

SAMOREGULACIJA

1

Početak novog tisućljeća, Bandura je (2001) istaknuo kako je psihologija integrativna disciplina koja proučava kompleksnu međuzavisnost interpersonalnih, bioloških, intrapersonalnih i sociokulturalnih determinanti ljudskog funkcioniranja, odnosno ljudsku adaptaciju na goleme socijalne, informacijske i tehnološke promijene u današnjem svijetu. U tom kontekstu, čovjekova sposobnost namjernog planiranja oblika i smjera svog djelovanja, zatim samoregulacija motivacije, afekata i djelovanja, te samorefleksivnost glede vlastitog djelovanja i smisla, omogućuju mu aktivnu ulogu u vlastitom razvoju, prilagođavanju i usavršavanju. Paralelno s promjenama poimanja čovjeka kao aktivnog sudionika u oblikovanju vlastite sudbine, mijenjale su se i paradigme u psihologiji. Tako pojam samoregulacije postaje posljednjih tridesetak godina jedan od najčešće spominjanih i istraživanih u psihologijskoj literaturi. Kako ističu Boekaerts, Pintrich i Zeinder (2000) od 1980-ih godina, kad se pojam samoregulacije pojavio u člancima vezanim za socijalnu psihologiju i psihologiju ličnosti, tijekom 90-ih proširen je i primijenjen i u drugim područjima (npr. kliničkoj ili edukacijskoj psihologiji) te postao jedan od najistraživanijih u psihologiji uopće. Ovakva ekspanzija dovela je i do pojave niza novih konstrukata, manje ili više vezanih uz samoregulaciju koji su teoretizirani i istraživani od strane istraživača različitih usmjerenja i teorijskih polazišta. Upravo zato navedeni autori upozoravaju da pripadnici različitih "škola" iz različitih područja psihologije pišu o paralelnim fenomenima i konstruktima koji se međusobno ne "prekrivaju", odnosno nemaju ništa zajedničkog, a to onda dovodi i do stvaranja mnoštva različitih teorija, modela i konstrukata koji fenomen samoregulacije zahvaćaju samo fragmentarno. Čini se stoga da je dijalog među teoretičarima i istraživačima različitih usmjerenja s ciljem smanjenja fragmentiranosti i jačanja koherentnosti nužan za razvoj sveobuhvatnog teorijskog okvira i metodološko usavršavanje istraživanja samoregulacije.

"Zimmerman (2000) definira samoregulaciju u terminima kognitivnih, afektivnih i ponašajnih procesa specifičnih za određeni kontekst koji se upotrebljavaju ciklički da bi se postigli osobni ciljevi."

Kako je ovaj dijalog tek u začetku, nije začuđujuće da je i sam pojam samoregulacije prilično šaroliko definiran. Zimmerman (2000), polazeći od socijalno-kognitivne perspektive, definira samoregulaciju u terminima kognitivnih, afektivnih i ponašajnih procesa specifičnih za određeni kontekst koji se upotrebljavaju ciklički da bi se postigli osobni ciljevi. Matthews, Schwan, Campbell, Saklofske i Mohamed (2000) povlače analogiju s konstruktima razvi-

jenim unutar transakcijske teorije stresa i određuju samoregulaciju kao generički, nadređeni termin za set procesa i ponašanja koji podržavaju težnju k osobnim ciljevima u promjenljivoj vanjskoj okolini. Slično, Shah i Kruglanski (2000) definiraju samoregulaciju u kontekstu teorije ciljeva i ističu kako u svakodnevnom životu samoregulacija uključuje težnju k ostvarenju velikog broja ciljeva, te je stoga za razumijevanje samoregulacije nužno istražiti kako međusobna povezanost (strukturalna mreža) ovih mnogobrojnih ciljeva utječe na našu predanost njihovu ostvarenju, kako odabiremo i doživljavamo ponašanja ili sredstva za njihovo ostvarenje, te kako ta ponašanja ili sredstva zamjenjujemo drugima ako se pokažu nedjelotvorna za postizanje cilja. Shapiro i Schwartz (2000) iz perspektive teorije sustava definiraju samoregulaciju kao proces kojim živi sustav regulira sam sebe da bi postigao specifične ciljeve, te proširuju koncept samoregulacije tako da uključuje i svjesnu i nesvjesnu regulaciju. Suprotno, Kuhl (2000) naglašava nedostatke tradicionalnih teorija i njihove usmjerenosti na kognitivne konstrukte kao što su očekivanja, vjerovanja i ciljevi, te sa funkcionalnog stajališta operacionalizira samoregulaciju kao kontrolu djelovanja. Kontrolu naglašavaju i Marsh i Iran-Nejad (1992; prema Demetriou, 2000), koji samoregulaciju izjednačavaju s inteligencijom. Naime, inteligencija je, prema njima, evolucijom razvijen kapacitet za samoregulaciju pod eksternalnom (ili reguliranom podražajima), dinamičkom (ili reguliranom mikrosustavima) i svjesnom (ili osobno reguliranom) kontrolom. Tradicionalne modele koji prenaplašavaju važnost individualnih ciljeva i potreba, a koji podcjenjuju socijalni i okolni kontekst kritiziraju i Jackson, Mackenzie i Hobfoll (2000). Oni, naime, smatraju da su zbog nedovoljnih socijalnih i materijalnih uvjeta pojedinci zakinuti u svojim samoregulacijskim mogućnostima, te da se stoga samoregulacija ne bi smjela razmatrati kao proces baziran samo na "slobodnoj volji" i sposobnosti pojedinca.

