

Dodržiavanie predsavzatí a zdôvodňovanie ich porušovania

Compliance with resolution and reasoning of its violation

Ladislav Lovaš^{1*}, Radka Čopková¹

¹*Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*

Abstrakt

Primárnym zámerom práce je potvrdenie existencie vzťahov a možnosti vzájomnej predikcie premenných sebahendikepovanie, sebalicencovanie a odolnosť v dodržiavaní predsavzatí. Výskum sme uskutočnili na vzorke 121 vysokoškolských študentov vo veku 18 až 30 rokov, ich priemerný vek bol 22,2 rokov (priemerná odchýlka 2,2). V rámci metodík bol použitý dotazník Odolnosti v dodržiavaní predsavzatí (Lovaš, Čopková, 2012), Škála sebahendikepovania preložená z pôvodnej verzie The Self-Handicapping Scale (Jones, Rhodewalt, 1982) a nami vytvorený Dotazník sebalicencovania. Koreláciou hrubých skóre získaných vyplnením sady troch dotazníkov bola potvrdená existencia negatívnych vzťahov medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a stratégiami zdôvodňovania ich porušovania – sebahendikepovaním a sebalicencovaním. Regresná analýza potvrdila fungovanie sebahendikepovania ako možného prediktora odolnosti v dodržiavaní predsavzatí, avšak na základe modelu sebahendikepovania a sebalicencovania je možné vysvetliť len malé percento variability odolnosti v dodržiavaní predsavzatí.

Kľúčové slová: odolnosť v dodržiavaní predsavzatí, sebahendikepovanie, sebalicencovanie, vôľa

Abstract

The aim of the presented research is to confirm if it is possible to consider self-handicapping and self-licensing as reasoning strategies of resolution violation in the process of resisting temptation. We have tried to confirm the existence of significant relationship and the possibility of prediction of resistance in compliance with resolutions, self-handicapping and self-licensing. We understand resolution as goal intention initiated and set by individual for himself/herself. Then, resistance in compliance with resolutions refers to high level of self-control and willpower in pursuing and attaining specific kind of goals or intentions – resolutions. It is the resistance to situational influences causing impulsive behavior. Self-handicapping is the self-protective strategy known as using of situational circumstances for excusing poor achievement. The third discussed term is self-

*Korespondenční autor: prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc., Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Moyzesova 9, 040 59 Košice
E-mail: ladislav.lovass@upjs.sk

licensing occurring when past moral behavior makes people more likely to do potentially immoral things without worrying about feeling or appearing immoral. We have used the sample of 121 university students aged from 18 to 30 years (average age = 22,2 years, standard deviation = 2,2). To measure the variables we have used three questionnaires, the questionnaire of Resistance in compliance with resolutions (Lovaš, Čopková, 2012), translated version of Self-Handicapping Scale (Jones, Rhodewalt, 1982) and Self-Licensing questionnaire constructed for the purpose of this research. We have supposed negative relationship between resistance in compliance with resolutions and both kinds of reasoning strategies of resolution violation. The Pearson correlation analysis has shown that there are significant negative relationship between variables of resistance in compliance with resolutions and self-handicapping (-0,332) (significance level $p < 0,01$). The less significant negative relationship is between resistance in compliance with resolutions and self-licensing (-0,129). The regression analysis didn't confirm the prediction power of our model ($R^2 = 0,112$), but we can consider self-handicapping as better predictor of resistance in compliance with resolutions ($p = 0,001$) than self-licensing ($p = 0,705$). We have also been interested in internal consistency and other psychometric characteristics of questionnaires. The Cronbach's alpha (CA) was used as indicator of internal consistency. The value of Cronbach's alpha for questionnaire for Resistance in compliance with resolutions was 0,846, for Slovak version of Self-handicapping Scale 0,776 and for Self-Licensing questionnaire 0,746. We have run used questionnaires under the factor analysis and we identified three factors in each of questionnaires. In Self-Handicapping scale we have found factors: Behavioral Self-Handicapping (CA = 0,756), Claimed Self-Handicapping (CA = 0,628) and Emotions (CA = 0,724). In Self-Licensing questionnaire we have found Reward (CA = 0,732), Resignation (CA = 0,699) and Compensation (CA = 0,584). Acquisition of our research consists in enriching self-regulation and self-control research because of using goal-directed behavior perspective, specifically the perspective of setting and attaining specific goals – resolutions.

Keywords: resistance in compliance with resolutions, self-handicapping, self-licensing, volition

Úvod

Naše rozhodnutia týkajúce sa toho, čo by sme chceli mať alebo akí by sme chceli byť, sa bežne označujú ako predsavzatia. Často si ich dávame pri istých príležitostiach, azda najznámejším príkladom sú predsavzatia novoročné. Vzhľadom na to, že si ich stanovujeme sami pre seba, očakáva sa, že sa ich budeme snažiť aj naplniť. Je viac-menej známe, že nie vždy je to tak. V týchto prípadoch je dôležitou otázkou to, ako človek, ktorý nedodržel (nedodržiava) svoje vlastné predsavzatia, túto okolnosť vysvetľuje. Nás v tejto súvislosti preto zaujalo to, či odolnosť v dodržiavaní predsavzatí súvisí s tendenciami využívať dva známe spôsoby vysvetľovania nesplnenia úlohy, resp. nedosiahnutia cieľa a to sebalicencovanie a sebahandikepovanie.

