

Strategije upravljanja z življenjem v odraslosti: prečna študija v Sloveniji

Matija Svetina in Maja Zupančič*
Oddelek za psihologijo, Univerza v Ljubljani, Ljubljana

Povzetek: V prispevku predstavljamo model strategij upravljanja z življenjem (SUŽ), ki ga je razvil Baltes (1997), merski pripomoček za ocenjevanje teh strategij in pogostost rabe SUŽ pri različno starih odraslih v Sloveniji. SUŽ so načini vedenja, ki jih posamezniki uporabljajo pri spoprijemanju z izzivi in težavami v vsakdanjem življenju. Selekcija se nanaša na izbiro določenega cilja (model SUŽ loči prostovoljno in prisilno obliko selekcije), optimizacija na vlaganje sredstev za doseg tega cilja, kompenzacija pa na iskanje alternativnih virov, kadar je doseganje cilja otežkočeno. Pripomoček za ocenjevanje SUŽ, Indeks prilagoditvenih strategij (IPS; Freund in Baltes, 2002), vsebuje 48 postavk izbirnega tipa. IPS smo prevedli v slovenščino in v štirih letih zbrali podatke pri 651 odraslih, starih med 18 in 86 let. Rezultati so pokazali zadovoljivo zanesljivost in konstruktno veljavnost pripomočka, hkrati pa so nakazali nekatere razvojne trende v pogostosti rabe SUŽ. Raba prilagoditvenih strategij na splošno v pozni starosti upade, to pa ne drži za prostovoljno selekcijo, ki s starostjo narašča. Prav tako se je izkazalo, da raba prilagoditvenih strategij v odraslosti s starostjo pri ženskah upada, medtem ko moški v srednji odraslosti uporabljajo strategije prilaganja bolj kot v kateremkoli drugem obdobju odraslosti. Na podlagi rezultatov izpeljujemo nekatere razvojne posledice, ki jih predstavljamo v sklepnem delu prispevka.

Ključne besede: strategije upravljanja z življenjem, selekcija, optimizacija, kompenzacija, odraslost, starostne razlike

Life management strategies in adulthood: A cross-sectional study in Slovenia

Matija Svetina and Maja Zupančič
Department of Psychology, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia

Abstract: General theory of life span development, as proposed by Baltes (1997), involves an interplay of three component processes or strategies that people use to cope with their everyday problems and to achieve their goals: selection refers to specification of goals (elective selection) or search for new goals when previous ones cannot be attained (loss-based selection). The second one, optimisation, refers to allocating one's time and efforts in attaining (selected) goals. The third strategy, compensation, refers to acquiring both new skills and resources to achieve the (selected) goals when goals were found hard to attain. An instrument proposed by Freund and Baltes (2002) was translated into Slovene, and applied to 651 adults aged 18 to 86 years. Both internal reliability and construct validity of the Slovene version

* Naslov / Address: doc. dr. Matija Svetina, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, p. p. 580, 1001 Ljubljana, Slovenija, e-mail: m.svetina@ff.uni-lj.si

of the instrument were found satisfactory. Further analyses showed that all strategies but elective selection decrease with age, mostly with more significant spurts in late adulthood. Analyses also revealed males to exhibit the highest level of strategy use in middle adulthood, and females to show consistent decline of strategy use throughout the adult years. Some developmental implications of these findings are discussed in the concluding section of the paper.

Key words: life management strategies, selection, optimization, compensation, adulthood, age differences

CC = 2820

Strategije upravljanja z življenjem (SUŽ) so načini vedenja, ki jih ljudje uporabljajo pri soočanju in spoprijemanju z vsakdanjimi življenjskimi izzivi, ovirami in težavami. Pojem SUŽ sta opredelila nemška psihologa Baltes in M. M. Baltes (1990) v okviru modela, s katerim sta, predvsem pri starostnikih, opisovala prilagoditvene spremembe v vedenju. Baltes in sodelavci so SUŽ najprej povezovali z blagostanjem in življenjskim zadovoljstvom v pozni odraslosti (npr. Baltes in Freund, 2003; Smith, Fleeson, Geiselman, Settersten in Kunzmann, 1999; Smith in Baltes, 1999), kasneje pa so ga razširili v splošen model, s katerim razlagajo vedenjske spremembe v celotnem življenju (Baltes, 1997; Baltes, Lindenberger in Staudinger, 2006), in celo v metateorijo, v okviru katere bi lahko pojasnjevali razvojne teorije, npr. Freudovo, Piagetovo (Baltes, 1997). Zaradi tega je razmeroma specifičen, vendar jasno opredeljen okvir modela SUŽ postopno pridobil sicer širšo, vendar zelo splošno in zato kontekstualno manj uporabno konotacijo. Model je torej izvorno pojasnjeval spremembe v socialnem vedenju in navadah starostnikov ob različnih normativnih in nenormativnih življenjskih dogodkih (npr. ob upokojitvi, bolezni, izgubi partnerja), avtorji pa so ga dalje razvili v razlagalni model posameznikovega izbiranja in doseganja ciljev v najširšem pomenu besede. Model SUŽ pojasnjuje vedenje ljudi v kateremkoli življenjskem obdobju in v katerikoli življenjski situaciji, opisujejo pa ga cilji, kulturni viri oz. sredstva ter tri najpomembnejše prilagoditvene strategije: selekcija, optimizacija in kompenzacija.

Temeljni pojmi v modelu SUŽ

Cilji so stanja, ki jih hoče posameznik doseči, jih ohraniti ali pa se jim izogniti (Emmons, 1996). Ta stanja lahko pomenijo določeno materialno dobrino (npr. denar, stanovanje), uslugo (npr. frizersko storitev, zdravniški pregled), socialno dobrino (npr. službo, socialni položaj, šolanje), biološko stanje (npr. sitost), lahko imajo psihološko (npr. varnost) ali simbolno vsebino (npr. jezik). *Kultura* pomeni skupek psiholoških, socialnih, materialnih in simbolnih virov (npr. znanj), ki jih je človeštvo ustvarilo skozi zgodovino in se (v nekoliko spreminjajočih se oblikah) prenašajo iz roda v rod ter ustvarjajo pogoje sedanjega življenja. Kultura torej po eni strani opredeljuje, po drugi strani pa zadovoljuje posameznikove cilje (Baltes, 1997).

Kljub temu, da je posameznikovo izbiranje ciljev in način njihovega zadovoljevanja v veliki meri pogojeno s kulturo, v kateri živi, se ljudje glede tega, kako izbirajo in dosegajo svoje cilje, med seboj razlikujejo (Ebner, Freund in Baltes, 2006). Del teh razlik je razvojne narave: otroci npr. izbirajo drugačne cilje in uporabljajo drugačne (kulturne) vire, da bi dosegli svoje cilje, kot odrasli. Poleg starosti tudi kultura v ožji socialni skupini (npr. vrstniška, poklicna, socialno-ekonomska) določa izbor in način doseganja ciljev (Papalia, Olds in Feldman, 2007). Kljub temu, da se ljudje razlikujejo v svojem izbiranju in doseganju ciljev, Baltes (1997) navaja, da so temeljni mehanizmi, ki vodijo izbiro in načine doseganja ciljev, pri ljudeh enaki ne glede na njihovo starost, spol in kulturo. Avtor je prepoznal in opredelil tri temeljne prilagoditvene strategije: selekcijo, optimizacijo in kompenzacijo.

Selekcija je proces izbiranja tistih vsebin, stanj ali dobrin, ki jim posameznik daje prednost in je povezana s hierarhijo njegovih ciljev. Baltes (1997; Baltes idr., 2006; Freund in Baltes, 2002) loči dve vrsti selekcije, prostovoljno in prisilno oz. na upad vezano selekcijo. Prva se nanaša na izbiranje med različnimi možnostmi, druga pa na izbiranje tistih ciljev (možnosti), ki so posamezniku ostali dostopni po tem, ko so se pogoji spremenili. To še posebej velja za tiste situacije, v katerih je zaradi sprememb doseganje ciljev otežkočeno. V okviru prve oblike selekcije torej posamezniki izbirajo med zelenimi cilji, v kontekstu druge pa izberejo tisto rešitev, ki je najmanj neugodna. Prostovoljna selekcija npr. vključuje specifikacijo ciljev (posameznik natančno ve, kaj hoče in česa ne), postavljanje hierarhije ciljev (nekateri cilji so bolj pomembni od drugih), kontekstualizacijo ciljev (v danem trenutku se posameznik osredotoča samo na enega izmed zanj najpomembnejših ciljev) in opredelitev za cilje (posameznik si je postavil hierarhičen niz ciljev, ki jim s svojim ravnanjem tudi sledi).

