

Sval sebekontroly a rozhodování (Síla vůle)

Jiří Renza

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Is one's willpower depletable? Some experiments suggest so. Self-control and also capability of decision making can tire out as well as our muscles. And similarly, it could be strengthened.

Může se lidská vůle vyčerpat? Některé experimenty dokazují, že ano – schopnost sebekontroly ale také schopnost rozhodování se může za chvíli vyčerpat asi jako lidské svaly. A podobně ji lze také posilovat.

key words: will, selfcontrol, Baumeister, decision-making, will-exhaustion, will-strengthening



„Léta odříkání“, tak zní pokaždé odpověď mého strýce, když se ho někdo zeptá jak to či ono dokázal. Popravdě, málokdo ho kdy bral vážně. A přece – můj strýc má možná pravdu. Jak se snaží dokázat někteří psychologové, odříkání a obecně schopnost sebekontroly je pro zdravý a úspěšný život důležitější než například vysoké sebevědomí nebo inteligence. Schopnost odolat pokušení je ale proměnlivá a při odříkání se může vyčerpat, podobně jako se mohou unavit svaly při běhání. Stejně jako svaly ji však lze trénovat. Alespoň to tvrdí psycholog Roy

F. Baumeister, hlavní propagátor modelu sebekontroly a obecně vůle jakožto vyčerpatelného –a zároveň posilovatelného –zdroje.

Co všechno se skrývá pod pojmem sebekontrola? Obecně vzdorování tužbám všeho druhu, například zákusku při dietě. Díky sebekontrolě ale také můžeme měnit vlastní myšlenky, pocity a vzorce chování, tedy své přirozené reakce, a to zejména na základě společenských a dlouhodobých osobních zájmů. Nic z tohoto se však nedá dělat dlouho v kuse, tedy alespoň ne se stejnou úspěšností. „Sval“ se unaví.

DVA ÚKOLY, JEDNA SÍLA

Pokud po sobě následují dva úkoly vyžadující sebekontrolu, ve druhém obvykle podáváme horší výkon. Typickým úkolem účastníků v experimentech je například potlačit myšlenky, zesílit či zeslabit emoce, nebo odolat lákavému jídlu. Nehledě na to jak se jim to daří, v následujících úkolech mají prokazatelně menší trpělivost s nevyřešitelnými úlohami, v ledové vodě udrží ruku pouze krátkou dobu, nebo dělají více chyb ve Stroopově testu (možná ho znáte – úkolem je určovat barvy, kterými jsou slova vtištěná - automaticky máme tendenci slova číst, a proto úkol vyžaduje jisté přemáhání; viz obrázek 1).

červená žlutá modrá zelená
modrá zelená červená žlutá
červená žlutá zelená modrá
zelená červená žlutá modrá
žlutá modrá zelená červená
červená modrá zelená žlutá

Obrázek 1 Stroopův test

A co takový stres? Ve stresu si přeci kuřáci nejčastěji zapálí i při odvykání. Stresová situace vyžaduje zvýšené sebezapření a pozornost vůči ohrožujícím podnětům-sebekontrola je tedy klíčová pro adaptaci. Důkazem mohou být experimenty, v nichž byli účastníci vystaveni nepříjemným smyslovým podnětům, jako je zápach nebo hluk, načež měli podstatně menší

trpělivost s nevyřešitelnými úkoly. Pokud však měli účastníci pocit vnější kontroly nad situací (např. měli k dispozici tlačítko, kterým mohli nepříjemný zvuk vypnout), tak, aniž by tlačítko někdo použil, nedošlo ke zhoršení – nejspíš se tedy nevyčerpávali snahou přizpůsobit se (Muraven & Baumeister, 2000).

Další výzkumy ukázaly, že podobně vyčerpávající je například potlačování předsudků a stereotypů, agrese, nebo myšlenek na vlastní smrt. Sebekontrolu nebo spíše stejnou sílu ale využíváme, jak se ukázalo později, také při přebírání iniciativy a co je ještě zajímavější – při rozhodování (Vohs et al., 2008).