Predsavzatia, zámery, ciele

Vzhľadom na to, že predsavzatie nepatrí k často využívaným odborným pojmom, je potrebné ho bližšie charakterizovať. Predsavzatia vyjadrujú želanie a odhodlanie niečo dosiahnuť alebo získať. Môžu sa týkať nejakého objektu (čo chcem mať), môžu sa týkať osobných charakteristík (aký chcem byť), najmä vo vzťahu k sebe môže ísť o dodržiavanie zásad (budem cvičiť, nebudem fajčiť). V psychológii sa vnútorné nastavenie (odhodlanie) získať niečo najčastejšie označuje pojmom zámer. Rozlišuje sa pritom zámer niečo dosiahnuť a predstava želaného výsledku, ktorá sa označuje pojmom cieľ. Preto je potrebné ujasniť vzťah predsavzatí k týmto pojmom.

Je evidentné, že predsavzatia sú svojou základnou charakteristikou a vzťahom k cieľom vymedzené prakticky rovnako ako zámery. V psychologickéj literatúre sa pojem zámer využíva bez ďalšej špecifikácie alebo s upresneným určením. Druhú z uvedených možností reprezentujú najmä behaviorálne zámery a cieľové zámery. Behaviorálne zámery sa vzťahujú na bezprostredne nasledujúce správania (Fishbein & Ajzen, 1975). Cieľové zámery definujú Gollwitzer a Sheeran (2006) ako seba-inštrukcie vedúce k dosiahnutiu určitých výsledkov alebo vykonaniu určitého správania. Cieľové zámery majú podľa uvedených autorov typický formát „Mám zámer dosiahnuť Z!“. Cieľové zámery sa môžu vzťahovať nielen k najbližším, ale aj vzdialeným cieľom. Pri uvedenom odlíšení rôznych druhov zámerov zodpovedajú predsavzatia svojou naznačenou povahou chápaniu cieľových zámerov a to do takej miery, že ich môžeme priamo charakterizovať ako cieľové zámery. Vyvoláva to však otázku, či je potrebné používať pojem predsavzatie, či nestačí hovoriť o cieľových zámeroch.

Dôvodom pre používanie pojmu predsavzatia je možnosť ich chápania ako určitého druhu cieľových zámerov. Ich špecifikácia sa týka dvoch okolností. Typickou črtou predsavzatí je, že ich prijíma jednotlivec z vlastnej iniciatívy. S ohľadom na to sú predsavzatia tie cieľové zámery, ktoré boli prijaté jednotlivcom z jeho iniciatívy. Tým sa môžu predsavzatia odlíšiť od cieľových zámerov úlohového charakteru, vyvolaných vonkajšími okolnosťami. Na potrebu odlíšiť zdroje cieľov z hľadiska toho, či si ich kladie jednotlivec sám a sú v súlade s jeho záujmami a hodnotami, resp. či sú vyvolané vonkajšími okolnosťami poukazujú viacerí autori (Koestner, Lekes, Chicoine & Powers, 2002; Silverman, 2003). Analogicky sa aj odolnosť (rezistencia) voči pokušeniam vzťahuje na dve triedy situácií (Silverman, 2003). Jednu kategóriu tvoria prípady, kedy je zdrojom určitého zákazu jednotlivec, ktorého sa týkajú – zákazy ukladané sebe. Druhú kategóriu tvoria prípady, kedy sú zákazy (obmedzenia) ukladané externe (u detí rodičom, školou atď.). Druhým dôvodom pre používanie pojmu predsavzatia môže byť ich často sa vyskytujúci menej záväzný charakter. Novoročné predsavzatia sú zrejme najznámejším príkladom deklarovania zámerov, ktorých plnenie nemusí byť dostatočne premyslené a nemusia byť považované za skutočne záväzné (aj keď sú označované aj ako záväzky). V zmysle uvedeného sme pre účely prezentovaného výskumu sformulovali pracovnú definíciu predsavzatí ako cieľových zámerov iniciovaných jednotlivcom pre seba, ktoré môžu mať predbežný charakter.

Odolnosť

Ako už bolo uvedené, medzi zámermi a uskutočneným správaním môžu byť rozdiely. Je to spôsobené viacerými vnútornými a vonkajšími faktormi (Sheeran, 2002; Gollwitzer & Sheeran, 2006). Pravdepodobne najväčšia pozornosť je v tejto súvislosti venovaná rušivému pôsobeniu situačne vyvolaných impulzov na dosahovanie dlhodobých cieľov. Schopnosť jednotlivca odolávať rušivým vplyvom a zotrvať v úsilí dosiahnuť cieľ sa tradične spája najmä s pojmami sebaregulácia, sebakontrola, vôľa („will“, „willpower“ alebo „volition“ - Corno, 1993; Mischel & Metcalfe, 1999; Kuhl, 2000), prípadne sebaovládanie (restraint).