Ko se posameznik sooči z izgubami (npr. izgubo službe, poškodbo, boleznijo, starostnim upadom zaznavnih sposobnosti, nenormativnim življenjskim dogodkom) in spozna, da ni več tako učinkovit, kot je bil prej, uporablja prisilno ali na upad vezano selekcijo. Tako kot prostovoljna tudi prisilna selekcija vsebuje različno prilagoditveno vedenje: osredotočanje na najpomembnejše cilje (npr. posameznik si izbere enega ali dva najpomembnejša cilja), preoblikovanje hierarhije ciljev (npr. posameznik premisli, kaj je zanj res pomembno), prilagoditev meril (npr. posameznik si prizadeva, da bi dosegel to, kar je v danih pogojih še mogoče) in iskanje novih ciljev (npr. posameznik si najde nadomestne cilje, ki bi lahko vsaj delno zadovoljili njegove potrebe).

Medtem ko posameznik v procesu selekcije izbira določene cilje, v procesu *optimizacije* razvija primerna sredstva in jih (učinkovito) uporablja pri doseganju teh ciljev. Sredstva, ki jih razvija in uporablja za doseganje ciljev, so po eni strani odvisna od vrste ciljev (npr. ali je cilj privarčevati za nov avto ali zmagati na tekmi), po drugi pa od širšega psihosocialnega konteksta (npr. posameznikove osebnosti, značilnosti socialnega okolja). Baltes s sodelavci (Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998, 2006) navaja nekatere splošne tehnike, ki jih ljudje uporabljajo za doseganje ciljev: osredotočanje pozornosti (npr. če hoče posameznik nek cilj doseči, se mu mora

posvetiti), izbor pravega trenutka (npr. posameznik premisli o tem, kdaj in kako bo lahko dosegel zastavljeni cilj), vztrajnost (npr. energija in trud, ki ju posameznik vložil v doseganje cilja), pridobivanje novih spretnosti (npr. da bi posameznik dobil službo v tujini, se mora naučiti novega jezika), vaja (npr. posameznik neko dejavnost ponavlja tako dolgo, dokler je ne obvlada), posnemanje uspešnih vzorov (npr. če hoče posameznik doseči cilj, posnema nekoga, ki mu je to uspelo).

Kompenzacija je prav tako kot prisilna selekcija vezana na prilagajanje neugodnim življenjskim razmeram, zaradi katerih posameznik določenih virov (sredstev) ne more več uporabljati. V nasprotju s prisilno selekcijo, ki se nanaša na iskanje alternativnih ciljev, kompenzacija pomeni iskanje in uporabo alternativnih virov (sredstev) za doseganje prvotnih ciljev. Če npr. oseba ugotovi, da slabše vidi, začne uporabljati očala, da bi spet ostro videla. Najpomembnejše tehnike kompenzacije so: zamenjava sredstev (posameznik npr. poskuša najti druge načine vedenja, s katerimi bo enako učinkovit kot prej), uporaba zunanjih pripomočkov in pomoči drugih (npr. ko mu nekaj ne uspe, prosi za pomoč druge), uporaba strokovnih nasvetov in terapije (npr. oseba poišče pomoč strokovnjaka), pridobivanje novih spretnosti in virov (npr. dodatno izobraževanje, obiskovanje tečajev), uporaba še neuporabljenih virov (npr. ko posameznik nečesa ne zmore, prosi druge, naj to storijo namesto njega), posnemanje uspešnih vzorov (npr. posameznik opazuje, kako nekaj izvajajo drugi), izbor energije in virov, npr. določeni dejavnosti oseba posveti več pozornosti kot drugim (Freund in Baltes, 2002).

Modeli, sorodni SUŽ

Model SUŽ seveda ni edini, s katerim lahko opisujemo uporabo prilagoditvenih strategij v različnih življenjskih obdobjih. Nedvomno lahko omenimo vsaj *model prilagajanja ciljev* (King in Hicks, 2007), ki temelji na konceptu "možnih jazov" ter mehanizmu uravnoveževanja med procesoma asimilacije (življenjske situacije) in akomodacije (hierarhije ciljev). Možni jaz oz. možni jazi predstavljajo kompleksne reprezentacije pomembnih življenjskih ciljev, ne samo tistih, za katerimi ljudje stremijo, ampak tudi tistih, ki bi jih posameznik morda lahko dosegel, če bi bilo sosedje dogodkov v njegovem življenju drugačno, kot je bilo (npr. kakšno bi bilo posameznikovo življenje, če ne bi pred leti imel prometne nesreče, če bi imel nekega drugega življenjskega partnerja, če bi ...). Nekatere od teh reprezentacij so prisotne v zavesti posameznika in se povezujejo s specifičnimi čustvi (npr. jezo, obžalovanjem, nemočjo), nekatere pa so izrinjene iz zavesti. Mehanizem uravnoveževanja med procesoma asimilacije in akomodacije je povzet po Piagetovi teoriji ekvibracije (npr. Piaget, 1977). Piaget asimilacijo opredeljuje kot proces prilagajanja izkušenj obstoječim kognitivnim strukturam, akomodacijo pa kot proces prilagajanja kognitivnih struktur izkušnjam. V kontekstu modela prilagajanja ciljev pomeni asimilacija prilagajanje (življenjske) situacije posameznikovi strukturi ciljev (torej spreminjanje okolja in metod za doseg cilja), akomodacija pa prilagajanje ciljev situaciji (iskanje novih ciljev, prilagajanje hierarhije

ciljev, kadar obstoječi niso dosegljivi). V kontekstu modela SUŽ lahko strategije selekcije razumemo kot akomodativne, strategije optimizacije in kompenzacije pa kot asimilativne mehanizme, s katerimi posameznik preko "možnih jazov" določa svoje cilje in njihovo pomembnost, kar mu pomaga pri uravnavanju čustev in pričakovanj, razumevanju oz. konstrukciji smisla življenjskih dogodkov ter pri doseganju psihološke zrelosti (King in Hicks, 2007).

Povezanost med SUŽ in drugimi psihološkimi spremenljivkami

Raba posameznih SUŽ v določenih situacijah se povezuje z različnimi osebnostnimi kot tudi kontekstualnimi dejavniki. Costa in McCrae (1992) sta npr. ugotovila, da se nevroticizem negativno povezuje z uporabo vseh SUŽ, ker čustvena nestabilnost splošno prispeva k manjši učinkovitosti prilagajanja na spremembe. Avtorji nekaterih drugih študij (npr. Freund in Baltes, 2002) ugotavljajo, da so povezave med osebnostnimi potezami in rabo SUŽ bolj kompleksne in diferencialne. Nevroticizem se negativno povezuje s selekcijo in optimizacijo, ekstravertnost s selekcijo (negativno) ter optimizacijo in kompenzacijo (pozitivno), vestnost pa predvsem s selekcijo (pozitivno).

Življenjsko zadovoljstvo je eden izmed najbolj splošnih meril učinkovitosti uporabe SUŽ (Freund in Baltes, 2002; Jopp in Smith, 2006). Rezultati nekaterih študij (npr. Baltes idr., 2006; Freund in Baltes, 2002) kažejo, da se optimizacija v vseh razvojnih obdobjih odraslosti povezuje z življenjskim zadovoljstvom. Posamezniki, ki vlagajo svojo energijo v doseganje ciljev in pri tem učinkovito izkoriščajo dostopne socialne in kulturne vire, so bolj zadovoljni s svojim življenjem (pregled glej v: Zupančič, 2004a) kot tisti, ki redkeje uporabljajo strategijo optimizacije. Ta povezava seveda ni nujno vzročna. Drugi avtorji (npr. Abraham in Hansson, 1995; Chou in Chi, 2002; Jopp in Smith, 2006) pa poročajo, da imajo SUŽ v različnih razvojnih obdobjih odraslosti različen učinek na posameznikovo zadovoljstvo. SUŽ in dostopnost virov neodvisno prispevata k življenjskemu zadovoljstvu, učinkovita raba SUŽ pa postane ključna ob različnih pomembnih življenjskih dogodkih (npr. poškodbi, ločitvi, izgubi zaposlitve, finančnih težavah, upadu telesnih sposobnosti v pozni odraslosti), ko ima posameznik omejen dostop do virov (sredstev). Vzdržljivo pridobljeni podatki (Jopp in Smith, 2006) kažejo, da ima učinkovita raba SUŽ pomemben varovalni učinek na psihosocialno stanje posameznika takrat, ko dostopnost sredstev pade pod neko kritično točko (npr. v težjih stresnih situacijah). Avtorja ugotavljata, da je dostopnost virov pomembnejši napovednik rabe SUŽ kot kronološka starost, vendar samo dostopnost sredstev še ne določa pogostosti ali učinkovitosti rabe prilagoditvenih strategij.

