

Návrh výzkumu:

Vliv autenticity na charakteristiku osobních cílů a životní pohodu: řídí se autentičtí jedinci více svými vnitřními potřebami?

Ondřej Kácha

Masarykova univerzita

Anotace

Být autentický znamená jednat v souladu se svými vnitřními pocity a stavy, otevřeně je přiznávat jak vůči sobě, tak okolí a přijímat za ně plnou odpovědnost (Peterson & Seligman, 2004). V předchozích studiích se autenticita ukázala jako spojená s množstvím benefitů, např. zvýšenou životní spokojeností (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008) či vyšším sebehodnocením (Lopez & Rice, 2006). Jednání v souladu s vnitřními pocity a stavy jedince je však narušováno subtilními podněty z okolního světa, které infiltrují do jeho vlastního hodnotového systému. Osobní cíle jako „získat uznání od druhých“ nebo „začít studovat vysokou školu, aby na mě rodiče byli pyšní“ jsou velmi pravděpodobně produkty prostředí, uměle přijaty za své, aby se jedinec vyhnul úzkosti či nepřijetí ze strany druhých. Cílem této studie je ověřit tvrzení, že autentičtí jedinci lépe odolávají vnějšímu tlaku a stanovují si více osobních cílů založených na vnitřních hodnotách vzhledem ke zbytku populace. Studie chce dále ověřit platnost výsledků předešlých výzkumů, že vyšší autenticita je spojena s vyšší životní pohodou (well-being) a vyšším sebehodnocením (self-esteem). Sběr dat bude probíhat přes internetové rozhraní u plánovaného počtu 350 účastníků.

Klíčová slova: autenticita, well-being, osobní cíle, sebe-determinace

Návrh výzkumu

Vliv autenticity na charakteristiku osobních cílů a životní pohodu: řídí se autentičtí jedinci více svými vnitřními potřebami?

Koncept autenticity se vyskytuje v širokém množství teorií, sahajících od humanistické a existenciální psychologie, přes sociální a vývojovou vědu až po psychoanalýzu (Wood et al., 2008). Empirické práce však za teoretickými značně zaostávají (Peterson & Seligman, 2004). Nejasná definice pojmu (Harter, 2002) a množství odlišných přístupů rozdělily zkoumání autenticity do nezapadajících úlomků. S rostoucí orientací psychologické vědy na kladné stránky lidského bytí a životní pohodu (well-being), však stoupá zájem o systematické uchopení této problematiky (např. Goldman & Kernis, 2002; Wood et al., 2008).

S konceptem autenticity pracují také studie z oblasti motivace a dosahování cílů (např. Ryan & Deci, 1985, 2000; Sheldon & Elliot, 1999), které zkoumají rozdíly v motivaci mezi cíli vnitřními (vycházejícími z potřeb vlastního já) a vnějšími (diktované ostatními, přechodnými impulzy či zevnitřněnými příkazy) a jejich rozdílný vliv na životní pohodu jedince.

Předchozí výzkumy naznačují existenci vztahu mezi autenticitou, volbou osobních cílů a životní pohodou. Tento vztah však nebyl zatím empiricky přímo ověřen.

Přehled literatury

Autenticita a životní pohoda

Pojem kongruence, zavedený Rogersem (1961), poskytuje základní teoretické východisko pro zkoumání autenticity. Kongruence je definována jako otevřenost člověka vůči svým pocitům, uvědomování si těchto pocitů a jejich prožívání skrze vnější chování, pokud je to možné (Rogers, 1961). Když je v životě jedince přítomná, stimuluje jeho osobní rozvoj a zvyšuje sebeúctu (Rogers, 1961). Ryan a Deci (1985, 2000) ve své teorii sebe-determinace tvrdí, že autentický život je stimulován naplňováním tří základních vrozených potřeb: kompetence, autonomie a vzájemnosti. Naopak, řízení se požadavky a očekáváními ostatních spojují s neautentickým chováním (Ryan & Deci, 2000). Soustavná empirická práce Sheldona a jeho kolegů, vycházející z teorie sebe-determinace, prokázala, že naplňování těchto tří potřeb pozitivně koreluje s životní pohodou (Sheldon, Ryan, & Reis, 1996; Sheldon & Kasser, 1995). Bylo také zjištěno, že čím více je člověk v různých sociálních rolích (např. student, partner, zaměstnanec) konzistentní, tím více si připadá autentický a spokojený (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997).