Uznávanou širšou platformou uvedeného je sebaregulácia, keď k jej základným procesom patria sebamotivácia (self-motivation) a odolnosť voči pokušeniam (resistance to temptation) (Baumann & Kuhl, 2005). V intenciách súčasného chápania sebaregulácie je prekonávanie lákadiel a rušivých vplyvov primárne otázkou sebakontroly, ktorá je jej súčasťou (Baumeister, 2002). Sebaregulácii sa pripisuje potenciál meniť správanie a tým ho prispôbovať určitým požiadavkám (Gailliot & Baumeister, 2007). Zmyslom sebou regulovanej zmeny je docieľiť zhodu správania a súvisiacich vnútorných stavov s požadovanými štandardami alebo cieľmi (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Pre naplnenie tejto funkcie sebaregulácie má jej kľúčovou zložkou sebakontrola (Baumeister, 2002). Funkciou sebakontroly ako zložky sebaregulácie je potláčať a držať pod kontrolou tlaky vyvolané stimuláciou z vonkajšieho prostredia, alebo spontánne sa vynárajúce zvnútra. Tým sa dosahuje smerovanie správania jednotlivca v záujme toho, aby bolo v súlade so situačnými normami a so sledovaním dlhodobých cieľov (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Vzhľadom na predpoklad, že na potlačenie situačne vyvolaných impulzov je potrebná vnútorná sila, sa načrtnutý prístup označuje ako silový model sebakontroly (Baumeister, 2002), zdroj sily sa špecifikuje ako sila Ega alebo ako sila vôle (willpower).

Pojem vôľa sa nechápe len ako zdroj sily v kontexte teórií sebaregulácie. Jej tradičnému chápaniu je blízke zaradenie vôle do motivačného kontextu v teórii kontroly činnosti (Action Control Theory) (Kuhl, 2000). Cornová, ktorá vychádza z tejto teórie, definuje vôľu (volition) ako tendenciu udržať koncentráciu a úsilie smerujúce k cieľu napriek pôsobeniu rušivých faktorov (Corno, 1994). Pojem „volition“ (prekladaný aj ako chcenie) sa týka sily vôle potrebnej na splnenie úlohy a usilovnosti v dosahovaní cieľa (Corno, 1993).

V oboch prípadoch sa teda uvažuje o prekonávaní rušivých vplyvov pri dosahovaní cieľov ako o prejavocho sily vôle, či sa používa priamo tento pojem ako „willpower“ (Mischel & Metcalfe, 1999), alebo ako alternatívne označenie sily Ega (Muraven & Baumeister, 2000).

Ako už bolo uvedené, dosahovanie vzdialených cieľov je podmienené zotrúvaním v úsilí (vytrvalosťou, húževnatosťou) a schopnosťou odolávať situačným vplyvom vyvolávajúcim impulzívne správanie (odolávanie voči pokušeniam). V prezentovanom výskume sme sa venovali odolnosti v dodržiavaní predsavzatí v druhej z uvedených možností.

Zdôvodňovanie porušovania predsavzatí

V psychologickej literatúre sa v rôznych súvislostiach poukazuje na význam zdôvodňovania výberu správania v konkrétnej situácii, prípadne už uskutočneného správania. Zdôvodňovanie správania sa obvykle dáva do súvisu s potrebou udržania pozitívneho

sebaobrazu a pocitu sebahodnoty. Bandura, Barbaranelli, Caprara a Pastorelli (1996) v tejto súvislosti poukazujú na význam morálnych štandardov. Podľa neho sa ľudia zvyčajne nezapájajú do nevhodných aktivít, kým nie sú schopní si odôvodniť nielen opodstatnenosť, ale aj morálnosť svojho správania.

Uvedené sa vzťahuje aj na dodržiavanie predsavzatí. Nedodržanie toho, čo jednotlivec z vlastnej iniciatívy deklaroval ako svoj zámer, je porovnateľné s porušením noriem tým, že ide o nedodržanie niečoho, čo sa chápe ako istý záväzok. Aj v tomto prípade je dôležité, aký postoj k tejto situácii jedinec zaujme, resp. ako si zinterpretuje správanie, ktoré je v rozpore s jeho predsavzatím. Akceptovateľný spôsob vysvetlenia nedodržania predsavzatia môže umožniť udržanie pocitu sebahodnoty. Takúto úlohu môžu splniť sebahendikepovanie a sebalicencovanie ako možné stratégie zdôvodňovania správania nezodpovedajúceho predsavzatiu.

Súčasný trend spoločnosti neúprosne diktuje, že hodnotní ľudia sú len tí, ktorí sú schopní dosiahnuť úspech (Convington, 2000). Ako relevantná a pomerne účinná sa v udržiavaní pozitívneho sebaobrazu javí stratégia sebahendikepovania (Rhodewalt & Tragakis, 2002). Tá nachádza svoje uplatnenie najmä v situáciách, keď podaný výkon jedinca nezodpovedá či už jeho vlastným alebo očakávaniam okolia a zároveň sa vynára potreba tento nedostatočný výkon odôvodniť. Sebahendikepovanie slúži ako sebaaprotektívna stratégia, v rámci ktorej je využívaná prítomnosť alebo absencia istých okolností na obhájenie nízkeho výkonu (Rhodewalt & Tragakis, 2002). Činnosti, ktoré sebahendikepovanie zahŕňa sú naplánované a umožňujú vysvetliť zlyhanie vplyvom vonkajších faktorov (Urđan & Midgley, 2001). Ich úlohou je chrániť jedinca pred osobnou hrozbou zlyhania v dôsledku nízkej úrovne schopností, prípadne slúžia ako prvok ochrany imidžu pred hrozbou negatívneho hodnotenia zo strany druhých (Jones & Berglas, 1978). Základom sebahendikepovania je vytvorenie príležitosti, ktorá ponúka možnosť externalizácie neúspechu a internalizácie úspechu (Jones & Berglas, 1978), čo umožňuje pripísať zlyhanie prekážke a nie schopnostiam alebo osobnostným charakteristikám jedinca. Tým dochádza k maskovaniu ich skutočnej úrovne (Martin, Marsh, Williamson & Debus, 2003). Hoci je sebahendikepovanie považované za sebaaprotektívnu stratégiu, je nutné poukázať na to, že na rozdiel od iných stratégií podobného charakteru v sebe nesie prvky anticipácie (Snyder, 1990), keďže jej výskyt je časovo lokalizovaný na obdobie pred podávaním samotného výkonu. Samotná realizácia sebahendikepovania je založená na namáhavej a vedomej analýze nákladov a ziskov a z toho vyplýva, že sebahendikepujúci jedinec musí disponovať určitým stupňom rozvahy.

