

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PAMATA VĒRTĪBU UN KONTROLES LOKUSA LOMA INDIVĪDA
AUTENTISKUMA IZJŪTĀ**

MAĢISTRA DARBS

Autors: **Līga Filonenko**

Studentu apliecības Nr.: zj30096

Darba vadītājs: Profesors Dr.psych. Ivars Austers

Rīga 2023

ANOTĀCIJA

Būšana autentiskam ikdienā pozitīvi saistīta ar vispārējo labizjūtu vēlāk un šī saistība ir vienvirziena. Šī pētījuma rezultāti norāda, ka iekšējs kontroles lokuss un paštranscendences vērtību dimensija pozitīvi, bet pašstiprināšanas vērtību dimensija negatīvi ietekmē autentisku dzīvošanu; ārējs kontroles lokuss un pašstiprināšanas vērtību dimensija pozitīvi, bet paštranscendences vērtību dimensija negatīvi ietekmē attālināšanos no sava Es; savukārt pašstiprināšanas un konservatīvisma vērtību dimensijas pozitīvi, bet atvērtības pārmaiņām vērtību dimensija negatīvi ietekmē citu ietekmes pieņemšanu. Attālināšanās no sava Es un citu ietekmes pieņemšana negatīvi saistītas ar autentisku dzīvošanu.

Atslēgas vārdi: vērtības, kontroles lokuss, autentiskums

ABSTRACT

Being authentic in daily life is positively linked to wellbeing in the future and this link is one-directional. Results of this study show, that internal locus of control and self-transcendence value dimension positively but self-enhancement value dimension negatively influence authentic living; external locus of control and self-enhancement value dimension positively but self-transcendence value dimension negatively influence self-alienation; and self-enhancement and conservation value dimensions positively but openness to change value dimension negatively influence accepting external influence. Self-alienation and accepting external influence are negatively related to authentic living.

Key words: values, locus of control, authenticity

SATURS

TEORĒTISKĀ DAĻA.....	5
Autentiskums	6
Pamata vērtības	8
Kontroles lokuss	10
Autentiskuma, vērtību un kontroles lokusa saistības.....	12
METODE.....	19
Pētījuma dalībnieki	19
Pētījuma instrumentārijs	19
Pētījuma procedūra	20
REZULTĀTI	22
DISKUSIJA	28
SECINĀJUMI.....	33
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS.....	35

TEORĒTISKĀ DAĻA

Rietumu kultūrā arvien vairāk cilvēku cieš no vāja autentiskuma, kas izpaužas nespējā sevi realizēt, autonomijas trūkumā, rakstura spēka trūkumā, stereotipiskā uzvedībā, nespējā lietot iekšējo dialogu, lai mācītos par sevi pašu un atskārstu savu individualitāti, kas noved pie lielām intrapsihiskām, sociālām, emocionālām un morālām ciešanām (Martens, 2007). Saskaņā ar Heidegeru (Heidegger, 1927/2010) mēs piedzimstam jau esošā, organizētā sabiedrības struktūrā “viņos” un mēs “viņos” paliksim visu laiku, ja vien mēs neatklāsim kā kļūt autentiskiem. Tomēr kļūt autentiskiem nav viegli tieši šī sociālā spiediena palikt neautentiskiem dēļ, kā arī daļēji sava cilvēcīgā rakstura pēc (Taylor, 1991), jo tas prasa pieiet sev kā atklājējam un paskatīties uz sevi, citiem un lietām, iespējams, jaunos, radikālos veidos. Šāda uzvedība apkārtējos var raisīt neuzticēšanos, jo iešana pretēji sociāli vēlamajiem, ierastajiem uzvedības modeļiem var tikt uztverta kā devianta, neadaptīva, vienaldzīga vai anarhiska, kā arī izraisīt skaudības jūtas citos, kuri baidās sevi autentiski paust, kas noved pie noraidījuma izjūtas un sajūtas, ka tiek izslēgts no sabiedrības.

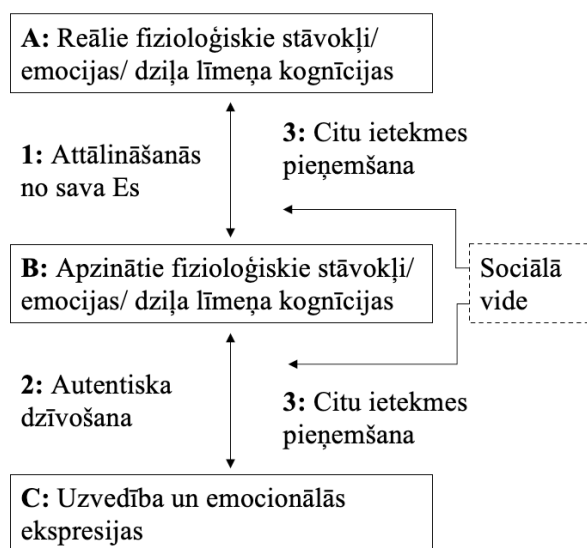
Autentiskums un brīvība ir būtisks priekšnoteikums psiholoģiskās labklājības un attiecību kvalitātei (Boyras et al., 2014; Ryan & Ryan, 2019; Wood et al., 2008). Autentiskums ir ne tikai saistīts ar psiholoģisko labklājību un vispārējo dzīves kvalitāti, bet tam ir būtiska loma mijiedarbībā ar citiem un sociālo vidi (Tou et al., 2015).

Vērtības kā abstrakti mērķi palīdz cilvēkam orientēties pasaulē un ietekmē rīcību. Sociālā iekļaušana vai atstumšana no citu puses atkarībā no indivīda rīcības, ietekmē subjektīvo vērtības grupā izjūtu (Leary & Baumeister, 2000). Līdz ar to citu cilvēku sagaidāmā reakcija ietekmē to, cik autentiski mēs uzdrošināmies paust savas vērtības. Būtiska nozīme ir arī tam, vai cilvēks uzskata, ka viņš kaut ko var darīt, lai ietekmētu citu attieksmi pret viņa uzvedību un vērtībām, vai nē. Tā rezultātā autentiskā esībā nozīme ir cilvēka kontroles lokusam, vai viņš savas vērtības uzdrošināsies paust, vai arī noklusēs kā vārdos, tā darbībās.

Maģistra darba aktualitāti nosaka fakts, ka autentiskums ietekmē apmierinātību ar dzīvi, bet apmierinātība ar dzīvi neietekmē autentiskumu (Boyras et al., 2014). Līdz ar to šī maģistra darba ietvaros paredzēts noskaidrot vērtību un kontroles lokusa ietekmi uz autentiskuma izjūtu izmantojot regresijas metodes. Psiholoģiskais atbalsts, veicinot cilvēka iekšējā kontroles lokusa stiprināšanu, varētu palīdzēt cilvēkam drošāk paust savas vērtības un justies autentiskam mijiedarbībā ar citiem, kā rezultātā uzlabotos cilvēka vispārējā apmierinātība ar dzīvi un labizjūta.

Autentiskums

Autentiskumam ir trīspusējs konstrukts uz personu centrētā pieejā (skatīt 1. attēlu), kas sastāv no saskaņas starp primāro pieredzi, to simbolizējošās apziņas un sekojošām ārējām izpausmēm uzvedībā un komunikācijā (Berrett-Lennard, 1998). Vuds ar kolēģiem (Wood et al., 2008) subjektīvo izjūtu, ka cilvēks sevi nepazīst, vai ir zaudējis saikni ar sevi raksturo kā attālināšanos no sava “es”. Uzvedību un emociju ekspresiju, kas saskan ar apziņu par esošajiem fiziskajiem stāvokļiem, emocijām, pārliecībām un domām, autori raksturo kā autentisku dzīvošanu. Savukārt to, cik lielā mērā cilvēks ņem vērā citu viedokli un pieskaņojas tam, autori sauc par citu ietekmes pieņemšanu.



1.attēls. Autentiskums uz personu centrētas pieejas skatījumā (Wood et al., 2008)

Indivīds uzskatāms par autentisku, kad tas no savas brīvas gribas iesaistās un rīkojās veidos, kas saskan ar viņa vērtībām un interesēm, rīkojoties autonomi (Hodgins & Knee, 2002). Autentiskums ir cilvēka spēja būt viņam pašam un tas korelē ar tādiem konstruktiem kā empātija; sevis realizācija; sevis iepazīšana/ pazīšana; realitātes testēšana; optimāla sociāli emocionālā, kognitīvā un morālā attīstība; modrība, rakstura spēks un neatlaidība; drosme, radošums un oriģinalitāte; labvēlīgi neirobioloģiskie un ģenētiskie komponenti; kā arī audzināšana, kultūra un vides ietekme (Martens, 2007).

Autentiskums kā personības iezīme ietver autonomu rīcību, saskaņotību starp iekšējām vērtībām un ārēju rīcību atbilstoši šīm vērtībām, un patiesumu (Erickson, 1995; Ryan & Ryan, 2019). Eriksons piedāvā skatīties uz autentiskumu kā sevis aušanu kopā no daudziem dažādu krāsu dzīpariem – skatoties uz tiem tuvplānā, tie var šķist pretrunīgi vai nesaderīgi, bet atkāpjoties viedo vienotu, pabeigtu tēlu. Šāds multidimensionāls un, tai pat laikā, vienots, emocionāls un kognitīvs, unikāli individuāls un intīmi saistīts ar sociālo vidi, skats ir nepieciešams, jo mūsdienu sabiedrībā ir kritušās saiknes ar ģimeni un tuvāko komūnu, kā arī

zudusi ticība morālām un zinātniskām autoritātēm un tās vairs neatspoguļo sociālo sevis realitāti. Autentiskums attīstās biogrāfiski unikālā mijiedarbībā ar citiem, kas laika gaitā izveido katra individuālo vērtību sistēmu. Gan sievietes, gan vīrieši uzvedas autentiskāk, ja viņi uztver mātes uzvedību, kā autentisku; papildus šāda pati saikne pastāv sievietēm, ja tās uztver citu, viņām svarīgu pieaugušo, uzvedību kā autentisku, bet šī saikne nav vīriešiem (Wenzel & Lucas-Thompson, 2012).

Nav iespējams nodalīt autentiskus no neautentiskiem izteikumiem balstoties uz izteikumu saturu. Šo dalījumu iespējams veikt tikai pēc tā, vai šie izteikumi subjektīvi šķiet patiesi, tas ir atbilstoši kā ārējam kontekstam, tā iekšējam emocionālajam kontekstam (Safran, 2017). Autentiskuma izjūtā lielākā nozīme ir attiecībām ar sevi pašu. Tiek runāts par autentiskumu kā stāvokli, kad cilvēks konkrētajā mirkī jūtas kā viņš pats saistībā ar tā brīža situāciju un varas izjūtu (Gan et al., 2018).

Lai arī pamatā zinātniskajos pētījumos tiek runāts par autentiskumu kā dispozicionālu faktoru, pētījumā, kas analizēja dienasgrāmatu ierakstus, autentiskuma izjūta vairāk variē cilvēkā pašā iekšēji, nekā cilvēka mijiedarbībā ar apkārtējo vidi (Lenton et al., 2016). Autentiskumu kā stāvokli šī pētījuma ietvaros vislabāk raksturo autentiskas dzīvošanas dimensija un attālināšanās no sava Es iztrūkums. Tiecoties uz saviem mērķiem iespējams celt autentisku dzīvošanu, bet attālināšanos no sava Es mazina savu interešu apmierināšana. Lentona un kolēģu pētījumā situatīva ārējās ietekmes pieņemšana noveda pie lielākas autentiskuma izjūtas, nevis tās krišanās.

Dispozicionāls autentiskums ir saistīts ar mērķiem un stratēģijām, kas nāk par labu attiecībām (Tou et al., 2015), kalpo kā aizsargs pret negatīvām sekām no starppersonu konfliktiem, neatkarīgi no neirotizma un labvēlības personības iezīmēm (Wickhman et al, 2016), saistīts ar labvēlīgāku mijiedarbību ar citiem cilvēkiem (Baker et al., 2017) un labākām attiecībām (Brunell et al., 2010). Jo augstāki autentiskuma rādītāji, jo lielāka iespēja, ka gan vīrieši, gan sievietes uzvedīsies vairāk intīmā un mazāk destruktīvā veidā attiecībās; vairāk atklās sevi, rūpēsies par partneri un būs pretimnākošāki; izjutīs lielāku apmierinātību, uzticēšanos un iesaisti attiecībās.

Autentiskuma trūkums varētu būt saistīts ar neirobioloģiskām anomālijām, jo tādi konstrukti kā sociāli-emocionālās un morālās spriešanas spējas, kas korelē ar autentiskumu, ir neirobioloģiski noteikti (Martens, 2002, 2004). Tomēr uz neirobioloģiskajām disfunkcijām var iedarboties caur veselīgāku sociāli-emocionālās audzināšanas vidi (Martens, 2001), veidojot atbilstošu mācību un terapijas programmu šādiem indivīdiem.

Autentiskums ir pozitīvi saistīts ar psiholoģisko labizjūtu, vispārējo apmierinātību ar dzīvi, augstāku pašcieņu un negatīvi saistīts ar situatīvo pašcieņu un negatīvu afektu

(Goldman & Kernis, 2002), kā arī stabilāku pašvērtējumu, kas ir noturīgāks pret situatīviem faktoriem. Lai arī autentiskums ietekmē apmierinātību ar dzīvi, tomēr apmierinātība ar dzīvi neietekmē autentiskumu (Boyras et al., 2014), šīs attiecības ir vienvirziena. Cilvēki, kuri ir dispozionāli autentiski, vēlāk uzrāda augstākus apmierinātības ar dzīvi rādītājus, savukārt tas, ka cilvēki sākotnēji ir apmierināti ar dzīvi nenozīmē, ka viņi jutīsies autentiski vēlāk.

Autentiskuma mērīšanai var tikt izmantota Autentiskuma aptauja, ko izstrādājuši Vuds ar kolēģiem (Wood et al., 2008). Šī aptauja sastāv no 12 apgalvojumiem, kas iedalās trīs apakšskālās. Šī aptauja uzrāda labu diskriminanto validitāti no Lielā-Piecinieka personības iezīmēm un nenozīmīgu korelāciju ar sociāli vēlamām atbildēm. Katra apakšskala ir būtiski saistīta ar pašcieņu un ar subjektīvo un psiholoģisko labklājību. Šī maģistra darba ietvaros izmantota augstāk minētā aptauja.

