

SADRŽAJ

Predgovor	175
IZVORNI ZNANSTVENI ČLANCI	
Ivana Macuka Skala percepcije roditeljskog ponašanja - procjena valjanosti	179
Andrea Vranić, Mirjana Tonković Središnji izvršitelj - unitarna komponenta ili različiti moduli?	201
Predrag Zarevski, Dragutin Ivanec, Zrinka Zarevski, Richard Lynn Spolne razlike u općem znanju: četiri hrvatske studije	213
Slavka Galić Wisconsin test razvrstavanja karata u diferencijalnoj dijagnostici shizofrenije i lezija mozga	223
PREGLEDNI ČLANCI	
Lazar Stankov, Lihyun Lee Kultura: načini razmišljanja i vjerovanja	237
Katica Lacković-Grgin Motivacijska osnovica samoregulacije tijekom životnih tranzicija	257
Denis Bratko Genetika ponašanja i ličnost: jedan od mogućih puteva za razumijevanje individualnih razlika	277
Branimir Šverko, Toni Babarović, Iva Šverko Vrijednosti i životne uloge u kontekstu odabira zanimanja i razvoja karijere	295
SAŽECI KVALIFIKACIJSKIH RADOVA	323
IN MEMORIAM	327
PRIKAZI KNJIGA	339
ZANIMLJIVOSTI	351
NAJAVE KONGRESA I SKUPOVA	357

CONTENTS

Editorial	175
ORIGINAL SCIENTIFIC PAPERS	
Ivana Macuka Perception of Parental Behavior Scale - Validity Assessment	179
Andrea Vranić, Mirjana Tonković Central Executive - Unitary Component or Different Modules?	201
Predrag Zarevski, Dragutin Ivanec, Zrinka Zarevski, Richard Lynn Gender Differences in General Knowledge: Four Croatian Studies	213
Slavka Galić Wisconsin Card Sorting Test in Differential Diagnosis of Schizophrenia and Brain Disorder	223
PREGLEDNI ČLANCI	
Lazar Stankov, Lihyun Lee Culture: Ways of Thinking and Believing	237
Katica Lacković-Grgin Motivational Basis of Self-Regulation During Life Transitions	257
Denis Bratko Behavioral Genetics and Personality: A Possible Approach to Understanding the Etiology of Individual Differences	277
Branimir Šverko, Toni Babarović, Iva Šverko Values and Life Roles in the Context of Career Choice and Career Development	295
ABSTRACTS OF THESES	323
IN MEMORIAM	327
BOOK REVIEWS	339
POINT OF INTEREST	351
ANNOUNCEMENTS	357

UDK 159.9 CODEN SUPSFW ISSN 1331 - 9264

vol. 10, br. 2 2007.

suvremena psihologija

UDK 159.9 CODEN SUPSFW ISSN 1331 - 9264

suvremena
psihologija10
godinaNAKLADA
SLAP
www.nakladaslap.com

MOTIVACIJSKA OSNOVICA SAMOREGULACIJE TIJEKOM ŽIVOTNIH TRANZICIJA

Katica Lacković-Grgin

Odjel za psihologiju

Sveučilište u Zadru

Obala kralja Petra Krešimira IV. br. 2

23000 Zadar

klgrgin@umizd.hr

Sažetak

Ovaj rad sadrži pregled istraživačkog područja koje se otvorilo nakon integracije osnovnih koncepata kognitivnih teorija motivacije (npr. teorije akcije, H. Heckhausen (1991) i teorije samo-određenja, Deci i Ryan, 1985, 2000), kao i nekih koncepata razvojne psihologije životnog vijeka [npr. teorija kontrole životnog vijeka, J. Heckhausen i Schultz (1995), model uspješnog starenja -- tzv. SOC model, Baltes (1990)].

Samoregulacija razvoja, odnosno nastojanje pojedinca da utječe na vlastiti razvoj i uspješno upravlja svojim životom moguća je zbog selekcije, optimizacije i kompenzacije. Ti procesi osobito su važni tijekom životnih tranzicija. Normativni i ne-normativni životni događaji kao i povijesno vrijeme u kojem osoba živi pojačavaju biološke i socijalne prisile. Pojedinač se s tim prisilama nosi pomoću različitih strategija i mehanizama samoregulacije, kao što su: primarna, sekundarna i tercijarna kontrola, socijalne i temporalne usporedbe i slično.

U radu se na više primjera ilustrira kako osobne, društvene i povijesne promjene u obiteljskoj i radnoj okolini utječu na odabir navedenih strategija samoregulacije, te u kojoj mjeri ljudi ustrajavaju u akcijama kojima žele ostvariti svoje ciljeve. Na kraju se raspravlja o adaptivnim procesima *prije i nakon* krajnjih rokova za ostvarenje nekih životnih ciljeva kao i o emocionalnim posljedicama neostvarenih težnji i ciljeva, primjerice o životnim žaljenjima.

Ključne riječi: životni ciljevi, selekcija, optimizacija, kompenzacija, životni događaji, kontrola, životne tranzicije, životna žaljenja

UVOD

Pri izradi ovog preglednog rada uzeli smo u obzir nekoliko osnovnih postavki o razvoju pojedinca tijekom životnog vijeka. Te postavke su:

1. Ljudsku ontogenezu karakterizira otvorenost i plastičnost. Plastičnost pojedinca i njegove namjerne akcije, tj. aktivno sudjelovanje u vlastitome razvoju značajni su faktori razvoja. (Brandstädter, 1997, Baltes, 1997 i drugi)

2. Ontogenetski razvoj varira u skladu s povijesnim vremenom ili kulturom, odnosno pod utjecajem je uvjeta koji su obilježili neko povijesno vrijeme (npr. vrijeme ekonomske krize, vrijeme rata).
3. Svaki pojedini aspekt razvoja valja promatrati kao ishod obostrane i dinamičke interakcije bioloških, psiholoških i socijalnih procesa odgovornih za razvoj (Lerner i Kauffman, 1985). Ta kontekstualistička paradigma za proučavanje razvoja tijekom života uzima u obzir *dobnu razinu pojedinca, povijesno vrijeme i ne-normativne životne događaje*.
4. Razvoj treba proučavati multidisciplinarno te ga promatrati u interdisciplinarnoj perspektivi uvažavajući ono što su utvrdile psihologiji srodne discipline kao što su biologija, sociologija, antropologija i druge.

U kasnoj adolescenciji i u odrasloj dobi pojedinci internaliziraju kulturalne zahtjeve i razvojne zadatke te ih percipiraju kao vlastite ciljeve koje svojim namjernim akcijama nastoje ostvariti. Stoga *samoregulacija razvoja uključuje nastojanja pojedinca da utječe na aktualni razvoj i da sebe prilagodi zahtjevima konteksta u kojem živi*. U odrasloj dobi samoregulacija je moguća više nego u dječjoj dobi zbog relativno stabilnog samopoimanja kao i zbog dobro artikuliranih budućih očekivanja (Nurmi, 1992). Stabilno samopoimanje nije samo razvojno postignuće već ono povratno upravlja odlukama i akcijama pomoću kojih se oblikuje vlastiti razvoj i starenje.

