

Jsou spokojenější lidé, kteří dokáží své vášně ovládat? Pěkný pokus o poutavý nadpis, třebaže výraz vášně mi osobně připadá mírně nadsazený...

Sebekontrolu můžeme definovat jako kontrolování sebe samého, svého chování a jednání na základě předchozích zkušeností. **Taková definice mi připadá trochu zavádějící – co si má čtenář vlastně představit pod kontrolováním sebe samého? Mají tyto asociace skutečně stejný vztah k sebekontrolě tak, jak ji definují autoři studie? A jaké konkrétní předchozí zkušenosti jsou dostatečně zásadní pro rozvoj sebekontroly? Je tím myšlen proces učení obecně, nebo jde o interpersonální osobní zkušenost jedince, případně ještě o jiný druh zkušeností? Jedinec se na základě některé své předcházející zkušenosti může také „kontrolovat“, tj. vybudovat si například všemožné neadaptivní obrany – dá se o nich však ještě mluvit jako o sebekontrolě ve smyslu původního článku? V neposlední řadě pozor na definici kruhem – „sebekontrola je kontrolování“ atp... Je **to** nedílnou součástí sociální adaptace každého jedince. Jsou lidé s lepší sebekontrolou šťastnější, spokojenější? **Zde chybí kontext, který by ilustroval, proč je dobré si takovou otázku vůbec pokládat – přichází jakoby znenadání, odnikud....** V posledních letech se zaměřuje daleko více pozornost na vliv sebekontroly na osobní pohodu a celkovou spokojenost. **Zde opět chybí trocha kontextu – o čí pozornost jde a proč je směřována právě na toto téma.****

Podle článku (**zde není jasné, o jaký článek jde, jde zmíněn poprvé a nelze na něj proto pouze odkazovat bez dalšího kontextu**) má nízké sebeovládání značný vliv na životní styl jedince a může to vést v nejhorším případě až k návykovému chování, závislostem, delikventnímu chování. **Návykové chování a závislost je de facto to samé, proč to opakovat? Navíc, toto netvrdí článek sám, tvrdí to předcházející studie, z nichž autoři vychází. Pozor na zkreslení – původní studie se na nic takového nezaměřuje a toto téma sama nijak nezkoumá.**

Co tedy **zjistil** americký tým? Provedl tři studie, které se snažily **zjistit**, jestli je pozitivní, negativní nebo případně žádný vztah mezi mírou sebekontroly a životní spokojeností, osobní pohodou. **Autoři výzkumu mezi osobní pohodou a životní spokojeností rozlišují – nejde o nevýznamný rozdíl, a prostý výčet, který naznačuje, že oba pojmy jsou zaměnitelné, je zkreslující.** Celkem se studie zúčastnilo 856 respondentů. **Pozor na zjednodušující sčítání respondentů výzkumu, pouze cca polovina z nich se účastnila jedné a té samé studie. Zbytek dělal něco úplně jiného. Napsat, že studie byly tři a pak pokračovat tím, že [jedné] studie se účastnilo x respondentů, je značně matoucí – není jasné, zda je tím myšlen celý výzkum, nebo některá z jeho tří studií.**

V první studii respondenti nejprve vyplnili online třinácti položkovou škálu sebekontroly, kde hodnotili od jedné (vůbec ne jako já) až do pěti (velmi podobně jako já) své sebeovládající tendence. **Své sebeovládající tendence nehodnotili (tento termín je navíc nejasný, zavádějící a evokuje spíše patologii než adaptivní osobnostní rys) – hodnotili, v jaké míře se jim sdělení předkládaná zmíněným inventářem podobají.** Dále byla použita pěti bodová škála (1-vůbec, 5- velmi mnoho), která zjišťovala emoce a životní spokojenost (**škála se dotazovala nikoliv na emoce, ale na životní spokojenost**), například „Do jaké míry jste spokojen/a se svým životem?“ (**sem by se slušelo přidat, že uvedená citace reprezentuje vzorovou položku zmiňované škály, tj. jednu z pokládaných otázek – laickému čtenáři není něco takového jasné jen tak samo sebou; navíc způsob, jakým je věta postavena, je celkově poměrně matoucí**). Byl zde prokázán vliv emocí na sebekontrolu u lidí. **Nebyl. Ukázalo se, že lidé s vyšší sebekontrolou skórují výše v dotazníku životní spokojenosti a zároveň častěji vypovídají, že prožívají nebo nedávno prožívali pozitivní emoce. Toto je skutečně hrubé zkreslení (korelaci nelze nikdy zaměňovat za kauzalitu), navíc zde chybí třetí krok, který studie provedla (dotazování na emoční ladění v různých časových úsecích).**