Sheldon et al. (1997) však upozorňují na nutnou přítomnost jisté míry flexibility: pokud by bylo chování jedince zcela uniformní, nebylo by schopné adaptace na okolní proměnné.

Goldman a Kernis (2002) jako první představili škálu, která autenticitu přímo měří (Authenticity Inventory). Analýza dat z jejich výzkumu odhalila, že lidé s vysokým skórem v testu autenticity vykazují vyšší sebehodnocení a vyšší životní spokojenost (Goldman & Kernis, 2002). Tyto závěry je však třeba brát s nadhledem, jelikož interní konzistence dvou ze čtyř sub-škál testu byla nízká ($\alpha=0.32$, resp. 0.51).

Neff a Harter (2002) se zabývaly autenticitou v blízkých sociálních vztazích. Lidé s tendencí vyhýbat se konfliktům za každou cenu (jedinci s vysokou mírou konformity) vykazovali vyšší míru depresí, nižší sebehodnocení a zažívali pocity neoprávněnosti (Neff & Harter, 2002).

Většina dosavadních studií pracovala s autenticitou jako s osobnostní proměnnou. Výjimkou byla práce Lopeze a Rice (2006), kteří vyvinuli škálu měřící opravdovost jako interpersonální faktor v romantických vztazích (Authenticity in Relationships Scale). Autentické páry neakceptují klamání a jsou ochotné vzájemně komunikovat i při obavách z nepochopení či nesouhlasu ze strany partnera (Lopez & Rice, 2006). Skóry v tomto testu pozitivně korelovaly se spokojeností ve vztahu, vyšším sebehodnocením obou partnerů a mírou závazku (Lopez & Rice, 2006).

Wood s kolegy (2008) představil vlastní škálu autenticity, skládající se ze tří samostatných složek: autentické žití (authentic living), sebeodcizení (self-alienation) a přijímání vnějšího vlivu (accepting external influence), přičemž vyšší míra druhé a třetí složky autenticitu ovlivňuje negativně. Každá ze tří složek se silně vztahovala k sebehodnocení a subjektivní i psychologické životní pohodě; sub-škála sebeodcizení navíc pozitivně korelovala s úzkostí a stresem (Wood et al., 2008). Nedávný výzkum dále potvrdil, že sub-škála autentického žití negativně koreluje s agresivním chováním (Pinto, Maltby, Wood, & Day, 2012).

Povaha osobních cílů a její vztah k životní pohodě

Skutečností, že ne všechny dosažené cíle univerzálně vedou ke spokojenosti, se zabýval již Emmons (1986), který zkoumal rozdíly v charakteristikách cílů a jejich vliv na životní pohodu. Podobně se tímto zabýval také Brunstein (1993), který zjistil, že míra závazku vůči stanovenému cíli, dosažitelnost cíle a učiněný postup k cíli jsou významnými mediátory životní pohody (Brunstein, 1993).

Deci a Ryan (1985, 2000) rozlišili dva typy motivací – vnitřní a vnější – a zabývali se jejich odlišným vlivem na životní pohodu jedince. Vnitřní motivace vychází z přirozených potřeb člověka vyhledávat nové výzvy, zvyšovat své vnitřní kapacity, zkoumat a učit se (Deci & Ryan, 1991). Pokud jsou osobní cíle v souladu s těmito vnitřními potřebami (jsou sebe-determinované), ústí ve vysokou sebe-motivaci a mentální zdraví (R. Ryan & Deci, 2000).

Vnitřní potřeby jsou však často v lidech potlačovány a nahrazovány externě motivovanými cíli, které Deci a Ryan (2000) dělí do čtyř skupin: *vnější cíle* (naplňovány pro uspokojení externího požadavku či získání odměny), *introjikované (zvnitřněné) cíle* (přijetí určité regulace, aby se jedinec vyhnul pocitu viny nebo úzkosti – např. pravidelné chopení do školy, aby rodiče byli spokojeni), *identifikované cíle* (jedinec si uvědomuje jejich důležitost a vědomě je přijímá za své – např. učení se cizímu jazyku pro zvýšení šance vycestovat do zahraničí) a *integrovane cíle* (ačkoli pocházející zvenčí, plně kongruentní s vlastním já a hodnotami; Ryan & Deci, 2000).

