

Je sebekontrola klíčem ke štěstí?

Dokážeme-li odolávat okamžitému pokušení budeme se, podle tohoto výzkumu (Pozor, na tomto místě je výzkum zmiňován poprvé, aniž by byl jakkoliv představen. Teprve pak je možné na něj odkazovat.), opravdu cítit v přítomnosti lépe a budeme více spokojeni se svým životem. Autoři publikace z Journal of Personality, našli také výhody osobní sebekontroly spojené se zvládním a vyhýbáním se konfliktů mezi našimi cíli. (Design, který využívá konfliktních cílů k měření míry sebekontroly lze považovat spíše za formu operacionalizace tohoto konceptu na základě předcházející úvahy/jiných výzkumů. Zdrojový výzkum se nezaměřoval na hledání výhod sebekontroly ve spojení se zvládním konfliktů mezi dvěma cíli, nýbrž na to, zda jsou lidé s vyšší sebekontrolou zároveň šťastnější. Uvedené shrnutí naznačuje, že vyhýbání se konfliktům mezi cíli bylo jedním ze záměrů výzkumu, a působí tak zavádějícím dojmem. Dále, pojem „osobní sebekontrola“ obsahuje nadbytečné zájmeno – v češtině nelze mít sebekontrolu nad někým jiným než nad sebou samým/samou.)

Sebekontrola je jednou z nejcennějších předností člověka. Její pozitivní vliv v práci, ve škole, v mezilidských vztazích, apod. je potvrzený mnoha studiemi. Stále častěji je ale seberegulace spojována jen s negativními následky, např. přejídáním, prokrastinací* nebo závislostmi. (Toto není pravda – sebekontrola ani seberegulace s ničím obdobným spojovány nebyly a nejsou, teoretický úvod původní studie v této souvislosti zmiňuje právě její nedostatek.) Méně pozornosti se věnuje vztahům sebekontroly, našeho štěstí a životní pohody, které tak nejsou podrobně prozkoumány. (Pojem „životní pohoda“ působí poněkud nejasně, spíše jako pokus skloubit překlad pojmu *well-being* s překladem pojmu *life satisfaction*. Autoři studie však mezi oběma koncepty oprávněně rozlišují.)

Co je to štěstí? ... Je velmi obtížné jednoduše popsat a objektivně měřit naše štěstí. (Zde by se určitě hodilo trochu rozvést, proč tomu tak je. Jde o zajímavou skutečnou, která čtenáři může navíc pomoci lépe pomoci kontext nejen dané studie, ale vědecké práce obecně.) Wilhelm Hofmann, Maike Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs a Roy F. Baumeister z amerických univerzit se rozhodli pro dva pohledy na štěstí. Jeden přemýšlí o štěstí jako o momentální náladě (přemýšlí o něm spíše jako o agregátech, sumách takových momentálních nálad za nějaký větší časový úsek – pozor na zkreslení), zatímco druhý popisuje štěstí v celkové životní spokojenosti. (Druhé části věty nerozumím – lze popisovat něco v něčem? Nebylo by lepší volit jinou formulaci, například něco na způsob: „definuje štěstí jako celkovou životní spokojenost/prostřednictvím (konceptu) životní spokojenosti“?)

Aby autoři mohli studovat obě hlediska (hlediska studována nebyla, nýbrž byla použita při studiu jiného fenoménu – pozor na zkreslení), rozdělili výzkum do tří studií. (v tomto případě nejspíš nejde o důvod, proč byly studie právě tři.) Nejprve, formou on-line dotazníků, zkoumali vztahy mezi seberegulací, životní spokojeností a momentálním štěstím. Ve druhé studii dobrovolníci několikrát denně odpovídali na otázku o jejich aktuálním přání. Třetí studie se zaměřila na vztah mezi sebekontrolou a štěstím (pozor, toto dělaly všechny studie, nikoliv pouze třetí). Vzájemnou souvislost autoři zkoumali skrze konflikty, v nichž dokážeme jasně odlišit, co je „správné“ a co je „špatné“, např. nekouření/kouření nebo abstinence/pití alkoholu apod. (Jde o pěkný a poměrně výstižný popis metody, avšak příliš z něj nevyplývá, jaký smysl tyto postupy měly pro zkoumání jmenovaných vztahů – zde by se hodilo popis trochu rozšířit a doplnit jej o souvislosti, které čtenáři umožní pochopit, proč je třeba dotazovat se právě na tyto skutečnosti právě tímto způsobem.)

Výsledky tří navazujících studií výzkumu poskládaly zatím váhavou odpověď na otázku o štěstí a sebekontrolě. Vědci se domnívají, že adekvátní sebekontrola může být základem dobrého pocitu sám ze sebe. Lidé s vyšší sebekontrolou také jednodušeji nalézají rovnováhu mezi svými protichůdnými motivacemi a zažívají tak méně stresu a více štěstí. Vyšší úroveň sebekontroly rovněž pomáhá lidem poprat se (nejen) s konflikty „neřest – ctnost“, aby mohli být celkově šťastnější a spokojenější se svým životem. Sebekontrola nás tak nevytáhne z bláta, ale najdeme v ní prostředek jak ve svém životě jednat správně. (Na začátku odstavce je uvedeno, že výsledky umožňují jen váhavé odpovědi, avšak vše, co dále následuje, prospěšnost sebekontroly nijak nesnižuje ani nerelativizuje, spíše naopak...Pak bych se z pozice čtenáře ptala, zda je mi ta správnost tedy k něčemu a budu skutečně šťastnější, když svým neřestným přáním nevyhovím. Autoři studie se k tomu také vyjadřují a možná by to stálo za zmínku. Jinak jde o velice pěkné shrnutí závěrů výzkumu.)

Váš styl psaní se mi celkově líbí – když odhlédnu od některých zmíněných faktických nepřesností a zavádějících formulací, je to velice povedený, čtivý text, který má potenciál čtenáře zároveň informovat, což rozhodně není málo. Nelze tomu však zároveň obětovat přesnost a faktickou správnost. Hodilo by se do textu dodat trochu kontextu – třeba rozvést rozdíl mezi štěstím, osobní pohodou a životní spokojeností, aby čtenář neměl pocit, že jde o libovolně zaměnitelné koncepty, a také trochu dovysvětlit, proč byla použita právě taková metoda. V současném stavu bych však Váš článek k přijetí nedoporučila – vidím tam několik poměrně závažných zkreslení, která působí jako nepochopení zdrojového výzkumu a podle mého názoru je potřeba je přepracovat. Jinak se však domnívám, že článek splňuje základní

požadavky – je čtivý, informativní, dobře strukturovaný a vzbuzuje zájem o své téma. Líbí se mi také shrnující závěr a myslím, že po opravě několika zmíněných faktografických nedostatků a zkreslení, může jít o podařený popularizační článek.

Tento Brief report vznikl na základě článku:

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.

*prokrastinace = odkládání plnění povinností a úkolů na pozdější dobu