Successful aging: Prespective from the behavioral sciences*, Cambridge, Cambridge University Press, 1–34.
- BAUMEISTER, R. F. (1991): *Meanings of life*, New York, Guilford Press.
- BRANDTSTÄDTER, J. & WENTURA, D. (1995): Adjustment to shifting possibility frontiers in late life: complementary adaptive modes, u: Dixon, R.A. & Bäckman, L. (Eds): *Compensating for Psychological Deficits and Decline: Managing Losses and Promoting Gains*, Mahawah, NJ, Erlbaum, 83–106.
- BRANDTSTÄDTER, J. (1997): Action, culture and development : Points of convergence, *Culture and Psychology*, 3, 335-352.
- CHIU, P. & NEVIUS, J. (1990): Three wishes of gifted and nongifted adolescents, *Journal of Genetic Psychology*, 151, 133-138.
- DANNER, D. E. & SCHRÖDER, H. C. (1992): Biologie des Alterns: Ontogenese und Evolution. U: Baltes, P. B. & Mittelstrass (Eds): *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung*, Berlin, de Gruyter, 95-123.
- DECI, E. L. & RYAN, M. (2000): Self-Determinatin Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 55, 68-78.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (1985): *Self-determination theory*, New York, Plenum Press.
- EMMONS, R. A. (1986): Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- EMMONS, R. A. (1999): *The psychology of ultimate concerns*, New York, The Guilford Press.
- ERIKSON, E. (1980): *Identity and the life cycle*, New York, Norton.
- FESTINGER, L. (1954): A theory of social comparison processes, *Human Relations*, 7, 117–140.
- FINCH, C. E. (1996): Biological bases for plasticity during aging of individual life histories, u: Magnuson, D. (ed): *The life-span development of*

- individuals: Behavioural, neurobiological and psychosocial perspectives*, 488-511.
- GOLLWITZER, P. M. (1987): Suchen, Finden und Festigen der eigenen Identität: Unstillbare Zielintentionen, u: Heckhausen H., Gollwitzer, P. M. & Weinert, F. E. (Eds): *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*, Berlin, Springer, 176-189.
- GROB, A., KRINGS, F. & BANGERTER, A. (2001): Life Markers in Biographical Narratives of People from Three Cohorts: A Life Span Perspective in Its Historical Context: *Human Development*, 44, 171-190.
- HAVIGHURST, R. J. (1953): *Human development and education*, New York, Longman.
- HECKHAUSEN, J. (1999): *Developmental Regulation in Adulthood*, Cambridge, Cambridge University Press.
- HECKHAUSEN, H. (1991): *Motivation and action*, Berlin, Springer Verlag.
- HECKHAUSEN, J. & SCHULZ, R. (1996): A life – span theory of control, *Psychological Review*, 2, 284-304.
- KOESTNER, R., LOSIER, G. F., VALLERAND, R. J. & CARDUCCI, D. (1996): Identified and introjected forms of political internalization : Extending self-determination theory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1025-1036.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K. i PADELIN, P. (1995): Psihološko funkcioniranje starijih osoba smještenih u različitim uvjetima, *Radovi, Razdio FPSP*, 33 (10), 69-79.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K., GRGIN, T., PENEZIĆ, Z. i SORIĆ, I. (2001): Some Predictors of Primary Control of Development in Three Transitional Periods of Life, *Journal of Adult Psychology*, 3, 149-160.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K., GRGIN, T., SORIĆ, I. i PENEZIĆ, Z. (1998): Osobna kontrola razvoja: neki korelati i dobne razlike, *Psihologijske teme*, 6-7, 67-78.
- LERNER, R. M. (1996): Relative plasticity, integration, temporality, and diversity in human development: A developmental contextual perspective about theory, process, and method, *Developmental Psychology*, 32, 781-786.
- PENG, Y. & LACHMAN, M. E. (1993): Primary and secondary control: Cross-cultural and life-span developmental perspectives, referat na: 13th Biennial Meeting of Institutional Society for the Study of Behavioural Development, Amsterdam, (*osobna razmjena*).

- PIAGET, J. (1952): *The origins of intelligence in children*, New York, International University Press.
- PLOMIN, R. (1986): *Development, genetics, and psychology*, Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- PÖHLMAN, K. & BRUNSTEIN, J. C. (1997): GOALS: Ein Fragebogen zur Messung von Lebenszielen, *Diagnostica*, 1, 63-79.
- PYSZYZINSKI, T., GREENBERG, J., SOLOMON, S. (2000): Proximal and Distal Defense: A New Perspective on Unconscious Motivation, *Current directions in psychology science*, 5, 156-160.
- ROTHBAUM, F., 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, 5-37.
- SCHULZ, R. & DECKER, S. (1985): Long-term adjustment to physical disability : The role of social support, perceived control, and self-blame, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1162-1172.
- SIMONTON, D. K. (1995): *Greatness*, New York, Guilford Press.
- SWAN, G. E., DAME, A. & CARMELLI, D. (1991): Involuntary retirement, Type A behavior, and current functioning in elderly men: 24-year follow-up of the western collaborative group study, *Psychology and Aging*, 6, 384-391.

Katica Lacković-Grgin: THE POSSIBILITIES AND THE
BOUNDARIES OF REGULATING ONE'S
OWN DEVELOPMENT IN ADULTHOOD

S u m m a r y

On the basis of an overview of recent publications devoted to motivation and the regulation of development in adulthood the article begins by looking at the motivational foundations of self-determining actions as well as at external coercion regarding the regulation of one's own development. Among biological constrain the meaning of the maturation process and ageing are emphasized while among social constrains developmental tasks and age norms are emphasized. The article draws attention to the foundations of developmental regulations pointing to selection, compensation and optimization and discusses developmental goals as the medium through which developmental regulation has an effect on developmental outcomes.

At the end the article underlines the possibilities and the limitations of the mechanism and the strategies of the self-regulation of the development of adults (for example, different types of control and comparison) and expresses a demand for conceiving of such a methodology of research which will respect the dynamic, processual relationship of mechanisms and the strategies of regulating development as well as their outcome.

KEY WORDS: developmental goals, optimization of development, control, social comparisons, temporal comparisons