Ve druhé studii dostali respondenti na jeden týden smartphone Blackberry. Po celý týden dostávali pomocí mobilu signály. Po zaznění signálu měli zaznamenat, jestli momentálně prožívají touhu nebo se u nich v posledních třiceti minutách objevila (**v soudobé češtině lze u spojení „prožívat touhu“ předpokládat především sexuální konotace, a taková formulace tak může působit zavádějícím dojmem. Nebylo by lepší v tomto případě zaměnit touhu za přání? Respondenti také nezaznamenávali, ale měli rovnou odpovídat nebo udávat, zda nějaká přání prožívají.**). Pokud respondenti odpověděli ano, navazovaly na to další doplňující otázky, a to například jak byla touha silná, jaký byl obsah (**spíše „její předmět“, „obsah touhy“ je nepřesné vyjádření. Do věty by také bylo dobré doplnit spojky, v současné podobě působí neukončeně**). V průměru účastníci kompletně reagovali na 92,2 % signálů (**zde by se hodilo doplnit, jaký má tato informace vztah k výsledku výzkumu. Má v tomto kontextu nějakou výpovědní hodnotu, a je tudíž třeba ji uvádět?**). Druhá studie tedy odhalila a dále rozvinula tezi (**tezi odhalit nemohla, a i kdyby ano – a bylo tím kupříkladu myšleno, že v některém směru podporuje závěry předcházejícího výzkumu – něco takového nijak nevyplývá z informací, které text čtenáři dosud poskytuje**), v níž vzorek respondentů dosahující vyšší schopnosti sebekontroly dosahoval vyšší hladiny emocí než ten s nižší schopností sebekontroly. Formulace „**teze, v níž vzorek respondentů...**“ **nedává smysl. Teze je tvrzení, nebo-li výrok, v němž nejsou žádní respondenti – ti mohou figurovat pouze ve výzkumu nebo šetření (kde se z teze vyvozují hypotézy). Vyšší hladina emocí je spojení, které**

vypovídá o jejich intenzitě, nikoliv o valenci nebo směru (pozitivní/negativní) – intenzitu emocí výzkum nezjišťoval (když už, ptal se, jak intenzivní jsou případná prožívaná přání – nikoliv emoce). Dále, druhá studie neměla dva vzorky – měla pouze jeden, v jehož rámci se v průběhu výzkumu vyčlenili respondenti s vyšší mírou sebekontroly. Konečně, chybí zde polovina výzkumu – ještě dva inventáře, které se dotazovaly na sebekontrolu a životní spokojenost. Teprve všechna tato data dohromady poskytla podklad pro závěr, že i v tomto případě lidé s vyšší sebekontrolou zároveň vykazovali vyšší spokojenost se životem. Uvedený závěr jednak nijak nevyplývá z toho, co je v textu dosud uvedeno, a zároveň nijak neodráží původní článek.