SUŽ imajo verjetno v procesu prilagajanja različno vlogo. Medtem, ko naj bi imela prisilna selekcija hiter, vendar razmeroma kratkotrajen učinek (npr. Staudinger in Freund, 1998) na življenjsko zadovoljstvo, naj bi imela kompenzacija časovno zamaknjene, vendar dolgotrajne učinke. Prisilna selekcija je povezana z vlaganjem časa in energije v omejeno število ciljev, medtem ko kompenzacija pomeni preizkušanje

različnih sredstev, dokler posameznik v danih pogojih ne najde najbolj učinkovitega za doseganje svojega cilja. Obremenilno situacijo lahko posameznik razmeroma hitro reši tako, da opusti prvotni cilj in si izbere nadomestnega, vendar je pri tem lahko njegova potreba le delno zadovoljena. Rešitev je v tem primeru hitra in učinkovita, vendar ni dolgoročna. Kompenzacija, po drugi strani, zahteva več sredstev (npr. materialnih, socialnih, posameznikovih izkušenj in energije), vendar z njeno pomočjo posameznik doseže, čeprav s časovnim zamikom, svoj prvotni cilj.

Optimizacija in prostovoljna selekcija nista enoznačno povezani z življenjskim zadovoljstvom. Medtem, ko se za optimizacijo zdi, da ima hitre in hkrati dolgotrajne učinke na življenjsko zadovoljstvo, pa podatki, ki sta jih zbrala Jopp in Smith (2006) kažejo, da prostovoljna selekcija v nobenem razvojnem obdobju odraslosti ni povezana z življenjskim zadovoljstvom, vendar pa s starostjo narašča.

SUŽ v različnih razvojnih obdobjih

V kontekstu pričujočega prispevka so posebej relevantne ugotovitve o povezavah med rabo prilagoditvenih strategij in razvojnimi procesi v posameznem življenjskem obdobju. Podatki različnih, vendar danes še redkih raziskav namreč kažejo (v: Zupančič, 2004b), da povezave med starostjo in rabo SUŽ niso enoznačne. Glede na to, da je področje preučevanja razvoja SUŽ povsem novo, v znanstveni literaturi obstaja le nekaj poročil o izraženosti SUŽ v različnih obdobjih odraslosti, ne pa tudi o tem, kako te strategije uporabljajo otroci in mladostniki. Posredno nekateri podatki sicer kažejo, da so vse tri strategije prisotne že v zgodnjem otroštvu, vendar je njihova relativna raba, glede na ostala življenjska obdobja, nepoznana. Triletniki npr. uporabljajo različne oblike selekcije, optimizacije in kompenzacije, da bi dosegli igrarčo na mizi (Siegler, 2006, 2007), štiri do sedem let stari otroci rabijo vse tri oblike SUŽ pri reševanju nalog konzervacije (Siegler in Chen, 1998), mladostniki pa prav tako vse tri oblike vedenja pri večkratnem reševanju nekaterih piagetovskih nalog (npr. uravnoteževanja tehtnice; Siegler in Chen, 2002).

A. M. Freund in Baltes (2002) ugotavljata, da je raba vseh treh strategij najpogostejša v srednji odraslosti, v pozni odraslosti pa upade, kar naj bi bilo povezano predvsem s telesnimi spremembami in spremembami na področju socialnega razvoja. Prostovoljna selekcija je edina strategija, katere pogostost rabe narašča s starostjo: najmanj pogosta je v zgodnji, najpogostejša pa v pozni odraslosti, vendar porast pogostosti iz srednje v pozno odraslost ni tako strm kot iz zgodnje v srednjo odraslost. Ostale tri strategije so najvišje izražene v srednji odraslosti: optimizacija in kompenzacija sta najmanj izraženi v pozni, prisilna selekcija pa v zgodnji odraslosti. Pogostost rabe posameznih strategij v posameznem življenjskem obdobju bi lahko delno pojasnili tudi s spremembami v mišljenju, še posebej s spremembami v metakognitivnih procesih na prehodih med zgodnjo in srednjo ter med srednjo in pozno odraslostjo. Rezultati nekaterih študij postformalnega mišljenja (npr. Bakracevic Vukman, 2005) kažejo, da se določeni

vidiki metakognitivnih sposobnosti (npr. predstava o svojih sposobnostih) v pozni odraslosti zvišajo, medtem ko večina kognitivnih operacij (npr. dialektično in relativistično sklepanje, ustvarjalno mišljenje), metakognitivne spretnosti (npr. zavedanje in refleksija svojega miselnega procesa, detekcija ustreznih strategij za reševanje problemov) in učinkovitost reševanja problemov logične kot tudi socialne narave od mladostništva postopno narašča, doseže vrh v srednji odraslosti, v starosti pa prične upadati.

V otroštvu in mladostništvu posamezniki v povprečju delujejo pod mejami svojih sposobnosti, kasneje pa vlagajo vse več napora v svojo dejavnost in izkoriščajo dostopne kulturne vire, npr. praktična znanja, socialne stike (pregled v: Papalia idr., 2007). Zaradi procesov optimizacije in kompenzacije se ljudje v srednji odraslosti lahko približajo meji svojih rezervnih spoznavnih kapacitet, kar omogoča vzdrževati (ali izboljšati) kakovost življenja, v pozni odraslosti pa se pogosteje kot v srednji soočajo z različnimi vrstami izgub (Baltes idr., 2006; Zupančič, 2004b).

Obstoječi modeli in teorije (npr. Zupančič, 2004b) ne omogočajo zanesljivih napovedi o razvojnih spremembah glede rabe SUŽ. Na podlagi poznavanja psiholoških značilnosti različno starih posameznikov kljub temu predpostavljamo, da mladostniki v manjši meri uporabljajo SUŽ kot odrasli. Zaradi višje izraženega egocentrizma, procesov, povezanih z oblikovanjem identete in pomanjkanjem izkušenj (Papalia idr., 2007), lahko pričakujemo, da imajo mladostniki težave z odločanjem za določene cilje, z oblikovanjem hierarhije ciljev (selekcijo), z načrtovanjem in dolgotrajnim vlaganjem energije v določen cilj, s presojanjem primernosti trenutka za doseganje določenega cilja (optimizacijo), pa tudi z iskanjem alternativnih poti in virov za doseg cilja, ko je doseganje cilja zaradi različnih razlogov oteženo (kompenzacijo). V zgodnji in srednji odraslosti posamezniki pridobivajo socialne spretnosti, specifična znanja in izkušnje (npr. ekspertno in tacitno znanje), razvijajo praktično inteligentnost, na modrost vezano znanje, vsakdanjo kompetentnost (pregled v: Zupančič, 2004b, c) in samorefleksijo (Bakracevic Vukman, 2005). Spoprijemajo se z integracijo različnih socialnih vlog (npr. kariere in družino), ukvarjajo se z življenjsko bolj pomembnimi in stvarnimi vprašanji, odločajo se o ciljnih in ravnanju, ki imajo pomembnejše dolgotrajne posledice kot v mladostništvu ali otroštvu (pregled v: Zupančič, 2004b, c). Večja učinkovitost samostojnega in odgovornega ravnanja odraslih v primerjavi z mlajšimi posamezniki pa sta verjetno povezani s pogostejšo rabo SUŽ. V pozni odraslosti upadajo nekatere telesne funkcije (Papalia idr., 2007), hkrati pa imajo posamezniki v tem obdobju razmeroma največ izkušenj na različnih življenjskih področjih. V nasprotju z ugotovitvami A. M. Freund in Baltesa (2002) bi torej lahko pričakovali, da v pozni odraslosti upade pogostost rabe prostovoljne selekcije, porasteta pa pogostost rabe prisilne selekcije in kompenzacije.

Naslednje vprašanje, ki je povezano z razvojem rabe SUŽ, je ocenjevanje teh strategij. Model SUŽ razmeroma učinkovito opisuje vedenje posameznika v različnih kontekstih (npr. situacijskem, razvojnem, kulturnem), vendar ima ta širina tako pozitivno kot negativno stran. Pozitivna je medkontekstualnost modela, negativno pa predstavlja razmeroma visoka nedoločenost, ki je povezana z medkontekstualnostjo. Ker model

opisuje posameznikovo vedenje v različnih socialnih, kulturnih in problemskih situacijah, je njegova vsebina nujno splošna. Zaradi tega menimo, da so v modelu opredeljeni pojmi, kot so npr. cilji, kulturni viri ali strategije prilagajanja, tako široki, da lahko postane napoved vedenja posameznika v konkretnem kontekstu vprašljiva.

V pričujočem prispevku z empirično zbranimi podatki v Sloveniji odgovarjamo na dve od zgoraj navedenih vprašanj: (1) ocenjujemo merski pripomoček, ki so ga razvili nemški raziskovalci za ugotavljanje posameznikovih prilagoditvenih strategij, (2) primerjamo prečne podatke o rabi SUŽ pri odraslih v različnih razvojnih obdobjih, tj. v zgodnji, srednji in pozni odraslosti.