Pamata vērtības

Vērtības ir viens no noklusētajiem rīcības motīviem. Tās stāv pāri konkrētām situācijām kā mērķi uz kuriem virzīties; tiem ir dažāda nozīmības pakāpe gan indivīda dzīvē, gan grupās (Schwartz, 1992; Schwartz et al., 2012). Sākotnēji vērtības aprakstīja Rokīčs (Rokeach, 1973), izdalot 36 vērtības. Viņš uzskatīja, ka vērtības var dalīt grupās, kuras iespējams pretnostatīt vienu otram – personīgās vērtības pretnostatot sociālajām vērtībām un morālās vērtības pretnostatot kompetences vērtībām.

Pamata vērtību teorija balstās uz trīs pieņēmumiem (Schwartz, 2021):

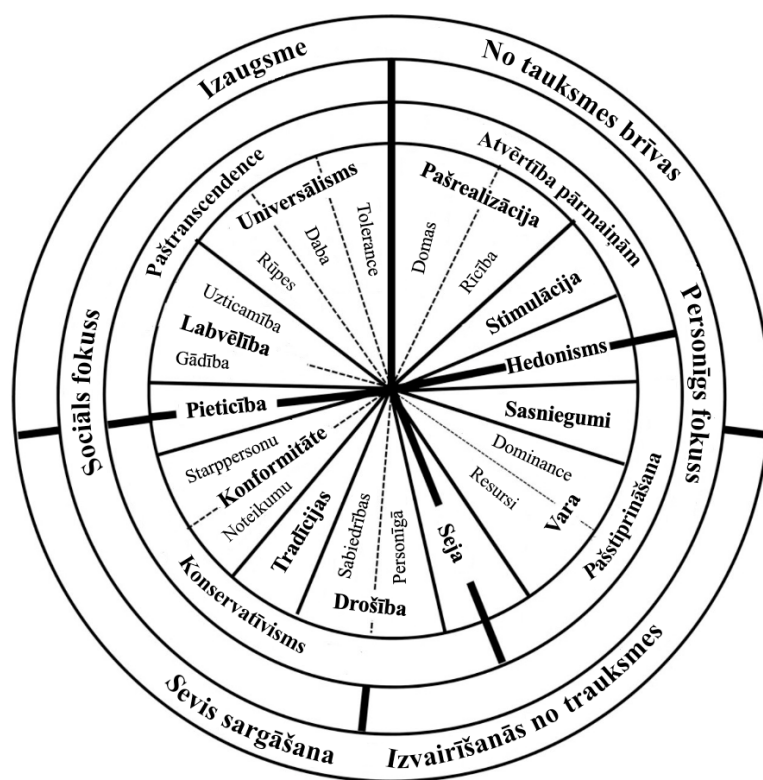
- 1) Vērtības ir kognitīvas reprezentācijas, kas nepieciešamas, lai apmierinātu trīs cilvēka izdzīvošanai nepieciešamās vajadzības: bioloģiskās vajadzības, starppersonu mijiedarbības vajadzības un grupas izdzīvošanas vajadzības;
- 2) Vērtībām ir loģiska struktūra, kas saistīta ar apakšā esošo motivāciju, mērķu saskaņotību un mērķu konfliktiem;
- 3) Vērtību aplis ir dabīgs turpinājums vienas vērtības pārejai nākamajā un dalījumam vairāk ir aprakstošs raksturs, nevis tās ir stingri nodalāmas individuālas vienības.

Sākotnējā Pamata vērtību teorijā (Schwartz, 1992) atspoguļotas 10 vērtības, kas izvietotas aplī un ir uzskatāmas par apakšā esošo motīvu pakāpenisku pāreju no vienas motivācijas nākamajā, nevis strikti nodalāmām vienībām. Šajā sākotnējā dalījumā Švares izstrādāja teoriju, kādēļ vērtības izvietojas aplī, jo, lai arī Rokīča vērtību sistēma bija gana laba, tai trūka teorētiskā pamatojuma. Apļa struktūra saistīta ar citiem konstruktiem kā uzvedība, attieksmes, personības iezīmes un demogrāfija sistēmiskā veidā (Schwartz, 2021).

Sākotnējā pamata vērtību teorija ir saņēmusi kritiku no Džeimsa Horlija (Horley, 2012), jo tā neesot visu aptveroša teorija, bet gan virspusēji apgalvojumi, kas daudz zinātniski pēfīti.

Šis autors piedāvā ievietot vērtības sociālo zinātņu Personisko konstruktu teorijā, pamatojot to ar faktu, ka šī teorija ir labi nostabilizējusies un visaptveroša, lai arī tās pētnieki vērtības piemin reti un garām ejot. Saskaņā ar Personisko konstruktu teorijas autoru (Kelly, 1955), lai arī eksistē objektīvā realitāte, mēs to varam iepazīt tikai caur individuālu pieredzi radot personiskus konstruktus, kuri var tikt mainīti un laboti atkarībā no pieredzes, dodot Personīgo konstruktu teorijai dinamismu. Tomēr jāmin, ka Personisko konstruktu teorijas pamatā ir lietu bipolaritāte (diena pret nakti, augšup pret lejup), savukārt Pamata vērtību teorijā būtiska nozīme ir ne tikai tam, ka vērtības ir izkārtotas aplī, arī pretnostatītās vērtības nav bipolāras. Tās var pastāvēt vienlaicīgi, tikai atšķirties to nozīmība, savukārt bipolārais konstrukts Personisko konstruktu teorijā ir balstīts tajā, ka pretnostatītās lietas ir viena otru izslēdzošas.

Pārstrādātajā Pamata vērtību teorijā (Schwartz, 2012) parādās 19 vērtības (skatīt 2. attēlu), kuru secība sakrīt ar iepriekšējām 10 vērtībām, bet iedala apakšā esošās motivācijas smalkākās, diskretās vērtībās. Šīs 19 vērtības saglabā oriģinālās teorijas izkārtojumu un tās ir iespējams apvienot jau iepriekšējās teorijas aprakstītajās augstākās vērtību dimensijās – atvērtības pārmaiņām, paštranscendences, konservatīvisma un pašstiprināšanas dimensijās.



2.attēls. Piedāvātais cirkulārais motivācijas aplis 19 pamata vērtībām ar to secības ietekmējošiem avotiem (Schwartz et al., 2012)

Pārstrādā pamata vērtību teorija piedāvā iedalīt vērtības tādās, kas ir uz personu fokusētas – atvērtība pārmaiņām un pašstiprināšana un tādās, kam ir sociāls fokuss – paštranscendence un konservatīvisms (Schwartz et al., 2012). Personīgi fokusētās vērtības ir

orientētas uz bažām par saviem rezultātiem, savukārt sociāli fokusētās vērtības ir orientētas uz bažām par citu cilvēku un institūcijas rezultātiem. Otrs lielais vērtību organizēšanās princips ir saistīts ar trauksmes esamību vai neesamību. Vērtības, kas orientējas uz izvairīšanos no trauksmes ir saistītas ar nespēju tolerēt nenoteiktību, savukārt vērtības, kas ir relatīvi brīvas no trauksmes ietekmes, orientējas uz izaugsmi.

Lai arī pārstrādātā pamata vērtību teorija izdala 19 atsevišķi nodalāmas vērtības, autori (Schwartz et al., 2012) norāda, ka iespējams nepieciešams īsāks instruments, kur katrai vērtībai atvēlēti 2 jautājumi, lai arī tas varētu samazināt ticamību. Lai šo novērstu, autori pētniecības nolūkiem iesaka apvienot vērtības augstākās dimensijās palielinot ticamības rādītājus, ja individuālas vērtības nav nepieciešamas pētniecības mērķiem. Sekojot šim ieteikumam, šī darba ietvaros tiek izmantota Švarca Portreta vērtību aptauja ar 21 jautājumu, jo nav nepieciešams izmantot individuālas vērtības.

Kontroles lokuss

Kontroles lokuss ir cilvēka vispārējā attieksme, ticība vai gaidas attiecībā uz cēloņsakarību starp paša rīcību un sekām (Rotter, 1966.), raksturojot to, vai indivīdi tic savas rīcības ietekmei uz savas dzīves rezultātiem. Cilvēki ar iekšēju kontroles lokusu uzskata, ka pašiem ir noteikšana pār savu rīcību un izrietošajām sekām, līdz ar to viņi ir mazāk konformistiski un mazāk paklausīgi. Savukārt cilvēki ar ārēju kontroles lokusu savas dzīves notikumus piedēvē laimei, veiksmei, liktenim vai kādiem citiem ārējiem faktoriem. Cilvēki ar iekšēju kontroles lokusu ir gatavāki pamanīt tos vides aspektus, kas var veicināt veiksmīgāku uzvedību nākotnē; rīkojas veidos, kas uzlabo apkārtējās vides stāvokli; augstāk vērtē spējas un vairāk pievērš uzmanību savai spējai pārvarēt grūtības; un ir noturīgāki pret dažādiem ietekmes veidiem no ārpuses.

Cilvēki ar iekšēju kontroles lokusu ir optimistiskāki, iesaistās veselīgā uzvedībā un viņiem ir mazāk raksturīga nosliece uz depresiju saskaroties ar dzīves likstām, taču indivīdi, kuriem piemīt ārējais kontroles lokuss, dzīves notikumu iemeslus piedēvē citiem, liktenim vai nejaušībai (Ryon, & Gleason, 2013). Cilvēkiem, kam ikdienā ir lielākas grūtības un trauksme, ir zemāks kontroles lokuss, kas ir saistīts ar negatīviem veselības simptomiem (Ryon, & Gleason, 2013). Latvijā veiktajā pētījumā iekšējs kontroles lokuss prognozē zemākus izdegšanas rādītājus (Kalve, 2019).

Tomēr attiecībā uz kontroles lokusu un trauksmes rādītājiem, kultūrai arī ir nozīme. Gan individuālistiskās, gan kolektīvās kultūrās ārējs kontroles lokuss korelē ar trauksmi, tomēr kolektīvās kultūrās šī saikne ir vājāka (Cheng et al., 2013). Individuālisms izskaidro 20% no trauksmes un kontroles lokusa variācijas. Tas varētu būt skaidrojams ar to, ka kolektīvās

kultūrās ārējam kontroles lokusam ir mazāka negatīva pieskaņa, līdz ar to šie cilvēki daudz atklātāk norāda šādas ietekmes pastāvēšanu, kā arī iekšējam kontroles lokusam var būt negatīvas sekas kolektīvo kultūru darba vidē. Rietumos tiek uzsvērti ieguvumi no aktīvas rīcības un apkārtējās vides pārvaldības, savukārt Budistu un Taoistu teorijas, kas raksturīgas Austrumos, uzsver iekšējā miera kultivāciju, lai varētu būt harmonijā ar apkārtējo vidi (Meng, 2007).

Lai arī iekšējs kontroles lokuss ir saistīts ar veselīgāku dzīvesveidu, tomēr attiecībā uz alkohola patēriņu pastāv pozitīva saistība ar iespējamu nelielu un regulāru alkohola lietošanu ikdienā (Caliendo & Hennecke, 2020). Autori to skaidro ar alkohola, kā normas, pieņemšanu vairumā sabiedrību, līdz ar to tas ir saistīts ar sociālo pieņemšanu un mijiedarbību abiem dzimumiem sociālos pasākumos, savukārt vīriešiem papildus nāk pārlicība, ka viņi spēj izvairīties no negatīvajām alkohola lietošanas sekām.

Kontroles lokusam piemīt variācija atkarībā no sociāli-demogrāfiskajiem faktoriem, kas nav kontrolējami, kā vecums, dzimums, sociāli-ekonomiskais stāvoklis, rase, kultūra (Robinson & Lachman, 2017). Kopumā vērojams, ka uztvertā kontrole krītas brīžos, kad tā būtu visvairāk nepieciešama, un tā mainās dzīves laikā. Vidēji tā kāpj izejot no pusaudžu gadiem, sasniedz maksimumu vidējā dzīves posmā un mazinās novecojot (Lachman & Firth, 2004; Lachman et al., 2009). Seniori biežāk nonāk situācijās, kad iespējas kaut ko kontrolēt ir limitētas.

No literatūras ir zināms, ka kontroles lokusu var trenēt identificējot mehānismus un procesus, kas saista kontrolējošās pārlicības ar vēlamajiem pozitīvajiem iznākumiem veselībā, atmiņā un labklājībā (Carstensen & Hartel, 2006). Lai palielinātu efektivitāti, šādas intervences var tikt personalizētas, ņemot vērā iekšējās pārlicības un sociāli-demogrāfiskos faktorus, kā arī tās var tikt pielāgotas jomām, kurās uztvertā kontrole ir mazāka, tādējādi radot plānu individuāli svarīgu mērķu sasniegšanai vai barjeru nojaukšanai. Cilvēki situācijās, kad reāli tiek atņemta jebkāda personīgā kontrole pār rezultātu, biežāk ziņo par uztvertiem iluzoriem paterniem, tādā veidā ļaujot subjektīvi izjust lielāku kontroli nekā tā ir patiesībā (Robinson & Lachman, 2017).

Uztverto kontroli kāpina intervences, kas vērstas uz kognitīvo pārstrukturizāciju, izvēļu dažādošanu, elastību un vides atbalsta meklēšanu (Lachman et al., 2011; Lachman et al., 2015). Kognitīvi biheiviorālā terapija var radīt būtiskus uzlabojumus uztvertajā kontrolē gan pieaugušajos, gan bērnos, kas kalpo kā mehānisms trauksmes mazināšanai (Gallagher et al., 2014; Gallagher et al., 2014). Tomēr strādājot pie iekšējā kontroles lokusa celšanas jāatceras, ka kontroles lokusam piemīt arī paradokss. Tie cilvēki, kas izjūt, ka paši ietekmē savas dzīves

notikumus, bieži vien nepieņem palīdzību no citiem, to neprasa un nevēlas izmantot apkārtējās vides palīdzību, pat ja tas nāktu par labu (Lachman et al., 2015).