Prije rasprave o motivaciji za samoregulaciju valja naglasiti da, iako je interakcionističko gledište opće prihvaćeno, u istraživanjima se relativno malo pažnje posvećivalo faktoru vremena koje je dio interakcionističke perspektive. Naime, u brojnim eksperimentalnim istraživanjima samoregulacije, koja su provedena u okviru različitih teorija i modela (npr. Bandurine teorije samoefikasnosti ili nekih teorija samokontrole), vrijeme je isprepletano s okolnim kontekstom koji kreira eksperimentator svojim eksperimentalnim manipulacijama. Ono, dakle, nije tretirano kao jedinstvena značajka eksperimentalne situacije. Suprotno tome, za razvojne psihologe *vrijeme* je kritična konceptualna varijabla. Razvojni psiholozi o njoj misle u terminima kronološke dobi, zatim razvojnih stadija, pojedinčeve lokacije na životnoj putanji (npr. vrijeme školovanja, vrijeme udovištva), ili, konačno, u terminima vremena preostalog za život (npr. terminalna faza). Uvažavajući, dakle, varijablu *vrijeme*, o motivacijskoj osnovi samoregulacije raspravljat ćemo u kontekstu nekih životnih tranzicija.

Budući da je jedna od definicijskih odrednica suvremene psihologije životnog vijeka njezina interdisciplinarnost, sadržaj ovoga preglednog rada temelji se ne samo na literaturi iz psihologije motivacije i razvojne psihologije već i na nekim referencama iz sociologije životnog vijeka.

Općenito o motivaciji za samoregulaciju

Poznate teorije motivacije, koje su nastale nakon tzv. kognitivne revolucije u psihologiji, usmjerene su na kognitivne i afektivne procese koji potiču, organiziraju i usmjeravaju ljudsko ponašanje. Između ostalih to su: *Atkinsonova teorija motivacije postignuća (1964), teorija percipirane kontrole (Rotter, 1966), teorija atribucije (Weiner, 1972), teorija osobne uzročnosti i intrinzične motivacije, tj. teorija samoodređenja (Deci, 1975. Deci i Ryan, 1985), ali i teorija akcije (Hans Heckhausen, 1991)*.

U ovome radu pozornost je upravljena prema dvije od navedenih teorija motivacije, i to na *teoriju akcije i teoriju samo-determinacije*.

Teorija akcije integrira motivacijske fenomene kao što su izbor ciljeva i postavljanje ciljeva s fenomenom *htijenja* da se ciljevi slijede u smislu jačanja akcije i kontrole akcije. Htijenje se izražava na dva načina. Prvi je samokontrola ili kontrola akcije kad htijenje podržava održavanje nekog cilja. Drugi je samoregulacija kad htijenje podržava ustrajavanje pojedinca u akcijama koje služe održavanju integritetnog samopoimanja. Primjerice, ako zdrava osoba iznenada doživi srčani udar i preživi ga, to je ne-normativni životni događaj koji provocira tranziciju iz skupine zdravih u skupinu bolesnih ljudi koji žive drukčijim načinom života od zdravih. Oboljela osoba može otpočeti reorganizirati svoje ponašanje i vršiti selekciju ciljeva koji će olakšati ozdravljenje. Ako je pušač, cilj joj može biti prestanak pušenja. Na putu k tome cilju osoba mora istovremeno integrirati reprezentaciju potrebe za ozdravljenjem i vjerovanje u zdrav stil života, što je proces održavanja integritetnog samopoimanja. Ona također mora povećati svoju usmjerenost na cilj, znači da mora prestati pušiti i ignorirati motive suprotne tome cilju, što znači da mora provoditi samokontrolu.

Opisani procesi istovremenog održavanja samopoimanja i održavanja cilja prisutni su tijekom različitih životnih tranzicija kao što su prijelaz iz jednog stupnja školovanja na drugi, završetak školovanja i ulazak u svijet rada, sklapanje braka, roditeljstvo, umirovljenje i smrt partnera.

Gledajući razvojno, htijenja se u djetinjstvu temelje na internalizaciji ponašanja kontroliranoga od strane odraslih i idu u pravcu sve veće intencionalnosti i unutarnje regulacije. Upravo zato, u okviru rasprave o motivaciji za samoregulaciju vrlo je relevantna i teorija samo-determinacije, i to iz barem dva razloga. *Prvi* je što autori s pravom naglašavaju razliku između sadržaja ciljeva ili ishoda te regulatornih mehanizama kojima se ti ciljevi ostvaruju. *Drugi* je što oni povezuju ranija shvaćanja o potrebama kao pokretačima razvoja i novija shvaćanja o samoregulaciji razvoja. Teorija samo-determinacije upozorava na značenje intrinzične motivacije. Njezini autori ističu da su intrinzično motivirane aktivnosti rezultat urođene i spontane tendencije organizma za razradu i vježbu vlastitih kapaciteta. Tome dodaju da se uz intrinzično motivirano ponašanje vezuju tri osnovne ljudske potrebe, a to su:

1. potreba za kompetencijom; 2. potreba za autonomijom i 3. potreba za srodnošću s drugima. Ovi teoretičari smatraju da su navedene potrebe bitni elementi osobnog rasta i razvoja. Njihovim uravnoteženim zadovoljavanjem osoba postaje individualna i socijalna. Socijalni i kulturni konteksti i individualne razlike u tim osnovnim potrebama potiču rast i razvoj uključujući i internalizaciju regulacije ponašanja, tj. pomak od ponašanja koja nisu samoodređena prema samoodređenim ponašanjima, što prikazuje slika 1.

Kao što se vidi na slici 1., tijekom procesa internalizacije samoregulacije kreće od nemotiviranog ponašanja (bez htijenja da se djeluje zbog osjećaja bespomoćnosti, nesposobnosti i sl.), preko ekternalne, introjicirane i identificirane regulacije u kojima su uzroci samo donekle osobni, sve do integrirane unutarnje regulacije. Iako su internalizacija i integracija ključne u djetinjstvu, one su važne za regulaciju ponašanja tijekom cijeloga života.

U ovisnosti o tome koliko je osoba asimilirala i rekonstruirala vanjsku regulaciju odnosno transformirala socijalno sankcionirane običaje, norme i zadatke u sustav osobnih vrijednosti, u toj mjeri ona može biti samo-determinirana. Ryan (1998) upozorava da i pojam *htijenje u teoriji akcije* zapravo označava sva intencionalna i osobno uzrokovana ponašanja koja mogu biti efikasna kad su autonomna. Međutim, valja naglasiti da u realnom životu na autonomiju osobe djeluju brojne ekternalne prisile kao i njezine druge potrebe (npr. potreba za srodnošću), što komplicira priču o mehanizmima samoregulacije glede njihove raznovrsnosti i njihove efikasnosti. To se posebice vidi u nekim kolektivističkim kulturama na azijskom kontinentu, u kojima potreba za autonomijom nije

Ekstrinzična motivacija					
Stanje bez motivacije	Eksternalna regulacija	Introjicirana regulacija	Identificirana regulacija	Integrirana regulacija	Intrinzična motivacija
	Ponašanje potaknuto ekster-nalnim faktori-ma i kao takvo je ekternalno regulirano (npr. nagrade i kazne)	Eksternalna kontrola je internalizirana do mjere da se teži dobiva-nju socijalne podrške i da se izbjegnu nega-tivni osjećaji (npr. sram)	Stanje u kojem su akcije mo-tivirane intere-sima i željama da se postignu ciljevi i stekne dobit. Nagla-sak je na do-biti, pa to nije sasvim samo-determinirana regulacija.	Akcija je motivirana osobnom željom jer se njome potvr-đuje osobni identitet.	
-	SAMODETERMINACIJA			+	

Slika 1. Adaptirani model kontinuuma samodeterminacije (prema Ryan i Deci, 2000; Objavljeno uz pismeno dopuštenje autora)

tako snažan motiv ponašanja kao što je to slučaj u zapadnim, individualističkim kulturama.

