

## **Napřed práce, potom zábava = cesta ke štěstí?**

Sebekontrola a životní spokojenost - pro mnoho z nás dva neslučitelné pojmy. Může být člověk skutečně spokojený bez toho, aby si mohl dělat, co chce a kdy chce? Není snad sebekontrola a omezování se jednou z hlavních příčin nenaplněného života? Pokud i vy vnímáte sebekontrolu spíše negativně, zjištění Wilhelma Hoffmanna z Chicagské univerzity a jeho kolegů vás nejspíše překvapí.

Studie, která byla publikována v akademickém periodiku Journal of Personality, uvádí, že lidé s vyšší úrovní sebekontroly dosahují vyšších hodnot životní spokojenosti.

Autoři provedli tři studie na celkem 856 osobách (414, 208 a 234 účastníků), ve kterých zjišťovali, jak sebekontrola ovlivňuje úroveň životní spokojenosti a pocit pohody. Informace byly získávány za pomoci dotazníků a rozhovorů.

Z výsledků první provedené studie vyplývá, že existuje pozitivní vztah mezi sebekontrolou a vnímanou životní spokojeností – lidé s vyšší sebekontrolou mají zároveň vyšší životní spokojenost. Studie také odhalila, že sebekontrola se pojí s vyšším výskytem pozitivních emocí a nižším výskytem emocí negativních.

V pořadí druhá provedená studie potvrdila výše uvedená zjištění a zároveň výrazně podpořila jejich validitu díky opakovanému měření nálady zkoumaných osob (v první studii bylo toto měření provedeno pouze jednou, zatímco v následující studii to bylo několikrát v průběhu jednoho týdne).

Závěrečná studie se zaměřila na to, jaký efekt má sebekontrola na konflikt, který může nastat během dosahování cílů (existuje více cílů, kterých chce daná osoba dosáhnout, ale může si vybrat pouze jeden, případně se tyto cíle navzájem vylučují).

Přestože úroveň a intenzita těchto konfliktů byla mezi účastníky výzkumu obdobná, osoby s vysokou mírou sebekontroly zažívaly těchto konfliktů méně než ostatní. Lišil se také druh udávaných konfliktů, osoby s vyšší sebekontrolou zažívaly méně situací, ve kterých si musí vybrat mezi „správným“ cílem a „chtěným“ cílem. Správný cíl může být například uklidit kuchyň během dopoledne, chtěný cíl bude v tomto případě sledovat místo uklízení film. Oba cíle přitom nemohou být dosaženy zároveň, toto konkrétní dopoledne strávíme buď úklidem, nebo sledováním filmu. A právě tento vnitřní boj mezi tím, co chceme udělat a co bychom udělat měli, lidé s vysokou sebekontrolou zažívají v mnohem menší míře.

Na závěr si můžeme vypůjčit slova samotných autorů, kteří vzhledem k získaným informacím tvrdí, že „vysoká sebekontrola vás činí šťastnými“.