

Je sebekontrola klíčem ke štěstí?

Dokážeme-li odolávat okamžitému pokušení bušeme se, podle tohoto výzkumu, 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 zvládáním a vyhýbáním se konfliktů mezi našimi cíli.

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. Méně pozornosti se věnuje vztahům sebekontroly, našeho štěstí a životní pohody, které tak nejsou podrobně prozkoumány.

Co je to štěstí? ... Je velmi obtížné jednoduše popsat a objektivně měřit naše štěstí. 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, zatímco druhý popisuje štěstí v celkové životní spokojenosti.

Aby autoři mohli studovat obě hlediska, rozdělili výzkum do tří studií. 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. 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.

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.

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