Paralelno s naznačenim europskim teoretiziranjima o značenju akcije i htijenja, te provjeravanjem ideja proizašlih iz teorije samo-determinacije, istraživači, koji se u SAD bave psihologijom ličnosti, ističu *važnost ciljeva*, ali i drugih srodnih konstrukata koji potiču, vode i organiziraju ponašanje kao i važnost *kognicija i afekata*. To su sljedeći konstrukti: *osobne težnje* (Emmons, 1986, 1992, 1996.), *osobni projekti* (Little, 1983, 1989) i *životni zadaci* (Cantor i Fleeson, 1991).

O ciljevima se ponekad govori kao o implicitnim motivima, iako ciljevi i motivi nisu isto. Međutim, ako su ciljevi rezultat internaliziranih normativnih zahtjeva, odnosno životnih zadataka, onda je za dobre ishode razvoja bolje da su oni kongruentni s implicitnim motivima. Primjerice, ako je cilj osobe postizanje prisnosti u odnosu s partnerom, uspjeh će u tome biti veći ako je u nje motiv srodnosti (u terminima teorije samo-determinacije) vrlo snažan.

Integracija spoznaja iz psihologije motivacije i razvojne psihologije

Ranih devedesetih godina osnovni se koncepti iz navedenih teorija motivacije počinju integrirati s konceptima iz psihologije životnog vijeka, što se ogleda u nekim poznatijim teorijama i modelima razvoja kao što su:

1. teorija socio-emocionalne selektivnosti (Carstensen, 1993, 1995);
2. model uspješnog starenja (SOC -model) (Baltes, 1990).
3. model asimilativnog i akomodativnog suočavanja s dobnim promjenama (Brandtstädter i Renner, 1990, 1992);
4. teorija kontrole životnog vijeka (Heckhausen i Schultz, 1995).

U okviru tih integrativnih pristupa započinju istraživanja okolnosti i procesa koji promoviraju ustrajavanje ili odustajanje od razvojnih ciljeva. Neka pitanja što ih postavljaju istraživači jesu kako osoba prilagođava svoje ciljeve promijenjenim prilikama života i prisilama na različitim dobnim razinama i prilikom nekih životnih tranzicija, te koji procesi potiču perzistenciju težnji ili pak odustajanje od ciljeva?

Osnovni procesi samoregulacije koji omogućuju odabir ciljeva, ustrajavanje u njihovoj realizaciji ili pak njihovu rekonstrukciju jesu *selekcija, kompenzacija i kontrola*. Da bi se u odrasloj dobi utjecalo na vlastiti razvoj, značajna je i uloga *samo-evaluacije*, u čijoj osnovi također mogu biti neke potrebe koje pokreću i usmjeravaju ponašanja kao što su npr. potreba za kompetencijom, potreba za samozaštitom i za samouzdanjem. Zbog tih potreba ljudi se socijalno uspoređuju. Konačno, ljudi imaju i snažnu potrebu za osobnim kontinuitetom, odnosno za očuvanjem identiteta, zbog koje se temporalno uspoređuju da bi procijenili jesu li tijekom vremena,

ili tijekom neke tranzicije, napredovali ili nazadovali. Naše najnovije istraživanje pokazalo je da su emocionalne posljedice temporalnih usporedbi značajni prediktori samopoštovanja osoba kojima je ono opalo tijekom protekle godine dana, i to u smislu da je samopoštovanje niže kad su emocionalne posljedice temporalnih usporedbi negativne (Tucak, Lacković-Grgin, Penezić i Nekić, 2007). Ovaj nalaz direktni je poticaj da se u ovom radu razmotre i neke emocije važne za samoregulaciju razvoja. Njima se, u posljednje vrijeme, poklanja pozornost i u psihologiji ličnosti i u razvojnoj psihologiji.

Samoregulacija tijekom životnih tranzicija

Baltes (1990) u svom **SOC modelu adaptivnog razvoja** ističe da uspješnom upravljanju životom doprinose tri ključna procesa, i to: *selekcija, optimizacija i kompenzacija*. Samoregulaciju razvoja omogućuje temeljna značajka ljudskog ponašanja u odnosu na druge vrste, a to je njegova fleksibilnost koja se, između ostalog, ogleda u selektivnosti te u kompenzaciji gubitaka/grešaka.

Selektivnost se izražava u odabiru razvojnih ciljeva i u usmjeravanju prema resursima koji omogućuju ostvarenje ciljeva. Kad se u odrasloj dobi odaberu glavni životni ciljevi, kao što su to npr. izgradnja karijere i formiranje obitelji, tada kratkoća života kao biološka prinuda otežava ulaganja u alternativni razvoj. Za adaptivnu razvojnu regulaciju bitno je učiniti dobre izbore, učiniti ih pravovremeno i na njima ustrajati. Kad je pak selekcija ciljeva pogrešna, može dovesti do razvojne stagnacije, odnosno do nemogućnosti njihove realizacije, jednako kao i kad ciljevi nisu bili odabrani pravovremeno. Tako npr. žena može odlučiti imati djecu samo u reprodukcijskoj fazi svoga života. Pored bioloških postoje i socio-strukturne prisile, jer mnoga institucionalna rješenja smanjuju mogućnost izbora u nekim fazama života. Primjerice, ako netko želi postati neurokirurg, on će ići korak po korak, i to sukladno pravilima obrazovne institucije koja, uz ostale uvjete, određuje i optimalnu životnu dob za postizanje takve specijalizacije. Dakle, biološki procesi maturacije i starenja kao i socijalno strukturiranje životnih perioda doprinose i mogućnostima i ograničenjima samoregulacije razvoja.

Kompenzacija gubitaka ili grešaka predstavlja napor osobe da popravi negativne posljedice loše odabranih ciljeva ili nekih životnih događaja kao što su npr. smrt partnera, gubitak pokretljivosti, društvena tranzicija i sl. U životu ljudi s godinama rastu gubici. U starijoj dobi oni se relativno često gomilaju u kratkome vremenu, pa je to razlog da kompenzacija postaje ključna za uspješno starenje. Ipak, valja upozoriti da kompenzacija može biti i disfunkcionalna, ako je prijevremena. Osoba se zbog gubitka može prerano osloniti na pomoć drugih i na taj način derogirati svoje samopoštovanje. Jedno naše ranije istraživanje pokazalo je da starije osobe, koje žive same u vlastitom domu i same brinu o svojim potrebama, bolje psihološki funkcioniraju od ekvivalentne skupine koja živi u domu

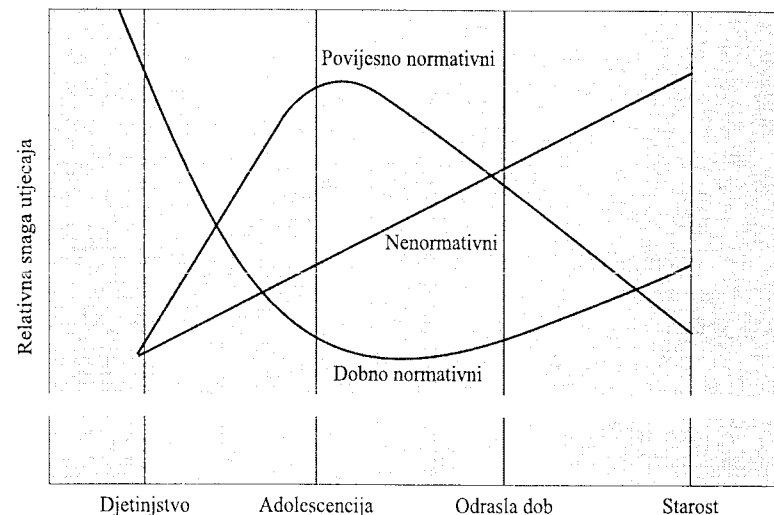
umirovljenika (Lacković-Grgin i Padelin, 1995). Povezano s osnovnim potrebama, koje ističe teorija samo-determinacije, valja reći da ako je zadovoljenje tih potreba ponavljano zapriječeno, proces kompenzacije omogućuje barem djelomično zadovoljenje.