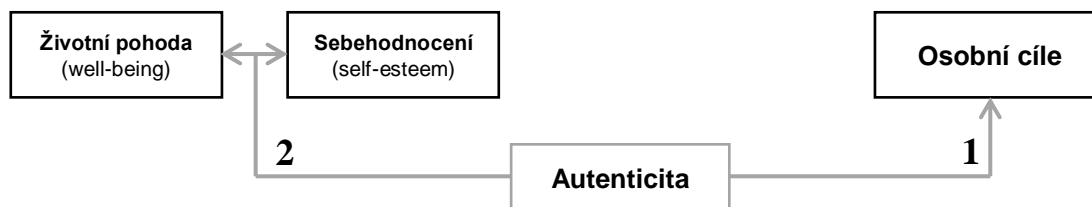
Ryan a Deci (2000) dále dodávají, že *identifikované* a *integrovane* cíle se také mohou stát sebe-determinovanými. Jedinci tedy za určitých podmínek mohou jednat autenticky i na základě vnější motivace (Ryan & Deci, 2000).

Teorii sebe-determinace empiricky ověřili Sheldon a Kasser (1998), kteří zjistili, že vyšší spokojenost z dosažení cíle je závislá na shodě s vnitřními, přirozenými potřebami každého jedince (organismická kongruence). Lidé orientovaní na vnější cíle zažívají více psychologických obtíží a při jejich dosahování necítí vnitřní uspokojení (Sheldon & Kasser, 1998). Do vnitřně stanovených cílů také jedinci vkládají více úsilí (Sheldon & Elliot, 1999) a proto se jim daří lépe jich dosahovat. Na druhou stranu, pokud se člověku nepodaří vnitřně stanovený cíl naplnit, negativní dopad na životní pohodu je mnohem větší, než při nedosažení vnějšího cíle (Sheldon & Elliot, 1999). Goldman & Kernis (2002) u účastníků svého výzkumu zjistili, že čím více akademické cíle studentů odrážely to, čím oni „skutečně jsou“, tím více životní spokojenosti a pozitivního afektu vykazovali měsíc po testování.

Vliv autenticity na charakteristiku osobních cílů a životní pohodu

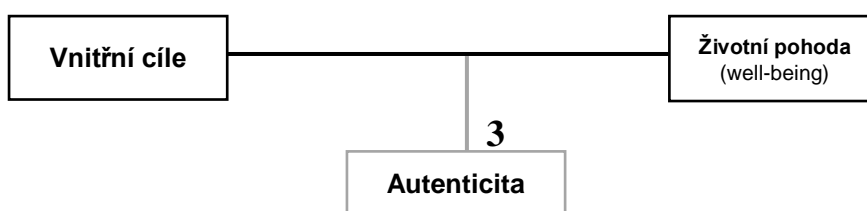
Dosavadní studie naznačují, že autentičtí jedinci jednájí více v souladu se svými vnitřními hodnotami (Rogers, 1961), jsou spokojenější (Goldman & Kernis, 2002; Wood et al., 2008) a mají vyšší sebehodnocení (Wood et al., 2008; Lopez & Rice, 2006). Z těchto zjištění vyplývá několik otázek. Odolávají autentičtí jedinci lépe tlaku prostředí, které jim předkládá odcizené hodnoty se snahou proniknout do jejich

vlastního sebe-systému? První hypotéza této studie zní, že si autentičtí jedinci kladou více vnitřních cílů, v porovnání s méně autentickými jedinci (č. 1 na obr. 1). Druhá hypotéza tvrdí, že vyšší míra autenticity pozitivně ovlivňuje životní pohodu a sebehodnocení jedince (2).



Obr. 1: Znárodnění první a druhé hypotézy

Minulé výzkumy také zjistily, že jedinci jsou v případě stanovování si a dosahování vnitřních cílů více spokojeni, ve srovnání s naplňováním vnějších cílů (např. Sheldon & Elliot, 1999). Třetí hypotézu tvoří tvrzení, že autenticita je mediátorem vztahu vnitřní cíle – životní pohoda (č. 3 na obr. 2).



Obr. 2: Znárodnění třetí hypotézy

Metoda

Výzkumný soubor a procedura

Účastníky studie budou obyvatelé České Republiky s přístupem k internetu. Plánovaná velikost souboru je 350 jedinců. Sběr dat bude probíhat formou on-line dotazníku, založeného na platformě Qualtrics (<http://www.qualtrics.com>). Odkaz na studii bude šířen pomocí sociálních sítí a elektronické pošty. Na úvodní stránce dotazníku budou účastníci instruováni o jeho správném vyplnění a informováni o naprosté diskretnosti a anonymitě odpovědí.

Nástroje

Demografické údaje. K získání základních demografických informací bude účastníkům předložen čtyř-položkový demografický dotazník zjišťující jejich pohlaví, věk, dosažené vzdělání a aktuální zaměstnání.

