

Bud'te v pohodě – kontrolujte se

Dosud bylo možným vazbám sebekontroly a subjektivní pohody věnováno jen málo pozornosti, sebeovládání nebývá totiž spojováno se štěstím a radostí, ale spíše s dřinou a odříkáním. Proto si autoři americké studie položili tuto otázku: Může sebekontrola predikovat emoční pohodu a životní spokojenost? Jinými slovy je zajímavé, zda je možné, že člověk, který se lépe ovládá, může být ve svém životě objektivně šťastnější.

Výzkumníci pracovali s pojmy sebekontrola a životní spokojenost. Vysoká sebekontrola (neboli možnost změnit či zastavit své reakce, přerušit nežádoucí chování) přináší jedinci prokazatelně výhody - ať už v práci, ve škole nebo v oblasti mezilidských vztahů. Nízká sebekontrola se naopak podílí na mnohých individuálních i aktuálních společenských problémech jako je nezdravé stravování, málo pohybu, prokrastinace, delikventní chování, zneužívání návykových látek, ale i impulsivní nakupování. Na životní spokojenost alias štěstí je možné se podívat ze dvou úhlů pohledu – buď jako na přechodný emocionální stav, při němž převažují pozitivní emoce a který významně ovlivňuje situace, nebo jako celkové hodnocení relativní kvality svého života. Oba tyto názory byly zohledněny. Data byla sbírána na vzorku celkem téměř tisícovky osob v dílčích studiích pomocí dotazníku, zaznamenávání informací účastníky na obdržení smartphone a zpětného dotazování. Pokud patříte mezi opatrné diplomaty, je tu dobrá zpráva pro vás. Výsledky jasně ukázaly, že sebekontrola má souvislost s životní spokojeností a pohodou – lidé s vysokým sebeovládáním se cítí šťastnější. Bylo zjištěno, že tyto osoby regulují každodenní život tak, aby zabránily konfliktům, a to prostřednictvím plánování, předcházení a opatrnosti. Mezi tyto konflikty patří nejen běžné interpersonální, ale i intrapersonální (vnitřní) rozpory – např. motivační střety zájmů. Když tedy jedinec zabrání nepříjemným konfrontacím, bude mít méně špatných emocionálních stavů a bude obecně spokojenější.

V životě každého člověka se samozřejmě objevují konflikty i nezávisle na sebekontrolě, tento rys nás před problémy nechrání, to nám však nebrání se pomocí sebeovládání pokusit snížit četnost nepříjemných situací, lépe je zvládat a umocnit tak náš pocit životní pohody a spokojenosti.

Zdroj:

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.