Kontroles lokusa mērīšanai Rotters (Rotter, 1966) sākotnēji izstrādāja Rottera kontroles lokusa skalu, kur katrs jautājums sastāvēja no 2 apgalvojumiem, no kuriem respondentam jāizvēlas tas, kurš viņam atbilst visvairāk, lai nomērītu, vai kontroles lokuss ir vairāk iekšējs (internāls) vai ārējs (eksternāls). Lai arī šādi konstruēti jautājumi pieņem, ka kontroles lokuss ir viendimensionāls, vēlāki pētījumi parādījuši kontroles lokusa daudz dimensionalitāti, kā rezultātā ir radušies jauni mērinstrumenti, lai ietvertu šīs dimensijas (Marsh & Richards, 1986). Paralēli Krievu psihologi izstrādājuši Rottera kontroles lokusa instrumenta modifikāciju, kurā piedāvāti 44 apgalvojumi, uz kuriem vienkārši jāatbild ar jā vai nē, izslēdzot piespiedu izvēles izdarīšanu (Reņģe, 2000). Pūķinas (2000) adaptētajā aptaujā par pamatu izmantota krievu modifikācija, kurā nevis vienkārši jāatbild ar jā vai nē, bet ir ieviesta skala no -3 līdz +3, bez nulles, radot lielāku izkliedi kontroles lokusa mērījumā, kā arī klāt nākušas papildus skalas, kuras sastāv no tiem pašiem vispārējās internalitātes skalas jautājumiem, tikai sadalītiem pa attiecīgajām sfērām. Šī darba ietvaros tika adaptēta Rottera kontroles lokusa skala, lai iegūtu oriģinālo instrumentu un padarītu pētījumus salīdzināmākus.

Autentiskuma, vērtību un kontroles lokusa saistības

Indivīds uzskatāms par autentisku, kad tas no savas brīvas gribas iesaistās un rīkojās veidos, kas saskan ar viņa vērtībām un interesēm, rīkojoties autonomi (Hodgins & Knee, 2002), līdz ar to jau pati autentiskuma definīcija ietver gan vērtības, gan kontroles lokusu. Attiecības starp autentiskumu, vērtībām un kontroles lokusu ir pietiekami daudz pētītas un ir pietiekami daudz literatūras, kas apvieno divus no šiem konstruktiem, autentiskumu un vērtības (Crocker & Canevello, 2008; Gan et al., 2018; Lopez & Rice, 2006; Schwartz, 2012; Tou et al., 2015) vai autentiskumu un kontroles lokusu (McMillan, 2004; Deci & Ryan, 2012; Ryan & Ryan, 2019), tomēr ir maz pētījumu par kontroles lokusa un vērtību saistību un tā ir sadrumstalota (Cheng et al., 2018; Hines et al., 1987; Judge & Bono, 2001; Stern, 1999). Visu trīs konstruktu mijiedarbība vienā pētījumā līdz šim nav pētīta.

Pašnoteikšanās teorija ietver autentiskuma un kontroles lokusa konstruktus. Šīs teorijas skatījumā trīs universālas psiholoģiskās vajadzības ir: autonomija, kompetences izjūta un piederības izjūta (relatedness), kas nepieciešamas optimālai attīstībai un funkcionēšanai (Deci & Ryan, 2012; Ryan & Ryan, 2019). Vairākas desmitgades autori terminus autonomija un pašnoteikšanās lietojuši kā vienlīdzīgus terminus. Autonomiju autori raksturo kā indivīda spēju autentiski un patiesi tikt galā ar dzīves notikumiem, saglabājot aktīvu lomu tajos – iekšēju motivāciju un iekšēju kontroli. Savukārt autori raksturo kompetenci kā piemītošās

zināšanas un spējas, kas ļauj indivīdam rīkoties efektīvi atbildot uz dzīves notikumiem.

Piederības izjūta ir trešais elements Pašnoteikšanās teorijā un tiek raksturota kā spēja veidot un noturēt pozitīvas attiecības ar citiem (Deci & Ryan, 2000, Deci & Ryan, 2012; Ryan & Ryan, 2019).

Autonomijai ir pozitīva korelācija ar iekšējo kontroles lokusu (Rotter, 1966). Autonoma orientācija ir pozitīvi saistīta ar pašaktualizēšanos, pašcieņu, lielāku pašatklāšanos un citu cilvēku autonomijas atbalstu (Deci & Ryan, 2012). Lai justos kompetents svarīgi, kāda ir apkārtējās vides ietekmes attiecībā uz iekšējo motivāciju, respektīvi, vai apkārtējā vide ir iekšējo motivāciju veicinoša, vai kavējoša. Piederības izjūta ir pamatvajadzība un būtisks motivātors visas dzīves garumā (Ryan & La Guardia, 2000). Iekšējo motivāciju var bremsēt, ja par lietām, kas tiek darītas iekšējās motivācijas dēļ, sāk piešķirt atalgojumu, tādā veidā piešķirot ārējus apbalvojumus un veicinot tiekšanos pēc tiem. Materiāli apbalvojumi, draudi un sacensība kavē autonomijas izjūtu, kā rezultātā mazinās iekšējā motivācija (Ryan & La Guardia, 2000). Savukārt pozitīva atgriezeniskā saite un izvēles brīvība stiprina iekšējo motivāciju (Deci et al., 1999), stiprinot kompetences un autonomijas izjūtu.

Pašnoteikšanās teorijas ietvaros stabili personības faktori kombinācijā ar sociāli-kontekstuāliem faktoriem ietekmē esošo tā mirkļa motivāciju un uzvedību (Deci & Ryan, 2012). Būšana autentiskam un uzvedība, kas vērsta uz savu vērtību apmierināšanu ir saistīta ar praktiskām, psiholoģiskām un sociālām izmaksām, jo izvēloties rīkoties par labu kādai vērtībai, tas automātiski var nonākt pretrunā ar kādu citu vērtību (Schwartz, 2012). Indivīdam nākas sevī izvērtēt gan ieguvumus, gan zaudējumus no atvērtās un patiesas komunikācijas un uzvedības, kas noved pie selektīva autentiskuma, par labu daļējai sava patiesā es piesegšanai kā aizsargājošai stratēģijai (Lopez & Rice, 2006). Patiesā Es pieslēpšana ir autentiskuma attālināšanās no sava Es dimensijas sastāvdaļa. Zemi attālināšanās no sava Es rādītāji liecina par augstu autentiskuma un labklājības izjūtu (Wood et al., 2008).

Sociālā vide ietekmē arī vērtību hierarhiju un šīs vērtību hierarhijas noturību (Vecchione et al., 2016). Īpaši būtiski tas ir topošajiem pieaugušajiem, kas lēnām iziet no vecāku aprūpes un sāk nostāties uz savām kājām, kā arī jebkuram pieaugušajam, kam notiek straujas pārmaiņas dzīvē. Tas ir adaptīvi, ka indivīda vērtību hierarhija saskan ar viņa sociālās vides vērtībām, radot nostiprinošu efektu jau esošajai vērtību hierarhijai, radot piederības izjūtu grupai un mazinot negatīvu atgriezenisko saiti komunikācijā. Ja vien vide nemainās, esošā vērtību hierarhija tiek stiprināta.

Tā kā cilvēka autentiskas būšanas izjūta ir atkarīga no sociālā konteksta, tad iekšējās variācijas autentiskā sevis paušanā nav uzskatāmas par vājuma izpausmi, jo tās var būt mēģinājums adaptēties apkārtējā vidē, īpaši, ja apkārtējā situācija liek domāt, ka autentiska

savas identitātes vai vērtību atklāšana varētu būt sociāli stigmatizēta vai devalvēta (Lopez & Rice, 2006). Situācijās, kad no vides tiek uztverti labvēlīgi signāli, kas atbalsta autonomiju sarunā, indivīdi vairāk atklāj savu seksuālo identitāti, kā rezultātā palielinās psiholoģiskā labizjūta, tiek apmierinātas vairāk vajadzības un tiek novēroti mazāk negatīvi fiziski simptomi tajā dienā. Uztvertais autonomijas atbalsts sarunā netieši prognozē psiholoģisko labklājību saistībā ar seksuālās identitātes atklāšanu, autentiskuma izjūtu un saiknes izjūtu ar citiem (Legate et al., 2017). Apstākļos, kur trūkst atbalsta autonomijai, cilvēki ir mazāk atvērti, citus uztveroši un izjūt mazāku saikni, kas būtiski ietekmē autentiskumu un patiesu izjūtu, ka cilvēks ir viņš pats (Deci & Ryan, 2012). Latvijā veiktā pētījumā saistība starp autentiskumu un psiholoģisko labklājību apstiprinās: *autentiskās dzīvošanas* dimensija pozitīvi saistās ar psiholoģisko labklājības visiem aspektiem, savukārt *atsvešināšanās no sava Es* un *ārējās ietekmes pieņemšana* negatīvi saistās ar visiem psiholoģiskās labklājības aspektiem (Vinceviča, 2015).

Attiecībā uz psiholoģisko labklājību, Rifs (Ryff, 1989) paralēli hedoniskajai labklājībai (īstermiņa), kas raksturojama kā pozitīvas emocijas, apmierinātība ar dzīvi un pozitīva pašcieņa, nostāda arī eidaimonisko labklājību (ilgtermiņa), kas ir kompleksas pozitīvas emocijas un izjūtas attiecībā uz indivīda spēju sasniegt personīgu ekselenci, jeb sevis realizāciju. Eidaimoniska psiholoģiskā labklājība sastāv no sevis pieņemšanas, pozitīvām attiecībām, dzīves jēgas, personīgās izaugsmes, apkārtējās vides meistarības un autonomijas. Pašnoveikšanās teorijas autori (Deci & Ryan, 2000) uzskata, ka trīs universālo psiholoģisko vajadzību apmierināšana ir pamats eidaimoniskai labklājībai jeb pilnvērtīgi funkcionējošai personai. Tomēr starp-kultūru pētījumā latentās korelācijas 0.96 vērtībā, lai arī uzrāda atšķirību, tomēr tā nav vērā ņemama un labklājību nav nepieciešams sadalīt divās atsevišķās dimensijās (Disabato et al., 2016).

Autentiskumam ir būtiska loma mijiedarbībā ar citiem, sociālo vidi un kontekstu, kurā persona atrodas (Sheldon et al., 1997; Tou et al., 2015). Situatīvos gadījumos autentiskums uzvedībā signalizē varas pozīciju kā sev, tā arī novērotājiem, radot abpusēju saikni starp varu un autentiskumu. Tiek uzskatīts, ka cilvēki pie varas var atļauties uzvesties autentiskāk, mazāk ņemot vērā apkārtējo vēlmes, savukārt autentiska situatīva uzvedība signalizē par varas pozīciju sev, radot pašstiprinošu varas izjūtu (Gan et al., 2018). Varas vērtība pretnostatīta konformitātes vērtībai ir saistīta ar to vai cilvēki ir gatavi sekot ekspertu viedoklim vai to apstrīdēt (Ahola, 2017). Varas vērtība pozitīvi korelē ar eksperta viedokļu apstrīdēšanu, savukārt konformitātes, drošības un tradīciju vērtību prioritātes raisa lielāku pakļāvību ekspertu viedoklim neieguldot tajā autonomu domāšanu.

Pašnoteikšanās teorijas ietvaros autonomija tiek raksturota kā nepieciešamība izjust sevi kā savas rīcības autoru, un šai rīcībai jābūt saskaņotai ar personīgajām vērtībām un mērķiem (Ryan & Ryan, 2019). Autonomija, savukārt, ir pašrealizācijas vērtības pamats, kas saskaņā ar Pamata vērtību teoriju izriet no nepieciešamības pēc kontroles un meistarības un mijiedarbības starp autonomiju un neatkarību (Schwartz, 2012). Līdz ar to Pašnoteikšanās teorija ietver jebkuras Pamata vērtības autentisku paušanu. No pašnoteikšanās teorijas perspektīvas, spēja apmierināt savas trīs pamatvajadzības rezultējas izaugsmē un integrācijā, savukārt nespēja apmierināt kādu no šīm pamatvajadzībām rezultējas trauksmē, skumjās, naidīgumā un citās negatīvās emocijās (Deci & Ryan, 2000). Švarca (2012) Pamata vērtību aplī viena no organizējošām vienībām ir izaugsmes, jeb no trauksmes brīvās vērtības pretnostatītas vērtībām ar mērķi izvairīties no trauksmes un sevi pasargāt. Trauksmei ir cieša saistība ar kontroles lokusu, jo lielāks uztvertās kontroles deficīts, jo smagāki trauksmes traucējumu simptomi (Gallagher et al., 2014a).

Daudzu konfliktu pamatā ir tieši vērtību sadursme. Autentiski cilvēki konfliktu risināšanai lieto stratēģijas, kas veicina risinājumus par labu abām iesaistītajām pusēm, pretēji risinājumiem, kas kalpo tikai savām vajadzībām, otra vajadzībām, vai pielieto izvairīšanās stratēģijas (Tou et al., 2015). Tie cilvēki, kuriem bija svarīgas rūpes par otru (labvēlības vērtība, paštranscendences dimensija), biežāk lietoja stratēģijas, ne tikai integrējot vajadzības vai meklējot kompromisus, šādi cilvēki arī lietoja stratēģijas, kas ietver pakļaušanos otra vēlmēm vai izvairīšanos no konflikta, pilnībā atsakoties no savu vajadzību apmierināšanas mēģinājumiem. Jo nedrošāks cilvēks jutās par to, kā viņu otrs uztver, jo vairāk tika lietotas izvairīšanās vai dominances stratēģijas, lai panāktu, ka otrs partneris atzīst idealizētu viņa paštēlu (Crocker & Canevello, 2008).

Tomēr jāņem vērā, ka paštranscendences vērtību dimensija ir sociāli orientēta un vēlama sabiedrībā, līdz ar to tā var tikt parādīta dzīvē un darbībā, lai gala rezultātā gūtu sev labumu un īstenībā realizētu pašstiprināšanas dimensijas vērtības. Kā norāda Sosiks ar kolēģiem (Sosik et al., 2009) ir svarīgi izvērtēt menedžeru personīgās vērtības, pat ja viņi izrāda spēcīgas rūpes par viņu organizāciju publiskā telpā, jo viņu it kā altruistiskā uzvedība varētu rasties no rūpīgi aprēķinātiem egoistiskiem motīviem, ja viņiem raksturīgas pašstiprināšanas vērtības. Šajā pētījumā parādījās sakarība, ka, ja menedžeri rīkojās altruistiski, to varēja pamanīt kā padotie, tā augstākstāvošie, kas rezultējās labākos darba novērtējuma reitingos, bet tas nenozīmēja, ka šiem menedžeriem paštranscendences vērtība bija autentiska vērtība.