Autenticita. Bude měřena pomocí škály autenticity (*Authenticity Scale*, Wood et al., 2008). Skládá se z celkem 12 položek, z toho čtyři položky vždy tvoří jednu sub-škálu: autentické žití (např. „Vždy si stojím za tím, v co věřím“), přijímání vnějšího vlivu

(např. „Často cítím, že bych měl/a dělat to, co ode mě očekávají druzí“) a sebe-odcizení (např. „Nevím, jak se uvnitř doopravdy cítím“). Odpovědi budou zaznamenávány pomocí sedmi-bodové stupnice od 1 (*Vůbec mě nevystihuje*) do 7 (*Velice dobře mě vystihuje*). Vnitřní reliabilita testu se pohybuje od $\alpha = .70$ do $.86$ a re-testová reliabilita po dvou a čtyřech týdnech od $.78$ do $.91$ (Wood et al., 2008). Škála bude odborně přeložena do českého jazyka.

Osobní cíle Inspirováno Emmonsem (1986). Účastník bude mít za úkol napsat pět svých osobních cílů, definovaných jako „cíle, kterých se budete snažit dosáhnout či je naplnit v období nadcházejících tří měsíců“ (Emmons, 1986). Škála bude obsahovat příklady jako „zlepšit si svou fyzickou kondici“, „vyhýbat se pozornosti ostatních“, „více se věnovat rodině“ či „více se vyhýbat konfliktům“.

Charakteristika osobních cílů. Převzato ze studie Sheldona et al. (1999). Bude sloužit ke zjištění, z jakých důvodů je daný cíl stanoven (vnější, zvnitřněná, identifikovaná či vnitřní motivace; Ryan & Deci, 2000). Škála obsahuje čtyři položky pro každý z výše jmenovaných cílů. Položka zjišťující míru vnější motivace zní „Chci tohoto cíle dosáhnout, protože to tak žádají ostatní, nebo protože to vyžaduje situace“. Zvnitřněnou motivaci představuje výrok „Chci tohoto cíle dosáhnout, protože bych ze sebe měl/a špatný pocit nebo bych cítil/a úzkost, pokud bych o něj neusiloval/a“. Identifikovaný výrok zní „Chci tohoto cíle dosáhnout, protože věřím, že je pro mě opravdu důležitý“. Vnitřní motivaci zjišťuje položka „Chci tohoto cíle dosáhnout kvůli potěšení a radosti, kterou mi cíl přináší“. Na každý ze čtyř výroků bude u každého ze stanovených cílů odpovídáno pomocí devíti-bodové škály od 1 (*Vůbec z tohoto důvodu*) do 9 (*Zcela kvůli tomuto důvodu*). Zastoupení vnitřních cílů bude vypočítáno součtem identifikovaných a vnitřních skóru a odečtením zvnitřněných a vnějších skóru.

Životní pohoda (well-being). Bude měřena pomocí dvou škál. Prvním nástrojem je škála spokojenosti se životem (*The Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Jedná se o nejpoužívanější nástroj pro měření hodnotící složky subjektivní životní pohody (Wood et al., 2008). Dotazovaní budou odpovídat na 5 položek týkajících se jejich subjektivní spokojenosti se životem (např. „Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil/a.“). Odpovědi budou zaznamenávány pomocí sedmi-bodové stupnice od 1 (*Rozhodně nesouhlasím*) do 7 (*Zcela souhlasím*). Škála vykazuje vysokou stabilitu v čase (re-testová reliabilita od $.89$ v rozmezí dvou týdnů do $.54$ v rozmezí 4 let; Pavot & Diener, 1993) a vysokou vnitřní konzistenci ($\alpha = .83 - .87$; Wood et al., 2008). V této studii bude použit český

překlad od Lewise, Shevlina, Smékala a Dorahyho (1999), který se taktéž vyznačuje vysokou konzistencí a je vhodný pro použití na české populaci (Lewis et al., 1999).

Druhým nástrojem je škála pozitivního a negativního afektu (*Positive and Negative Affect Schedule – PANAS*; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Obsahuje 10 položek zaměřených na pozitivní afekt (např. pozorný/á, odhodlaný/á) a 10 položek zaměřených na negativní afekt (nervózní, nepřátelský/á). Odpovědi jsou zaznamenávány pomocí pěti-bodové škály od 1 (*Vůbec se tak necítím*) do 5 (*Zcela se tak cítím*). Vnitřní reliabilita testu se stabilně pohybuje v horních hranicích ($\alpha = .83 - .88$ ve studii Wooda et al., 2008). Česká verze bude převzata z odborného překladu PhDr. Aleny Slezáčkové, Ph.D. (nepublikováno).

