

Sebekontrola a jak ovlivňuje pohodu a spokojenost

Mnoho lidí hledá způsob jak být ve svém životě šťastný a pokojný. Jak se cítit dobře a naplněně. Jakou roli v tom ale hraje schopnost sebeovládání. Na tuto otázku se ve svoji studii snaží odpovědět vědci z několika amerických univerzit. Ve třech navazujících studiích odhalují, jak zásadní vliv má schopnost sebeovládání nejen na prožívanou spokojenost. Výsledky této studie tedy mohou být inspirací pro nás všechny, abychom svoji schopnost sebeovládání dále rozvíjeli, chceme-li se cítit v životě šťastní.

Výzkumníci ze čtyř univerzit ve Spojených Státech Amerických, se snažili objasnit, jakým způsobem schopnost sebekontroly ovlivňuje pocit životní pohody a spokojenosti se životem. Zda je ovlivňuje pozitivně, negativně či nemá na tyto faktory žádný vliv? Proto se v rámci výzkumu, uskutečnili tři samostatné studie. Ačkoli byl hlavní zkoumanou oblastí vzájemný vztah mezi schopností sebekontroly a její vliv na pohodu a spokojenost. Byli zkoumání i přidružené fenomény jako konflikt cílů, jejich vyváženost, stress ad.

Již výsledky první studie podpořily kladný vztah vysoké schopnosti sebekontroly s vysokou mírou životní pohody. Schopnost sebekontroly také souvisela s životní spokojeností a kladnou afektivitou (veskrze kladným prožíváním emocí). Druhá studie prokázala, že lidé, kteří mají vysokou schopnost sebekontroly, dokážou lépe zvládat emoční distress (negativní forma stresu) a mají nižší míru vnitřních konfliktů, než lidé s malou schopností sebekontroly. Ve třetí studii byl objeven důkaz, pro podporu navrhovaného mechanismu, že schopnost sebekontroly může zvýšit míru životní pohody a pomoci probandovi vyhnout se vnitřním konfliktům. Sebekontrola tedy kladně souvisí s prožíváním životní pohody a také životní spokojeností. Rovněž je hlavním činitelem v řízení konfliktu cílů. Jak se ukázalo ve všech studiích, účinek schopnosti sebekontroly na životní spokojenost je vždy alespoň částečně ovlivněn prožívanou emocí.

Z výsledků výzkumu je tedy patrné, že schopnost sebekontroly, prostřednictvím předpovídáním a zvládáním vnitřních konfliktů, přispívá ke štěstí a spokojenosti každého jedince.

Zdroje:

Hofmann, W. (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.