

Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction

Popularizační článek

Článek Wilhelma Hofmanna a jeho kolektivu pojednává o vlivu sebekontroly na životní spokojenost. Sebekontrola jako taková má sama o sobě vliv na mnoho různých životních událostí: jedná se především o sociální tendence, vlivy atd. (Zde pozor na pojmové zmatení – sociální tendence a vlivy není možné zahrnout pod zastřešující pojem „životních událostí“, jak věta naznačuje – ani jedno není „událost“, jsou to spíše fenomény.) Nízká sebekontrola přitom může být příčinou mnoha obtíží, a to jak v osobní, tak sociální oblasti. V podstatě způsobuje jakékoli stigmatizované chování, např. nezdravý životní styl, kouření, alkoholismus aj. (Pozor na zkreslení – nízká sebekontrola není jediným zásadním prediktorem zmiňovaných stigmatizovaných vzorců chování. Autoři studie podávají poměrně jasně vymezený výčet problematických fenoménů, s nimiž nízká míra sebekontroly *koreluje* – na tomto základě však nelze říct, že je způsobuje, tj. usuzovat na kauzální vztah.)

Studie, o níž hovoříme, však pojednává pouze o vztahu trait self-control (zde je třeba uvést, k čemu se má TSC vztahovat) a vychází z hypotézy, že sebekontrola navyšuje jak okamžitou, tak i životní spokojenost (opět korelace – nezjistilo se, že TSC navyšuje spokojenost, zjistilo se, že lidé s vyšší sebekontrolou zároveň udávají vyšší spokojenost se životem a častěji vypovídají, že právě prožívají nebo prožívali pozitivní emoce). Výsledků bylo dosaženo za pomoci tří studií. První hledala nekorelace (pozor na překlepy) mezi sebekontrolou, okamžitým účinkem (v původní studii se okamžité účinky neobjevují – není jasné, co je tímto pojmem myšleno) a životní spokojeností, druhá probíhala týden a sledovala činnost účastníků (pozor, ničí činnost nesledovala. Účastníci druhé studie měli po zaznění signálu v přiděleném smartphonu odpovědět, zda právě prožívají nějaké přání a pokud ano, jakou má intenzitu a zda je v konfliktu s jiným souběžným přáním. Teprve pak se výzkumníci dotazovali (náhodně a jen v 60 % případů), pro který ze dvou konfliktních cílů se respondenti rozhodli a jak se v návaznosti na toto rozhodnutí chovali. Tato formulace je značně zavádějící a neodráží skutečný průběh výzkumu.), sledovala okamžitý účinek jednotlivých akcí a srovnávala je s životní spokojeností. Poslední porovnávala plnění cílů s obecnou životní

spokojeností. (Pozor, toto také není pravda. Dávala lidem na výběr ze sady možných aktuálních konfliktních situací a dotazovala se, které z nich právě prožívají. Pak se jich ptali, jak by preferovaného z obou cílů dosahovali a zda by to bylo například na úkor vlastního zdraví nebo jiných obdobných kompromisů. O plnění plánů jako takového se tudíž nejednalo, šlo spíše o to, jak lidé s vyšší sebekontrolou zacházejí s konfliktními situacemi. Na životní spokojenost se respondentů v této studii nikdo neptal, výzkumníci na ni usuzovali z typu a množství (v tomto případě nižšího) prožívaných konfliktů. Dále, pod pojmem „obecná životní spokojenost“ si lze spíše představit něco jako indikátor národní životní spokojenosti než spokojenost jedince s jeho vlastním životem – zde se v češtině běžně užívá výraz „celková“.)

V online průzkumu 414 respondentů byla podpořena hypotéza, že vyšší sebekontrola pozitivně koreluje s životní spokojeností a pozitivními okamžitými účinky a negativně s negativními okamžitými účinky. Použita přitom byla škála od 1 do 5 pro sebekontrolu a škála týkající se životní spokojenosti. Dále použili škálu pro měření okamžité nálady. Studie 1 však může být negována kvůli různým časovým a situačním rámcům, ve kterých se odehrává. (Pozor na zkreslování a nepřesnosti. Studie 1 se odehrávala pouze v jediném časovém rámci – ptala se však na několik různých. Jako čtenáři mi na tomto místě také není zcela jasné, co je myšleno tím, že studie proto mohla být „negována“.)

Druhá studie sleduje každodenní život velkého vzorku respondentů, kteří měli za úkol hlásit stavy a touhy během náhodně vybraných okamžiků všedního dne. Jedná se především o odolávání tužbám a zlovykům. Této části studie se zúčastnilo 208 respondentů. Každý respondent dostal smartphone, skrze který dostal několik náhodných signálů v průběhu min. 14 hodin. Na vyzvání respondenti hlásili, jak se během posledních 30 minut vypořádali s určitou touhou. Poté hodnotili sílu každé od 0 do 7. Druhá část tedy podpořila první. (Pěkné shrnutí metody, avšak dostatečně z něj nevyplývá, proč by druhá studie měla podpořit závěry první studie. Náhlé přejítí do přítomného času působí matoucím dojmem.)

Poslední část se zabývá konflikty cílů. Účastní se jí 234 respondentů online za peněžní odměnu. Respondenti popíší tři konflikty cílů, s nimiž se denně potýkají. Cíle byly rozděleny do 19 kategorií. Dále participanti poskytli informace o tom, jak se s těmito konflikty vypořádávají. Poté vyplnili dotazník ohledně štěstí a sebekontroly. Výsledkem opět je potvrzení první hypotézy (Zde se zdá, že podstatná část textu chybí –

tečka, pokračování, ze kterého by vyplynulo, proč tomu tak je, i konečný, shrnující závěr.)

Pozitivně hodnotím především úvodní snahu o představení hlavních konceptů studie, jejího kontextu (přestože oboje by bylo dobré o něco rozšířit a více je čtenáři přiblížit) a metody. V článku je však řada nepřesností, zkreslujících formulací, překlepů a faktických nepřesností, které je třeba opravit. Nedoporučuji také měnit slovesné časy – mluvit o proběhlé studii v přítomném čase působí zvláště. Chybí také závěr nebo shrnutí, které by čtenáři přiblížilo smysl studie a pomohlo mu spojit si metodologické postupy se získanými výsledky a jejich interpretací. Článek jako celek proto působí zmatečně a chybí mu výpovědní hodnota. V aktuální podobě bych jej proto k přijetí nedoporučila.