POWER POSING

Jste-li fanoušky TED Talks, pravděpodobně vám neunikla impozantní přednáška Amy Cuddy “Your body language may shape who you are”, která se uskutečnila v červnu roku 2012. Zveřejněna byla o čtyři měsíce později, tedy v říjnu 2012, a k dnešnímu datu (říjen 2017) nasbírala přes 43 miliónů shlédnutí, čímž se stala v rámci TED Talks druhou nejsledovanější. Vysvětlení její popularity je nasnadě – Cuddy slibuje snadný způsob, jak výrazně posílit své vystupování, a to na základě pouhých dvou cvičení, která nezaberou déle jak 2 minuty.

Přednáška prezentuje výsledky studie, kterou Cuddy se svými kolegy Danou Carney a Andym Yapem publikovala v roce 2010 (1). Ta potvrdila pracovní hypotézu, zda zaujetí tzv. postoje moci (high-power pose), tedy postoje otevřeného (neboť právě otevřený postoj je příznačný pro vyjádření moci či převahy většiny živočichů, člověka nevyjímaje), v participantech následně pocit moci skutečně vyvolá. Tato studie byla k dnešnímu dni (říjen 2017) citována již 664, ať již se jednalo o citaci v pozitivním či negativním smyslu.

Pocit moci byl pozorován na fyziologické rovině pomocí měření hladiny hormonů testosteronu, tzv. hormonu dominance či převahy, a kortizolu, tzv. hormonu stresu. Není příliš obtížné odhadnout, že mocní živočichové vykazují vyšší hladinu testosteronu a nižší hladinu kortizolu; současně také projevují vyšší tendence k riskování.

U participantů již zmíněné studie bylo zaznamenáno zvýšení hladiny testosteronu asi o 20 % a současně pokles hladiny kortizolu asi o 25 % v případě zaujímání postoje moci. Naopak u participantů, kteří dostali za úkol zaujímat tzv. postoj bezmoci (low-power pose), tedy postoj uzavřený, byl zaznamenán pokles hladiny testosteronu asi o 10 % a naopak zvýšení hladiny kortizolu asi o 15 %. Tendence k riskování se projevila u participantů zaujímajících postoj moci v 80 % a pouze v 60 % u participantů zaujímajících postoj bezmoci.

Závěr je tedy zřejmý: změňte postoj svého těla, změníte svůj život. Anebo ne?



(zdroj: inmovement.com)

Nabízí se nejprve se detailně podívat na metody užité v originální studii.

Studie se zúčastnilo 42 participantů (26 žen a 16 mužů), kteří byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Účastníkům byly odebrány vzorky slin (k odběru docházelo mezi 12 a 18 hodinou), ze kterých byla zjištěna hladina hormonů testosteronu a kortizolu. Následně již byli účastníci studie examinátorem vyzváni (examinátor po sdělení instrukcí místnost opouštěl) k zaujetí postoje, přičemž jedna ze skupin byla instruována k zaujetí postoje moci, druhá k zaujetí postoje bezmoci[[1]](#footnote-1). Tyto postoje – vždy dva v každé ze skupin – zaujímali po dobu 2 minut; každému postoji tedy věnovali 1 minutu. Během této doby participanti hodnotili dojem z tváří, které jim byly prezentovány. Současně hodnotili, jak mocně, resp. bezmocně se v daných postojích cítí. Po uplynutí 2 minut byla zjišťována tendence k riskování jednotlivých participantů, a to prostřednictvím možnosti sázky 2 dolarů, které participanti obdrželi. Tuto částku si mohli ponechat (tedy získat právě 2 dolary), či vsadit do hry, při které existovala 50% možnost jejího zdvojnásobení (tedy získání částky 4 dolary) a současně 50% možnost její ztráty (tedy nezískání žádné finanční odměny). Účastníci měli současně na škále od 1 do 4 vypovědět, jak mocně se cítí. Následně byly provedeny opětovné vzorky slin a jejich hormonální rozbor; k tomuto odběru přitom docházelo v průměru po 17 minutách po zaujímání příslušných postojů. Záměr studie nebyl participantům znám; participanti byli nicméně detailně obeznámeni se záměrem fiktivním.