Literatúra poukazuje na existenciu dvoch typov sebahendikepovania (Rhodewalt & Tragakis, 2002). Sebaobhajujúce alebo nárokové sebahendikepovanie (claimed self-handicapping) má formu verbálnych vyhlásení, resp. výhovoriek poukazujúcich na dôvody podania nízkeho výkonu v podobe znevýhodňujúcich podmienok a tým je poskytnuté externé odôvodnenie zlyhania (Brown & Kimble, 2009). Vyplýva z toho, že v tomto prípade absentuje správanie, ktoré by výkon reálne brzdilo (Feick & Rhodewalt, 1997). Tým, že ide o deklarovanie možnosti neúspechu ešte pred samotnou činnosťou, je tu istá pravdepodobnosť, že výsledný výkon v skutočnosti nebude až taký nízky. Väčšie riziko so sebou prináša behaviorálne sebahendikepovanie (behavioral self-handicapping), kde sa zvyšuje pravdepodobnosť, že zámerným vytváraním znevýhodňujúcich podmienok prostredníctvom zapájania sa do aktivít, ktoré bránia podaniu adekvátneho výkonu, skutočne

k nedostatočnému výkonu dôjde, hoci za normálnych okolností by to tak nemuselo byť. Tieto znevýhodňujúce podmienky nielenže majú vplyv na atribúciu výkonu, ale majú aj reálny dopad na výkon jednotlivca (Leary & Shepperd, 1986, podľa Brown & Kimble, 2009). Týmto zámerným sabotovaním budúceho výkonu sa redukuje možnosť uspieť a teda úspešný výkon sa stáva menej pravdepodobným.

Inou formou možného zdôvodňovania nedodržania predsavzatí je sebalicencovanie. Všeobecným východiskom jeho súčasného chápania sú zistenia z výskumu rozhodovania, ktoré hovoria o tom, že ľudia oveľa pravdepodobnejšie uskutočnia voľbu istého riešenia vtedy, keď je jednoduché ju zdôvodniť (Shafir, Simonson & Tversky, 1993). Za sebalicencovanie sa však nepovažuje samotný fakt, že je rozhodnutie nejako zdôvodňované. Sebalicencovanie sa vzťahuje na určitý spôsob zdôvodňovania výberu riešenia situácie. Ide konkrétne o tie situácie, kedy predchádzajúce správanie, ktoré aktivizuje pozitívne sebahodnotenie, pôsobí ako oprávnenie („udeľovanie si licencie“) zvoliť v nasledujúcej situácii riešenie prinášajúce istý pôžitok bez ohľadu na obvyklé dodržiavanie štandardov (Khan & Dhar, 2006).

Sebalicencovanie sa tým vzťahuje na dlhšie sekvencie správania (Witt Huberts, Evers & De Ridder, 2014). Podmienkou jeho výskytu je možnosť zdôvodňovať výber riešenia v určitej situácii predchádzajúcimi okolnosťami vyvolávajúcimi pozitívne sebahodnotenie. Podľa zistení Kivetz a Zhenga (2006) k nim patria tvrdá práca alebo vynikajúci výkon. Druhou možnosťou podľa uvedených autorov je konzumácia pôžitkov bez narušenia finančnej situácie.

Sebalicencovaniu bola v rámci sebaregulácie venovaná určitá pozornosť aj vo sfére morálneho správania, kde ľuďom ich minulé morálne správanie poskytovalo ospravedlnenie na to, aby následne mohli konať v rozpore s morálnymi princípmi, pričom zároveň tieto úľavy neohrozili ich pozitívny sebaobraz (Merritt, Effron & Monin, 2010). Empirické dôkazy poukazujú na to, že takéto na minulosť sa odvolávajúce odôvodnenia spočívajú v altruistických činoch (Khan & Dhar, 2006; Mukhopadhyay & Johar, 2009), predchádzajúcom úsilí (Kivetz & Zheng, 2006), predchádzajúcej zdržanlivosti (Mukhopadhyay & Johar, 2009), úspechu alebo zlyhaní (Fishbach & Dhar, 2005). Občas teda v situácii, keď sme vystavení nejakému pokušeniu, aktívne hľadáme a konštruujeme zdôvodnenia, pričom samotný proces sebaoprávňovania tak predstavuje aplikáciu dôvodu, ktorý nás oprávňuje upustiť od dlhodobých cieľov. To naznačuje, že tu funguje proces aktívnej argumentácie podporujúci strategické rozhodnutie (Witt Huberts, Evers & De Ridder, 2012). Na druhej strane sa stretávame s empirickými dôkazmi svedčiacimi o tom, že zdôvodňovanie hedonického voľby nemusí za každých okolností prebiehať na vedomej úrovni (Khan & Dhar, 2006).