Da bi selekcija i kompenzacija bile funkcionalne, one moraju biti regulirane procesom višeg reda, a to je *optimizacija*. Taj se proces sastoji od obogaćivanja optimalne razine funkcioniranja u nekom području, i to pomoću širenja unutarnjih i vanjskih resursa. Adaptivni procesi su optimizirani kad osoba:

- selektivno maksimizira svoja izvođenja i postignuća u različitim domenama funkcioniranja;
- kad gubitke zbog starenja ili nekih životnih događaja kompenzira tako da zadrži osnovnu razinu funkcioniranja.

Životne tranzicije

Životi pojedinaca obilježeni su serijom normativnih i ne-normativnih događaja kao i društveno-povijesnim tranzicijama. Sve do druge polovine 20. stoljeća znanstvenici u području dječje psihologije bili su usmjereni na dobno normativne događaje kao faktore razvoja, da bi osamdesetih godina, jednako kao i znanstvenici u području psihologije životnog vijeka, počeli biti podjednako usmjereni i na nor-



Slika 2. Hipotetički profil relativne snage različitih utjecaja tijekom života (prema Baltes, Reese i Lipsitt, 1980; Objavljeno uz pismeno dopuštenje Cambridge University Press)

mativne i na ne-normativne životne događaje. Međutim, kad je riječ o povijesno normativnim faktorima, oni su više u žarištu pozornosti psihologa životnog vijeka nego dječjih psihologa.

Dobne norme određuju u kojoj dobi trebaju biti ostvareni specifični razvojni zadaci (npr. kada početi i završiti školovanje, kad otići u mirovinu i sl.). *Povijesni faktori* razvoja odnose se na povijesno vrijeme. Sociolozi životnog vijeka klasificiraju ih u relativno *kratkotrajne utjecaje* (npr. rat, ozbiljnije društvene tranzicije) i na *dugotrajne utjecaje* (npr. razvoj u ranoj industrijskoj eri, u modernom postindustrijskom dobu). *Ne-normativni događaji i tranzicije* obično su neočekivani i nisu nužno povezani s kronološkom dobi kao ni s povijesnim vremenom, premda to mogu biti. Po svojoj prirodi ti su događaji pozitivni (npr. dobitak na lutriji) ili negativni (npr. razvod braka, smrt bliskog prijatelja, prisilno prerano umirovljenje). Kakav je utjecaj nabrojanih događaja na razvoj tijekom životnog vijeka prikazuje slika 2.

Neke *normativne tranzicije* su više biološki utemeljene (npr. pubertet, menopauza), dok je primjerice početak školovanja i odlazak u mirovinu više društveno programirana tranzicija. Utjecaj normativnih događaja snažniji je u djetinjstvu, nakon čega opada, da bi u starosti ponovno porastao.

Ne-normativni događaji mogu *kratkoročno* utjecati na promjene u akcijama koje vode k nekom cilju, kao što je to slučaj kod akutne bolesti. Neki takvi događaji mogu imati *dugotrajne* posljedice na razvoj, jer ometaju i preusmjeravaju akcije na neke druge ciljeve. Primjerice, slučaj prometne nesreće i s njom povezani invaliditet. Ne-normativni događaji postaju prevalentni nakon ulaska u srednju životnu dob.

Povijesno normativni utjecaji istaknutiji su u kasnoj adolescenciji i mladoj odrasloj dobi jer je to vrijeme donošenja važnih odluka o karijeri, braku, životnom stilu i sl. Te odluke su pod snažnim utjecajem socijalnih, kulturnih i ekonomskih faktora.

U suvremenim zapadnim društvima mogućnosti i prisile za uspješni razvoj pojedinca prvenstveno proizlaze iz normativnih, ali sve više, i iz ne-normativnih tranzicija. To stoga što se u modernim društvima, od sedamdesetih godina prošlog stoljeća, registrira opadanje institucionalnog određivanja životnih tokova odraslih ljudi. Javljaju se tendencije pluralizma i deregulacije koje nisu prisutne glede razvoja u ranijim životnim razdobljima. Dok su ranije generacije ljudi živjele u normativno stabilnijim vremenima, suvremene generacije ljudi izložene su povećanim prilikama da autonomno izabiru vrijeme tranzicija kao i načine samoregulacije života tijekom takvih tranzicija.

U opisanim društvenim okolnostima može se postaviti pitanje, mijenja li se važnost samo-regulacijskih procesa za uspješan osobni razvoj u odrasloj dobi? Ima argumenata koji govore u prilog mišljenjima da recentne promjene glede normiranja životnih tranzicija pružaju pojedincima veće mogućnosti djelovanja na vlastiti razvoj i ponašanje. Naime, normativno strukturiranje života prisiljava pojedinca da

selekcioniра koje će ciljeve slijediti, kako će ih održavati u slučajevima gubitaka ili grešaka i koje će ciljeve eventualno napustiti. Za upravljanje normativnim tranzicijama ljudi se pripremaju učenjem. Manje normativno strukturirani životni tijek daje pojedincu mogućnost izbora u smislu *kada i kako* će slijediti svoje ciljeve. Drugim riječima, što je ponašanje manje pod kontrolom bioloških i/ili okolnih prisila, to je veća važnost samoregulacije ponašanja. Međutim, društvene institucije obično idu iza objektivnih promjena u životima modernih ljudi (Riley, Kahn i Foner, 1994), pa im mogu manje pomoći kad se susretnu s ne-normativnim događajima. Ako, primjerice, žena namjerava biti samohrana majka, a nema dovoljno institucija za dnevnu brigu o djeci, ona će morati kreirati rješenja koja će uključiti neformalnu socijalnu mrežu, možda će morati sniziti razinu svojih profesionalnih aspiracija ili pak odustati od materinstva kao cilja. Aktiviranja osobnih značajki i kompetencija kao i socijalnih resursa ovisit će o snazi motivacije za roditeljstvo. Brandstädter i Renner (1990) ističu da su optimistične i uporne osobe znatno uspješnije u svladavanju okolnih ograničenja bilo koje vrste. Ako pojedinac ne posjeduje osobne resurse, onda će zahtjev za autonomnim djelovanjem u modernim društvima predstavljati opasnost po razvoj, jer ljudima nedostaju modeli koji bi im pružali informacije o načinima samostalnog upravljanja životom. To je posebice vidljivo u uvjetima kad nastupe radikalne društvene promjene koje ljude, iz društva strogo programiranog ponašanja, uvode u društvo manje reguliranog ponašanja kao što je to slučaj u tranzicijskim europskim zemljama. Čini se da u takvim okolnostima samoregulacija, tj. širina u kojoj ljudi utječu, modificiraju i kontroliraju svoje ponašanje i razvoj, postaje sve značajnija.