Studie byla do dnešního dne zreplikována mnohokrát, přičemž nejvěrněji se metod užitých v originální studii držela studie Evy Ranehill a kol. (13).

Této studie se zúčastnilo 200 participantů (98 žen a 102 mužů). Ti byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Všem byl nejprve odebrán vzorek slin (k odběru docházelo podobně jako u originální studie mezi 12 a 18 hodinou), ze kterého byla zjištěna hladina hormonů testosteronu a kortizolu. Následně byli účastníci studie požádáni k zaujetí postoje, přičemž jedna ze skupin byla instruována k zaujetí postoje moci, druhá k zaujetí postoje bezmoci. Tato výzva byla zadávána prostřednictvím počítače. Oba typy postojů byly reprezentovány dvěma konkrétními postoji. Každý z nich měl být zaujímán po dobu 3 minut; postoje tedy participanti realizovali v celkové době 6 minut. Po tomto kroku byla zjišťována tendence k riskování jednotlivých participantů, a to prostřednictvím možnosti sázky jistého poskytnutého finančního obnosu. Participanti mohli volit z možnosti ponechání si této odměny, či hrát o její zvýšení za stejně vysoké (50%) možnosti její ztráty. Takto volili celkem 12 x. Měřena byla taktéž jejich soutěživost. Následně měli participanti zhodnotit vlastní vnímání pocitu moci, a to na škále od 1 do 4. Posledním krokem studie pak bylo opětovné odebrání vzorku jejich slin – v průměru po 17 minutách od vykonání příslušných postojů – ke zjištění možné změny hladiny již zmíněných hormonů. Účastníci této studie byli o jejím záměru stručně informováni; konkrétně jim byla sdělena hypotéza, tedy zda fyzický postoj ovlivňuje hladinu hormonů a chování.

Porovnáme-li mezi sebou použité metody obou studií, vyjma několika výjimek se jeví jako velmi obdobné. Výsledky replikující studie (13) se nicméně od výsledků studie původní (1) významně liší: replikující studie neprokázala v souvislosti se zaujímáním postoje moci, resp. bezmoci změnu hladiny testosteronu ani kortizolu, podobně se u účastníků jednotlivých skupin studie výrazněji nelišila tendence k riskování. I replikační studie nicméně prokázala zvýšení vnímání vlastního pocitu převahy či dominance u jedinců, kteří v rámci studie zaujímali postoj moci.

Tyto výsledky by mohly vést čtenáře k závěru, že postoje moci nemají takový vliv, jak se původně soudilo. Nicméně, jak jsme již zmínili, replikující studie se od původní lišila, a to ve třech bodech: pokyn k vykonání příslušného postoje byl participantům zadán prostřednictvím počítače, postoje měly být vykonávány v celkové délce 6 minut, participanti byli obeznámeni se záměrem studie.

Dana Carney a kol. (2) právě těmto třem odlišnostem přisuzují významný vliv. Zadávání pokynů prostřednictvím počítače vyloučilo ze studie sociální interakci, kterou považují za jeden ze stěžejních faktorů. Tento názor ostatně potvrzuje také studie Cesaria a McDonald (3), která tento vliv prokázala u tendence k riskování. Trojnásobná délka zaujímání jednotlivých postojů pak mohla u participantů namísto vyvolání pocitů moci, resp. bezmoci vyvolávat pocity trapnosti.

