

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277.

Výzkum vztahu mezi vysokou sebekontrolou a úspěchem v řadě životních oblastí není úplnou novinkou. Řada dosavadních studií potvrdila význam sebekontroly pro duševní i tělesné zdraví, navazování a udržování dlouhodobých mezilidských vztahů, či akademickou a pracovní úspěšnost, přičemž některé výzkumy ji dokonce spojují také s dlouhověkostí. Nízká sebekontrola se často objevuje u jedinců, kteří zároveň vykazují tendence k prokrastinaci, dostatečně nepečují o své zdraví, projevují sklony k delikventnímu chování nebo opakovaně selhávají ve zvládnání problematických impulzů a přání. Z předcházejícího výčtu by se mohlo zdát, že sebekontrola pro člověka představuje jednoznačnou výhru, avšak na otázku, zda jsou jedinci s vysokou sebekontrolou zároveň šťastní, se pokusila odpovědět teprve rok stará studie kolektivu autorů z několika amerických univerzit. Výzkumníci se rozhodli testovat tři protichůdné hypotézy: první z nich – tzv. puritánská hypotéza – říká, že vyšší míra sebekontroly sice jedince omezuje v uspokojování jeho okamžitých přání a potřeb, za to mu však pomáhá dosahovat větších životních cílů, které mají skutečný vliv na pozitivní globální hodnocení jeho života. Jinými slovy, náš modelový puritán může oproti životním bohémům trpět každodenním odříkáním (a tudíž prožívat více negativních emocí), avšak celkově si při zpětném pohledu užije radostný pocit naplnění z mravního a produktivního života (bude jej tedy prožívat jako celkově šťastný). Druhá hypotéza je v podstatě převrácením puritánské teze: vysoká sebekontrola tady ve skutečnosti vede k prožívání většího množství okamžiků, které jedinec subjektivně hodnotí jako šťastné, protože mu umožňuje se na běžné situace lépe adaptovat a vyhýbat se tak negativním emocím. Celková suma pozitivně prožívaných momentů následně převažuje nad negativními, a tím roste i globální životní spokojenost. Třetí – a poslední – hypotéza pak tvrdí, že sebekontrola sice zvyšuje jedincovu každodenní duševní pohodu (tj. well-being či pocit štěstí), ale protože s sebou nese také vysoké standardy, kterým lze jen obtížně dosáhnout, bude snižovat radost z dosažených úspěchů, a tím i celkovou životní spokojenost.

Zmiňovaná studie zahrnovala tři oddělené výzkumy, provedené na třech různých vzorcích. V prvním případě nechali výzkumníci skupinu 414 dospělých mužů a žen vyplnit 2 online inventáře, z nichž jeden měřil úroveň sebekontroly a druhý celkovou životní spokojenost. Zároveň měli v rámci některého náhodně vybraného časového intervalu zhodnotit své tehdejší rozpoložení (například uvést, jak spokojeni se cítili včera, před týdnem, či právě teď). V tomto případě lidé s vyšší sebekontrolou skórovali výše v dotazníku životní spokojenosti a rovněž častěji vypovídali, že právě prožívají či dříve prožívali pocit štěstí nebo duševní pohody. V druhém případě výzkumníci odměňovali 208 dospělých osob 20 eury (a postupně dalšími finančními incentivy) za podávání zpráv o své aktuální ladění prostřednictvím aplikace v chytrém telefonu po udání signálu – resp. o tom, zda právě prožívají nějaká přání nebo zda nějaké zaznamenali v uplynulé půl hodině. Pokud udali, že ano, následoval dotaz na obsah a intenzitu přání a na to, zda je nebo není v konfliktu s jiným přáním. Výzkumníci se také ptali, zda jedinec některé nakonec upřednostnil a zda mu podlehl. Dále následoval dotaz na zhodnocení aktuálního emočního ladění. V 60 % případů se také náhodně aktivoval další set otázek, který zahrnoval dotazy na aktuální úroveň stresu, místo, na kterém se respondent právě nachází, přítomnost druhých lidí, či množství vypitého alkoholu. Tato data výzkumníci dále doplnili o demografické údaje a respondentům nakonec předložili také dva inventáře, z nichž jeden opět zjišťoval úroveň sebekontroly a druhý měřil udávanou životní spokojenost. Výsledky přinesly další důkazy pro závěry, které vplynuly z prvního výzkumu – sebekontrola pozitivně ovlivňovala jak aktuální prožívání a emoční ladění, tak celkovou životní

spokojenost. Lidé s vyšší sebekontrolou i v tomto případě prožívali v každodenním životě významně více pozitivních a méně negativních emocí a opět byli také celkově spokojenější se svými životy. Poslední výzkum pak nabízel 234 dospělým osobám peněžní kompenzaci za vyplnění online inventáře, který jim dával na výběr z několika příkladů situace konfliktních přání, jež v současnosti zažívají (opět za účelem měření úrovně sebekontroly). Dále se výzkumníci ptali, zda naplňování zvoleného cíle zahrnuje „dobré“ či „špatné“ chování a zda typ prožívaného konfliktu je rozporem mezi „špatnou věcí“ a „dobrou věcí“. Výsledky ukázaly, že přestože lidé s vyšší sebekontrolou prožívali konflikty cílů se stejnou intenzitou a obtížemi jako ostatní, typy a četnost výskytu takových protichůdných přání se od zbytku souboru lišily: bylo zde nejen méně tzv. *vice-virtue* konfliktů, tedy rozporu mezi „neřestí“ a „ctností“, ale také celkové množství prožívaných konfliktů cílů a přání bylo nižší. Přináší tak podporu pro závěr, že lidé s vyšší sebekontrolou si spíše než ostatní dokáží uspořádat život způsobem, který jim umožňuje vyhnout se četným svodům a následně také lépe zvládat ty konflikty přání, kterým se vždy vyhnout nelze.

Přestože sebekontrola bývá obvykle spojována spíše s útrpným lopocením se a sebezapřením než se štěstím a radostí, zmíněný výzkum ukazuje, že dotazovaní lidé s vyšší sebekontrolou se cítí celkově šťastnější a spokojenější se životem. Dokáží lépe zvládat konflikty přání, vyhnout se situacím, které je konfrontují s potenciálně problematickými podněty a aktivněji usilují o kontrolu nad svými životními podmínkami. Sebekontrola tak jedinci pomáhá předcházet nepříjemným situacím, čímž mu dává zažít více pozitivních emocí a činí ho tak šťastnějším. Navzdory reputaci, kterou si sebekontrola svou náročností „vysloužila“, může právě její kultivace představovat jednu z cest ke štěstí.