Spēja dzīvot saskaņā ar savām vērtībām, uzskatiem, domām un emocijām ir autentiskuma dimensijas autentiska dzīvošana sastāvdaļa (Vitiello et al., 2016). Šajā gadījumā

indivīds ir identificējies ar vērtībām un integrējis tās kā savas. Savukārt, ja cilvēki iekļauj esošās sabiedrības vērtības un paradumus ar mērķi iegūt atzinību vai izvairīties no vainas izjūtas un uzvedās “kā vajadzētu” (Deci & Ryan, 2012), šāda uzvedība kļūst par citu ietekmes pieņemšanu autentiskuma pētniecības kontekstā. Atsevišķos gadījumos cilvēki ar iekšēju kontroles lokusu var pieņemt ārējo ietekmi un uzrādīt augstus konformitātes rādītājus, ja šāda pakļaušanās vairākuma viedoklim atbilst viņu skaidram ieguvumam (Rotter, 1996). Kopumā cilvēki ar iekšēju kontroles lokusu labāk pretojas ārējām ietekmēm un manipulācijām, ja vien viņi apzinās un pamana, ka šāda manipulācija notiek. Skaras (2020) veiktajā pētījumā viegli ietekmējamu cilvēku domāšanas procesos atspoguļojās citu cilvēku viedoklis. Tas bija balstīts motivācijā izpatikt un saskaņot savas domas ar apkārtējiem. Parādījās cieša negatīva saistība autentiskuma dimensijām attālināšanās no sava Es un citu ietekmes pieņemšana ar vajadzību izziņāt (motivācija domāt). Šajā darbā parādās iezīme, ka viegli ietekmējamiem cilvēkiem svarīgāka varētu būt konformitātes vērtība, kas vērsta uz paklausību un pieticību, nevis pašrealizācijas vērtība, kas vērsta uz domas un rīcības brīvību, risku uzņemšanos un pieredzes dažādošanu.

Parādās zinātniskie pētījumi, kuros iekšējam kontroles lokusam ir saistība ar hedonisma, stimulācijas, labvēlības un universālisma vērtībām. Iekšējais kontroles lokuss nodrošina cilvēkos pārliecību, ka viņi var ietekmēt rezultātu, tas veicina iesaisti videi draudzīgā uzvedībā, veicinot “zaļo” domāšanu un rīcību (Cheng et al., 2018; Hines et al., 1987). Individīdiem, kam svarīga ir hedoniskas iepirkšanās vērtība, meklēs svinīgas, izklaidējošas vai sajūtām bagātas pieredzes, kas rodas no potenciālās izklaides un emocionālā piepildījuma iepērkoties (Sherry, 1990). Šāda iepirkšanās, sniedzot pašapmierinātību un baudu, stiprina “zaļo” attieksmi un domāšanu. Savukārt indivīdiem, kam iepirkšanās kalpo kā vienkārši vajadzību apmierināšana, vairāk uzmanības pievērš produkta aprakstam un lietderībai, priekšplānā izvirzot zemas abstrakcijas mērķi, līdz ar to domas par produkta ietekmi uz vidi, kas ir augstas abstrakcijas doma, vispār netiek apskatītas (Cheng et al., 2018).

Kopumā vides aktīvistu kustība balstās uz skatu, ka konkrētā vērtība – vide ir apdraudēta un cilvēkiem, kas šajā kustībā iesaistās, šī vērtība ir svarīga (Stern, 1999). Šie cilvēki uzskata, ka caur savu dalību šajās kustībās, var kaut ko ietekmēt. Konkrētais ieguldījums šādā kustībā ir atkarīgs no individuālajām spējām un ierobežojumiem. Līdz ar to, lai veicinātu apzinātāku un saudzīgāku attieksmi pret dabu, politikas veidotājiem, izglītības iestādēm un organizācijām vajadzētu veicināt sabiedrībā izjūtu, ka katrs cilvēks ar savu rīcību var ietekmēt vidi un to saudzēt.

Iekšējais kontroles lokuss pozitīvi korelē ar apmierinātību ar darbu un darba sniegumu (Judge & Bono, 2001), kas apmierina vajadzību pēc sasniegumiem. Cilvēki, kuri seko

mērķiem autonomu iemeslu dēļ, tādiem kā iekšējs gandarījums no došanās uz mērķi, uzrāda labākas pielāgošanās spējas nekā tie, kas uz mērķi dodas ārēju iemeslu vadīti (Sheldon & Elliot, 1999). Dodoties uz mērķi iekšēju motīvu vadīti, cilvēki pieliek lielākas pūles, lai tos sasniegtu, kā arī šiem cilvēkiem ir lielāki labizjūtas ieguvumi. Sasniegumu un labizjūtas efektus mediē tādu vajadzību apmierināšana kā autonomija, kompetence un piederības izjūta ceļā uz mērķi.

Iekšējais kontroles lokuss pasargā no negatīvajiem efektiem, kas rodas no nespējas tolerēt nenoteiktību darba vietā un ir pozitīvi saistīts ar eidaimonisko labizjūtu (Baluku et al., 2022). Darba vieta saistās gan ar sasniegumiem un varu, gan drošību, konformitāti un labvēlību atkarībā no ieņemamā amata, tomēr mūsdienu pasaulē organizācijas ir spiestas mainīties un pielāgoties jaunajām prasībām. Lai arī šādas pārmaiņas tiek plānotas organizāciju līmenī, tās bieži izgāžas, jo galvenais faktors, kas to ietekmē ir darbinieku nespēja pielāgoties pārmaiņām darba vietā (Kormanik & Rocco, 2009). Šādas pārmaiņas ierosina cilvēkos un grupās kognitīvus un afektīvus efektus un tie, kuriem vairāk raksturīgs iekšējs kontroles lokuss, ar šīm pārmaiņām tiek galā labāk.

Parādās sakarība starp iekšēju kontroles lokusu un spēcīgāku ētisku spriešanu par darba vietā. Sociāli nevēlama/ ļaunprātīga rīcība ir negatīvi saistīta ar ētisku spriešanu, savukārt iekšējs kontroles lokuss ir pozitīvi saistīts ar ētisku spriešanu. Ētikas kodu klātbūtne var veicināt darbinieka personīgu iesaisti pozitīvas darba vides uzturēšanā kā arī attīstīt iekšējo kontroles lokusa, veicinot ētisku vidi (Valentine et al., 2018) un stiprinot labvēlības vērtības realizāciju dzīvē. Iekšējās ētikas dokumenta darbavietā klātbūtne nodrošina formālas gaidas par pieņemamu uzvedību. Mazajos uzņēmumos, kur valda ne tik formāla gaisotne, stiprinot darbinieku iekšējo kontroles lokusu, darbinieki varētu izjust lielāku individuālo atbildību par savām paša rīcībām, kā arī vairāk iesaistīties gadījumos, kad novēro, ka kolēģi rīkojas neētiski un veicināt šo kolēģu atbildīgāku izturēšanos turpmāk. Tomēr paša ētikas koda klātbūtne mazā uzņēmumā uzreiz nenožīmē, ka nevēlama/ ļaunprātīga rīcība nenotiks vispār.

Autentiskumam ir pozitīva korelācija ar iekšējo kontroles lokusu un abi ietekmē psiholoģisko un fizisko veselību un vispārējo apmierinātību ar dzīvi, līdz ar to iedarbība uz kontroles lokusu kalpotu kā instruments, lai palīdzēt autentiskāk paust savas vērtības gan komunikācijā, gan rīcībā un līdz ar to uzlabot vispārējo apmierinātību ar dzīvi un labizjūtu. Terapijā iedrošinot sevis apzināšanos, sevis pieņemšanu un caur terapeita klienta attiecībām mācot pozitīvas attiecības, ir iespējams stiprināt autentiskumu, palīdzot cilvēkiem būt atvērtiem visām viņu pieredzēm un dzīvot saskaņā ar viņu iekšējām vērtībām (McMillan, 2004). Arī autentiskuma komponenti - autonomiju var stiprināt. Stiprinot autonomiju un citas pamata psiholoģiskās vajadzības ģimenē, starppersonu, darba un izglītības vidē, mēs varam

veicināt pašatklāšanos, sevis ekspresiju un labsajūtu, radot cilvēkiem lielāku iespēju integrēt dažādas savas daļas un pieredzēt vitalitāti un labumus no daudz autentiskākas dzīvošanas (Ryan & Deci, 2017).

Balstoties uz iepriekšējo pētījumu secinājumiem un literatūrā apskatītajām teorijām, tiek izvirzīts maģistra darba mērķis - izpētīt pamata vērtību dimensiju un kontroles lokusa saistību ar autentiskuma izjūtu.

Lai sasniegtu šo mērķi tiek izvirzītas hipotēzes, ka pamata vērtības un kontroles lokuss prognozē indivīda autentiskuma izjūtu sekojoši:

- 1) atvērtības pārmaiņām un pašstiprināšanas vērtību dimensijas kopā ar iekšēju kontroles lokusu pozitīvi prognozē autentiskas dzīvošanas skalas rādītājus;
- 2) konservatīvisma vērtību dimensija un ārējs kontroles lokuss pozitīvi prognozē attālināšanās no sava Es skalas rādītājus;
- 3) paštranscendences vērtību dimensija un iekšējs kontroles lokuss pozitīvi prognozē citu ietekmes pieņemšanas skalas rādītājus.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Kopumā tika aizpildītas 327 aptaujas, no tām 40 dalībnieki aizpildīja papīra aptaujas un 287 dalībnieki aizpildīja anketu elektroniskās versijas. No dalības pētījumā tika izslēgti 10 dalībnieki, kas bija aizpildījuši papīra versiju, jo 9 dalībnieki nebija atbildējuši uz visiem nepieciešamajiem jautājumiem, savukārt 1 dalībnieks bija nepilngadīgs.

Pētījumā datu analīzē iekļautas 317 personas vecumā no 18 līdz 71 gadam ($M = 39,89$; $SD = 11,34$), no tām 228 sievietes (71,9%) un 89 vīrieši (28,1%). Izlases iedalījums pēc izglītības ir sekojošs: pamatskolas izglītība $n = 7$ (2,2%), vidējā izglītība $n = 42$ (13,2%), vidējā profesionālā $n = 51$ (16,1%), bakalaura grāds $n = 135$ (42,6%), maģistra grāds $n = 79$ (24,9%), doktora grāds $n = 3$ (0,9%). Izlases iedalījums pēc nodarbošanās: studentes/i $n = 21$ (6,6%), algotas/i darbinieces/ki $n = 218$ (68,8%), pašnodarbinātās/ie $n = 33$ (10,4%), uzņēmējas/i $n = 28$ (8,8%), māsaimnieces/ki $n = 7$ (2,2%), pensionāres/i $n = 7$ (2,2%).

Izlase veidota pēc pieejamības principa, ievācot datus elektroniski un papīra veidā.

Pētījuma instrumentārijs

Pētījuma dizains ir regresiju analīze. Pētījumā kā instrumenti izmantotas 3 aptaujas.

Autentiskuma izjūtas noteikšanai izmantota Autentiskuma aptauja (The Authenticity Scale, Wood et al., 2008, Latvijā adaptējusi G. Prauliņa, 2014). Šī aptauja sastāv no 12 apgalvojumiem un veido trīs apakšskalās: autentiska dzīvošana, citu ietekmes pieņemšana un attālināšanās no sava Es. Respondenti sniedz atbildes Likerta skalā no 1 “pilnīgi nepiekrītu” līdz 7 “pilnīgi piekrītu”. Šīs aptaujas noturība laikā pēc 2 nedēļām ir $r = 0,78$ un pēc 4 nedēļām ir $r = 0,91$. Iekšējās saskaņotības rādītāji (Kronbaha Alfa) oriģinālajā aptaujā ir: autentiska dzīvošana = 0,69, citu ietekmes pieņemšana = 0,78, attālināšanās no sava Es = 0,78. (LV adaptētajā versijā autentiska dzīvošana = 0,76, citu ietekmes pieņemšana = 0,85, attālināšanās no sava Es = 0,85) Visi trīs faktori ir savstarpēji korelējoši: attālināšanās no sava Es ar autentiska dzīvošanu $r = -0,44$, attālināšanās no sava Es ar citu ietekmes pieņemšanu $r = 0,40$ un autentiska dzīvošana ar citu ietekmes pieņemšanu $r = -0,38$.

Individuālās vērtības tiek mērītas ar Portreta vērtību aptauju (Portrait Values Questionnaire PVQ, Schwartz, 1992, Latvijā adaptējuši V. Reņģe, I. Austers un I. Muzikante 2008, saīsinātā versija), kas ir vairāk netieša un konkrēta, jo tajā apgalvojumi raksturo kādu personu, kam noteiktā vērtība ir svarīga un respondents norāda, cik līdzīgs viņš ir šādai personai (Schwartz, 2021). Aptaujā ir iespējams iegūt 10 vērtības, kuras iespējams apvienot četrās vērtību dimensijās. Uz apgalvojumiem tiek atbildēts ar Likerta tipa skalu no 1 “nemaz nelīdzinās man” līdz 6 “ļoti līdzinās man”. Atbilžu skala ir asimetriska, jo ir vairāk punkti,

kas norāda uz lielāku līdzību ar pašu, sākot no 3 “nedaudz līdzinās man”, līdz ar to tikai 1 un 2 norāda uz to, ka respondents nav līdzīgs apgalvojumā piedāvātajai personai. Šāda asimetrija ļauj respondentam vairāk pielietot “pozitīvo” skalas daļu, pieļaujot lielāku pozitīvo diskrimināciju (Schwartz, 2021). PVQ ir piemērota administrēšanai interneta vidē. Iekšējās saskaņotības rādītāji dimensijām ir sekojoši: atvērtība pārmaiņām $\alpha = 0,76$, konservatīvisms $\alpha = 0,70$, pašstiprināšana $\alpha = 0,77$ un paštranscendence $\alpha = 0,73$.

Kontroles lokuss tiek mērīts Rottera kontroles lokusa skalu (Rotter's locus of control scale, Rotter, 1966), kura tiek adaptēta šī maģistra darba ietvaros. Šī aptauja sastāv no 29 apgalvojumu pāriem, kur katrā pārī jāizvēlas viena no atbildēm. Rezultāti tiek apkopoti no 23 apgalvojumu pāriem, 6 apgalvojumu pāri uzskatāmi par jaucējpāriem, līdz ar to maksimālais punktu skaits, ko var iegūt šajā aptaujā ir 23. Zemi rādītāji liecina par iekšēju kontroles lokusu, bet augsti rādītāji liecina par ārēju kontroles lokusu. Apgalvojumi veidoti tā, lai atklātu cilvēka ticību par apkārtējās pasaules dabu; lai atklātu cilvēka gaidas attiecībā uz kontroli pār apbalvojumu. Neviens no jautājumiem tieši nejautā par iekšēju vai ārēju kontroli. Iekšējā saskaņotība oriģinālajā pētījumā pārbaudīta ar Kjudera-Ričardsona koeficientu $r = 0,73$, noturība laikā pēc 1 mēneša $r = 0,72$, pēc 2 mēnešiem $r = 0,55$.