Poněkud sporným se nicméně jeví třetí ze zmíněných rozdílů, tedy skutečnost, zda jsou či nejsou účastníci studie obeznámeni s její hypotézou. Carney a kol. (2) se domnívají, že právě následkem obeznámení participantů s předpokládaným vlivem postojů u nich nedošlo ke změně subjektivního vnímání moci. Toto tvrzení nicméně vyvrací meta-analýza Gronaua a kol. (7). Ta prokázala tuto změnu i u účastníků, kteří věděli o pracovní hypotéze, naopak u nich docházelo ke změně větší.

Podívejme se ještě na shrnutí nejnovějších studí (včetně dvou studií již zmíněných, tedy originální studie Dany Carney a kol. (1) a poměrně věrně replikující studie Evy Ranehil a kol. (13)), včetně jejich metaanalýzy, zabývajících se tímto efektem, a to i s ohledem na další možné proměnné, jako např. gender, pouhou představu postoje moci vs. jeho skutečné zaujetí aj.

Je důležité také zmínit, že kontrolní skupinu měla pouze studie Cesaria a McDonald (3); ostatní studie kontrolní skupinu zahrnutou neměly.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| studie | autoři | rok | N | postoje | postoje (min) | moc | riskování | testosteron | kortizol |
| (1) | Carney a kol. | 2010 | 42 | 2 | 2 min | ANO | ANO | ANO | ANO |
| (13) | Ranehill a kol. | 2015 | 200 | 2 | 6 min | ANO | NE | NE | NE |
| (3) | Cesario a kol. | 2013 | 209 | 2 | 2 min | - | ANO\* | - | - |
| (6) | Garrison a kol. | 2016 | 305 | 2 | 2 min | ANO ↓ | NE | - | - |
| **(7)** | **Gronau a kol.** | **2017** | **1071** | **-** | **-** | **ANO** | **-** | **-** | **-** |
| (4) | Bailey a kol. | 2017 | 94 | 4 | - | NE | NE | - | - |
| (5) | Bombari a kol. | 2017 | 200 | 1 | 2 (0) min | ANO | NE | - | - |
| (8) a | Jackson a kol. | 2017 | 65 | 2 | 2 min | ANO | - | - | - |
| (8) b | Jackson a kol. | 2017 | 128 | 2 | 2 min | NE | - | - | - |
| (10) | Keller a kol. | 2017 | 292 | 2 | 2 min | NE | NE | - | - |
| (11) | Klaschinski a kol. | 2017 | 200 | 1 | 1 min | ANO | - | - | - |
| (12) | Latu a kol. | 2017 | 200 | 1 | - | NE | - | - | - |
| (14) | Ronay a kol. | 2016 | 108 | 2 | 2 min | NE | NE | NE | NE |

A jaký je tedy závěr?

Přestože existují studie, které v určitých ohledech a za určitých podmínek efekt zaujetí postoje moci podporují, nezdá se, že by tento efekt měl natolik široké důsledky a byl natolik silným, jak je prezentováno v již zmíněné přednášce Amy Cuddy a v původní studii na toto téma. Dle řady replikačních studií pracujících s větším výzkumným vzorkem nebyl vliv na hormonální změny u postulované intervence prokázán. Co se týká vlivu na riskantní chování, významnou proměnnou v této souvislosti vyvstává přítomnost sociálního okolí, před kterým by jedinec mohl potenciální dominanci vyjadřovat. Pokud jde o efekt na subjektivně vnímaný pocit síly, lze i podle stávajících replikačních studií pracujících s větší rigorózností (větším výzkumným vzorkem, přeregistrací a v některých případech zaslepením experimentátora) soudit, že tento fenomén pravděpodobně existuje. Na druhou stranu je jeho působnost omezena tím, že jedinec musí pro zajištění kýženého efektu zaujímat pozici síly pouze po omezenou, a nikoliv protrahovanou dobu. A také je jeho vliv modifikován obeznámeností jedince s daným efektem a jeho možným vlivem na chování a prožívání. V budoucích studiích proto bude jistě potřeba se na tyto další proměnné zaměřit.

