

Jsou spokojenější lidé, kteří dokáží své vášně ovládat?

Sebekontrolu můžeme definovat jako kontrolování sebe samého, svého chování a jednání na základě předchozích zkušeností. Je to nedílnou součástí sociální adaptace každého jedince. Jsou lidé s lepší sebekontrolou šťastnější, spokojenější? V posledních letech se zaměřuje daleko více pozornost na vliv sebekontroly na osobní pohodu a celkovou spokojenost.

Podle článku má nízké sebeovládání značný vliv na životní styl jedince a může to vést v nejhorším případě až k návykovému chování, závislostem, delikventnímu chování.

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. Celkem se studie zúčastnilo 856 respondentů.

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. Dále byla použita pěti bodová škála (1-vůbec, 5- velmi mnoho), která zjišťovala emoce a životní spokojenost, například „Do jaké míry jste spokojen/a se svým životem?“. Byl zde prokázán vliv emocí na sebekontrolu u lidí.

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. Pokud respondenti odpověděli ano, navazovaly na to další doplňující otázky a to například jak byla touha silná, jaký byl obsah. V průměru účastníci kompletně reagovali na 92,2 % signálů. Druhá studie tedy odhalila a dále rozvinula tezi, v níž vzorek respondentů dosahující vyšší schopnosti sebekontroly dosahoval vyšší hladiny emocí než ten s nižší schopností sebekontroly.

Ve třetí studii měli respondenti identifikovat své konfliktní cíle. Studie předložený mechanismus definitivně dokázala. Sebekontrola podle ní povzbuzuje a podporuje pocit pohody tím, že pomáhá vyhýbat se konfliktům a vyvažovat záporné vlastnosti těmi kladnými. Díky sebekázni je tak posilován pocit štěstí, který není ohrožen vnějšími konflikty.

Všechny tři studie prokázaly, že vliv sebekontroly na celkovou spokojenost je částečně způsoben emocemi. Výsledky studie ukazují, že lidé, kteří se více ovládají, jsou šťastnější a jsou schopni se více vyhýbat konfliktům. Jedinec s vyšší mírou sebekontroly dokáže snížit

četnost svých konfliktů a úspěšně je vyřešit. Týká se to především každodenních dilemat typu „ne/vzít si čokoládu, když držím dietu“, „zacvičit si a nebo sedět doma“.

Na závěr tedy z článku vychází, že schopnost sebeovládání pozitivně souvisí se štěstím a životní spokojeností, osobní pohodou.

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.