Pētījuma procedūra

Pētījuma dati tika ievākt izmantojot interneta vidi, izmantojot sociālajos medijos, individuāli un grupās whatsapp, organizāciju iekšējos tīklos, aptaujai izmantojot Google Forms vietni, kā arī izsniedzot aptaujas papīra veidā. Aptaujas varēja aizpildīt jebkurš respondents, bez nepieciešamības identificēt sevi. Tā kā šī pētījuma ietvaros tika adaptēta viena no aptaujām, lai varētu veikt retestu, sākotnējiem dalībniekiem bija iespēja kā papildus laukus aizpildīt unikālus kodus. Retests tika veikts pēc 3 nedēļām aptaujas izplatot savu paziņu lokā, šoreiz kā obligātus laukus liekot aizpildīt unikālos kodus, lai būtu iespēja sākotnējos datus atrast pirmās atbildes un atbilstoši sapārot ar vēlākajām atbildēm. Datu salāgošana tika veikta manuāli.

Pētījumam nebija nepieciešams iegūt PPMF Ētikas komisijas atļauju. Respondenti tika informēti par anonimitāti un datu apstrādi apkopotā veidā. Respondentiem netika atklātas pētījuma hipotēzes, kā arī aptaujas aprakstā tika iekļauts vispārīgs vērtību raksturojums neminot pārējos pētījuma mainīgos.

Aptauju secība bija sekojoša: Autentiskuma aptauja, Švarca Portreta vērtību aptauja un Rottera kontroles lokusa skala. Noslēgumā tika uzdoti demogrāfiskie jautājumi par vecumu, dzimumu, izglītības līmeni un nodarbošanos. Sākotnējie dati tika vākti no 18.03.-08.04., retesta dati vākti 07.04.-08.04. Retestu aizpildīja 66 personas, bet salāgojamas bija tikai 46.

Dati tika analizēti ar IBM SPSS Statistics 29.0 versiju. Sākotnēji tika aprēķināta aprakstošā statistika Autentiskuma aptaujas 3 apakšskalām, Portreta vērtību aptaujas 4 dimensijām, Kontroles lokusam, kā arī dzimumam, vecumam un izglītībai.

REZULTĀTI

Sākotnēji veikta aprakstošās statistikas analīze iegūtajiem datiem. Divām vērtību dimensijām Kronbaha α ir pieņemamā ticamības līmenī (atvērtība pārmaiņām $\alpha = 0,74$ un pašstiprināšana $\alpha = 0,79$), tomēr otrām divām vērtību dimensiju skalām Kronbaha α rādītāji ir apšaubāmi (paštranscendence $\alpha = 0,60$ un konservatīvisms $\alpha = 0,63$), kas varētu būt skaidrojams ar salīdzinoši mazo jautājumu skaitu katrai dimensijai. Autentiskuma aptaujas divām skalām Kronbaha α ir labā ticamības līmenī, bet autentiskas dzīvošanas skalai Kronbaha α (0,55) ir slikta, līdz ar to dati saistībā ar šo skalu skaidrojami piesardzīgi. Šī pētījuma ietvaros adaptētajai Rottera kontroles lokusa skalai Kronbaha α (0,72) ir pieņemamā ticamības līmenī.

1.tabula.

Aprakstošās statistikas rādītāji skalām (N=317)				
Skalas	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>	α
Kontroles lokuss	11,74	3,92	0,09***	0,72
Kontroles lokuss 3 ned.				0,86
<i>Vērtību dimensijas:</i>				
Atvērtība pārmaiņām	3,97	0,82	0,07***	0,74
Paštranscendence	4,22	0,74	0,06**	0,60
Konservatīvisms	3,68	0,80	0,07***	0,63
Pašstiprināšana	3,34	0,98	0,08***	0,79
<i>Autentiskuma apakšskalas</i>				
Autentiska dzīvošana	5,51	0,90	0,08***	0,55
Citu ietekmes pieņemšana	3,30	1,25	0,08***	0,83
Attālināšanās no sava Es	2,78	1,38	0,12***	0,83
<i>Vecums (N=313)</i>	39,89	11,34	0,11***	

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Veicot skalu normāla sadalījuma pārbaudi izmantots Kolmogorova-Smirnova tests. No 1. tabulas redzams, ka neviena no skalām neatbilst normālam sadalījumam, līdz ar to turpmākajā analīzē tiks izmantotas neparametriskās statistikas metodes, gadījumos, kad tādas būs pieejamas.

Lai veiktu pētījuma hipotēžu pārbaudi, vispirms veikta korelāciju analīze izmantojot neparametriskās statistikas Spīrmena korelācijas koeficientu. Šī pētījuma ietvaros adaptētajai Rottera kontroles lokusa skalai noturība laikā pēc 3 nedēļām ir $r_s = 0,79$ (skatīt 2. tabulu), kas uzskatāma par labu, jo kontroles lokusa konstrukts pēc teorijas ir laikā noturīgs.

No korelāciju tabulas (2. tabula) redzams, ka Autentiskuma aptaujas trīs apakšskalas savstarpēji korelē. Autentiskas dzīvošanas skala statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar citu ietekmes pieņemšanas skalu $r_s = -0,37$, $p < 0,01$ (autoriem $r = -0,38$) un attālināšanos no sava

Es skalu $r_s = -0,46$, $p < 0,01$ (autoriem $r = -0,44$), kas ir vērtējamas kā vidēji ciešas korelācijas. Savukārt citu ietekmes pieņemšanas skala statistiski nozīmīgi pozitīvi un vidēji cieši korelē ar attālināšanās no sava Es skalu $r_s = 0,43$, $p < 0,01$ (autoriem $r = 0,40$). Šādi rezultāti saskan ar Autentiskuma aptaujas autoru rezultātiem un, lai arī šī pētījuma ietvaros autentiskas dzīvošanas skalas Kronbaha α bija slikta, tomēr aptaujas iekšējā struktūra saglabājās atbilstoši oriģinālajai.

2.tabula.

Autentiskuma apakšskalu, vērtību dimensiju, kontroles lokusa un vecuma Spīrmena korelācijas koeficientu tabula (N=317)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Autentiska dzīvošana	-							
2. Citu ietekmes pieņemšana	-0,37**							
3. Attālināšanās no sava Es	-0,46**	0,43**						
4. Kontroles lokuss	-0,13*	0,05	0,15**					
5. Atvērtība pārmaiņām	0,08	-0,06	-0,10	-0,08				
6. Paštranscendence	0,26**	0,08	-0,20**	-0,11	0,28**			
7. Konservatīvisms	0,11*	0,25**	-0,05	0,04	-0,07	0,33**		
8. Pašstiprināšana	-0,10	0,30**	0,08	-0,01	0,34**	0,13*	0,11*	
9. Vecums (N=313)	0,17**	-0,19**	-0,22**	-0,07	-0,09	0,01	0,21**	-0,24**
10. Kontroles lokuss 3ned				0,79**				

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Analizējot Portreta vērtību aptaujas rezultātā iegūtās dimensijas no 2. tabulas redzams, ka atvērtība pārmaiņām statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar paštranscendenci un pašstiprināšanu. Savukārt paštranscendence statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar konservatīvismu un ar pašstiprināšanu. Arī konservatīvisms statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar pašstiprināšanu. Visas iepriekšminētās korelācijas apstiprina Švarca Pamata vērtību teorijā minēto vērtību apļa struktūru, kur blakus esošās vērtības savstarpēji korelē, bet pretēji nostādītās vērtības uzrāda negatīvas vai vājas pozitīvas korelācijas.

Aptauju savstarpējās korelācijās parādās statistiski nozīmīga, vāja negatīva korelācija kontroles lokusam ar autentiskas dzīvošanas skalu, norādot uz iekšēja kontroles lokusa saistību ar augstākiem autentiskas dzīvošanas skalas rādītājiem. Parādās kontroles lokusa vāja pozitīva korelācija ar attālināšanos no sava Es skalu, norādot uz ārēja kontroles lokusa saistību ar attālināšanos no sava Es. Tomēr kontroles lokuss nekorelē ne ar vienu no vērtību dimensijām. Savukārt autentiskas dzīvošanas skala pozitīvi korelē ar paštranscendences un konservatīvisma vērtību dimensijām. Saskaņā ar pamata vērtību teoriju, paštranscendences un konservatīvisma vērtību dimensijas ar tajās iekļautajām vērtībām ir sociāli orientētas, līdz ar

to šādas korelācijas iezīmē vāju sociālā fokusa vērtību orientāciju saistību ar autentisku dzīvošanu. Citu ietekmes pieņemšana pozitīvi korelē ar konservatīvisma un pašstiprināšanas vērtību dimensijām, iezīmējot Pamata vērtību teorijas sevis sargāšanas/ izvairīšanās no trauksmes vērtību orientāciju saistību ar citu ietekmes pieņemšanu. Attālināšanās no sava Es negatīvi korelē ar paštranscendences vērtību dimensiju.

No korelāciju tabulas arī redzams, ka vecums statistiski nozīmīgi korelē ar konservatīvisma vērtību dimensiju, kas saskan ar Švarca (1992) pētījumu, ka līdz ar vecumu, svarīgāka kļūst konservatīvisma vērtību dimensija.

Pētījumā tika izvirzītas trīs hipotēzes un šo hipotēžu pārbaudei tika veikta multiplā lineārā regresija ar atpakaļejošu soļu metodi. Šī metode izvēlēta, jo tā ļauj vispirms modelī ielikt visus prognozētājus neatkarīgi no to p vērtībām un pēc tam pakāpeniski ņemt nost tos prognozētājus, kam ir vislielākās p vērtības, atstājot nozīmīgākos. Šāds modelis iekļauj arī kolineārus prognozētājus, kurus augšupejošas regresijas metode varētu arī neiekļaut (Choueiry, nd). Šajā analīzē iekļauti dati līdz $p < 0,1$.

3. tabula.

Atkarīgā mainīgā autentiskas dzīvošanas regresijas analīze ar neatkarīgajiem mainīgajiem - kontroles lokusu un atvērtības pārmaiņām un pašstiprināšanas vērtību dimensijām ar lejupejošu soli (N=317)

Solis		R^2	F	B	$SE B$	β	t
1	<i>Autentiska dzīvošana</i>	0,04	3,86*				
	Kontroles lokuss			-0,03	0,01	-0,13*	-2,30
	Pašstiprināšana			-0,11	0,05	-0,12*	-2,02
	Atvērtība pārmaiņām			0,12	0,07	0,11	1,87

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Pārbaudot 1. hipotēzi “atvērtības pārmaiņām un pašstiprināšanas vērtību dimensijas kopā ar iekšēju kontroles lokusu pozitīvi prognozē autentiskas dzīvošanas skalas rādītājus” no 3. tabulas redzams, ka hipotēze apstiprinās daļēji, jo iekšējs kontroles lokuss kopā ar pašstiprināšanas vērtību dimensiju statistiski nozīmīgi izskaidro autentiskas dzīvošanas skalu, bet atvērtības pārmaiņām dimensija neuzrāda nozīmīgu sakarību. Lai arī šis modelis ir statistiski nozīmīgs $F(3, 316) = 3,86$, $p < 0,05$ tomēr modelī ar visiem trīs prognozētājiem skala tiek izskaidrota tikai 4% apmērā ($R^2 = 0,04$).

Lai saprastu, cik lielā mērā visas vērtības kopā ar kontroles lokusu izskaidro autentiskas dzīvošanas skalu, veikta multiplā regresija iekļaujot visus šos prognozētājus. Šeit un turpmāk papildus regresiju analīzē iekļautas visas vērtību dimensijas, jo visas šīs vērtības cilvēkiem ir svarīgas, tikai atšķiras to svarīguma pakāpe. Līdz ar to visām vērtību dimensijām var būt ietekme uz atkarīgajiem mainīgajiem šī pētījuma ietvaros.

Atkarīgā mainīgā autentiskas dzīvošanas regresijas analīze ar neatkarīgajiem mainīgajiem - kontroles lokusu un vērtību dimensijām ar lejupejošu soli (N=317)

Solis		R^2	F	B	$SE B$	β	t
1	<i>Autentiska dzīvošana</i>	0,08	5,26***				
	Paštranscendence			0,23	0,08	0,19**	3,06
	Pašstiprināšana			-0,12	0,05	-0,13*	-2,28
	Kontroles lokuss			-0,03	0,01	-0,11*	-1,99
	Atvērtība pārmaiņām			0,07	0,07	0,06	0,96
	Konservatīvisms			0,06	0,07	0,05	0,90
2	<i>Autentiska dzīvošana</i>	0,08	6,37***				
	Paštranscendence			0,26	0,07	0,21***	3,67
	Pašstiprināšana			-0,12	0,05	-0,13*	-2,19
	Kontroles lokuss			-0,02	0,01	-0,11	-1,92
	Atvērtība pārmaiņām			0,05	0,07	0,05	0,80
3	<i>Autentiska dzīvošana</i>	0,07	8,29***				
	Paštranscendence			0,27	0,07	0,23***	4,06
	Pašstiprināšana			-0,10	-0,05	-0,11*	-2,04
	Kontroles lokuss			-0,10	0,05	-0,11*	-1,96

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

No 4. tabulas redzams, ka rādītājus autentiskas dzīvošanas skalā vislabāk pozitīvi prognozē paštranscendences un negatīvi pašstiprināšanas vērtību dimensijas kopā ar iekšēju kontroles lokusu. Līdz ar to pieaugot nozīmībā paštranscendences vērtību dimensijai un samazinoties pašstiprināšanas vērtību dimensijai, pieaug autentiskas dzīvošanas rādītāji, jeb cilvēks dzīvo autentiskāk. Šie prognozētāji kopā izskaidro 7% ($R^2 = 0,07$, $F(3, 316) = 8,29$, $p < 0,001$), kas izskaidro lielāku variāciju no autentiskas dzīvošanas skalas, nekā 1. hipotēzē piedāvātie prognozētāji.