ROZHODOVÁNÍ

Z marketingových studií víme, že příliš mnoho možností je pro zákazníka frustrující a vyčerpávající. Výzkumy Vohsové a Baumeistera (2008) ukazují, že čím více rozhodnutí učiníme, tím více se snižuje kapacita naší sebekontroly. V jednom experimentu dostali účastníci seznam všelijakých produktů. Kontrolní skupina si je měla pouze prohlédnout a na škále ohodnotit, zatímco ostatní si mezi nimi měli vybrat – jestli preferují modré nebo červené tričko, jaké svíčky, šampony, ponožky se jim více líbí apod. Věřili navíc, že jejich volba bude mít reálný dopad, protože jim bylo řečeno, že na základě svého výběru obdrží na konci výzkumu dárek. Předtím měli ale ještě za úkol vypít ne zrovna chutnou limonádu s příchutí octu. Za vypití každého malého panáka dostali 5 centů (mělo se jednat o „výzkum motivace“). Výsledek? Účastníci, kteří si produkty pouze prohlíželi, v průměru vypili více panáků, než ti, kteří se museli rozhodovat, který produkt se jim více líbí.

V jiném experimentu, o hodně bližším reálnému životu, si měli studenti vybrat povinně volitelné předměty (kontrolní skupina jen prostudovat jejich popis). Poté měli trénovat příklady na nadcházející matematický test, který měl, jak jim bylo řečeno, sloužit jako významný prediktor životního úspěchu. Experimentátor odešel a nezávislý pozorovatel za polopropustným zrcadlem zapisoval, kolik času studenti trávili procvičováním a kolik hraním videoher a čtením magazínů, které se „docela náhodou“ válely po místnosti. Již z dřívějších

výzkumů se vědělo, že snížená sebekontrola vede k prokrastinaci. Tímto experimentem se ukázalo, že podobný vliv může mít i rozhodování. Studenti, kteří se museli rozhodovat, totiž více prokrastinovali – četli si časopisy a hráli hry. Svým způsobem by se přitom dalo spíše očekávat, že výběrem školních předmětů budou studenti spíše povzbuzeni ke studiu.

Vyčerpává nás všechno rozhodování, i to příjemné nebo krátké? Výzkumníci zjistili, že pokud lidé považují rozhodování za zábavné a pokud trvá jen několik minut, efekt vyčerpání se neprojeví (úkoly však nesmí trvat déle než 10 minut). Nejvíce vyčerpávající při rozhodování přitom není přemýšlení a vyhodnocování možností, ani chování odpovídající danému rozhodnutí, ale uskutečnění výběru (Vohs et al., 2008).

Co z toho všeho vyplývá? Rozhodování je nejspíš poháněno toutéž silou jako sebekontrola. Asi také proto se ji autoři teorie rozhodli dále nazývat poněkud velkolepě „Silou vůle“ (*Willpower*).

VYČERPÁNÍ

Nakolik je ale vyčerpání síly vůle podobné obyčejné únavě? Přesto, že za silou vůle nachází Baumeister především působení glukózy (pro tělo i mozek hlavní zdroj energie), tvrdí, že vyčerpání síly vůle a únava nejsou jedno a totéž. Při vyčerpání volní síly se totiž nemusíme cítit unaveni, ani nemusíme mít zhoršenou náladu. Dochází však k tomu, že pocity – ať příjemné či nepříjemné – vnímáme intenzivněji: ledová voda je mnohem studenější, cigareta v našich (potažmo kuřákových) představách je mnohem chutnější. Při vyčerpání volní síly se snažíme rozhodování oddálit nebo impulzivně volíme nejjednodušší možnost. Když není možné ani to, pohybujeme se v extrémech, podstatně obtížněji totiž přistupujeme na kompromisy. Zhoršuje se také naše výkonnost v logických úlohách. Ale to je možná tím, že se jednoduše nechceme namáhat, stejně jako dá student po hodinách učení přednost libovolnému filmu s vybuchujícími auty před jakýmkoliv jiným.



