

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. 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.

Studie, o níž hovoříme, však pojednává pouze o vztahu trait self-control a vychází z hypotézy, že sebekontrola navyšuje jak okamžitou i životní spokojenost. Výsledků bylo dosaženo za pomoci tří studií. První hledala nekorelace mezi sebekontrolou, okamžitým účinkem a životní spokojeností, druhá probíhala týden a sledovala činnost účastníků, sledovala okamžitý účinek jednotlivých akcí a srovnávala je s životní spokojeností. Poslední porovnávala plnění cílů s obecnou životní spokojeností.

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.

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.

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