Drukčije strukturiranje životnog puta u današnje je vrijeme izraženo u dva ključna područja života – *u obitelji i u radu*. Tako npr. dobne norme za sklapanje braka nisu više uniformne kao što su bile ranije, zatim sve je više ljudi koji se odlučuju za samački život, koji žive u kohabitaciji i koji se razvode. U porastu je društvena tolerancija različitosti obiteljskih zajednica (Thorton i Young-De Marco, 2000). Mnogi ljudi obiteljskom životu pretpostavljaju karijeru, kao i život bez odgovornosti za odgoj djece ili odgovornosti za partnera. Govoreći u terminima osnovnih ljudskih potreba, čini se da potreba suvremenih ljudi za autonomijom postaje sve više antagonistička prema potrebi za srodnošću s drugima. U literaturi o porastu usamljenosti kod suvremenih ljudi na Zapadu takve tendencije smatraju se uzrocima toga porasta (Lacković-Grgin, 2007).

a) Promjene u profesionalnoj domeni

U ekonomski razvijenim zemljama dolazi do sve veće deregulacije života u profesionalnoj domeni. U porastu su slučajevi svojevolsnog odlaska u raniju mirovinu da bi se realizirali neki drugi životni ciljevi (Feldman, 1994). U tranzicijskim zemljama situacija je obrnuta jer se u raniju mirovinu odlazi prisilno. To znači da na tranziciju umirovljenja i na njezin utjecaj na razvoj odrasli ljudi iz različitih društava ne mogu reagirati uporabom identičnih mehanizama samore-

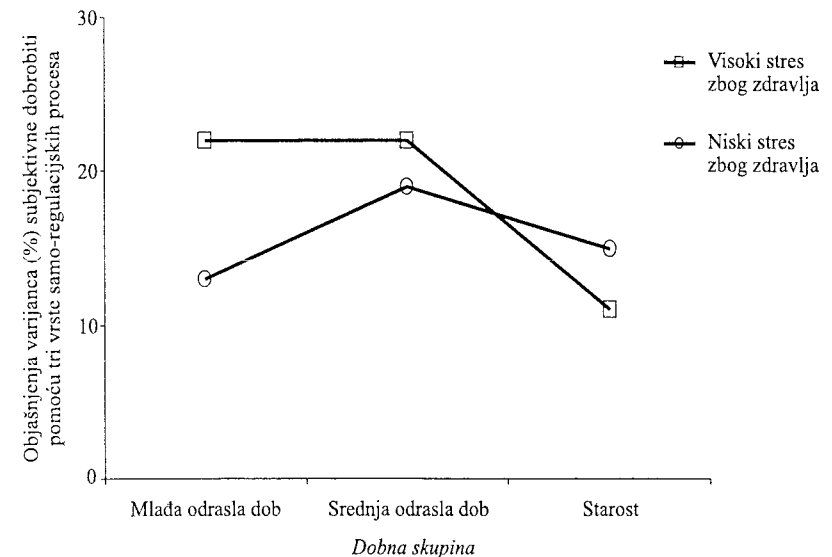
gulacije. Dok oni koji svojevrijedno odlaze u raniju mirovinu mogu uspješno zadovoljavati svoju potrebu za kompetencijom u nekom novom području, vjerojatnije je da će oni koji odlaze u prisilnu mirovinu biti deprivirani glede te potrebe. Prvi će više rabiti onu strategiju samoregulacije koju zovemo primarnom kontrolom razvoja, dok će ovi drugi više rabiti sekundarnu ili tercijarnu kontrolu razvoja (Lacković-Grgin, 2006). Ilustrirat ćemo to pomoću empirijskih rezultata o prilagodavanju na prisilnu mirovinu časnika u vojsci, u njihovim kasnim četrdesetim godinama života. Spiegel i Schultz (2003) nalaze da takve osobe umirovljenje procjenjuju kao izazov te se usmjeravaju na druga profesionalna područja, često i na privatni biznis. U tranzicijskim zemljama takvo umirovljenje osoba procjenjuje kao štetu/gubitak, nakon kojega se najčešće bezuspješno pokušava zaposliti zbog visoke razine nezaposlenosti. Zbog nedostatka materijalnih i drugih resursa takve osobe ne započinju privatni biznis, već počinju prakticirati one strategije samoregulacije koje inače rabe kronološki starije osobe u njihovim zajednicama a koje su otišle u tzv. starosnu mirovinu. Time smanjuju razinu svojih aspiracija i odriču se ideja o kvalitetnom provođenju slobodnog vremena, tj. služe se sekundarnom ili tercijarnom kontrolom kako bi sačuvali samopoštovanje. Istraživanje procesa umirovljenja kod ispitanika u Dalmaciji pokazuje da u fazi razočaranja ispitanici izvješćuju o društvenoj nepravdi zbog malih mirovina, ali se u njih, za razliku od američkih umirovljenika, javlja faza radne reaktivacije bez novog zapošljavanja da bi se popravio materijalni položaj (Penezić, Lacković-Grgin i Bačinić, 2007). Iz opisanog je vidljivo da materijalni položaj pojedinca i društva moderira samoregulaciju ponašanja tijekom jedne od najznačajnijih tranzicija u odrasloj dobi.

U vezi s naznačenim povijesnim tranzicijama istraživanja u Njemačkoj nakon ujedinjenja pokazala su da ljudi srednje životne dobi iz bivše Istočne Njemačke imaju problema glede individualno relevantnih životnih ciljeva kao i u organiziranju akcija kojima bi riješili svoje životne probleme. Oni su teško nalazili zaposlenje i nisu se upuštali u poduzetništvo kao mladi ljudi iz tog dijela Njemačke. Odustajali su od traženja posla, jer su situaciju na tržištu rada procjenjivali nekontrolabilnom (Heckhausen, 1999). U usporedbi s mlađima imaju značajno niže samopoštovanje. To znači da povijesne tranzicije promoviraju uporabu različitih strategija samoregulacije kod osoba različite dobi. Mlađi više koriste primarnu kontrolu pa se zbog toga bolje prilagođavaju novim društvenim prilikama, dok ljudi srednje dobi rabe sekundarnu kontrolu, koja je inače češća u starijih osoba.