Metoda

Udeleženci

Vzorec je vključeval 651 udeležencev iz različnih slovenskih krajev, starih od 18 do 86 let, od tega 25 % moških in 75 % žensk; 33 % oseb je bilo v obdobju zgodnje odraslosti (do 40 let), 32 % smo jih uvrstili v obdobje srednje (41 do 60 let) in 33 % v obdobje pozne odraslosti (več kot 60 let). Povprečna starost mladih odraslih je bila 21,99 let ($SD = 4,12$), srednjeletniki so bili v povprečju stari 49,09 let ($SD = 4,35$) in starostniki 71,91 let ($SD = 5,92$).

Pripomočki

Za ocenjevanje prilagoditvenih strategij smo uporabili samoocenjevalni pripomoček *Indeks prilagoditvenih strategij (IPS)*; Freund in Baltes, 2002). Sestavljen je iz 48 postavk, od katerih se jih po 12 (te tvorijo posamezno lestvico) nanaša na vsako od štirih strategij: prilagoditveno in prisilno selekcijo, optimizacijo in kompenzacijo.

Tabela 1. *Primeri postavk pri IPS (prirejeno po Freund in Baltes, 2002).*

<i>strategija</i>	<i>pozitivni pol</i>	<i>negativni pol</i>
Prostovoljna selekcija	Svojo energijo usmerjam na malo stvari.	Svojo energijo usmerjam na mnogo različnih stvari.
Prisilna selekcija	Če mi stvari ne gredo tako dobro kot prej, se namesto za več ciljev odločim samo za enega ali dva.	Tudi če mi stvari ne gredo tako dobro od rok kot prej, poskušam doseči vse zastavljene cilje.
Optimizacija	Za zadane cilje se trudim, dokler jih ne dosežem.	Ko pri nečem ne uspem takoj, tudi ostalih možnosti ne preizkušam prav dolgo.
Kompenzacija	Ko mi nekaj ne gre tako dobro od rok, kot sem bil navajen do sedaj, poskušam najti druge načine, da bi dosegel svoj cilj.	Ko mi stvari ne tečejo tako dobro kot nekoč, se s tem sprizajnim.

Odgovarjaje je izbirno, kar pomeni, da se udeleženec pri vsaki postavki odloči za enega od dveh možnih odgovorov (... ali ...), za tistega, ki ga bolje opisuje. Primeri postavk so podani v tabeli 1.

Izpolnjevanje pripomočka je individualno ali skupinsko, traja pa približno 20 minut. A. M. Freund in Baltes (2002), ki sta uporabljala izvorno (nemško) obliko pripomočka, poročata o zadovoljivih koeficientih zanesljivosti lestvic: koeficienti notranje zanesljivosti (α) znašajo med ,68 in ,78, koeficienti retestne zanesljivosti (r) pa se gibajo med ,71 in ,77. Podatki faktorskih analiz tudi kažejo, da je *IPS* konstruktno veljaven. Eksploratorna faktorska analiza je pokazala čista nasičenja za posamezno strategijo (obremenitve med ,61 in ,91 za posamezno lestvico), konfirmatorna faktorska analiza pa, da predpostavljani model ustreza odnosom med posameznimi postavkami in lestvicami.

V Sloveniji smo uporabili pripomoček, ki smo ga prevedli iz angleške oblike (Freund in Baltes, 2002). Naredili smo dva neodvisna prevoda, ki smo ju nato uskladili v slovensko poskusno obliko. Vrstnega reda postavk nismo spreminjali. Istega leta smo pripomoček prvič uporabili kot material za študente psihologije v drugem letniku. Analiza notranje zanesljivosti štirih lestvic (z vsako merimo eno izmed štirih SUŽ) je pokazala, da so se koeficienti α gibali med ,68 in ,78 ($N = 138$). *IPS* smo uporabili še trikrat in zbrali podatke, ki jih predstavljamo v pričujočem prispevku.

Postopek

Študenti psihologije so v okviru svojega študijskega programa zbrali podatke za več kot 700 udeležencev. Vsak študent je zbral podatke pri treh osebah, pri enem mladem odraslem, pri enem srednjeletniku in pri enem starostniku. Ciljne osebe so vprašalnike izpolnjevale posamično, najpogosteje na svojem domu. V večini primerov so na postavke odgovarjali študenti (zgodnja odraslost), njihovi starši (srednja odraslost) in stari starši (pozna odraslost). Podatkov o tem nismo sistematično zbirali, zato sorodstvenega razmerja nismo upoštevali pri analizah. Za nekatere udeležence tudi nismo dobili preostalih podatkov, npr. o starosti, spolu, ali pa so manjkali odgovori na katero izmed postavk. Tako smo v analizo vključili 651 oseb, za katere smo zbrali vse predvidene podatke.

Na podlagi surovih podatkov smo preverjali konstruktno veljavnost pripomočka, notranjo zanesljivost (koeficiente α) prepoznanih komponent (lestvic) ter ugotavljali razlike med tremi starostnimi skupinami (zgodnjo, srednjo in pozno odraslostjo) v izraženosti posameznih SUŽ. Pri analizi podatkov smo uporabljali enake statistične postopke kot A. M. Freund in Baltes (2002), in sicer zato, da bi bili slovenski rezultati v čim višji meri primerljivi z njunimi. Za oceno konstruktne veljavnosti *IPS* smo tako uporabili analizo glavnih komponent z Varimax rotacijo preko uporabe parcialov. Podrobnejša pojasnila o omenjenih metodah in rezultati analiz so podani v naslednjem razdelku.

Rezultati

Najprej predstavljamo rezultate o konstruktivni veljavnosti in notranji zanesljivosti lestvic pri slovenski obliki *IPS*, nato pa analize, s katerimi smo ugotavljali razlike v pogostosti rabe posameznih SUŽ med tremi različnimi razvojnimi obdobji odraslosti, razlike med spoloma in učinek interakcije med obema neodvisnima spremenljivkama na izraznost SUŽ.

Veljavnost pripomočka

Konstruktivno veljavnost *IPS* smo ocenili s pomočjo analize glavnih komponent z Varimax rotacijo. Ker je odgovarjanje na postavke *IPS* izbirnega tipa (udeleženc se pri vsaki postavki odloči za pritrilen ali nikalen odgovor), podatki ne ustrezajo metričnim zahtevam za uporabo analize glavnih komponent po posameznih postavkah. Zato sta A. M. Freund in Baltès (2002) konstruktivno veljavnost pripomočka določala preko t. i. *parcialnih vrednosti* lestvic: vsako od štirih lestvic (izbirna in prisilna selekcija, optimizacija ter kompenzacija) sestavlja 12 postavk, ki imajo lahko vrednost 0 ali 1. Minimalno zahtevano variabilnost za analizo glavnih komponent sta avtorja zagotovila tako, da sta seštela odgovore pri štirih postavkah, ki naj bi glede na sestavo *IPS* sodile v isto podlestvico. Oblikovanje parcialnih vrednosti lahko pojasnimo s primerom: lestvica optimizacije je npr. sestavljena iz 12 postavk. Od teh 12 postavk prva, tretja, šesta in deseta sestavljajo parcial p1, 2., 4., 7. in 11. postavka parcial p2, 3., 5., 8. in 12. postavka pa parcial p3. Vrednosti treh parcialov pri strategiji optimizacija se tako gibljejo med 0 in 4.

Med 48 postavkami z izbirnim tipom odgovora sta avtorja *IPS* tako dobila 12 parcialnih vrednosti (parcialov), ki se gibljejo med 0 in 4. V tabeli 2 se parciali od 1 do 3 nanašajo na postavke, ki sestavljajo prostovoljno selekcijo, parciali od 4 do 6 tvorijo prisilno selekcijo, parciali od 7 do 9 optimizacijo in parciali od 10 do 12 kompenzacijo.

Za oceno konstruktivne veljavnosti smo pri vzorcu odraslih v Sloveniji uporabili faktorsko analizo z metodo glavnih komponent, pri štirikomponentni rešitvi pa smo izvedli Varimax rotacijo s Kaiserjevo normalizacijo (pet iteracij). Analiza je pokazala zelo podobne rezultate, kot sta jih dobila A. M. Freund in Baltès (2002) pri odraslih v Nemčiji. Če bi bila komponentna struktura povsem čista (skladna s pričakovanjem), potem bi morali biti parciali 1–3 nasičeni z eno komponento, parciali 4–6 z drugo, parciali 7–9 s tretjo in parciali 10–12 s četrto. Iz tabele 2 je razvidno, da je komponentna struktura skladna s pričakovanji (koeficienti so poudarjeni). Parciali 1–3 (izbirna selekcija) so nasičeni s tretjo komponento, parciali 4–6 s četrto (prisilna selekcija), parciali 7–9 s prvo (optimizacija) in parciali 10–12 z drugo (kompenzacija). Rezultati, ki izhajajo iz podatkov, pridobljenih pri vzorcu odraslih različnih starosti v Sloveniji, torej kažejo, da je Varimax rotacija izločila razmeroma čisto komponentno strukturo, pri kateri vsaka postavka visoko korelira samo z eno komponento (z izjemo šestega

Tabela 2. Komponentna nasičenja parcialnih postavk pri slovenski obliki IPS.