V oblasti dosahovania cieľov, resp. predsavzatí, sa sebalicencovanie vzťahuje na rozhodovanie medzi uprednostnením dlhodobého cieľa pred možnosťou okamžitého uspokojenia želaní hedonického charakteru (De Witt Huberts et al., 2014). V daných súvislostiach ide o rozhodovanie medzi uprednostnením hedonického zážitku pred racionálnou voľbou reprezentujúcou sféru cností. Prípacom sebalicencovania je zdôvodnenie takého postupu predchádzajúcimi okolnosťami, ktoré by mohli slúžiť ako dôvod, pre ktorý daná osoba môže pociťovať oprávnenie v danom konkrétnom prípade nedodržať záväzok.

Z prezentovaného vyplýva, že sebahendikepovanie a sebalicencovanie tvoria odlišné spôsoby zdôvodňovania nedodržania štandardov správania a nesplnenia stanovených cieľov a úloh. Spája ich legitimizujúci charakter – predstavujú zdôvodnenia, ktoré vysvetľujú (ospravedlňujú) uprednostnenie hedonického zážitku. Doteraz neoverený je vzťah medzi ich využívaním odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí. Z povahy uvedených pojmov vyplýva, že medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a tendenciami využívať sebahendikepovanie a sebalicencovanie by mal byť negatívny vzťah. Využívanie uvedených spôsobov zdôvodňovania nedosiahnutia stanoveného cieľa, aj keď sa viaže na špecifické okolnosti, je prejavom zníženej úrovne snahy dosiahnuť daný cieľ a tým aj zníženej úrovne odolnosti v prekonávaní rušivých vplyvom. Preto nás zaujímalo, či je možné využívanie stratégií sebahendikepovania a sebalicencovania považovať za prediktor úrovne odolnosti v dodržiavaní predsavzatí. Naším zámerom bolo tiež priblížiť vnútornú štruktúru dotazníkov zachytávajúcích fenomény sebahendikepovania a sebalicencovania.

Metóda

Výskumný súbor

Výskumu sa zúčastnilo celkom 121 študentov slovenských vysokých škôl bez ohľadu na študijný odbor vo veku 18 až 30 rokov, ich priemerný vek bol 22,2 rokov (priemerná odchýlka 2,2). Vzorku tvorilo 90 žien vo veku 18 až 28 rokov, čo predstavovalo 75 % všetkých zúčastnených a 31 mužov vo veku 19 až 30 rokov predstavujúcich zvyšných 25 % respondentov. Priemerný vek žien bol stanovený na 22 rokov a priemerný vek mužov na 22,6 rokov. Pri oslovovaní respondentov bol zvolený príležitostný a lavínový výber, keďže účastníci boli požiadaní o ďalšiu distribúciu.

Procedúra a nástroje

Zber potrebných dát prebehol na základe administrácie súboru troch dotazníkov, pričom okrem odpovedí na položky dotazníkov nás zaujímali aj demografické údaje, rod a vek.

V prípade dotazníka *Odolnosti v dodržiavaní predsavzatí* (Lovaš & Čopková, 2012) bolo úlohou respondentov popísať predsavzatie, ktoré si v nedávnej dobe dali a následne na 5-bodovej stupnici ohodnotiť 20 potenciálnych lákadiel, ktoré by ich mohli zviest' k porušeniu stanoveného predsavzatia. Faktorovou analýzou položiek boli identifikované tri faktory. Z položiek sýtiacich tieto faktory boli vytvorené subškály: Osobnostné charakteristiky, Externé vplyvy, Strach. Reliabilita dotazníka a jeho subškál bola overená prostredníctvom Cronbachovej alfy. Jej hodnota dosiahla úroveň 0,846 v prípade metodiky ako celku, reliabilita faktora Osobnostné charakteristiky dosiahla úroveň 0,810, Externé vplyvy 0,832 a Strach 0,797. Súčasťou tvorby dotazníka bolo aj overenie vzťahu odolnosti v dodržiavaní predsavzatí so sebakontrolou (0,405) (Lovaš & Čopková, 2012).

Škála sebahendikepovania (Jones & Rhodewalt, 1982) obsahovala vo svojej finálnej verzii 18 výrokov, ku ktorým mal respondent vyjadriť na 6-bodovej škále mieru svojho

súhlasu, resp. nesúhlasu. Hodnota Cronbachovej alfy dotazníka bola 0,776, čo považujeme za uspokojivý výsledok.

Dotazník sebalicencovania pozostával vo svojej konečnej verzii z deviatich položiek tvorených výrokmi, s ktorými bolo potrebné na 5 bodovej škále vyjadriť svoj súhlas, resp. nesúhlas. Reliabilita dotazníka (Cronbachova alfa) dosiahla hodnotu 0,746.

Na potvrdenie existencie vzťahov medzi skúmanými premennými bola použitá Pearsonova korelácia, pri testovaní možnosti predikcie odolnosti v dodržiavaní predsavzatí na základe sebahendikepovania a sebalicencovania sme použili regresnú analýzu.