Sebehodnocení (self-esteem). Bude měřeno pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení (*Rosenberg Self-Esteem Scale – RSE*; Rosenberg, 1965). Obsahuje 10 položek zaměřených na sebeúctu a sebedůvěru (např. „Jsem schopný dělat věci stejně dobře jako většina druhých lidí.“). Odpovídáno je pomocí čtyř-bodové škály od 1 (*Silně nesouhlasím*) do 4 (*Silně souhlasím*). Vnitřní konzistence testu ve studii Lopeze a Rice (2006) byla $\alpha = .87$. V aktuální studii bude použita škála ze studie Blatného (1994), který originální verzi adaptoval do českého jazyka.

Zpracování dat

Ze získaných dat bude nejprve zjištěna demografická charakteristika souboru (pohlaví, věk, vzdělání a zaměstnání) a vypočítána deskriptivní statistika těchto proměnných. Dále budou vypočítány jednotlivé skóry autenticity, charakteristiky osobních cílů, životní pohody a sebevědomí, které budou podrobeny vzájemné korelační analýze. Sledovány budou především korelace mezi autenticitou a charakteristikou osobních cílů (hypotéza č. 1), mezi autenticitou a sebevědomím a autenticitou a životní pohodou (hypotéza č. 2) a mezi autenticitou, charakteristikou osobních cílů a životní pohodou (hypotéza č. 3). Pokud v některých z výše zmíněných vztahů nebudou korelace dostatečně signifikantní (hladina $p=.05$), výzkumná hypotéza pro daný vztah bude zamítnuta a v platnost vzejde hypotéza nulová. V případě nálezu signifikantní korelace mezi proměnnými bude daná hypotéza prohlášena za pravdivou. Dalším krokem bude zjištění případných korelací mezi hlavními proměnnými a jednotlivými demografickými charakteristikami.

Diskuse

I přes skutečnost, že je tento výzkum založen na kvalitních teoretických východiscích a ověřených psychometrických metodách, je v něm přítomno několik možných limitací.

První nedostatek může spočívat ve volbě internetového sběru dat. Vzhledem k tomu, že k internetu nemá přístup každý obyvatel ČR, výběr nemusí být dostatečně reprezentativní. S přihlédnutím na věkovou strukturu uživatelů sociálních sítí, na kterých bude dotazník šířen, je zřejmé, že stáří uživatelů zde není rovnoměrně zastoupeno. Opět tedy může být ohrožena reprezentativnost výběru. I přes zmíněné potenciální limitace se internetový sběr dat jeví jako nejlepší a nejefektivnější metoda pro tuto studii, především kvůli rychlosti sběru dat, finanční nenáročnosti a pohodlnosti pro účastníky při vyplňování dotazníku. Další možná limitace vyplývá z použití sebe-posuzovacích škál – je zde zvýšené riziko zkreslení odpovědí.

V etické oblasti této studie autor neshledává žádné potenciální překážky.

Zdroje

- Blatný, M. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38(6), 481–488.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061–1070. doi:10.1037//0022-3514.65.5.1061
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Diener, E., Emmons, R. a, Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71–5. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings : An Approach to Personality and Subjective Weil-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058–1068.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18–20.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford UK: Oxford University Press.
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., & Dorahy, M. J. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of the Satisfaction With Life Scale among Czech university students. *Studia Psychologica*, 41(3), 239–244.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371. doi:10.1037/0022-0167.53.3.362
- Neff, K., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook of Classification* (p. 800). American Psychological Association / Oxford University Press; 1. edition.
- Pinto, D. G., Maltby, J., Wood, A. M., & Day, L. (2012). A behavioral test of Horney's linkage between authenticity and aggression: People living authentically are less-likely to respond aggressively in unfair situations. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 41–44. doi:10.1016/j.paid.2011.08.023
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (p. 420). Boston: Houghton Mifflin.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress, but Not all Progress is Beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319–1331. doi:10.1177/01461672982412006
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270–1279.
- Sheldon, Kennon M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.
- Sheldon, Kennon M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531–543. doi:10.1037/0022-3514.68.3.531
- Sheldon, Kennon M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393. doi:10.1037//0022-3514.73.6.1380
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. doi:10.1037/0022-0167.55.3.385