	<i>Optim</i>	<i>Komp</i>	<i>Izb sel</i>	<i>Pris sel</i>
p1	,197	,009	,671	,239
p2	,191	,061	,734	,032
p3	-,001	-,011	,859	,077
p4	,186	-,103	,191	,787
p5	,012	,302	,103	,796
p6	,512	,209	,066	,522
p7	,738	,174	,242	,108
p8	,766	,242	,076	,051
p9	,623	,176	,119	,130
p10	,334	,757	,002	,046
p11	,379	,745	,022	,096
p12	,075	,840	,036	,118

Opombe. $N = 651$. Optim = optimizacija, Komp = kompenzacija, Izb sel = izbirna selekcija, Pris sel = prisilna selekcija, p = parcialna vrednost po štirih postavk.

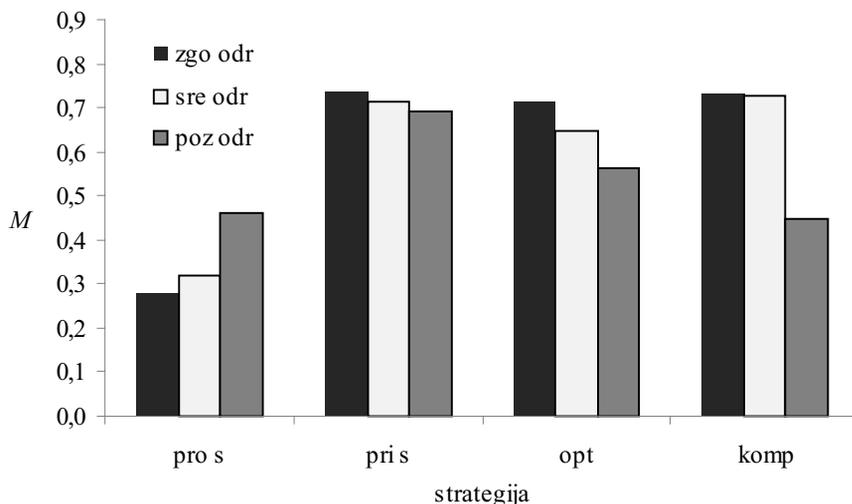
parciala, ki kaže tudi sekundarno obremenitev z optimizacijo). Dobljeni rezultati podpirajo komponentno veljavnost štirih lestvic *IPS*: prostovoljna in prisilna selekcija, optimizacija in kompenzacija.

Notranja zanesljivost lestvic *IPS*

Notranja koherentnost posameznih lestvic *IPS* je zadovoljiva, alfa koeficienti za prostovoljno in prisilno selekcijo, optimizacijo in kompenzacijo, ugotovljeni preko parcialov, pri celotnem vzorcu odraslih v Sloveniji znašajo 0,67, 0,66, 0,68 in 0,79. Notranja zanesljivost lestvic je zadovoljiva tudi znotraj posameznih obdobij odraslosti, čeprav razmeroma nizka v obdobju zgodnje odraslosti. V tej starostni skupini namreč á za prostovoljno in prisilno selekcijo, optimizacijo ter kompenzacijo znašajo 0,56, 0,56, 0,53 in 0,64. Ustrezno raven štirih lestvic ugotavljamo v srednji (0,75, 0,75, 0,72 in 0,76) in v pozni odraslosti (0,65, 0,65, 0,67 in 0,75).

Izraženost **SUŽ** v zgodnji, srednji in pozni odraslosti ter razlike med spoloma

V nadaljevanju razdelka predstavljamo rezultate grafično, ker so tako neposredno razvidni trendi razlik v uporabi prilagoditvenih strategij v posameznem starostnem obdobju. Kljub temu, da smo rezultate prikazali grafično, zaradi referenčnosti rezultatov v prilogi posebej navajamo tudi natančne vrednosti podatkov (numerus, aritmetične sredine, standardne odklone in napake; glej tabelo A v prilogi).



Slika 1. Izraženost posamezne prilagoditvene strategije v zgodnji, srednji in pozni odraslosti. Oznaka pro s predstavlja prostovoljno selekcijo, pri s prisilno selekcijo, opt optimizacijo, komp kompenzacijo, zgo odr zgodnjo odraslost, sre odr srednjo odraslost in poz odr pozno odraslost.

Iz slike 1 je razvidno, da raba prostovoljne selekcije iz zgodnje v pozno odraslost narašča, raba optimizacije pa upada. Kompenzacija upade iz srednje v pozno odraslost, raba prisilne selekcije pa je razmeroma dosledno¹ izražena v treh odraslih razvojnih obdobjih. V nadaljevanju smo preverjali pomembnost razlik v pogostosti rabe posameznih strategij SUŽ, razlik v rabi teh strategij med razvojnimi obdobji, med spoloma in učinke interakcije med njimi. Uporabili smo analizo variance s ponovljenimi meritvami. Rezultati te analize so prikazani v tabeli 3, ki vključuje tudi ocene velikosti učinka (η^2). Vrednost η^2 pokaže, kolikšen delež celotne variabilnosti na preučevani odvisni spremenljivki lahko pojasnimo z neodvisno spremenljivko. Po Cohenovih (1988) priporočilih vrednost η^2 , ki je nižja od 0,059, pomeni majhen učinek, vrednost med 0,059 in 0,137 zmeren učinek in vrednost 0,138 ali več velik učinek.

Izraznost posameznih SUŽ se med odraslimi precej razlikuje (glavni učinek SUŽ; glej prvo vrstico v tabeli 3). Izmed štirih prilagoditvenih strategij odrasli razmeroma najpogosteje rabijo prisilno selekcijo ($M=0,71$), ki ji sledita optimizacija in kompenzacija ($M=0,64$ in $0,64$), najmanj pogosto pa uporabljajo strategijo prostovoljne selekcije ($M=0,35$; glej tudi tabelo A v prilogi). Pogostost rabe SUŽ (skupni rezultat) se sicer pomembno razlikuje med razvojnimi obdobji, vendar z njimi pojasnimo manj kot 2 % variabilnosti v rabi teh strategij. Mladi odrasli (podvzorec sestavljajo predvsem študenti)

¹ Izraz označuje razvojno doslednost povprečnega vedenja določene starostne skupine v različnih razvojnih obdobjih (odstotnost sprememb v času) oz. podobnost povprečnih ravni vedenja med različnimi starostnimi skupinami v primeru prečnih primerjav (Zupančič, 2004č).

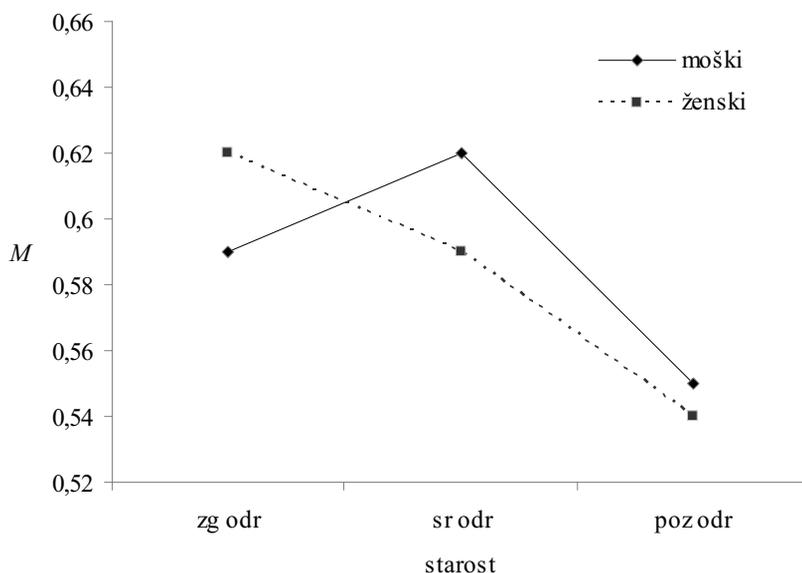
Tabela 3. Povzetek rezultatov analize variance: razlike med rabo posameznih SUŽ, razlike med starostnimi skupinami, po spolu in učinki interakcij.

	učinek		napaka		F	η^2
	df	MS	df	MS		
SUŽ	3	11,70	1926	0,098	119,65***	,157
starost	2	0,79	642	0,14	5,65**	,017
spol	1	0,00	642	0,14	0,01	,000
SUŽ × starost	6	1,80	1926	0,098	18,41***	,054
SUŽ × spol	3	0,07	1926	0,098	0,75	,001
Starost × spol	2	0,19	642	0,098	1,33	,004
SUŽ × starost × spol	6	0,23	1926	0,098	2,31*	,007

Opombe. SUŽ ... strategije upravljanja z življenjem, starost ... obdobja v odraslosti: zgodnja, srednja in pozna odraslost.