Rozhodně tedy nic nezkazíte, pokud např. před důležitou prezentací či pracovním pohovorem jeden z postojů moci zaujmete (současně budete-li si dávat pozor na bezděčně zaujímání postojů bezmoci); jedná se přece jen o investici pouhých několika minut. Doporučili bychom nicméně také pečlivou přípravu na již zmíněné.

Celkové hodnocení

3

Zdroje:

1. Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2010). Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science*. 21 *(10)*. 1363-1368.
2. Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2015). Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays. *Psychological Science*. 26 *(5)*. 657-663.
3. Cesario, J., & McDonald, M. M. (2013). Bodies in Context: Power Posing as a Computation of Action Possibility. *Social Cognition*. 31 *(2)*. 260-274.
4. Bailey, A. H., LaFrance M., & Dovidio, J. F. (2017). Could a woman be superman? Gender and the Embodiment of Power Postures. *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 6-27.
5. Bombari, D., Schmid Mast, M., & Pulfrey, C. (2017). Real and Imagined Power Poses: Is the Physical Experience Necessary After All? *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 44-54.
6. Garrison, K. E., Tang, D., & Schmeichel, B. J. (2016). Embodying Power: A Preregistered Replication and Extension of the Power Pose Effect. *Social PSychological and Personality Science*. 7 *(7)*. 623-630.
7. Gronau, Q, F., van Erp, S., Heck, D. W., Cesario, J., Jonas K. J., & Wagenmakers, E. J. (2017). A Bayesian Model-averaged Meta-analysis of the Power Pose Effect With Informed and Default Priors: The Case of Felt Power. *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 123-138.
8. Jackson, B., Nault, K., Smart Richman, L., LaBelle, O., & Rohleder, N. (2017). Does That Pose Become You? Testing the Effect of Body Postures on Self-Concept. *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 81-105.
9. Jonas, K. J., Cesario, J., Alger, M., Bailey, A. H., Bombari, D., Carney, D., Dovidio, J. F., Duffy, S., Harder, J. A., van Huistee, D., Jackson, B., Johnson, D. J., Keller, V. N., Klaschinski, L., LaBelle, O., LaFrance, M., Latu, I. M., Morssinkhoff, M., Nault, K., Pardal, V., Pulfrey, C., Rohleder, N., Ronay, R., Smart Richman, L., Schmid Mast, M., Schnabel, K., Schröder-Abé, M., & Tybur, J. M. (2017). Power Poses – Where Do We Stand? *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 139-141.
10. Keller, V. N., Johnson, D. J., & Harder. J. A. (2017) Meeting Your Inner Super(wo)man: Are Power Poses Effective When Taught? *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 106-122.
11. Klaschinski, L., Schnabel, K., & Schröder-Abé, M. (2017). Benefits of Power Posing: Effects on Dominance and Social Sensitivity. *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 55-67.
12. Latu, I. M., Duffy, S., Pardal, V., & Alger, M. (2017). Power vs. Persuasion: Can Open Body Postures Embody Openness to Persuasion? . *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 68-80.
13. Ranehill, E., Dreber, A., Johannesson, M., Leiberg, S., Sul, S., & Weber, R. A. (2015). Assessing the Robustness of Power Posing: No Effect on Hormones and Risk Tolerance in a Large Sample of Men and Women. *Psychological Science*. 26 *(5)*. 653-656.
14. Ronay, R., Tybur, J. M., van Huijstee D., & Morssinkhof, M. (2016). Embodied Power, Testosterone, and Overconfidence as a Causal Pathway to Risk-Taking. *Comprehensive Results in Social Psychology*. 2 *(1)*. 28-43.
1. tyto postoje byly vybrány na základě pilotní studie, v rámci které byla 95 dobrovolníky hodnocena jejich „mocnost“; v navazující pilotní studii pak byla 19 dobrovolníky hodnocena komfortnost, obtížnost a případná bolest při jejich vykonávání [↑](#footnote-ref-1)