

Teorie mechanismů seberegulace v dospělosti – Baltes

Baltesova teorie celoživotního vývoje neboli lifespanová teorie, jež je považována za metateorii, vychází z předpokladu, že se každý jedinec vyvíjí neustále a vývoj tedy nekončí dosažením dospělosti.

Do této teorie spadá i **SOC model** (je její 4. úroveň a jde o obecný model). Jedná se o druhou nejkonkrétnější úroveň analýzy a obsahuje **tři seberegulační mechanismy: selekci, optimalizaci a kompenzaci**. Rozvoj těchto mechanismů je silně spjat s rozvojem schopnosti introspekce. Klíčovým obdobím pro rozvoj seberegulace je adolescence, během které se přestává vyvíjet jako jedna komponenta a diferencuje se na uvedené tři složky. Baltes tento model vytvořil na základě zkoumání úspěšného stárnutí. Tyto procesy se však neprojevují jen ve stáří, ale během celého vývoje člověka. Během procesu seberegulace také dochází v zájemné interakce mezi jedincem a prostředím, kdy člověk ovlivňuje prostředí a naopak.

Selekce=popisuje způsob, kterým si jedinec volí své cíle/preference

- **Selekce zvolená/dobrovolná:** lidé si vybírají cíle z nabízených možností a řadí si je podle svého hodnotového žebříčku
 - Specifikace cílů -> systém cílů (hierarchie) -> zasazení cílů do kontextu -> cílové závazky
- **Selekce založená na ztrátě:** souvisí s reorganizací hodnotového žebříčku, jelikož lidé nejsou schopni z různých důvodů dosahovat svých původně stanovených cílů (může to být kvůli nedostatku času, schopností, úbytku sil...)
 - Zaměření se na nejdůležitější cíl/e-> hledání nových cílů ->rekonstrukce hierarchie cílů -> přizpůsobení norem
- **Proaktivní selekce:** anticipace budoucích změn a ztrát- hledá cíle, které nebudou dotčeny ani po proběhnutí těchto změn (např. rozvod s partnerem)
- **Rektivní selekce:** reakce na nepředvídatelné změny (např. mrtvice-> nemůžu jít do práce, ale můžu si vybrat typ rehabilitace)

Optimalizace= pomáhá jedincům dosáhnout svých cílů; *jedinec bere v potaz své dovednosti, vědomosti, zkušenosti ale i soc. prostředí* (možnost rozšíření zdrojů), ve kterém se nachází, a *na základě toho volí nejvhodnější postup dosahování vytyčených cílů*

- **Prostředky vztahující se k cílům** (liší se podle konkrétní cílové domény):
 - Zaměření pozornosti a časové rozvržení
 - Cvičení schopností a získávání nových
 - Modelování úspěšných druhých
 - Motivace pro vývoj sebe sama

Kompenzace= *prostředky, které snižují ztráty člověka v procesu dosahování cíle*; hlavně v situacích, kdy již není možno využít dříve užívané postupy např. kvůli sníženým schopnostem či úbytku sil; *jedinec si může změnit svůj cíl či využít alternativních možností dosažení cíle* (např. nošení brýlí/kontaktních čoček při zhoršeném zraku); může se objevit jako následek selekce

- **Konkrétní prostředky snižující ztráty člověka:**
 - Zvýšené zaměření pozornosti
 - Zvýšené úsilí/energie a zvýšené časové rozvržení
 - Aktivace nepoužívaných zdrojů/schopností
 - Modelování úspěšných druhých, kteří používají kompenzaci
 - Využití vnějších pomůcek či pomoci jiných
 - Terapeutická intervence

Tyto **tři složky se dynamicky mění a společně pomáhají k dosažení cílů**. Dosažení cíle je chápáno jako **úspěch/zisk**. *Úspěšné stárnutí jako minimalizace ztrát a maximalizace zisků* a ideální prožití stádia jako přítomnost více zisků než ztrát -> v začátku pozdní dospělosti a ve stáří již začínají převažovat ztráty a je třeba využívat více kompenzace...

Příklad: starší maratonec: zvolí si kratší trasu s méně náročným terénem (*selekce*), prodlouží zahřívání a pořádně se před závodem rozcvičí (*kompenzace*) a před závodem bere doplňky stravy a pravidelně trénuje (*optimalizace*)-> vyhraje (=zisk)