* $p < ,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; N so navedeni v tabeli A v prilogi.

in srednjeletniki prilagoditvene strategije uporabljajo pogosteje ($M = 0,61$ in $0,60$) kot starostniki ($M = 0,54$). Spol sam po sebi nima pomembne vloge pri izraženosti SUŽ (skupen rezultat), vendar je pomemben v kombinaciji z rabo posameznih strategij in razvojnim obdobjem (glej sliko 2). Pri ženskah uporaba prilagoditvenih strategij s starostjo razmeroma linearno upada, pri moških pa iz zgodnje v srednjo odraslost naraste, v pozni pa močno upade. Razlike v rabi prilagoditvenih strategij med moškimi in ženskami so izrazite posebej med zgodnjo in srednjo odraslostjo: pri ženskah uporaba strategij upade, pri moških pa poraste.



Slika 2. Raba prilagoditvenih strategij pri moških in ženskah. Oznake pomenijo zg odr = zgodnja odraslost, sr odr = srednja odraslost, po odr = pozna odraslost.

Nadaljnja analiza razlik med posameznimi starostnimi skupinami za vsako prilagoditveno strategijo posebej je pokazala pomemben učinek starosti na rabo vseh strategij razen prisilne selekcije, ki so jo odrasli v vseh treh obravnavanih obdobjih uporabljali enako pogosto, $F(2, 648) = 1,02, p = ,36$. Raba prostovoljne selekcije s starostjo narašča, $F(2, 648) = 17,90, p = ,000$, raba optimizacije in kompenzacije pa upada (optimizacija: $F(2, 648) = 11,75, p = ,000$; kompenzacija: $F(2, 648) = 49,16, p = ,000$). Post hoc analiza (Student-Newmanov post hoc test) je pokazala, da starostniki izražajo več prostovoljne selekcije in manj kompenzacije kot mladi odrasli ali srednjeletniki (drugi in tretji jo uporabljajo v enaki meri), med tem ko se posamezniki v vseh treh obdobjih odraslosti razlikujejo glede pogostosti rabe optimizacije – ta s starostjo upada. Natančne vrednosti sredin za posamezno razvojno obdobje so prikazane v Tabeli A v prilogi.

Razprava

Razprava je organizirana v dveh tematskih sklopih. V prvem predstavljamo ugotovitve in problematiko, povezano z veljavnostjo in zanesljivostjo merskega pripomočka *IPS*, v drugem pa razvojne trende v rabi *SUŽ*. Razpravo sklenemo z vprašanji, ki jih med drugim odpirajo rezultati, prikazani v tem prispevku. To so še posebej vprašanja, povezana z rabo *SUŽ* pred obdobjem odraslosti, ter problematika, ki se povezuje z ocenjevanjem *SUŽ*.

Veljavnost in zanesljivost *IPS*

Podatki o konstruktivni veljavnosti pri slovenskem vzorcu sovpadajo s podatki nemškega vzorca: parciali so nasičeni z eno samo komponento (razen ene izjeme), razporejajo se v komponentno strukturo, ki je enaka tisti, o kateri poročata A. M. Freund in Baltes (2002): prostovoljna selekcija, prisilna selekcija, optimizacija in kompenzacija. Komponentne obtežitve so razmeroma visoke (gibljejo se med ,52 in ,86). Slovenski rezultati torej povsem podpirajo pričakovanja, vendar odpirajo tudi nekatera vsebinska vprašanja. Prvič, možno je, da je skladnost rezultatov med slovenskim in nemškim vzorcem artefakt merjenja. Pri ocenjevanju konstruktivne veljavnosti merskega pripomočka smo namreč sledili metodi, ki sta jo za ocenjevanje veljavnosti uporabila A. M. Freund in Baltes. Ker smo uporabili enak pripomoček, isti način oblikovanja lestvic, isti način določanja parcialov in isti statistični postopek, lahko vsaj do določene mere pričakujemo, da bomo dobili podobno komponentno strukturo. Vsebinsko gledano, skladnost torej ne nakazuje veljavnosti samega pripomočka, ampak predvsem skladnost med slovensko in nemško (oz. angleško) obliko *IPS*.

Drugič, zaradi sestave merskega pripomočka smo, tako kot A. M. Freund in Baltes (2002), podatke faktorizirali preko parcialnih vrednosti. Pri metodi parcialov predpostavljamo, da določene (v našem primeru po štiri) postavke sestavljajo lestvico

– te predpostavke pa niti avtorja izvornika niti mi nismo ustrezno preverjali. Za natančnejšo oceno konstruktne in tudi drugih oblik veljavnosti bi bilo potrebno v prihodnosti bodisi prilagoditi postavke tako, da bi omogočale bolj neposredno preverjanje teh predpostavk, bodisi izbrati druge statistične postopke.

Tretjič, v pričujoči študiji smo ocenjevali samo konstruktno, ne pa tudi drugih oblik veljavnosti *IPS*. A. M. Freund in Baltes (2002) sta pri ocenjevanju veljavnosti upoštevala tudi nekatere spremenljivke, ki bi, skladno z modelom SUŽ, lahko funkcionirale kot merilo pri ocenjevanju veljavnosti *IPS*, še posebej življenjsko zadovoljstvo in nekatere mere učinkovitosti posameznika pri vsakdanjih opravilih. V prihodnosti bi lahko za natančnejšo in vsebinsko bolj smiselno analizo veljavnosti preizkušnje upoštevali tudi tiste spremenljivke, ki sodijo v širši okvir modela SUŽ, ter bi tako zbrali dodatne podatke o veljavnosti *IPS* kot tudi o veljavnosti modela SUŽ.

Prikazani rezultati o notranji zanesljivosti štirih lestvic *IPS* so skladni z rezultati, ki jih navajata A. M. Freund in Baltes (2002): posamezne lestvice kažejo zadovoljivo notranjo zanesljivost pri celotnem slovenskem vzorcu odraslih. Zanesljivost lestvic *IPS* pri posameznikih v zgodnji odraslosti je nižja kot v kasnejših dveh razvojnih obdobjih, pri treh lestvicah se koeficienti zanesljivosti v skupini mladih odraslih gibljejo nekoliko pod vrednostjo 0,60. Razlog za to ni povsem jasen, še posebej glede na to, da je raba vseh treh strategij v zgodnji odraslosti visoka in, v celoti gledano, v pozni odraslosti upade. Interpretacija dobljenih rezultatov je zato večplastna: nižja zanesljivost lestvic v zgodnji odraslosti bi lahko pomenila, da koncept prilagoditvenih strategij v tem razvojnem obdobju ni najbolj primeren. Baltes s sodelavci (Baltes in M. M. Baltes, 1990; Smith in Baltes, 1999) je uvedel pojem prilagoditvenih strategij pri preučevanju starostnikov in jih šele kasneje razširil v obdobji zgodnje in srednje odraslosti. Postavlja se torej vprašanje, ali je koncept štirih strategij, kot tudi način njihovega ocenjevanja, smiseln in upravičen tudi v zgodnji in srednji odraslosti, še posebej pa v obdobju pred odraslostjo, npr. v mladostništvu ali celo v otroštvu. Podatki, ki jih imamo na voljo glede prvih dveh obdobjev odraslosti, so zelo omejeni, za obdobje mladostništva in otroštva pa takih podatkov sploh nimamo. Poleg tega je zanimiva ugotovitev, da je pogostost rabe prilagoditvenih strategij razmeroma podobna v zgodnji in srednji odraslosti, v obdobju pozne odraslosti pa upade. Na prvi pogled so rezultati o uporabi strategij in podatki o zanesljivosti lestvic v posameznem razvojnem obdobju odraslosti protislovni: zanesljivost v zgodnji odraslosti je nižja, uporaba strategij pa pogostejša kot v pozni odraslosti. Možna razlaga teh navidezno protislovnih ugotovitev bi bila, da ima morda vsebina vprašanj, ki so zelo splošna in se nanašajo na posameznikove cilje, drugačen pomen v zgodnji kot v pozni odraslosti. V zvezi s tem je pri interpretaciji rezultatov pričujoče študije potrebno upoštevati tudi dejstvo, da so podvzorec mladih odraslih večinoma sestavljali študenti psihologije. Poleg tega, da ti udeleženci predstavljajo zelo specifičen vzorec, tudi njihova starost po razvojnopsiholoških merilih ni reprezentativna za zgodnjo odraslost, temveč za prehod iz poznega mladostništva v zgodnjo odraslost.