Navedenih nekoliko različitih pristupa i načina konceptualizacije procesa samoregulacije tek je ograničena ilustracija šarolikosti i neujednačenosti, odnosno činjenice da unatoč istraživačkom napretku u konceptualizaciji i operacionalizaciji još uvijek nema jednostavne, jednoznačne i lako shvatljive definicije procesa samoregulacije. Osvrćući se na nužnost postizanja konsenzusa među teoretičarima i istraživačima u području samoregulacije, Karoly, Boekaerts i Maes (2005) ističu da bi trebalo zamijeniti brojne trenutno utjecajne, pretežno deskriptivne i na strukturu ograničene reaktivne modele samoregulacije, holističkim stajalištem koje implicira da su individue (bez obzira na to je li riječ o pacijentima, učenicima ili radnicima) proaktivni, smisleni nositelji svog djelovanja.

Zahvaljujući fleksibilnoj, ali ne i slučajnoj, razmjeni između internalnih struktura, procesa i eksternalnih okolnosti, individue mogu utjecati na vlastite adaptacijske ishode. Naime, kako je, po njihovu mišljenju, samoregulacija kompleksan, višerazinski, iterativni proces, koji obuhvaća široke vremenske periode i raznolike situacije, neizbježna je pragmatična simplifikacija samoregulacije od strane i bazičnih i primijenjenih istraživača. Ipak, upozoravaju da se ne može više tolerirati ove umjetne granice i necjelovit uvid, te stoga izvlače nekoliko, prema njima, nekontroverznih odlika samoregulacije koje zahtijevaju jaču elaboraciju. S obzirom na široko prihvaćeno stajalište da ciljevi leže u samoj osnovi samoregulacije, naglašavaju kako se istraživači ne bi trebali zadovoljiti samo ispitivanjem što ljudi žele (sadržaj cilja) i kako procjenjuju svoje želje (topografija cilja). Dosadašnja istraživanja uglavnom su zahvaćala ili jedan ili tek nekoliko ciljeva, a u slučaju mjerenja više ciljeva najčešće je mjereni jedan jedini strukturalni element - konflikt među ciljevima. Sa stajališta socijalne percepcije, veze među ciljevima ne uključuju samo međupovezanost ciljeva niže i više razine u osobnoj hijerarhiji, ili između ciljeva na istoj razini ciljeva, već i međusobnu povezanost ciljeva i sredstava; inhibitornu, odnosno ekscitatornu povezanost među ciljevima i transfer ili širenje aktivacije između ciljeva i sredstava (Shah, Kruglanski i Friedman, 2003). Nadalje, općenito se smatra da se ciljevi nastoje postići ponekad svjesno, a ponekad nesvjesno, implicitno ili automatski pod utjecajem odgovarajućih eksternalnih znakova (signala), što onda otvara pitanje i potencijalne nezavisnosti i uzajamnosti kontroliranog i automatskog procesiranja u samoregulaciji. K tome, okolina ne sadrži samo nežive signale ili znakove koji mogu služiti kao "okidač" za automatsko nastojanje prema ciljevima, već djelovanje i komunikacijski obrasci drugih ljudi također mogu olakšati ili otežati samoregulirano nastojanje prema željenim ciljevima. Stoga specifični procesi socijalnih promjena i kulturalni uvjeti također ne smiju ostati neproučeni i zanemareni u istraživanju procesa samoregulacije. Posebnu pažnju pri tome zahtijevaju ne samo veliki i kompleksni socijalni sustavi, nego i bliski dijadni odnosi (Karoly i sur., 2005).

Karoly i suradnici (2005) postavljaju i pitanje eksternalne valjanosti velikog broja istraživanja samoregulacije, zagovarajući optimalni balans između rigorozne eksperimentalne manipulacije i istraživanja u "realnom" svijetu, odnosno ozbiljno promišljanje o načinu prevladavanja jaza između kompleksnosti stvarnog svijeta i simplificirane operacionalizacije naših konstrukata kojom najčešće zahvaćamo samo površinu fenomena koji istražujemo. Problemu jednostranog načina operacionalizacije i mjerenja procesa samoregulacije (najčešće se koriste instrumenti bazirani na

samoiskazu ispitanika), pridružuje se i problem nedostatka longitudinalnih istraživanja kojima bi se bolje zahvatila dinamična procesna priroda samoregulacije. Boekaerts i Corno (2005) smatraju da problem proizlazi iz činjenice da sustav samoregulacije sadrži kompleksan set funkcija, što ga onda smješta u "raskrižje" nekoliko područja psihologijskih istraživanja koja se tradicionalno razlikuju s obzirom na pristupe i paradigme koje koriste (npr. istraživanja kognicija, rješavanja problema i donošenja odluka, metakognicije, motivacije, volje itd.). Ne čudi zato usmjeravanje različitih istraživačkih grupa na različite sadržaje, aspekte, komponente i razine procesa samoregulacije.

S obzirom na sve navedeno čini se opravdanim zaključak Karoly-a i suradnika (2005) da iako su u posljednjih nekoliko godina primjetna nastojanja glede ostvarenja dijaloga i postizanja konsenzusa – makar u smislu razmjene ideja i sugestija među teoretičarima i istraživačima samoregulacije različitih usmjerenja (čega je rezultat i nekoliko stvarno kvalitetnih "priručnika" na temu samoregulacije), ostaje i dalje prisutan problem pretjeranog "rasta" i proliferacije u području samoregulacije, što uvelike onemogućava konceptualnu i metodološku sistematizaciju, te sintezu i generalizaciju dosad ostvarenih spoznaja o dinamici kompleksnog procesa samoregulacije.