Osim što postoje dobne razlike u samoregulaciji ponašanja nakon nekih ne-normativnih ili povijesnih tranzicija, novija istraživanja pokazuju da postoje razlike u samoregulaciji ponašanja nakon nekih normativnih tranzicija u osoba slične kronološke dobi, ali različitog spola. Ako su u mladoj odrasloj dobi muškarci i žene istovremeno doživjeli dvije normativne tranzicije (zaposlenje i roditeljstvo), pokazuje se da u takvim slučajevima žene, više od muškaraca, rabe selekciju, kompenzaciju i optimizaciju u obje domene, u poslovnoj i u obiteljskoj (Wiese, Freund i Baltes, 2000).

b) Promjene u obiteljskoj domeni

Deregulacija života i promjene društvenih vrijednosti reflektiraju se i na interpersonalno funkcioniranje ljudi. Postoje tendencije sve kasnijeg sklapanja braka i uspostavljanja trajnijih intimnih odnosa u onom periodu psihosocijalnog razvoja što ga je pedesetih godina prošlog stoljeća naznačio Erik Erikson. Također, od sedamdesetih se godina neprestano povećava broj razvoda brakova u sve većem broju zemalja. Razvod kao ne-normativni životni događaj zahtijeva visok stupanj samoregulacije života u dužem vremenskom razdoblju. Razvedene se osobe susreću s dva različita zadatka: 1. trebaju se prilagoditi raspadu partnerstva i 2. moraju izgraditi novi identitet ili novi životni stil (Spanier i Casto, 1979.- prema Wrosch, 1999). Mnoge osobe teško se prilagođavaju separaciji i teško organiziraju život na nov način. Wrosch i suradnici (1999) proučavali su procese uspostavljanja i odustajanja od ciljeva nalaženja novog partnera kod svježe razvedenih osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Utvrdili su da mlađi češće postavljaju ciljeve odabira novog partnera i pojačavaju cilj usmjerene akcije, dok su osobe srednje dobi iskazivale veću razinu odustajanja od takvih ciljeva. O promjenama u obiteljskoj domeni govore i rezultati jedne njemačke studije na nezavisnim uzorcima mladih žena iz 1991. i 1996 godi-



Slika 3. Objašnjena varijanca (%) subjektivne dobrobiti pomoću tri vrste samo-regulacijskih procesa u mladoj, srednjoj i starijoj odrasloj dobi kod ispitanika visoke i niske razine zdravstvenog stresa (Wrosch, Heckhausen i Lachman, 2000; Objavljeno uz pismeno dopuštenje autora)

ne. Utvrdilo se da je nakon ujedinjenja Njemačke porasla dob za sklapanje braka i rođenje djeteta, ali je to bilo više izraženo u žena iz bivše Istočne Njemačke. Međutim, u tih pet godina nije se značajno promijenio redoslijed ovih dviju tranzicija niti trajanje vremenskog razmaka između njih.

Budući da s dobi rastu ne-normativni životni događaji kao što su različite bolesti, gubici dragih osoba, gubici financijske moći i sl., starije su osobe prisiljene koristiti različite strategije samoregulacije kako bi održale zadovoljavajuću funkcionalnu razinu i sačuvale samopoštovanje i životno zadovoljstvo. To je nužno i zato što i mnoga bogata društva zaostaju u organiziranim institucionalne potpore koja bi starim ljudima olakšala prilagodbu na ne-normativne događaje. U siromašnijim društvima to je zaostajanje vrlo drastično pa su stariji ljudi prinuđeni rabiti samo-zaštitne strategije kontrole kakva je npr. tercijarna kontrola ili pak samo-zaštitne socijalne usporedbe, ne bi li sačuvali svoje životno zadovoljstvo, odnosno uspješno riješili krizu osmog stadija razvoja, a to je integritet nasuprot očajanju. Pokazuje se da stariji ljudi primarnu kontrolu zamjenjuju sekundarnom kontrolom tako da prilagođavaju svoje ciljeve. L. Carstensen (1995., 1998.) navodi da starije osobe svoje instrumentalne ciljeve zamjenjuju ciljevima usmjerenima na emocije. Sve više investiraju u emocionalno poboljšanje postojećih socijalnih odnosa te reduciraju širinu svog djelovanja na manji broj područja. Odabiru ona područja u kojima mogu kompenzirati negativne efekte gubitka zdravlja ili gubitka dragih osoba.

Kako se normativni i ne-normativni događaji reflektiraju na samoregulaciju ponašanja pokazuje istraživanje Wroscha, Heckhausenove i Lachmana (2000). Oni su ispitali važnost tri tipa samo-regulirajućih vještina za dobrobit odraslih ljudi različite dobi. Bile su to sljedeće vještine: *ustrajavanje na ciljevima*, *pozitivna reprocjena i snižavanje aspiracija*. Iz nacionalnog američkog uzorka od 3.490 ispitanika formirali su 3 dobne skupine (20-39, 40-50 i 60 i više godina), koji su doživjeli visok, odnosno nizak zdravstveni stres u prethodnoj godini života. Smatra se da su ovi stresovi više normativni za osobe starije dobi, dok su u mlađoj dobi oni zapravo ne-normativni. Dobivene rezultate prikazuje slika 3.

Iz slike je očito da uporaba samo-regulirajućih procesa objašnjava gotovo dvostruko više varijance dobrobiti u uzorku mlađih koji su doživjeli visoku razinu stresa nego u starijih iste razine stresa. Isto vrijedi i kad se usporede mladi visoke i niske razine stresa. Dakle, veća je važnost samoregulacije kad se zdravstveni problemi dogode mlađim ljudima jer je to njihovoj životnoj dobi ne-normativni životni događaj. Oni ga najvjerojatnije procjenjuju ne samo kao štetu, već i kao izazov koji ih motivira na veću uporabu samo-regulirajućih vještina.

Krajnji rokovi i životna žaljenja

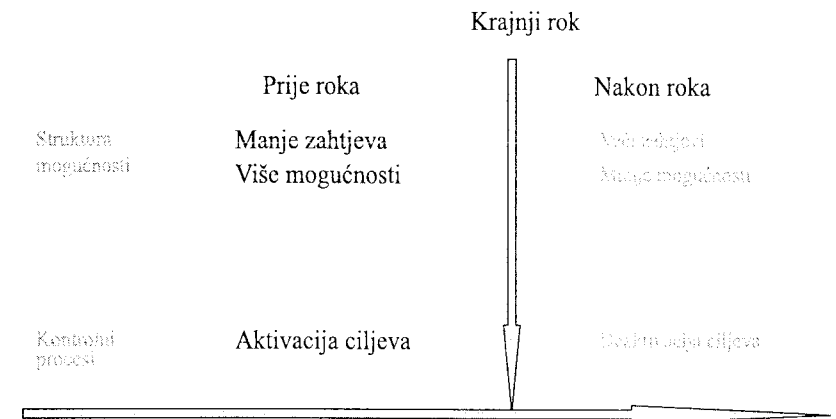
Opisane suvremene tendencije deregulacije života u odrasloj dobi nisu karakteristične za sva društva niti su prisutne u svim društvenim slojevima. Zanimljiviji

su nalazi što su ih objavili Settersten i Hagestad (1996). Ispitujući kako odrasli procjenjuju postojanje i čvrstinu određenih razvojnih zadataka u obiteljskom i profesionalnom području utvrdili su da dobne norme, ako su krute i nametljive, imaju negativne posljedice za njihov osobni rast. Kad su rezultate njihova ispitivanja usporedili s rezultatima sličnog ispitivanja iz šezdesetih godina prošlog stoljeća, utvrdili su da obje generacije odraslih slično procjenjuju kako postoje ozbiljni zahtjevi da se u navedena dva područja života ostvare neki razvojni zadaci, i to do određene dobi. Zapravo, ljudi percipiraju da u njihovim životima postoji ono što zovemo *krajnjim rokom* za neka razvojna postignuća. Oko 50 posto ispitanika iz 1996. godine percipiralo je negativne posljedice propuštanja krajnjega roka za ostvarenje nekih životnih ciljeva.