Atkarīgā mainīgā attālināšanās no sava ES regresijas analīze ar neatkarīgajiem mainīgajiem - kontroles lokusu un konservatīvisma vērtību dimensiju ar lejupejošu soli (N=317)

Solis		R^2	F	B	$SE B$	β	t
1	<i>Attālināšanās no sava Es</i>	0,02	3,83*				
	Kontroles lokuss			0,05	0,02	0,15**	2,74
	Konservatīvisms			-0,05	0,10	-0,03	-0,51
2	<i>Attālināšanās no sava Es</i>	0,02	7,42**				
	Kontroles lokuss			0,05	0,02	0,15**	2,72

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Pārbaudot 2. hipotēzi “konservatīvisma vērtību dimensija un ārējs kontroles lokuss pozitīvi prognozē attālināšanās no sava Es skalas rādītājus” no 5. tabulas redzams, ka tikai ārējs kontroles lokuss izskaidro 2% ($R^2 = 0,02$, $F(1, 316) = 3,83$, $p < 0,05$) no attālināšanās no sava ES skalas variācijas. Līdz ar to šī hipotēze apstiprinās tikai daļēji.

6. tabula.

Atkarīgā mainīgā attālināšanās no sava ES regresijas analīze ar neatkarīgajiem mainīgajiem - kontroles lokusu un vērtību dimensijām ar lejupejošu soli (N=317)

Solis		R^2	F	B	$SE B$	β	t
1	<i>Attālināšanās no sava Es</i>	0,07	4,41***				
	Pašstiprināšana			0,21	0,08	0,15*	2,54
	Paštranscendence			-0,26	0,12	-0,14*	-2,24
	Kontroles lokuss			0,05	0,02	0,13*	2,32
	Atvērtība pārmaiņām			-0,16	0,10	-0,09	-1,50
	Konservatīvisms			-0,00	0,10	-0,00	-0,02
2	<i>Attālināšanās no sava Es</i>	0,07	5,53***				
	Pašstiprināšana			0,21	0,08	0,15*	2,56
	Paštranscendence			-0,26	0,11	-0,14*	-2,42
	Kontroles lokuss			0,05	0,02	0,13*	2,33
	Atvērtība pārmaiņām			-0,16	0,10	-0,09	-1,53
3	<i>Attālināšanās no sava Es</i>	0,06	6,57***				
	Pašstiprināšana			0,17	0,08	0,12*	2,19
	Paštranscendence			-0,31	0,11	-0,17**	-2,96
	Kontroles lokuss			0,05	0,02	0,13*	2,39

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Savukārt iekļaujot visas vērtību dimensijas kopā ar kontroles lokusa skalu, lai prognozētu attālināšanās no sava Es skalas rādītājus, no 6. tabulas redzams, ka ārējs kontroles lokuss kopā ar pašstiprināšanas un paštranscendences vērtību dimensijām izskaidro 6% ($R^2 = 0,06$, $F(3, 316) = 6,57$, $p < 0,001$) no skalas variācijas. Cilvēkiem pieaugot ārējam kontroles lokusam, pieaugot pašstiprināšanas vērtību dimensijas nozīmībai un krītoties paštranscendences vērtību dimensijas nozīmībai, pieaug attālināšanās no sava Es skalas rādītāji, kas nozīmē, ka šādi cilvēki mazāk sevi pazīst un mazāk apzinās savas vajadzības. Šāds modelis izskaidro attālināšanās no sava Es skalas rādītājus trīs reizes labāk, kā hipotēzē izvirzītie prognozētāji, tomēr tas tāpat paliek zems izskaidrotais attālināšanās no sava Es apjoms.

Pārbaudot 3. hipotēzi “paštranscendences vērtību dimensija un iekšējs kontroles lokuss pozitīvi prognozē citu ietekmes pieņemšanas skalas rādītājus” no 7. tabulas redzams, ka šī hipotēze neapstiprinājās un modelis nav statistiski nozīmīgs.

7. tabula.

Atkarīgā mainīgā citu ietekmes pieņemšanas regresijas analīze ar neatkarīgajiem mainīgajiem - kontroles lokusu un paštranscendences vērtību dimensiju ar lejupejošu soli (N=317)

Solis		R^2	F	B	$SE B$	β	t
1	<i>Citu ietekmes pieņemšana</i>	0,01	2,28				
	Paštranscendence			0,17	0,10	0,10	1,80
	Kontroles lokuss			0,03	0,02	0,08	1,38
2	<i>Citu ietekmes pieņemšana</i>	0,01	2,64				
	Paštranscendence			0,16	0,10	0,10	1,63

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Savukārt pārbaudot visu vērtību dimensiju un kontroles lokusa ietekmi uz citu ietekmes pieņemšanas skalas rādītājiem, no 8. tabulas ir redzams, ka šāds modelis ir statistiski nozīmīgs un izskaidro 18% no skalas variācijas ($R^2 = 0,18$, $F(3, 316) = 22,76$, $p < 0,001$). Citu ietekmes pieņemšanu ietekmē pašstiprināšanas, konservatīvisma un atvērtības pārmaiņām vērtību dimensijas, savukārt kontroles lokusam nav būtiskas ietekmes uz šo modeli. Pieaugot uz sevis sargāšanu vērsto dimensiju – pašstiprināšanas un konservatīvisma vērtību dimensijām un samazinoties atvērtības pārmaiņām dimensijai, pieaug rādītāji citu ietekmes pieņemšanas skalā, kas nozīmē, ka cilvēkiem kļūst svarīgāks citu viedoklis un domas.

8. tabula.

Atkarīgā mainīgā citu ietekmes pieņemšanas regresijas analīze ar neatkarīgajiem mainīgajiem - kontroles lokusu un vērtību dimensijām ar lejupejošu soli (N=317)

Solis		R^2	F	B	$SE B$	β	t
1	<i>Citu ietekmes pieņemšana</i>	0,18	13,88***				
	Pašstiprināšana			0,42	0,07	0,33***	5,99
	Konservatīvisms			0,35	0,09	0,22***	3,98
	Atvērtība pārmaiņām			-0,29	0,09	-0,19***	-3,35
	Kontroles lokuss			0,02	0,02	0,05	0,99
	Paštranscendence			0,07	0,10	0,04	0,70
2	<i>Citu ietekmes pieņemšana</i>	0,18	17,26***				
	Pašstiprināšana			0,42	0,07	0,33***	5,98
	Konservatīvisms			0,37	0,08	0,24***	4,58
	Atvērtība pārmaiņām			-0,27	0,08	-0,18**	-3,30
	Kontroles lokuss			0,02	0,02	0,05	0,91
3	<i>Citu ietekmes pieņemšana</i>	0,18	22,76***				
	Pašstiprināšana			0,42	0,07	0,33***	5,99
	Konservatīvisms			0,37	0,08	0,24***	4,61
	Atvērtība pārmaiņām			-0,28	0,08	-0,18***	-3,38

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

DISKUSIJA

Autentiskuma sajūta ir indivīda iekšējā sajūta par to, cik autentisks katrā situācijā cilvēks jūtas, turklāt tā variē vairāk cilvēkā iekšēji, nekā mijiedarbībā ar apkārtējo vidi (Lenton et al., 2016). Šī sajūta ilgtermiņā ietekmē labizjūtu kopumā (Boyras et al., 2014), kur cilvēki izvēloties būt autentiski šobrīd, paaugstina savu labizjūtas iespēju nākotnē. Tomēr mūsdienās rietumu kultūrā arvien vairāk pacienti cieš no vājas autentiskuma izjūtas ikdienā (Martens, 2007), tādā veidā radot sekas nākotnē, kurā cilvēkam būs zemāki labizjūtas rādītāji. Autentiskuma trūkums saistīts ar nespēju pieņemt citu cilvēku autentiskumu, jo tas var tikt uztverts kā konfrontācija ar savu novārtā pamesto vai noliegto patieso Es. Šo iemesla dēļ, svarīgi saprast, kā autentiskuma konstrukts veidojas un kas to ietekmē.

Šī pētījuma ietvaros adaptētajai Rottera kontroles lokusa skalai iekšējās saskaņotības rādītājs atbilst pieņemamam, kā arī šis rādītājs saskan ar oriģinālās aptaujas rādītāju. Šīs aptaujas noturība laikā pēc trīs nedēļām ir tāda pati, kā aptaujas autoram. Attiecībā uz Autentiskuma aptauju, lai arī šī pētījuma ietvaros vienai no skalām ir zemi iekšējās saskaņotības rādītāji, tomēr starp skalām saglabājas tādas pašas saistības kā oriģinālajā aptaujā. Pamata vērtību dimensiju korelācijas apstiprina Švarca Pamata vērtību teorijā minēto vērtību apļa struktūru, kur blakus esošās vērtības savstarpēji korelē, bet pretēji nostādītās vērtības uzrāda negatīvas vai vājas pozitīvas saistības. Dimensiju iekšējās saskaņotības rādītāji atbilst oriģinālajiem un tie var variēt dažādās izlasēs, kas skaidrojams ar atšķirīgām kultūras vidēm.

Pētījumā parādās, ka kontroles lokusam ir saistības tikai ar divām no trim autentiskuma aptaujas skalām: iekšējs kontroles lokuss saistās ar autentisku dzīvošanu, savukārt ārējs kontroles lokuss saistās ar attālināšanos no sava Es, kas atbilst kontroles lokusa konstrukta būtībai (Rotter, 1996). Kontroles lokuss norāda uz to, kam cilvēks piedēvē savus darba augļus – sev vai veiksmi, līdz ar to autentiski dzīvojoši cilvēki vairāk piedēvēs rezultātus sev, bet tie cilvēki, kas sevi nepazīst, vairāk uzskatīs, ka viņiem paveicās, jo nesaskatīs cēloņsakarības savai rīcībai ar rezultātu. Kontroles lokuss neuzrāda saistību ar citu ietekmes pieņemšanu, lai arī šī skala negatīvi saistīta ar autentisku dzīvošanu un pozitīvi ar attālināšanos no sava Es, kas iespējams saistīts ar to, ka cilvēki gan ar iekšēju, gan ārēju kontroles lokusu ir no citiem ietekmēti, jo mēs visu laiku mijiedarbojamies ar citiem un nedzīvojam izolēti.

Neviena no vērtību dimensijām pati par sevi nav saistīta ar kontroles lokusu, kas norāda uz to, ka nevienai no šīm cilvēku grupām nav dominējošu vērtību dimensiju. Lai arī ar paštranscendences vērtību dimensijas apmierināšanu saistītos pētījumos par videi draudzīgu uzvedību (Cheng et al., 2018, Hines et al., 1987) un ar pašstiprināšanas vērtību dimensijas apmierināšanu saistītos pētījumos par apmierinātību ar darbu un darba sniegumu (Judge &

Bono, 2001), parādās saistības ar iekšēju kontroles lokusu, tas varētu būt izskaidrojams ar vispārējo kontroles lokusa konstruktū, nevis ar realizētajām pretnostatītajām vērtībām.

Iekšējs kontroles lokuss vispār norāda uz to, ka cilvēki ir gatavāki pamanīt tos vides aspektus, kas var veicināt veiksmīgāku uzvedību nākotnē; rīkojas veidos, kas uzlabo apkārtējās vides stāvokli; augstāk vērtē spējas un vairāk pievērš uzmanību savai spējai pārvarēt grūtības; un ir noturīgāki pret dažādiem ietekmes veidiem no ārpuses (Rotter, 1966). Šāda uzvedība var tikt pausta neatkarīgi no esošās vērtību hierarhijas. Jāņem vērā apstākļi, ka nevienā no minētajiem pētījumiem netiek vienlaicīgi mērītas visas vērtības, bet tikai atsevišķu vērtību saistība ar iekšēju kontroles lokusu.

Šajā izlasē kontroles lokuss kopā ar vērtībām ietekmē autentiskas dzīvošanas skalu un attālināšanās no sava Es skalu. Šajā pētījumā 1. hipotēze “atvērtības pārmaiņām un pašstiprināšanas vērtību dimensijas kopā ar iekšēju kontroles lokusu pozitīvi prognozē autentiskas dzīvošanas skalas rādītājus” apstiprinājās daļēji norādot, ka iekšējs kontroles lokuss kopā ar pašstiprināšanas vērtību dimensijas zemu nozīmību veicina autentisku dzīvošanu. Balstoties uz iepriekšējiem pētījumiem tika sagaidīts, ka cilvēkiem, kam būs svarīgas pašstiprināšanas dimensijas vērtības būs augsti autentiskas dzīvošanas skalas rādītājiem, jo varas un autentiskuma mijiedarbība bija abpusēja (Sheldon et al., 1997; Tou et al., 2015) un iekšējs kontroles lokuss korelē ar sasniegumiem (Judge & Bono). Tika sagaidīts, ka atvērtības pārmaiņām dimensija pozitīvi ietekmēs autentisku dzīvošanu, jo apmierinot personiskās vajadzības cilvēks justos autentisks. Šādi rezultāti norāda uz to, ka nav jābūt orientētiem uz sevi un savu vajadzību apmierināšanu un stimulu meklēšanu, lai justos autentiski. Lai arī pētījumos hedonisku iepirkšanos, pašapmierinātību un baudu parādās saistība ar iekšēju kontroles lokusu (Cheng et al., 2018; Sherry, 1990) vedinot domāt par saistību ar autentiskumu, šo vērtību prioritāte pār citām pētījumā netika mērīta. Iespējams šādiem cilvēkiem kāda cita vērtība bija svarīgāka, bet tas netika mērīts.

Ņemot vērā visas vērtību dimensijas kopā ar kontroles lokusu, parādās pilnvērtīga vērtību un kontroles lokusa loma autentiskas dzīvošanas dimensijā. Cilvēki ar augstāku iekšēju kontroles lokusu un kam svarīgākas paštranscendences vērtības un nav svarīgas pašstiprināšanas vērtības, jūtas autentiski. Šie cilvēki tic, ka paši ir spējīgi ietekmēt savas dzīves notikumus un viņiem ir svarīgi, lai visiem ir vienādas iespējas, lai cilvēki cienītu dažādus viedokļus; viņiem ir svarīgi būt lojāliem pret saviem draugiem un rūpēties par dabu (Cheng et al., 2018; Hines et al., 1987). Savukārt šie cilvēki mazāk pievērš uzmanību tādām lietām kā bagātībai, apbrīnai un veiksmei.