Obrázek 1 Auta vybuchují a letí

Trochu kontroverzně nalézá Baumeister souvislost s vyčerpáním tohoto mentálního zdroje mimo jiné i u ADHD nebo premenstruačního syndromu. V obou případech se objevují znaky snížené sebekontroly společně s odchylkami v metabolismu glukózy. Pokud by ale opravdu byla tak podstatná hladina glukózy v krvi, muselo by důležitou roli hrát naše stravování. Baumeister tuto souvislost ilustruje na statistice z justičního prostředí: soudci, kteří rozhodují o propuštění vězňů za vzorné chování, častěji schvalují žádosti o propuštění ráno a po obědě. Ve výše zmíněných úkolech na sebekontrolu navíc požití limonády s glukózou snížilo pravděpodobnost vyčerpání.

Jenomže – energie z glukózy je nezbytná pro správnou funkci všech buněk, včetně neuronů. Je tedy zcela přirozené, že její množství do určité míry pozitivně ovlivňuje všechny mozkové činnosti. Zastánci modelu argumentují tím, že činnost, ve které self o něco usiluje, je energeticky náročnější než ostatní kognitivní procesy, a dokazují to mnoha experimenty s měřením hladiny glukózy (např. Gailliot et al., 2007). Mnoho dalších výzkumů ale žádný rozdíl neprokázalo a jejich autoři zdůrazňují, že metabolismus mozku je podstatně složitější. Ani elektřinu v síti, jak říkají, nakonec neobviňujeme za to, že je počítač příliš pomalý (Kurzban, 2010).

POSILOVÁNÍ A ZÁVĚR

Sílu vůle, ať už je její fyziologická podstata jakákoliv, je nejspíš možné posilovat. Z dlouhodobého hlediska je podle Baumeistera jakákoliv snaha o sebekontrolu (ať už úspěšná nebo ne), přestože nás na chvíli unaví. Studenti, kteří si během několika týdnů měli připomínat, aby drželi správný postoj, nebo aby používali co nejčastěji levou ruku namísto pravé, dosahovali následně lepších výsledků v úkolech zaměřených na sebekontrolu (bez ohledu na to, jestli se skutečně drželi víc zpříma nebo zda se naučili lépe jíst levou).

Trénování sebekontroly bychom si ale měli nechat na příhodnou chvíli a pro určité situace bychom se měli naučit volní sílu šetřit. Barack Obama v jednom rozhovoru řekl, že vlastní pouze dva obleky, a to aby si nemusel příliš vybírat a mohl se soustředit na důležitější rozhodnutí, která přes den přijdou. (Válku v Sýrii to zcela nevyřešilo, nicméně možná i takový důraz na maličkosti pomáhá.) S tím souvisí trochu paradoxní zjištění: lidé, kteří jsou úspěšnější v sebekontrolě, ji většinou používají méně často. Nejspíš se totiž vyhýbají situacím, kdy je nutná, a zároveň vytvářejí nové zvyky, které jim jí usnadňují šetřit.

Podle průzkumů považují lidé v USA sebekontrolu spíše za vlastnost, které by se chtěli zbavit. Baumeister naopak říká, že sebekontrola je základem svobodné vůle a tím, co dalo vzniknout lidské civilizaci. Co si o tom myslíte vy? Je to zvláštní sval. A i kdyby se ukázalo, že jsou tyto představy příliš zjednodušující, což se může snadno stát, je dobré vědět, že se můžeme vyčerpat, aniž bychom se jenom trochu pohnuli.

Zdroje:

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x. <http://www.elaborer.org/cours/A12/lectures/Baumeister2007.pdf>
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., et al. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 325–36.
- Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks? *Evolutionary psychology : an international journal of evolutionary approaches to psychology and behavior*, 8(2), 244–59.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychological bulletin*, 126(2), 247–59. <http://psycnet.apa.org/journals/bul/126/2/247/>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of personality and social psychology*, 94(5), 883–98.
- Video, 13.1.2014: <http://www.youtube.com/watch?v=KfmUicHDNM8>

Zdroj obrázků:

- <http://vivirsalud.imujer.com/5302/trucos-para-incrementar-la-masa-muscular>
- <http://minkara.carview.co.jp/en/userid/618640/blog/23241625/>