Výsledky

Prítomnosť a charakter vzťahu medzi premennými sme určili korelačnou analýzou, konkrétne Pearsonovým korelačným koeficientom. Výsledky analýzy uvedené v tabuľke (Tab. 1) poukazujú na to, že medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a stratégiami zdôvodňovania ich porušovania je negatívny vzťah. Tým sa nám potvrdil predpoklad, že jedinec preukazujúci známky sebahendikepovania a sebalicencovania by mal disponovať nižšou odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí. Ako významný sa pritom ukázal najmä vzťah medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a sebahendikepovaním (-0,332). Za kritérium štatistickej významnosti bolo zvolené $p_{\alpha} < 0,01$.

Tab. 1 Pearsonova korelácia medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí, sebahendikepovaním a sebalicencovaním

odolnosť	sebahendikepovanie	sebalicencovanie
	- 0,332**	- 0,129

**Korelácia je signifikantná na úrovni $p < 0,01$ (Sig. - dvojsmerná)

To, čo naznačili korelácie nám potvrdila následne uskutočnená regresná analýza. Ako ukazuje tabuľka (Tab. 2), z dvoch zvolených nezávislých premenných je možné za prediktor považovať len jednu z nich – sebahendikepovanie ($p_{\alpha} < 0,05$). Nami zvolený model pôsobenia dvoch nezávislých premenných – sebahendikepovania a sebalicencovania – pritom vysvetľuje len 11,2% celkovej variability odolnosti v dodržiavaní predsavzatí ($R^2 = 0,112$).

Tab. 2 Regresná analýza vzťahu odolnosti v dodržiavaní predsavzatí, sebahendikepovania a sebalicencovania

	R^2	R	β	t	p
sebahendikepovanie	0,112	0,334	- 0,332	- 3,549	0,001
sebalicencovanie			- 0,034	- 0,379	0,705

Použité metodiky sme taktiež podrobili aj faktorovej analýze. V Škále sebahendikepovania (Jones & Rhodewalt, 1982) boli identifikované 3 faktory: Behaviorálne sebahendikepovanie (napr. „Mám tendenciu nechávať si veci na poslednú chvíľu.“), Uplatňovanie nároku (napr. „Počas čítania ma veľmi ľahko rozptyľujú zvuky alebo vlastné

tvorivé myšlienky.“) a Emócie (napr. „Niekedy sa dostanem do takej depresie, že aj jednoduché úlohy mi pripadajú byť ťažké.“). Otázka reliability bola zodpovedaná vypočítaním Cronbachovej alfy, ktorá pre 18 položkovú verziu dotazníka predstavovala hodnotu 0,776, čo považujeme za uspokojivý výsledok. Čo sa týka reliability jednotlivých faktorov, Behaviorálne sebahendikepovanie dosiahlo hodnotu Cronbachovej alfy 0,756, Uplatňovanie nároku 0,638 a Emócie 0,724. Korelačná analýza uvedených faktorov s odolnosťou v dodržiavaní (Tab. 3) preukázala signifikanciu vo vzťahu odolnosti v dodržiavaní predsavzatí s uplatňovaním nároku (-0,306), o niečo nižšia významnosť sa ukázala byť v jej vzťahu s behaviorálnym sebahendikepovaním (-0,250), pričom za kritérium významnosti bolo zvolené $p_{\alpha} < 0,01$. Verbálne deklarovanie nároku na podanie slabšieho výkonu, prípadne podnikanie krokov na to, aby jedinec sám znemožnil možnosť odolať pokušeniu a dodržať predsavzatie sa teda vo vzťahu k zdôvodňovaniu porušovania predsavzatí ukazujú ako významné stratégie.

Tab. 3 Pearsonova korelácia medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a subškálami sebahendikepovania

	Sebahendikepovanie		
	behaviorálne sebahendikep.	uplatňovanie nároku	emócie
odolnosť	- 0,250**	- 0,306**	-0,046

**Korelácia je signifikantná na úrovni $p < 0,01$ (Sig. - dvojsmerná)

V Dotazíku sebalicencovania sa nám podarilo identifikovať taktiež 3 faktory: Odmena (napr. „Keď vykonám dobrý skutok, nadobudnem pocit, že si môžem dovoliť čokoľvek.“), Rezignácia (napr. „Keď nevidím pozitívne výsledky svojej práce, tak ju vzdávam, pretože si poviem, že to aj tak nemá zmysel.“) a Kompenzácia (napr. „Keď som nervózny, robím všetko pre to, aby som sa upokojil.“). Reliabilita celého dotazníka (Cronbachova alfa) dosiahla hodnotu 0,746. Hodnota koeficientu alfa jednotlivých subškál bola nasledovná: Odmena 0,732, Rezignácia 0,699, Kompenzácia 0,584. Aj v tomto prípade nás zaujímali vzťahy medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a jednotlivými subškálami sebalicencovania (Tab. 4.). Na základe uskutočnenej korelačnej analýzy (zvolené kritérium významnosti $p_{\alpha} < 0,05$) môžeme konštatovať, že významným sa ukázal byť vzťah odolnosti s faktorom Rezignácia (-0,185), vo zvyšných dvoch prípadoch vzťahy neboli signifikantné.

Tab. 4 Pearsonova korelácia medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a subškálami sebalicencovania

	Sebalicencovanie		
	odmena	rezignácia	kompenzácia
odolnosť	- 0,125	- 0,185*	0,071

*Korelácia je signifikantná na úrovni $p < 0,05$ (Sig. - dvojsmerná)

V závere nás zaujímal aj vzťah medzi spomínanými stratégiami využívanými na obhájenie nedodržania predsavzatí, sebahendikepovaním a sebalicencovaním. Pearsonov

korelačný koeficient vykázal hodnotu 0,294, čo na zvolenej úrovni významnosti $p_{\alpha} < 0,01$ predstavuje signifikantný výsledok.