Šāds autentiskas dzīvošanas skalas rezultāts norāda uz to, ka lai arī iepriekšējā pētījumā parādās saistības starp atvērtības pārmaiņām vērtību dimensiju (Deci & Ryan, 2012) –

autonomiju, pašatklāšanos un pašaktualizēšanos, un abpusēja saistība ar varu (Sheldon et al., 1997; Tou et al., 2015), kas ir viena no pašstiprināšanas vērtībām, tomēr svarīgāka loma autentiskuma izjūtā ir iekšējam kontroles lokusam kopā ar paštranscendences vērtību dimensiju – citu autonomijas atbalstu (Deci & Ryan, 2012), toleranci un uzticamību.

Skaras (Skara, 2020) veiktajā pētījumā atklājās, ka cilvēkiem, kuriem svarīgāka konformitātes vērtība (konservatīvisma vērtību dimensija) – izpatikt un saskaņot savas domas ar pārējiem, bija augstāki rādītāji attālināšanās no sava Es skalas rādītājos, tomēr šajā pētījumā 2. hipotēze “konservatīvisma vērtību dimensija un ārējs kontroles lokuss pozitīvi prognozē attālināšanās no sava Es skalas rādītājus” apstiprinājās daļēji un norādīja, ka ārējs kontroles lokuss ietekmē attālināšanos no sava Es, tomēr konservatīvisma vērtību dimensijas ietekme uz šo skalu neparādījās. Tas varētu būt skaidrojams ar to, ka Skaras veiktajā pētījumā šāda saistība parādījās viegli ietekmējamiem cilvēkiem, tomēr pilnā izlasē vēlme izpatikt citiem varētu būt balstīta nevis paklausībā un pieticībā, kas norādītu uz konservatīvisma dimensiju, bet gan iespējams, ka apakšā ir labvēlības vērtība paužot gādību un rūpes par sev tuvajiem.

Tomēr ņemot vērā visas vērtību dimensijas un kontroles lokusu, cilvēkiem, kuriem ir ārējs kontroles lokuss, svarīgas pašstiprināšanas vērtības un vienlaicīgi ir mazsvarīgas paštranscendences vērtības paaugstinās attālināšanos no sava Es rādītāji. Šādiem cilvēkiem, kas sevi nepazīst un nesaprot, kā paši jūtas, vairāk raksturīgs piedēvēt notikumus veiksmi un citiem cilvēkiem, kā arī viņiem būs svarīgāk tikt apbrīnotiem un cienītiem un viņi orientēsies uz materiāliem labumiem, bet mazsvarīgi būs tādas lietas kā līdzvērtība un vienādas iespējas visiem, lojalitāte pret draugiem un dabas saudzēšana.

Kopumā jāņem vērā, ka visiem cilvēkiem visas vērtības ir svarīgas, bet to svarīguma secība atšķiras. Tieši šīs te secības atšķirības ārēji nevar pamanīt. Līdz ar to no malas var izskatīties, ka cilvēks ir lojāls pret draugiem vai kolēģiem, bet nav iespējams pateikt, kāda ir apakšā esošā motivācija (Sosik et al., 2009). Mēs tik pat labi varam būt lojāli pret draugiem, jo mums rūp vienādas iespējas visiem un tuvāko labklājība, kā arī mēs varam būt lojāli pret draugiem, jo mums svarīgi, kādu labumu mēs no šīm attiecībām gūstām gan materiālā, gan ārēja novērtējuma veidā vai arī kāda vara mums piemīt pār cilvēkiem, līdz ar to ārēji altruistiska rīcība var rasties no rūpīgi aprēķinātiem egoistiskiem motīviem. Šī apakšā esošā motivācija varētu būt iemesls šo divu attālināšanās no sava Es un autentiskas dzīvošanas skalu pretnostatījumam, jo vērtības, ar kurām šīs skalas korelē vērtību aplī ir pretnostatītas. Autentiskas dzīvošanas izjūtu iespējams stiprināt dzīvē tiecoties uz saviem mērķiem, savukārt attālināšanos no sava Es iespējams mazināt apmierinot savas intereses (Lenton et al., 2016).

Šajā pētījumā neapstiprinājās 3. hipotēze “paštranscendences vērtību dimensija un iekšējs kontroles lokuss pozitīvi prognozē citu ietekmes pieņemšanas skalas rādītājus”. Šāds rezultāts konkrētajā izlasē varētu būt skaidrojams ar to, ka tas, kā citi iedarbojas uz mums var ietekmēt mūs divos veidos saskaņā ar autentiskuma teoriju un uz personu centrētu pieeju (Berrett-Lennard, 1998; Wood et al., 2008). Mēs varam pieņemt citu ietekmi attiecībā uz attālināšanos no sava es, kas veicinātu mazāku sevis pazīšanu par labu citu viedokļu uzklaušīšanai nepārbaudot, kā tas saskan ar pašiem un apspiežot reālās ķermeniskās reakcijas un emocijas un neļaujot tām nonākt līdz apzinātiem stāvokļiem. Vai arī mēs varam pieņemt citu ietekmi uz autentisku dzīvošanu, kas norādītu uz sociālās vides un situācijas vērtēšanu vai nu nolemjot autentiski atklāties, vai izlemjot sevi kādā mērā piesegt izvēloties aizsargāšanās stratēģijas (Lopez & Rice, 2006). Šādā veidā tiktu apmierināta pamatvajadzība – saglabāt piederības izjūtu grupai (Deci & Ryan, 2012). Tā kā piederība grupai ir pamatvajadzība, tad nav svarīgi, kāds kontroles lokuss ir cilvēkam, jo visiem piederība grupai ir svarīga, līdz ar to šīs skalas rādītājos kontroles lokuss nerada pienesumu.

Lai arī kontroles lokusam nav nozīmes runājot par citu ietekmes pieņemšanu, šī pētījuma izlasē vērtību sistēma būtiski ietekmē citu ietekmes pieņemšanas rādītāju. Ja cilvēkam svarīgas pašstiprināšanas un konservatīvisma vērtības, bet mazāk svarīga atvērtības pārmaiņām vērtība, tiks vairāk pieņemta citu ietekme. Šāds vērtību izkārtojums saskaņā ar pamata vērtību teoriju norāda uz to, ka šiem cilvēkiem svarīgi izvairīties no trauksmes, ka notiek sevis sargāšana. Augstu vērtējot konformitāti, tradīcijas un drošību, svarīgs elements ir tas, ka cilvēks ir uz citiem orientēts un vēlas piederēt grupai. Šajā gadījumā tiecoties pēc sasniegumiem un varas tiek stiprināta individuālā nozīmība un mazināta trauksme par savu nozīmību šajā, sev svarīgajā grupā. Cilvēkiem, kuriem vairāk izteikta citu ietekmes pieņemšana svarīgi, ka likumi tiek ievēroti un ka vienmēr jāuzvedas piedienīgi, tai skaitā, ka ģimenes tradīcijas tiek ievērotas un netiek piesaistīta lieka uzmanība. Tai pat laikā viņam ir arī svarīgi, lai cilvēki viņu apbrīno un viņš ir veiksmīgs, kas šajā kontekstā visticamāk ir par to, cik pareizs un kārtīgs šis cilvēks ir, jo viņam ir svarīga pārējo cieņa.

Tā kā cilvēkiem ar augstāku citu ietekmes pieņemšanu atvērtība pārmaiņām ir mazāk svarīga, šie cilvēki retāk būs oriģināli, retāk meklēs jaunus darbošanās veidus un retāk riskēs, mazāk sevi lutinās, kā arī ne tik ļoti tieksies pēc brīvības un neatkarības no citiem. Mēs visi kaut kādā mērā vienmēr pieņemam citu ietekmi, jo esam sociālas būtnes, bet šīs ietekmes spēks ir atkarīgs no tā vai cilvēkam vairāk raksturīgs iekšējs vai ārējs kontroles lokuss, jo tas ietekmēs to, kura no pārējām divām Autentiskuma aptaujas skalām tiks ietekmēta ar citu ietekmes pieņemšanu.

Šī pētījuma ietvaros kā ierobežojums jāņem vērā zemā Kronbaha α autentiskas dzīvošanas skalai. Kā arī lietojot iegūtos rezultātus jāņem vērā fakts, ka vērtību un kontroles lokusa loma autentiskas dzīvošanas un attālināšanās no sava Es skalu rādītājos ir maza, līdz ar to šie secinājumi ietekmē tikai ļoti nelielu daļu no vispārējās cilvēka autentiskuma izjūtas. Iepriekšējos pētījumos visas vērtības nav vienlaicīgi apskatītas saistībā ar kontroles lokusu, līdz ar to šajā pētījumā iegūtie rezultāti norāda uz jaunu informāciju, tomēr ir piesardzīgi vērtējami. Nepieciešams turpmāks visu vērtību vienlaicīgs mērījums pētījumos ar kontroles lokusu un tā saistībām, lai varētu runāt par vērtību un kontroles lokusa lomu uzvedībā un stiprinātu šeit iegūtos rezultātus.

Tā kā kontroles lokusam nav loma citu ietekmes pieņemšanas skalu rādītājos, bet lomu spēlē to vērtību hierarhija, kas neietekmē autentiskas dzīvošanas un attālināšanos no sava Es skalu rādītājus, turpmākajos pētījumos būtu vērts pārbaudīt, vai citu ietekmes pieņemšana ir moderātors tajā cik ļoti autentiski mēs esam.

Ņemot vērā pētījuma rezultātus, parādās sevis pazīšanas un vides ietekmes nozīme indivīda autentiskuma izjūtā. Mijiedarbībā ar sociālo vidi tiek nostiprinātas iekšējās pārliecības (Bandura, 1977, Paguio et al., 1987; Rotter, 1966, Suizzo & Soon, 2006). Nepielietojot iekšējo dialogu, lai par sevi mācītos un definētu sevi kā atsevišķu indivīdu, nerealizējot sevi un savu autonomiju, nestiprinot rakstura noturību (Martens, 2007) cilvēki veicina attālināšanos no sava Es, kā rezultātā mazinās autentiskuma izjūta. Izvēloties rīkoties stereotipiskā veidā, cilvēks mazina savu autonomiju un mazina savu autentiskuma izjūtu (Martens, 2007). Tikai izvēloties šīm darbībām pretējas, tas ir, sevis iepazīšanu, rīkošanos atbilstoši šīm iegūtajām zināšanām, autonomi izvēloties pieņemt lēmumus vienlaicīgi apmierinot savas intereses un vērtības un tai pat laikā ņemot vērā arī vidi, kurā šo visu realizēt, cilvēks stiprina savu autentiskuma izjūtu un ilgtermiņā arī savu vispārējo labizjūtu. Līdz ar to vispār sabiedrībā būtu ieteicams meklēt dažādas vides, lai varētu pilnvērtīgāk paust visas savas personības daļas, bet klīniskajā vidē būtu ieteicams veicināt sevis iepazīšanu un atbalstīt sava autentiskā Es paušanu atbilstošā vidē.

SECINĀJUMI

Šī pētījuma ietvaros tika pētīti trīs konstrukti, kas līdz šim vienā pētījumā nav pētīti, lai arī pati autentiskuma definīcija ietver gan vērtības, gan kontroles lokusu. Indivīds uzskatāms par autentisku, kad tas no savas brīvas gribas iesaistās un rīkojās veidos, kas saskan ar viņa vērtībām un interesēm, rīkojoties autonomi (Hodgins & Knee, 2002). Šī pētījuma rezultātā radies plašāks priekšstats kā šie konstrukti mijiedarbojas.

Atbilstoši iepriekšējiem pētījumiem, arī šajā pētījumā kontroles lokuss ietekmē cilvēka autentiskuma izjūtu – cilvēki ar iekšēju kontroles lokusu dzīvo autentiskāk, bet ar ārēju kontroles lokusu vairāk attālinās no sava Es. Tomēr, lai arī attālināšanās no sava Es un citu ietekmes pieņemšana ir savstarpēji pozitīvi saistītas un abas negatīvi saistītas ar autentisku dzīvošanu, kontroles lokusam nav ietekmes uz citu ietekmes pieņemšanu. Papildus šajā pētījumā parādās divu vērtību dimensiju ietekme šo abu autentiskuma rādītāju izteiktībā, tomēr kopumā tā ir ļoti maza ietekme. No visām četrām vērtību dimensijām, cilvēkiem, kam svarīgas pašstiprināšanas vērtības un nav svarīgas paštranscendences vērtības raksturīgi augstāki attālināšanās no sava Es rādītāji, kas negatīvi ietekmē autentiskuma izjūtu. Savukārt pretēja šo vērtību hierarhija, kad svarīgas paštranscendences vērtības un nav svarīgas pašstiprināšanas vērtības cilvēkiem rada augstākus autentiskas dzīvošanas rādītājus, kas pozitīvi ietekmē autentiskuma izjūtu.

Lai arī kontroles lokusam nav saistības ar citu ietekmes pieņemšanas rādītāju, šajā gadījumā svarīgas kļūst pārējās vērtību dimensijas un to hierarhija cilvēka dzīvē. Pašstiprināšanas vērtība, kopā ar līdz šim neminētajām vērtību dimensijām – konservatīvisma un atvērtības pārmaiņām dimensiju hierarhija var noteikt, uz kuru pusi varētu nosliekties vispārējā cilvēka izjūta, ka cilvēks ir autentisks. Šajā pētījumā nozīmīgākas konservatīvisma vērtības un mazāk svarīgas atvērtības pārmaiņām vērtības paaugstināja citu ietekmes pieņemšanas rādītājus un šis rādītājs bija vērā ņemams (18%). Tā kā citu ietekmei ir negatīva saistība ar autentisku dzīvošanu, šāda vērtību hierarhija, kad svarīgs konservatīvisms un nav svarīga atvērtība pārmaiņām var veicināt subjektīvo izjūtu, ka cilvēks nav autentisks.

Jāņem vērā, ka citu ietekmes pieņemšanas skala saistīta ar sociālo vidi, līdz ar to sociālās vides meklēšana, kas veicina tiekšanos uz saviem mērķiem un palīdz apmierināt savas intereses, atbalstītu vērtību hierarhijas veidošanos atbilstoši iekšējai izjūtai, jo sociālā vide ietekmē vērtību hierarhiju un šīs hierarhijas noturību laikā (Vecchione et al., 2016). Meklējot dažādas sociālās vides dažādu savu interešu un vajadzību apmierināšanai, tiktu veicināta izvēles brīvība un saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti no šīm dažādajām vidēm, tiktu veicināta tolerance pret atšķirīgo un stiprināta kompetences un autonomijas izjūta (Deci et al., 1999), radot indivīdā autentiskuma izjūtu. Piemēram, cilvēkiem, kuri iesaistās dabas

saudzēšanas aktivitātēs ir svarīga apkārtēja vide (Stern, 1999) un viņu ieguldījums dabas saudzēšanā ir atkarīgs no katra konkrētā indivīda iespējām, tomēr dalība šādā kustībā pati par sevi stiprina paštranscendences vērtību nozīmību.