Razvojni trendi pri rabi SUŽ

Prva pomembna ugotovitev, ki sledi iz zbranih podatkov, je, da se pogostost rabe prilagoditvenih strategij povezuje s starostjo, druga pa, da razlike med starostnimi skupinami niso enoznačne. Raba optimizacije in kompenzacije v odraslosti s starostjo upada, raba prostovoljne selekcije narašča, za izbirno selekcijo pa rezultati kažejo, da v odraslosti ni povezana z razvojnimi obdobjem. Prvo vprašanje, ki se tukaj pojavi, je, v kolikšni meri se rezultati pri slovenskem in izvirnem nemškem vzorcu (Freund in Baltes, 2002) skladajo.

A. M. Freund in Baltes (2002) ugotavljata, da je raba treh strategij (prisilne selekcije, optimizacije in kompenzacije) najpogostejša v srednji odraslosti, v pozni odraslosti pa upade, kar naj bi bilo povezano predvsem s telesnimi spremembami in spremembami na področju socialnega razvoja. Prostovoljna selekcija je med odraslimi v Nemčiji edina strategija, ki s starostjo narašča. Najnižja je v zgodnji, najvišja pa v pozni odraslosti, vendar porast pogostosti rabe iz srednje v pozno odraslost ni tako strm kot iz zgodnje v srednjo odraslost. Ostale tri strategije so najvišje izražene v srednji odraslosti: optimizacija in kompenzacija sta najmanj izraženi v pozni, prisilna selekcija pa v zgodnji odraslosti.

Rezultati, ki sledijo iz samoocen odraslih v Sloveniji, kažejo podobne, vendar ne povsem enake razvojne trende. Raba treh strategij (prisilne selekcije, optimizacije in kompenzacije) je enako pogosta v zgodnji in srednji odraslosti, v pozni pa upade. Prostovoljna selekcija je edina strategija, katere pogostost narašča s starostjo, porast iz srednje v pozno odraslost pa je bolj strm kot iz zgodnje v srednjo odraslost. Statistična analiza je pokazala, da je prostovoljna selekcija v zgodnji in srednji odraslosti razmeroma podobno izražena, pogostost njene rabe pa naraste v pozni odraslosti. Ostale tri strategije se najpogosteje izražajo v zgodnji odraslosti (ne v srednji), vendar to zanesljivo velja samo za optimizacijo; prisilna selekcija je neodvisna od starosti (razlike med razvojnimi obdobji niso statistično pomembne), kompenzacija pa je prav tako kot prostovoljna selekcija v zgodnji in srednji odraslosti razmeroma podobno izražena in upade šele v pozni odraslosti.

Drugo vprašanje je povezano s smerjo razlik. Zakaj pogostost rabe prostovoljne selekcije v pozni odraslosti naraste, raba kompenzacije pa upade? Model SUŽ nam pri napovedovanju sprememb ne nudi enoznačnih napovedi, nekatere razlage razvojnih sprememb (npr. Baltes, 1997; Papalia idr., 2007; Zupančič, 2004b) v odraslosti pa bi nam lahko ponujale ravno nasprotna pričakovanja. V pozni odraslosti prihaja do upada nekaterih telesnih in spoznavnih funkcij, pa tudi do sprememb v socialnih odnosih, ki so, želeni ali neželeni, pogosto normativni (npr. upokožitev, smrt partnerja ali znancev). Skladno z modelom SUŽ bi lahko pričakovali, da zaradi tega upade raba prostovoljne selekcije, hkrati pa porasteta prisilna selekcija in kompenzacija. Slednji strategiji sta namreč povezani z upadom določenih funkcij (oz. izgubo) in s prilagajanjem na neugodne spremembe: s pomočjo prisilne selekcije si posameznik izbere alternativne cilje (kadar spozna, da izbranih ne bo mogel doseči), z uporabo kompenzacije pa

ohrani cilj, vendar spremeni metode za njegovo uresničenje. V nasprotju z omenjenima strategijama sta izbirna (prostovoljna) selekcija in optimizacija povezani z rastjo (oz. dobitki): prostovoljna selekcija pomeni, da lahko posameznik izbira med različnimi možnostmi, optimizacija pa je povezana z vajo določenih spretnosti in s pridobivanjem novih izkušenj ter znanj. Glede na povedano bi lahko pričakovali, da v pozni odraslosti prostovoljna selekcija zaradi vse bolj omejenih možnosti izbire upade, kompenzacija pa zaradi upadanja telesnih in spoznavnih funkcij naraste (npr. iskanje pomoči za dokončanje določenega dela pri drugih ljudeh, uporaba zdravil za uravnavanje telesnih funkcij).

Zbrani podatki v slovenski prečni raziskavi kažejo ravno nasprotno sliko: pogostost rabe prostovoljne selekcije s starostjo narašča, raba kompenzacije pa upada. Rezultati ponovno odpirajo vprašanje veljavnosti konstrukta SUŽ. Tako model SUŽ kot merski pripomoček *IPS* sta zastavljena razmeroma splošno. Vprašanje, ki se pri tem pojavi, je, v kolikšni meri se prostovoljna selekcija v pozni odraslosti vsebinsko prekriva s prostovoljno selekcijo v zgodnji in srednji odraslosti: za kakšne in katere cilje v posameznem razvojnem obdobju odraslosti sploh gre; kakšna je relativna pomembnost ciljev v posameznem razvojnem obdobju, kako sta uresničevanje kot tudi izbira ciljev povezana z različnimi normativnimi in nenormativnimi dogodki (npr. spremembami na delovnem mestu, rojstvom otroka ali vnuka, poroko, ločitvijo, boleznijo), z razvojnimi nalogami v posameznem obdobju in stopnjo psihosocialnega razvoja (npr. intimnost/izolacija, generativnost/stagnacija, integracija/obup), na kateri se posamezniki nahajajo. Ena izmed možnih razlag za značilni porast pogostosti rabe prostovoljne selekcije med srednjo in pozno odraslostjo, ki jo hkrati spremlja rahel upad prisilne selekcije, je tudi obrambna: starostniki si morda iz obrambnih razlogov razlagajo ozko selekcionirane prednostne cilje kot prostovoljno in ne kot z upadom (prisilno) povezano izbiro (Zupančič, 2004b).

Tretje vprašanje je povezano s časovno umestitvijo sprememb. Zakaj se spremembe v izraženosti prostovoljne selekcije in kompenzacije pojavijo šele v pozni odraslosti? Tudi odgovor na to vprašanje ni enoznačen. A. M. Freund in Baltes (2002) ugotavljata, da raba vseh strategij iz zgodnje v srednjo odraslost poraste, kasneje pa upade, medtem ko so naši podatki pokazali, da sta prostovoljna selekcija in kompenzacija med zgodnjo in srednjo odraslostjo razmeroma podobno izraženi, v pozni odraslosti pa pride do sprememb. Tako model SUŽ kot tudi *IPS* izhajata iz pojasnjevanja razvojnih sprememb v pozni odraslosti, zato je verjetno merski pripomoček bolj občutljiv na spremembe v tem razvojnem obdobju. Ta interpretacija seveda ni edina mogoča, preverili pa bi jo lahko tako, da bi vsako razvojno obdobje razdelili na podobdobja in znotraj obdobja ocenili spremembe. Naša hipoteza bi bila podprta, če bi se izkazalo, da do sprememb v rabi SUŽ prihaja v pozni odraslosti, v drugih dveh obdobjih odraslosti pa ne. Druga možna interpretacija je povezana s spremembami v mišljenju, še posebej z metakognitivnimi kompetencami, o katerih npr. poroča K. Bakracevic Vukman (2005). Metakognitivne kompetence na prehodu v pozno odraslost praviloma upadejo, hkrati pa imajo starostniki boljši vpogled v svoje sposobnosti kot posamezniki v srednji

ali zgodnji odraslosti, kar bi lahko prispevalo k spremembam v pogostosti rabe prostovoljne selekcije in kompenzacije kot prilagoditvenih strategij.

Četrto vprašanje se nanaša na razlike med spoloma. Izkazalo se je, da spol odraslih sam po sebi nima pomembne vloge pri pogostosti rabe SUŽ, vendar je pomemben v kombinaciji z rabo posameznih strategij in razvojnim obdobjem. A. M. Freund in Baltes (2002) poročata, da je raba vseh prilagoditvenih strategij najbolj pogosta v srednji odraslosti, naši podatki pa kažejo, da to velja samo za moške. Pri ženskah je namreč raba SUŽ s starostjo razmeroma dosledno upadala. Neposrednih podatkov, s katerimi bi lahko razlike med moškimi in ženskami smiselno pojasnili, nimamo. K razlikam bi lahko prispevalo več dejavnikov, npr. medspolne razlike v razvoju poklicne kariere, v razvoju socialnih spretnosti, interesov in socialnih vlog (Papalia idr., 2007).