Diskusia

Podstatou uskutočneného výskumu bolo potvrdiť alebo vyvrátiť možnosť považovať sebahendikepovanie a sebalicencovanie za prediktory odolnosti v dodržiavaní predsavzatí, resp., možnosť uvažovať o nich ako o stratégiách, ktorými je zdôvodňované porušovanie predsavzatí, čím by sa nám podarilo značne obohatiť teóriu sebakontroly a sebaregulácie v kontexte porušovania plnenia stanovených cieľov.

Výpočty potvrdili, že skutočne existuje negatívny korelačný vzťah medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a dvomi stratégiami zdôvodňovania ich porušovania - sebahendikepovaním a sebalicencovaním. Ako signifikantný sa ukázal byť najmä vzťah medzi odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí a sebahendikepovaním a taktiež medzi sebahendikepovaním a sebalicencovaním. Výsledné hodnoty koeficientov však nezodpovedajú našim očakávaniam, najmä čo sa týka vzťahu odolnosti v dodržiavaní predsavzatí a sebalicencovania, kde sa vzťah nepreukázal byť ako štatisticky významný. Pripúšťame, že príčinou tohto neuspokojivého výsledku môže byť nevhodná formulácia položiek v skonštruovanom dotazníku sebalicencovania. Chyba tiež mohla nastať v zámere tvoriť položky tak, aby zodpovedali určitým dimenziám, ktoré vzišli z teoretických východísk prameniách z výskumu spotrebiteľského správania. Myšlienky sebalicencovania ako možnosti keď si jedinec udeľuje výnimku a oprávňuje sa tak k porušeniu predsavzatia sa aj napriek týmto skutočnostiam nevzdávame. Pre ďalšie použitie Dotazníka sebalicencovania však odporúčame jeho prepracovanie.

Ako ďalší krok skúmania vzájomných vzťahov a prepojenosti odolnosti v dodržiavaní predsavzatí, sebahendikepovania a sebalicencovania bolo použitie regresnej analýzy. Naším cieľom bolo zistiť, či je možné na základe skóre dosiahnutého v dotazníkoch sebahendikepovania a sebalicencovania predpovedať, nakoľko respondenti disponujú odolnosťou v dodržiavaní predsavzatí. Vzhľadom na už vyššie spomenutý problém nižších hodnôt korelačných koeficientov sa nepotvrdilo, že by model zahŕňajúci sebahendikepovanie a sebalicencovanie dostatočne vysvetľoval variabilitu odolnosti v dodržiavaní predsavzatí. Získané dáta sme v priebehu testovania podrobili aj faktorovej analýze. Výsledkom bolo identifikovanie faktorov, ako v rámci odolnosti v dodržiavaní predsavzatí, tak aj v sebahendikepovaní a sebalicencovaní. V prípade odolnosti v dodržiavaní predsavzatí sa nám opätovne potvrdilo faktorové sýtenie identifikované v predchádzajúcej práci (Lovaš & Čopková, 2012). Faktorové sýtenie Dotazníka sebalicencovania prináša širší pohľad na tento jav a to najmä v súvislosti s tým, že doteraz bol tento konštrukt predmetom experimentálnych výskumov. Čo sa týka sebahendikepovania, uvedené faktory zodpovedajú teoretickým východiskám o diferenciacii spôsobov sebahendikepovania, ako ich vidia autori pôvodnej metodiky. Taktiež nie je výnimkou stretnúť sa aj vo výskumoch iných autorov so snahou o faktorovanie The Self-Handicapping Scale, ako je to napríklad vo výskume Smederevacovej a kol. (2003), na základe ktorého je možné konštatovať, že autori dospeli k obdobným záverom ako my.

Uvedené výsledky majú svoj význam aj vzhľadom na výskumný súbor, nakoľko v období vysokoškolského štúdia sa u mnohých študentov objavuje správanie, ktoré Ravert (2009) označuje ako spôsob správania „teraz alebo nikdy“. Mnoho študentov predpokladá, že už na isté formy správania nebudú mať neskôr príležitosť, v čase, keď dokončia svoje vysokoškolské štúdium a usadia sa. Preto je u vysokoškolských študentov zvýšený výskyt bezstarostného životného štýlu (Ravert, 2009), ktorý je navyše podporovaný, ako naznačujú aj naše výsledky, možnosťou aktívneho využívania stratégií zdôvodňovania porušovania predsavzatí. Uvedenie si týchto súvislostí môže napomôcť presnejšej detekcii a následnému odstráneniu dysfunkčných foriem správania a ich príčinných súvislostí s problémami bežného života mladých ľudí naprieč celým spektrom ich aktivít.