No pētījumā iegūtajiem rezultātiem secināms, ka lielu lomu autentiskuma izjūtā spēlē tieši sociālā vide, kurā cilvēks atrodas. Sociālā vide vai nu veicina vai mazina indivīda vēlmi atklāties, kā arī nostiprina vērtību hierarhiju. Saskaņā ar jau iepriekšējos pētījumos pausto (Schwartz, 2012), būšana autentiskam un savu vērtību paušana ir saistīta ar psiholoģiskām un sociālām izmaksām, līdz ar to situatīva variācija autentiskā sevis paušanā nav uzskatāma par vājuma pazīmi (Lopez & Rice, 2006), bet gan par situācijas un vides vērā ņemšanu. Ja vien vide netiks mainīta, tā ilgtermiņā ietekmēs vērtību hierarhiju (Vecchione et al., 2016), kas nozīmē, ka paši varam mērķtiecīgi izvēlēties vidi, kas veicinātu kādu vērtību nostiprināšanos. Tiecoties uz saviem mērķiem un apmierinot savas intereses, mēs stiprinām savu autentiskuma izjūtu (Lenton et al., 2016).

Izvēloties vidi, kas vienlaicīgi veicina toleranci pret dažādo, rūpes par dabu un patiesu gādību par citiem, mēs caur vienu vērtību dimensiju apmierinātu otru vērtību dimensiju. Ar piederību kādai grupai mēs apmierinātu savas konservatīvisma dimensijas vērtības, bet izvēloties piederēt grupai, kuras motivācijas pamatā ir rūpes par citiem, mēs veicinātu paštranscendences vērtību nostiprināšanos. Pats izvēles fakts arī stiprina iekšējo kontroles lokusu, kas veicina autentiskuma izjūtu. Papildus saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti no šīm vidēm, mēs stiprinātu ticību sev un saviem spēkiem, kā rezultātā veicinātu iekšēju kontroles lokusu. Šo faktoru mijiedarbība stiprinātu indivīda autentiskuma izjūtu.

Klīniskajā vidē būtu svarīgi iedrošināt sevis apzināšanos, tādā veidā palīdzot mazināt attālināšanās no sava Es rādītājus un mācot apzinātas un veselīgas attiecības ar citiem, kur tiek ņemtas vērā savas vajadzības – autentiska dzīvošana un pieņemta citu atšķirība – veicinot autentiskumam pozitīvu citu ietekmes pieņemšanu. Tomēr liels uzsvars klīniskajā vidē ir tieši uz attālināšanās no sava Es rādītāju mazināšanu, jo tas saistīts ar to, ka reāliem fizioloģiskiem stāvokļiem, emocijām un dziļa līmeņa kognīcijām tiek ļauts pirmkārt nonākt līdz apziņai. Tikai pēc tam, kad kaut kas nonācis līdz apziņai, ar to var sākt strādāt sev vēlamā mērķa sasniegšanas virzienā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Ahola, S. (2016). Why (not) disagree? Human values and the readiness to question experts' views. *Public Understanding of Science*, 26(3), 339- 354.
doi:10.1177/0963662516637818
- Austers, I. (2002). Attribution of value stereotypes as a consequence of group membership: Latvian and russian students living in Latvia compared. *International Journal of Intercultural Relations*, 26, 273 – 285.
- Baker, Z. G., Tou, R. Y., Bryan, J. L., & Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113, 235–239. [http:// dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018](http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018)
- Baluku, M. M., Bantu, E., Namele, B., & Otto, K. (2022). Maintaining high eudaimonic wellbeing despite ambiguity intolerance among three employment status groups: Examining the buffering effect of positive psychological attributes. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7(1), 1-30.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
- Boyratz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498–505.
doi:10.1037/cou0000031
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48, 900–905.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Caliendo, M., & Hennecke, J. (2020). Drinking is different! Examining the role of locus of control for alcohol consumption. *Empirical Economics*, 1-31.
- Carstensen, L. L., & Hartel, C. R. (Eds.). (2006). *When I'm 64: Committee on aging frontiers in social psychology, personality, and adult developmental psychology*. National Research Council of the National Academies. Washington, DC: National Academies Press.
- Cheng, C., Cheung, S. F., Chio, J. H., & Chan, M.-P. S. (2013). Cultural meaning of perceived control: A meta-analysis of locus of control and psychological symptoms across 18 cultural regions. *Psychological Bulletin*, 139(1), 152–188.
<https://doi.org/10.1037/a0028596>

- Cheng, Z.-H., Chang, C.-T., & Lee, Y.-K. (2018). Linking hedonic and utilitarian shopping values to consumer skepticism and green consumption: the roles of environmental involvement and locus of control. *Review of Managerial Science*. doi:10.1007/s11846-018-0286-z
- Choueiry, G. (nd). *Understand forward and backward stepwise regression*. Retrieved May 5, 2023, from <https://quantifyinghealth.com/stepwise-selection/>.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555–575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York, NY: Plenum.
- Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999) A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627–668.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, & E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (pp. 416-436). Sage Publications Ltd.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Erickson, R.J. (1995). The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18(2), 121-144.
- Gallagher, M. W., Bentley, K. H., & Barlow, D. H. (2014a). Perceived control and vulnerability to anxiety disorders: A meta-analytic review. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 571–584.
- Gallagher, M. W., Naragon-Gainey, K., & Brown, T. A. (2014b). Perceived control is a transdiagnostic predictor of Cognitive- Behavioral Therapy outcome for anxiety disorders. *Cognitive Therapy & Research*, 38, 10–22. doi:10.1007/s10608-013-9587-3.
- Gan, M., Heller, D., & Chen, S. (2018). The power in being yourself: Feeling authentic enhances the sense of power. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1-13.

- 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.
- Heidegger, M. (1927/2010). *Being and time*. Stambaugh, J., translator. Albany, NY: State University of New York.
- Hines, J. M., Hungerford, H. R., & Tomera, A. N. (1986-1987). Analysis and synthesis of research on responsible environmental behavior: A meta-analysis. *The Journal of Environmental Education, 18*(2), 1–8. <https://doi.org/10.1080/00958964.1987.9943482>
- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 87–100). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Horley, J. (2012). Personal Construct Theory and Human Values. *Journal of Human Values, 18*(2), 161–171. doi:10.1177/0971685812454484
- Judge, T., & Bono, J. (2001). Relationship of core self-evaluations traits – self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability – with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 86*(1), 80-92. DOI:10.1037/0021-9010.86.1.80
- Kalve, A. (2019). Subjektīvā kontroles lokusa un emocionālās inteliģences ietekme uz izdegšanas sindromu Latvijas medicīnas studentiem un rezidentiēm. Diplomdarbs. *Latvijas Universitāte, Medicīnas Fakultāte*.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kormanik, M. B., & Rocco, T. S. (2009). Internal versus external control of reinforcement: A review of the locus of control construct. *Human Resource Development Review, 8*(4), 463–483. <https://doi.org/10.1177/1534484309342080>
- Lachman, M. E., Agrigoroaei, S., & Rickenbach, E. H. (2015). Making sense of control: Change and consequences. In R. Scott & S. Kosslyn (Eds.), *Emerging trends in the social and behavioral sciences: An interdisciplinary, searchable, and linkable resource*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons. doi:10.1002/9781118900772.etrds0209
- Lachman, M. E., & Firth, K. M. (2004). The adaptive value of feeling in control during midlife. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. Kessler (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (pp. 320–349). Chicago: University of Chicago Press.
- Lachman, M. E., Neupert, S. D., & Agrigoroaei, S. (2011). The relevance of control beliefs for health and aging. In K. W. Schaie & S. H. Willis (Eds.), *Handbook of the*

Psychology of Aging 7th ed., (pp. 175–190). Academic Press. doi:10.1016/b978-0-12-380882-0.00011-5

- Lachman, M. E., Rosnick, C. B., & Röcke, C. (2009). The rise and fall of control beliefs in adulthood: Cognitive and biopsychosocial antecedents and consequences of stability and change over nine years. In H. B. Bosworth & C. Herzog (Ed.), *Aging and cognition: Research methodologies and empirical advances* (pp. 143–460). Washington, DC: American Psychological Association.
- Legate, N., Ryan, R. M., & Rogge, R. D. (2017). Daily autonomy support and sexual identity disclosure predicts daily mental and physical health outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 860–873. doi:10.1177/0146167217700399
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30, 64-82.
- 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.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Marsh, H. W., & Richards, G. E. (1986). The Rotter locus of control scale: The comparison of alternative response formats and implications for reliability, validity, and dimensionality. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 509–528. doi:10.1016/0092-6566(86)90129-7
- Martens, W. H. J. (2001). A theoretical framework of ethics therapy as a distinctive therapeutic specialization. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 45(2), 383-394.
- Martens W. H. J. (2002). Criminality and moral dysfunctions: Neurologic, biochemical and genetic dimensions. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 46(2), 170-182.
- Martens W. H. J. (2004). Moral capacities of antisocial and psychopathic persons. In: D. C. Thoma & D. N. Weisstub (Eds.), *International Library of Ethics, Law and the New Medicine, Volume 21, Variables of Moral Capacity*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Martens, W. H. J. (2007). A multicomponential model of authenticity. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 27(1), 73-88. DOI: [10.1037/h0091282](https://doi.org/10.1037/h0091282)
- McMillan, M. (2004). *The person-centred approach to therapeutic change*. London, United Kingdom: Sage.
- Meng, Q. (2007). The similarities between Confucianism and Taoism and their integration on the view of harmony. *Journal of Anhui University*, 6, 40–53.

- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1057–1087. doi:10.1002/job.416
- Paguio, L. P., Robinson, B. E., Skeen, P., & Deal, J. E. (1987). Relationship between fathers' and mothers' socialization practices and children's locus of control in Brazil, the Philippines, and the United States. *Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 148, 303–313. doi:10.1080/00221325.1987.9914560
- Pannells, T. C., & Claxton, A. F. (2008) Happiness, creative ideation, and locus of control. *Creativity Research Journal*, 20(1), 67-71, DOI: 10.1080/10400410701842029
- Puķīna, L. (2000). Nepublicēts maģistra darbs. (Adaptējusi Internālā–eksternālā kontroles lokusa skalu, Rotter, J. B., 1996)
- Reņģe, V. (2000). Psiholoģija. Personības psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Robinson, S.A., & Lachman, M.E. (2017). Perceived control and behavior change: A personalized approach. In J.W. Reich & F.J. Infurna (Eds.), *Perceived Control: Theory, Research, and Practice in the First 50 Years*. (pp. 201-228). NY: Oxford University Press.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. doi:10.1037/h0092976
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press Publishing.
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized?: Self-determination theory and basic psychological needs. In S. H. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution: How we adapt to longer life* (pp. 145–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10363-008>
- Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a social psychology of authenticity: Exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory. *Review of General Psychology*, 23(1), 99-112.
- Ryon, H. S., & Gleason, M. E. J. (2013). The role of locus of control in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(1), 121–131. doi:10.1177/0146167213507087
- Safran, J. D. (2017). The unbearable lightness of being: authenticity and the search for real. *Psychoanalytic Psychology*, 34(1), 69-77.

- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical test in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 25, 1–65. New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Schwartz, S. H. (2021). A repository of Schwartz value scales with instructions and an introduction. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(2). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1173>
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>
- Sheldon, K. 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.
- Sheldon, K. 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Sherry, J. F. (1990). A sociocultural analysis of a midwestern American flea market. *Journal of Consumer Research*, 17(1), 13–30. <https://doi.org/10.1086/208533>
- Skara, S. (2020). Vadības zinību studentu vajadzības izzināt un autentiskuma saistība ar uztvertajām metakognitīvajām prasmēm. Bakalaura darbs. *Latvijas Universitāte, Pedagoģijas, Psiholoģijas un Mākslas Fakultāte*. Rīga.
- Sosik, J. J., Jung, D., & Dinger, S. L. (2009). Values in authentic action: Examining the roots and rewards of altruistic leadership. *Group & Organization Management*, 34(4), 395–431. <https://doi.org/10.1177/1059601108329212>
- Stern, P. C. (1999). A value-belief-norm theory of support for social movements: The case of environmentalism. *Human Ecology Review*, 6(2), 81–97.
- Suizzo, M.-A., & Soon, K. (2006). Parental academic socialization: Effects of home-based parental involvement on locus of control across U.S. ethnic groups. *Educational Psychology*, 26, 827–846. doi:10.1080/01443410600941961
- Taylor, Ch. (1991). *The Ethics of Authenticity*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

- Tou, R. Y. W., Baker, Z. G., Hadden, B. W., & Lin, Y.-C. (2015). The real me: Authenticity, interpersonal goals, and conflict tactics. *Personality and Individual Differences, 86*, 189–194.
- Valentine, S. R., Hanson, S. K., & Fleischman, G. M. (2018). The presence of ethics codes and employees' internal locus of control, social aversion/malevolence, and ethical judgment of incivility: As Study of smaller organizations. *Journal of Business Ethics*. doi:10.1007/s10551-018-3880-8
- Vecchione, M., Schwartz, S., Alessandri, G., Döring, A. K., Castellani, V., & Caprara, M. G. (2016). Stability and change of basic personal values in early adulthood: An 8-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 63*, 111-122.
- Vinceviča, I. (2015). Autentiskuma saistība ar psiholoģisko labklājību vidēja vecuma cilvēkiem. Bakalaura darbs psiholoģijā. *Rīgas Pedagoģijas un Izglītības Vadības Akadēmija, Sociālo Zinātņu Fakultāte*.
- Vitiello, K., Aziz, S., & Wuensch, K. L. (2016). Workaholism and authenticity: The role of life satisfaction. *Journal of Behavioral and Applied Management, 116-133*.
- Wenzel, A. J., & Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles: A Journal of Research, 67(5-6)*, 334–350. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0182-y>
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L., & Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality, 60*, 56–62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.006>
- 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.
- Zariņa, I. (2017). Pašcieņas un vērtības studējošo interešu pārstāvēniecībā iesaistītajiem un neiesaistītajiem studējošajiem. Bakalaura darbs. *Latvijas Universitāte, Pedagoģijas, Psiholoģijas un Mākslas Fakultāte*. Rīga.