Dobno normativni krajnji rokovi pravi su izazovi za razvojnu regulaciju. Oni prisiljavaju, ali i pomažu pojedincu da na vrijeme angažira prikladne i efikasne mehanizme regulacije. Utvrdilo se, da dobne norme promoviraju promjene u tipu kontrole, usmjeravaju akcije na bitne aspekte akcije kao i na povratne informacije o uspjehu akcije. Poznati krajnji rokovi organiziraju različite faze akcije tijekom relativno dužeg perioda prije krajnjeg roka, ali i nakon njega. Na slici 4 prikazuju se adaptivni kontrolni procesi prije i nakon krajnjega roka.

Prije krajnjeg roka za realizaciju nekog životnog cilja osoba ima dovoljno vremena i prilike ostvariti cilj. Pri tome ona neprestano uključuje različite pod-ciljeve, kontinuirano ih proširuje i po potrebi redefinira. Ona je praktički neprestano u fazi htijenja i teško se može obeshrabriti. Poslije krajnjeg roka pojedinac ima malo prilike za to, pa je prinuđen rabiti sekundarnu kontrolu ili tzv. silazne socijalne usporedbe i sl.

Za ilustraciju samoregulacije *prije i poslije zadnjeg roka* opisat ćemo slučaj tranzicije vezane uz prestanak reproduktivne sposobnosti u životu žena. Socio-struk-



Slika 4. Adaptivni procesi kontrole prije i nakon prijelaza krajnjih razvojnih rokova

turne prisile mogu interferirati s potrebom za srodnošću, odnosno s motivacijom za roditeljstvo. Mnoge suvremene žene odgađaju rađanje djece. Ako u tome zakasne, biološki zadnji rok neće im omogućiti roditeljstvo. Proučavanjem ponašanja žena *prije i poslije* krajnjega roka za rađanje, Wrosch (1999) nalazi da su žene iz skupine *prije krajnjeg roka* rabile više vrsta kontrole koja se odnosila na ciljeve glede brige za dobivanje djeteta. Skupina *poslije krajnjeg roka* općenito je više koristila one mehanizme kompenzacije koji indiciraju na odustajanje od cilja dobivanja djeteta. Ako su žene iz te skupine i dalje na neki način pokušavale koristiti kontrolu i nisu odustajale od ideje o dobivanju djeteta, imale su brojne depresivne simptome. To je u skladu s tvrdnjama Carvera i Scheiera (1990) da uporno nastojanje na kontroli, usprkos neuspjehu u realizaciji željena cilja, vodi u depresiju. Žene koje su se nakon krajnjeg roka koristile kompenzacijom, odnosno koje su odabirale neke druge ciljeve ili su se socijalno uspoređivale u funkciji samo-poboljšanja, imale su manje depresivnih simptoma.

Kad se razvojni cilj ne uspije ostvariti do krajnjega roka zato što je objektivno nedostižno, odnosno ako nisu rabljeni efikasni mehanizmi samoregulacije, te kad osoba procjeni da ga više neće moći ostvariti, javit će se osjećaj žaljenja.

Žaljenje bi se moglo definirati kao neugodno emocionalno stanje koje nastaje pri procjeni da smo neku akciju izveli pogrešno ili pri procjeni da nešto što nam je bilo važno nismo učinili. To stanje razlikuje se od srodnih emocionalnih stanja kao što su razočaranje, krivnja, griznja savjesti i žalost.

Tijekom života ljudi prilikom realizacije svakodnevnih ili razvojnih ciljeva griješe, loše izabiru, kasne u ulaganju napora. Istovremeno oni stalno evaluiraju ostvarenje. Ako procijene da nisu uspjeli, mogu poduzimati korektivne akcije jer ih na njih potiče osjećaj žaljenja. Međutim, osoba će poduzimati korektivne akcije ako procijeni da su one moguće i efikasne. Primjerice, majka može žaliti što prethodnoga dana nije izvela dijete u šetnju pa će to učiniti čim joj se pruži prilika. Ako se majka tijekom dugog perioda života glede nedostatnog posvećivanja djetetu nije ponašala korektivno, u slučaju prijelaza u "prazno gnijezdo" ona može početi žaliti što nije više vremena posvećivala svome djetetu dok je bilo maleno. Ovo je primjer *životnog žaljenja*.

Istraživanja žaljenja, koja su intenzivirana posljednjih desetak godina, odvijala su se u nekoliko pravaca: 1. eksperimentalno je ispitivano žaljenje u situacijama u kojima su varirane prilike za postizanje cilja (od rijetkih do brojnih prilika); 2. provjeravalo se da li veće žaljenje provocira ono što je učinjeno ili ono što nije; 3. ispitivani su razlozi žaljenja kod odraslih ljudi i učinci žaljenja na životno zadovoljstvo i 4. istraživao se odnos žaljenja i dobi s polazišta da što postaju stariji, ljudi sve manje žale jer imaju sve manje prilika za realizaciju ciljeva. Doista, rezultati istraživanja govore da s nestajanjem prilika za ostvarenje ciljeva dolazi do opadanja čestine žaljenja. Vjerojatno je to posljedica činjenice da stariji ljudi više od mladih koriste sekundarnu kontrolu, odnosno oni snižavaju razinu svojih aspiracija (Lacković-Grgin, Grgin, Sorić i Penezić, 1998).

Uporabom arhivske metode te analizom rezultata laboratorijskih istraživanja, Roesse i Summerville (2005) utvrđuju da ljudi najviše žale ako su u nekom području života propustili povoljne prilike koje su pružale opipljive izgleda za promjene i osobni rast ili za obnovu poljuljanog samopoštovanja. Isti autori, na osnovi meta-analize 11 američkih studija u kojima su ispitanici navodili područja životnih žaljenja, utvrđuju da osobe najviše žale za obrazovanjem (32%), karijerom (22%) i ljubavlju (15%). Slijede roditeljstvo (10%) i osobni rast (5,47%). Ostala područja uključuju odmor, financije, obitelj, zdravlje, prijatelje, duhovnost i pripadnost zajednici.

Nalaz da se najviše žali u području edukacije, karijere i bliskih odnosa utvrđen je i u studiji Kinniera i Methe (1989). Cilj autora istraživanja bio je utvrđivanje eventualnih dobnih razlika u područjima žaljenja zbog neučinjenog. Našlo se da osobe iz sve tri ispitivane dobne skupine (20-29 godina, 35-55 godina i 64 i više godina) podjednako žale zbog neučinjenog u navedenim područjima života. Zanimljivo je da su slični rezultati dobiveni i u Gallupovu istraživanju iz 1953. i 1965. godine. Ispitanici iz toga vremena također su navodili da žale što nisu bili asertivni, što u životu nisu više riskirali i što nisu provodili dovoljno vremena sa svojim obiteljima. Za čim najviše žale pitalo se i intelektualno nadarene osobe iz poznate Termanove longitudinalne studije. Ispitivanje je provedeno u njihovim sedamdesetim godinama (prosječna je dob iznosila 74 godine). Utvrđilo se da i oni, slično svim ostalim ljudima, najviše žale zbog neučinjenog. Redoslijed područja žaljenja također je sličan onome koji su naveli Roesse i Summerville (2005). Kad je pak riječ o žaljenju zbog učinjenog, najviše ih je žalilo zbog preranog sklapanja braka, zbog prekasnog prestanka pušenja i zbog toga što su u životu preteško radili.