Záver

Ako prínos vnímame obohatenie oblasti výskumu sebaregulácie a sebakontroly o nový rozmer v oblasti stanovovania cieľov a dodržiavania, resp. porušovania predsavzatí, ako aj o nové metodiky, ktoré sme sa snažili metodologicky prepracovať tak, aby sa ukázali byť reliabilné a teda fungujúce v danej populácii. Zaujímavým je spôsob podchytenia fenoménu sebalicencovania v odlišnom kontexte, než v akom bol tento jav skúmaný doteraz. Doménou tejto oblasti bol výskum hedonickej spotreby tovarov realizovaný prevažne prostredníctvom experimentálneho bádania, my sa však na problematiku sebalicencovania pozeráme z pohľadu sebaregulácie správania v oblasti realizácie stanovených cieľov. Faktorové sýtenie skonštruovaných dotazníkov ponúka možnosť ďalšieho rozpracovania, či už v rámci tejto konkrétnej problematiky alebo v súvislosti s inými fenoménmi. Tu sa črtá možnosť venovať sa sebalicencovaniu v súvislosti s takými konštruktmi, ako je napríklad tzv. moral disengagement, t.j. morálne uvoľnenie (Bandura, 1990).

Zdroj financování

Grantová podpora: VEGA 1/0924/15 (Procesy sebaregulácie v dosahovaní distálnych cieľov).

Literatúra

- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of personality and social psychology*, 71, 2, 364
- Baumann, N. & Kuhl, J. (2005). How to resist temptation: the effects of external control versus autonomy support on self-regulatory dynamics. *Journal Of Personality*, 73, 2, 443-470
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: an energy model of the self's executive function. *Self & Identity*, 1, 2, 129-136
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self control. *Current Directions in Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 16, 6, 351-355

- Brown, C. M. & Kimble, C. E. (2009). Personal, interpersonal, and situational influences on behavioral self-handicapping. *Journal Of Social Psychology*, 149, 6, 609-626
- Corno, L. (1993). The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational Researcher*, 22, 2, 14-22
- Corno, L. (1994). Student volition and education: Outcomes, influences and practices. In D. H. Schunk & B. J. Zimmermann (Eds.), *Self-regulation of learning and performance. Issues and educational applications* (pp. 229-254). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: an integrative review. *Annual review of psychology*, 51, 1, 171
- Feick, D. L. & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21, 147-163
- Fishbach, A. & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32 (3), 370-377
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gailliot, M.T. & Baumeister, R.F. (2007). Self-regulation and sexual restraint: Dispositional and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 173-186
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in experimental social psychology*, 38, 69-119.
- Jones, E. E. & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 2, 200-206
- Jones, E.E. & Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale. Department of Psychology, Princeton University. [Vyhľadanie 10.4. 2013 na: <http://www.psych.utah.edu/people/people/rhodewalt/handicapsurvey.pdf>]
- Khan, U. & Dhar, R. (2006). Licensing effect in consumer choice. *Journal of Marketing Research*, 63, 259-266
- Kivetz, R. & Zheng, Y. (2006). Determinants of justification and self-control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135, 4, 572-587
- Koestner, R., Lekes, N., Chicoine, E. & Powers, T. A. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 83, 1, 231-244
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems and interactions. In: M. Boekaerts & P. R. Pintrich (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). San Diego, CA, US: Academic Press
- Lovaš, L. & Čopková, R. (2012). Kontexty odolnosti v dodržiavaní predsavzatí a jej zisťovanie. In: P. Halama, R. Hanák, R. Masaryk (Eds.) *Sociálne procesy a osobnosť 2012. Zborník príspevkov z 15. Ročníka medzinárodnej konferencie. Kongresové centrum, Kúpele Nový Smokovec, 17.-19.9. 2012* (s. 51-55). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A. & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, 95, 3, 617-628
- Merritt, A. C., Effron, D. A. & Monin, B. (2010). Moral self-licensing: When being good frees us to be bad. *Social and personality psychology compass*, 4 (5), 344-357
- Metcalf, J. & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 1, 3

- Mukhopadhyay, A. & Johar, G. (2005). Where there is a will, is there a way? Effects of lay theories of self-control on setting and keeping resolutions. *Journal of consumer research*, Vol. 31, No. 4, p779-786
- Muraven, M. & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247–259
- Ravert, R. D., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Kim, S. Y., Weisskirch, R. S., & Bersamin, M. (2009). Sensation seeking and danger invulnerability: Paths to college student risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 763-768.
- Rhodewalt, F. & Tragakis, M. (2002). Self-handicapping and the social self: The costs and rewards of interpersonal self-construction. *The social self: cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives*, 121-143
- Shafir, E., Simonson, I. & Tversky, A. (1993). Reason-based Choice. *Cognition*, 49, 11–36
- Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European review of social psychology*, 12, 1, 1-36
- Silverman, I. W. (2003). Gender differences in resistance to temptation: Theories and evidence. *Developmental Review*, 23, 2, 219-259
- Smederevac, S., Novovic, Z., Milin, P., Janicic, B., Pajic, D. & Biro, M. (2003). Tendency to self-handicapping in the situation of expected failure. *PSIHOLOGIJA*, 36, 1-2, 39-58
- Snyder, C. R. (1990). Self-handicapping processes and sequelae: On the taking of a psychological dive. In R. L. Higgins (Ed.), *Self-handicapping: The paradox that isn't*. The Plenum Series in Social/Clinical Psychology (pp. 107–150). New York, NY: Plenum Press
- Urdan, T. & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13, 2, 115–138
- Witt Huberts, J. C., Evers, C. & De Ridder, D. T. (2012). License to sin: Selflicensing as a mechanism underlying hedonic consumption. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 490-496
- Witt Huberts, J. C., Evers, C. & De Ridder, D. T. (2014). Thinking before sinning: reasoning processes in hedonic consumption. *Frontiers in psychology*, 5