Ve třetí studii měli respondenti identifikovat své konfliktní cíle. Studie předložený mechanismus definitivně dokázala (výraz „předložený mechanismus“ je poněkud nešťastný. V původní studii také žádné mechanismy nejsou – je tam pouze model. Pozor také na dokazování na základě korelací – definitivní závěry jsou pak ve vědě obecně prakticky nedosažitelné, zvláště pak v oborech, které zkoumají otevřené systémy). Sebekontrola podle ní povzbuzuje a podporuje pocit pohody (pozor, zde není jasné, zda je pocitem pohody myšlen koncept typu well-being a ne třeba jednorázový příjemný zážitek večerního posezení u krbu) tím, že pomáhá vyhýbat se konfliktům a vyvažovat záporné vlastnosti těmi kladnými (o vyvažování záporných vlastností kladnými není v původním článku nikde řeč. Mluví se tam o vice-virtue konfliktech, které odkazují na rozpor mezi přáním vyhovět „neřesti“ (tj. udělat to, co chci) a přáním zachovat se „ctnostně“ (udělat to, co je správné) nebo učinit prospěšnou volbu). Díky sebekázi je tak posilován pocit štěstí, který není ohrožen vnějšími konflikty. Ohrožen je úplně stejně, jako u všech ostatních – to autoři studie ve zdrojovém článku dostatečně zdůrazňují. Intenzita konfliktů přání u lidí s vyšší sebekontrolou se nijak vymyká intenzitě téhož u lidí s nižší sebekontrolou – ti první je pouze dokáží lépe řešit, případně jim předcházet (například plánováním svých denních aktivit). Navíc, zde je vlastně zmiňováno něco úplně jiného – vnější konflikty. Pod vnějším konfliktem si představují situaci, která vzniká a odehrává se v okolí jedince, případně je mu nucena z vnějšku. Nejde o jeho vlastní postoje nebo rozporná přání, a tím ani o nic, co by původní studie nějak zkoumala. Nadto se lze domnívat, že kupříkladu válečné konflikty ohrožují v postižených oblastech všechny stejně bez ohledu na to, jaká je jejich míra sebekontroly.

Všechny tři studie prokázaly, že vliv sebekontroly na celkovou spokojenost je částečně způsoben emocemi. Pozor, opět viz korelace výše. A i v případě, kdy by se prokázal nepřímý vliv akumulace většího emocí s určitou valencí na míru, v jaké sebekontrola ovlivňuje celkovou spokojenost se životem, zvolená formulace by přesto vyznívala přinejmenším

zavádějícím způsobem – emoce jsou nesmírně široký pojem, a text zde pro vágnost ztrácí informační hodnotu. Emoce jsou všudypřítomný fenomén, bylo by proto dobré rozvést, jakou povahu má toto působení mít. Výsledky studie ukazují, že lidé, kteří se více ovládají, jsou šťastnější a jsou schopni se více vyhybat konfliktům. Zde není jasné, zda jde o celý výzkum, nebo některou z jeho jednotlivých studií. Jedinec s vyšší mírou sebekontroly dokáže snížit četnost svých konfliktů a úspěšně je vyřešit (Zde je řeč o konfliktních přáních? Jinak by totiž vzhledem k povaze původních dat šlo o neoprávněnou generalizaci). Týká se to především každodenních dilemat typu „ne/vzít si čokoládu, když držím dietu“, „zacvičit si a nebo sedět doma“. To je pěkný příklad.

Na závěr tedy z článku vychází (vyplývá), že schopnost sebeovládání pozitivně souvisí se štěstím a životní spokojeností, osobní pohodou (pozor, mezi štěstím, životní spokojeností a osobní pohodou autoři studie rozlišují a bylo by dobré se toho držet).

Zdroj: Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction, Wilhelm Hofmann,¹ Maike Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs, and Roy F. Baumeister.

Oceňuji úsilí o svižný a stručný styl, který čtenáři nebude nutit nadbytečné informace a umožní mu se v představovaném tématu orientovat – avšak toho nelze dosahovat na úkor faktické správnosti. Chyb, zavádějících informací a různých zkreslení je v článku bohužel poměrně hodně. Začátek působil slibně – hodilo by se jej trochu rozšířit, poskytnout čtenáři kontext, aby pochopil, co se vlastně sebekontrolou myslí a proč je zajímavé zkoumat její možný vztah ke štěstí. Také zcela chybí představení původní studie, na kterou je však přesto odkazováno. Řada podávaných informací působí vytržená z kontextu a beze vztahu k sobě navzájem. Metodologická část je pak prezentována se značnými odchylkami od původní koncepce - kdybych byla autorem původní studie, na některých místech článku bych ji pravděpodobně vůbec nepoznala (viz poznámky v textu). Článek také chybí shrnující závěr, který by čtenáři umožnil zorientovat se v interpretaci závěrů výzkumu a odnést si z nich pro sebe zajímavé souvislosti. Jako jeho čtenář nemám pocit, že představovaná studie je v nějakém směru zajímavá a má smysl si o ní číst. Podle mého názoru text v současné podobě nespĺňuje požadavky kladené na popularizační článek a je třeba jej přepracovat.