Životna žaljenja mogu biti regulirana na dva načina. Osobe mogu aktivno mijenjati okolnosti koje dovode do žaljenja, tj. rabiti primarnu kontrolu, ili se mogu internalno prilagođavati tako da povećaju osjećaj kontrole i osobne odgovornosti. Međutim, pri tom je važna i uloga *percipirane* internalne kontrole koja je različita s obzirom na dob. Naime, mladi ljudi visoke razine percipirane internalne kontrole obično poduzimaju intenzivne akcije u pravcu promjene razloga zbog kojih žale pa tako smanjuju žaljenje. Suprotno tome, percepcija visoke internalne kontrole u starijih ljudi je kontraproduktivna jer povećava osjećaj žaljenja i nametljive misli. Ako je osoba zapriječena vanjskim faktorima, odnosno ako eksternalizira uzroke neučinjenoga u životu, ona može reducirati žaljenje i samo-okrivljavanje.

ZAKLJUČAK

Istraživanja motivacijske osnove samoregulacije tijekom životnih tranzicija relativna je novost u razvojnoj psihologiji životnog vijeka. Ona su zasnovana na novim postavkama o razvoju pojedinca tijekom životnog vijeka, od kojih je postavka o multidisciplinarnosti doprinijela integraciji spoznaja iz različitih psiholoških

ali i ne psiholoških disciplina. Takva integracija omogućila je formuliranje novih teorijskih modela razvoja u odrasloj i starijoj dobi, koji su inspirativni za formuliranje hipoteza o motivima, mehanizmima i strategijama regulacije tijekom životnih tranzicija. Istraživači sve češće koriste longitudinalne nacрте istraživanja koji omogućuju praćenje ponašanja tijekom tih tranzicija. Zbog sve prisutnije deregulacije životnih ciklusa u dva temeljna područja života (u obitelji i radu), u budućim će istraživanjima više trebati koristiti sekvencijalne nacрте koji će omogućiti spoznaje o tome kako se deregulacija života reflektira na mehanizme i strategije samoregulacije ponašanja usmjerenih k realizaciji životnih ciljeva. Danas još uvijek nema dovoljno komparativnih studija o samoregulaciji tijekom različitih životnih tranzicija, pa bi istraživači trebali nastaviti tragati za motivacijom i efikasnom samoregulacijom tijekom ne-normativnih i povijesno-društvenih tranzicija kod ljudi iz različitih kultura. Istraživačku pozornost treba upraviti i na ulogu emocija u samoregulaciji ponašanja, posebice u situacijama krajnjih rokova za ostvarivanje životnih ciljeva, odnosno životnih projekata, pri čemu bi uz korelacijske studije trebalo povećati broj eksperimentalnih studija.

LITERATURA

- Atkinson, J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Baltes, P.B. (1990). Psychological perspective on successful aging: The model of selective optimization with compensation. U: P.B. Baltes, M.M. Baltes (Ur.), *Successful aging: Perspective from the behavioral sciences*, 1-34. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensations as foundation of development theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Brandstädter, J., Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology of Aging*, 5, 58-67.
- Brandstädter, J., Renner, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual - process model. U: L. Montada, S.H. Filipp, R.M. Lerner (Ur.), *Life crises and experiences of loss in adulthood*, 301-319. Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Brandstädter, J. (1997). Action, culture and development: Points of convergence. *Culture and Psychology*, 3, 335-352.
- Cantor, N., Fleeson, W. (1991). Life tasks and self-regulatory processes. *Advances in Motivation and Achievement*, 7, 327-369.
- Carstensen, L.L. (1993). Motivation for social contact across life span: A theory of socioemotional selectivity. *Nebraska Symposium on Motivation*, 40, 209-254.
- Carstensen, L.L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.

- Carstensen, L.L. (1998). A Life-Span Approach to Social Motivation. In J. Heckhausen, C.S. Dweck (Eds), *Motivation and Self-Regulation Across the Life-span*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. *Psychological Review*, 97, 19-25.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Springer.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. 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. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- Emmons, R.A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being, U: P.M. Gollwitzer, J.A. Bargh (Ur.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation behavior*, 313-337. New York: Guilford Press.
- Feldman, D.C. (1994). The decision to retire early: A review and conceptualization. *Academy of Management Review*, 19, 285-311.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. New York: Springer.
- Heckhausen, J., Schultz, R. (1993). Optimization by selection and compensation: Balancing primary and secondary control in life-span development. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 287-303.
- Heckhausen, J., Schultz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284 - 304.
- Kinnier, R.T., Metha, A.T. (1989). Regrets appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 487-503.
- Lacković-Grgin, K., Padelin, P. (1995). Psihološko funkcioniranje starijih osoba smještenih u različitim uvjetima. *Radovi, Razdio FPSP*, 33, 69-79.
- Lacković-Grgin (2007). Usamljenost: fenomenologija, teorije i istraživanja, rukopis monografije.
- Lacković-Grgin, K., Grgin, T., Sorić, I., Penezić, Z. (1998). Osobna kontrola razvoja: neki korelati i dobne razlike. *Psiholgijske teme*, 6, 67-79.
- Lerner, R.M., Kauffman, M.B. (1985). The concept of development in contextualism. *Developmental Review*, 5, 309-333.
- Little, B.R. (1983). Personal projects: A rationale and methods for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B.R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. U: D.M. Buss, N. Cantor, (Ur.), *Personality psychology: Recent trend and direction*, 15-31. New York: Springer Verlag.
- Nurmi, J.E. (1992). Age differences in adult life-goals, concerns, and their temporal extension: a life-course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 487-508.

- Penezić, Z., Lacković-Grgin, K., Bačinić, A. (2007). Proces umirovljenja: pokušaj provjere Atchleyeva modela prilagodbe. *Medica Jadertina* (rad prihvaćen za tisak).
- Riley, M.W., Kahn, R.L., Foner, A. (1994). *Age and structural lag: Society's failure to produce meaningful opportunities in work, family and leisure*. New York: Wiley and Sons.
- Roese, N.J., Summerville, A. (2005). What we regret most and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1273-1285.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 609.
- Ryan, M. (1998). Commentary: Human Psychological Needs and the Issue of Volition, Control, and Outcome Focus. U: J. Heckhausen, C.S. Dweck (Ur.), *Motivation and Self-Regulation across the Life-Span*, 114-137. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryan, M., Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Settersten, R.A., Hagestad, G.O. (1996,a,b). What's the latest? I / II. *The Gerontologist*, 36, 178-188, 602-613.
- Spiegel, P.E., Schultz, K.S. (2003). The influence of preretirement planning and transferability of skills on Naval's officers retirement satisfaction and adjustment. *Military Psychology*, 15, 284-306.
- Thorton, A., Young-De Marco, L. (2000). Four Decades of Trends in Attitudes Toward Family Issues in the United States: The 1960s Trough the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 63, 1009-1037.
- Tucak, I., Lacković-Grgin, K., Penezić, Z., Nekić, M. (2007). Uloga nekih mehanizama samoevaluacije i samoregulacije u održavanju samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, (u tisku).
- Weiner, B. (1972). *Theories of motivation: From mechanism to cognition*. Chicago, IL: Markham.
- Wiese, B.S., Freund, A.M., Baltes, P.B. (2000). Selection, Optimisation, and Compensation: An Action – Related Approach to Work and Partnership.
- Wrosch, C., Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 415-427.
- Wrosch, C., Heckhausen, J., Lachman, M.E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15, 387-399.