Sklepna ocean modela SUŽ kot razlagalnega okvira razvoja

Ob koncu se navezujemo še na razvojni kontekst modela SUŽ. Njegovi avtorji (Baltes, 1997; Baltes idr., 2006) so poskušali oblikovati širši razvojni model oziroma kar metateorijo, ki bi po eni strani pojasnjevala razvojne zakonitosti in mehanizme razvoja od prednatalnega obdobja do pozne starosti, po drugi strani pa bi uspela integrirati razlage razvojnih sprememb s perspektive različnih psiholoških šol. Če so pričakovanja avtorjev upravičena, potem bi moral biti model SUŽ veljaven in smiseln tako v odraslosti kot tudi v mladostništvu in otroštvu. Podatkov, ki bi neposredno podpirali ta pričakovanja, nimamo, posredni podatki pa podpirajo smiselnost modela tudi v razvojnih obdobjih pred odraslostjo. Rezultati različnih mikrogenetskih študij (za pregled glej Siegler, 2006) npr. kažejo, da uporaba prostovoljne in prisilne selekcije kot tudi optimizacije predstavlja enega izmed najpomembnejših razvojnih mehanizmov in je ena izmed generičnih lastnosti reševanja problemov. Pri tem je seveda potrebno upoštevati dejstvo, da je razumevanje vsebine teh strategij v obdobjih pred odraslostjo nekoliko drugačno od vsebin, ki jih je v svojem modelu predpostavil Baltes. V modelu SUŽ avtorji npr. uporabljajo pojem ciljev (npr. Baltes, 1997; Freund in Baltes, 2002), ki so razmeroma abstraktno opredeljeni, medtem ko gre pri mikrogenetskih študijah povečini za konkretne strategije, s katerimi otroci in mladostniki rešujejo problemske situacije (npr. enostavne računske naloge, ocenjevanje količine). Zaradi abstraktnosti postavk *IPS* je ta merski pripomoček v obliki, kakršno ima sedaj, tudi neprimeren za preučevanje mladostnikov ali otrok. Za neposredno preverjanje vsebinske veljavnosti modela SUŽ bi morali oblikovati merski pripomoček, s katerim bi lahko veljavno ocenili načine doseganja ciljev tako pri otrocih kot pri starostnikih, hkrati pa bi morali biti rezultati, ki bi jih zbrali pri različnih starostnih skupinah, neposredno primerljivi. Dodatno težavno lahko predstavlja dejstvo, da je *IPS* samoocenjevalna lestvica, s katero ne moremo oceniti dejanske uporabe SUŽ, ampak zberemo samoocene teh vedenj. To so seveda problemi, ki niso vezani samo na ocenjevanje modela SUŽ, ampak na

večino modelov razvoja, npr. osebnostnih potez, inteligentnosti, identitete (Papalia idr., 2007; Siegler, DeLoache in Eisenberg, 2006).

Po eni strani model SUŽ ustreza najpomembnejšim merilom znanstvenega modela: je parsimoničen, preverljiv, univerzalen, ima napovedno vrednost. Po drugi strani pa je kontekst, v katerem je nastal, preveč abstrakten, da bi bil model resnično uporaben v konkretnih situacijah. Z njim lahko npr. delno pojasnujemo zakonitosti razvojnih sprememb na prehodu iz enega v drugo razvojno obdobje, ne moremo pa napovedati, kako se bo posameznik obnašal v konkretni situaciji, katere strategije bo uporabil pri reševanju problema, kateri dejavniki bodo prispevali tako k izbiri cilja kot k izbiri strategije za doseg tega cilja. Za oceno uporabnosti modela SUŽ kot tudi pripomočka *IPS* bo potrebno zbrati večjo količino empiričnih podatkov, s pomočjo katerih bomo lahko prilagoditvene strategije tudi ustrezno ovrednotili.

Priloga

Tabela A. Aritmetične sredine, standardni odkloni in standardne napeke po posameznih SUŽ glede na starost.

SUŽ		N	M	SD	SE
prostovoljna selekcija	zg odr	222	,28	,29	,02
	sr odr	213	,32	,34	,02
	po odr	216	,46	,38	,03
	skupaj	651	,35	,35	,01
prisilna selekcija	zg odr	222	,73	,28	,02
	sr odr	213	,71	,31	,02
	po odr	216	,69	,33	,02
	skupaj	651	,71	,31	,01
optimizacija	zg odr	222	,72	,31	,02
	sr odr	213	,65	,32	,02
	po odr	216	,56	,36	,02
	skupaj	651	,64	,34	,01
kompenzacija	zg odr	222	,73	,30	,02
	sr odr	213	,73	,33	,02
	po odr	216	,45	,38	,03
	skupaj	651	,66	,36	,01

Opombe. SUŽ = posamezne strategije upravljanja z življenjem, zg odr = zgodnja odraslost, sr odr = srednja odraslost, po odr = pozna odraslost.

Literatura

- Abraham, J. D. in Hansson, R. O. (1995). Successful aging at work: An applied study of selection, organization, optimization, and compensation through impression management. *Journal of Gerontology*, *50*, 94–103.
- Bakracevic Vukman, K. (2005). Developmental differences in metacognition and their connections with cognitive development in adulthood. *Journal of Adult Development*, *12*, 211–221.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, *52*, 366–380.
- Baltes, P. B. in Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. V: P. B. Baltes in M. M. Baltes (ur.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (str. 1–34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. in Freund, A. M. (2003). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. V: L. G. Aspinwall in M. U. Staudinger (ur.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (str. 23–35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. in Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. V: W. Damon in R. M. Lerner (ur.), *Handbook of child psychology. Volume 1: Theoretical models of human development* (str. 1029–1143). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. in Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. V: R. M. Lerner in W. Damon (ur.), *Handbook of child psychology: Volume 1, Theoretical models of human development* (str. 569–664). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Chou, K. in Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese. *International Journal of Aging & Human Development*, *54*, 1–14.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa, P. T. in McCrae, R. R. (1992). Trait psychology comes of age. V: T. B. Sonderegger (ur.), *Psychology and aging* (str. 169–204). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ebner, N. C., Freund, A. M. in Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, *21*, 664–678.
- Emmons, R. A. (1996). Motives and goals. V: R. Hogan, J. A. Johnson in S. R. Briggs (ur.), *Handbook of personality psychology* (str. 485–512). San Diego, CA: Academic Press.
- Freund, A. M. in Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 642–662.
- Jopp, D. in Smith, J. (2006). Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection, optimization, and compensation. *Psychology and Aging*, *21*, 253–265.

- King, L. A. in Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? *American Psychologist*, 62, 625–636.
- Piaget, J. (1977). *Psihologija inteligencije [Psychology of intelligence]*. Beograd: Nolit.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. in Feldman, R. D. (2007). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Siegler, R. S. (2006). Microgenetic Analyses of Learning. V: D. Kuhn, R. S. Siegler, W. Damon in R. M. Lerner (ur.), *Handbook of child psychology. Volume 2, Cognition, perception, and language* (str. 464–510). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Siegler, R. S. (2007). Cognitive variability. *Developmental Science*, 10, 104–109.
- Siegler, R. S. in Chen, Z. (1998). Developmental differences in rule learning: A microgenetic analysis. *Cognitive Psychology*, 36, 273–310.
- Siegler, R. S. in Chen, Z. (2002). Development of rules and strategies: Balancing the old and the new. *Journal of Experimental Child Psychology*, 81, 446–457.
- Siegler, R., DeLoache, J. in Eisenberg, N. (2006). *How Children Develop*. New York: Worth.
- Smith, J. in Baltes, P. B. (1999). Life-span perspectives on development. V: M. H. Bornstein in M. E. Lamb (ur.), *Developmental psychology: An advanced textbook* (str. 47–72). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Smith, J., Fleeson, W., Geiselmann, B., Settersten, R. A. in Kunzmann, U. (1999). Sources of well-being in very old age. V: P. B. Baltes in K. U. Mayer (ur.), *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100* (str. 450–471). New York: Cambridge University Press.
- Staudinger, U. M. in Freund, A. M. (1998). Sick and "poor" in old age and still in good spirits? A study of psychological resilience. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Forschung und Praxis*, 27, 78–85.
- Zupančič, M. (2004a). Spoznavni razvoj in vsakdanja kompetentnost v pozni odraslosti [Cognitive development and everyday competence in late adulthood]. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija [Developmental psychology]* (str. 774–791). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. (2004b). Spoznavni razvoj v srednji odraslosti [Cognitive development in middle adulthood]. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija [Developmental psychology]* (str. 728–744). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. (2004c). Spoznavni razvoj v zgodnji odraslosti [Cognitive development in early adulthood]. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija [Developmental psychology]* (str. 678–690). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. (2004č). Predmet in zgodovina razvojne psihologije [Subject and history of developmental psychology]. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija [Developmental psychology]* (str. 6–27). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.