

Šťastný je ten kto má sebakontrolu

(Brief report)

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.

Má schopnosť sebakontroly vplyv na well-being a životnú spokojnosť? Toto bola výskumná otázka, ktorou sa zaoberali Hofmann, Luhmann, Fisherová, Vohsová a Baumeister vo svojej štúdií (2013).

Sebakontrola je definovaná ako schopnosť potlačiť alebo zmeniť vlastné vnútorné reakcie či nežiaduce tendencie chovania. Nízka sebakontrola vedie k celému spektru problémov ako sú zlé stravovacie návyky, nízka fyzická aktivita, akademický neprospech, prokrastinácia či delikventné formy správania. Naopak, výskum vysokej schopnosti sebakontroly potvrdil jeho benefity v oblastiach práce, školy, interpersonálnych vzťahov a ďalších.

Pre potreby výskumu boli uskutočnené tri štúdie. V prvej štúdií bol účastníkom poskytnutý jednorazový online dotazník, ktorý skúmal vzťah sebakontroly, životnej spokojnosti a emócií. Tejto štúdie sa zúčastnilo 414 osôb (64% žien; $M = 35.0$ rokov, $SD = 12.5$) a výsledky potvrdili hypotézu že vyššia schopnosť sebakontroly pozitívne koreluje s vyššou životnou spokojnosťou a pozitívnymi emóciami.

Druhá štúdia mala za úlohu získať informácie týkajúce sa každodenného prežívania emócií u osôb. Účastníci sedem dní pomocou smartfónu zaznamenávali svoje nálady a emócie v náhodne vybraných momentoch. Vzorka sa skladala z 208 osôb (66% žien, $M = 25.24$ rokov, $SD = 6.32$). Výsledky potvrdili že schopnosť sebakontroly súvisí s úrovňou stresu, vyššia schopnosť sebakontroly korelovala s vyššou životnou spokojnosťou, u týchto osôb sa vyskytovala nižšia miera stresu.

Autori zistili, že osoby s vyššou schopnosťou sebakontroly uvádzali väčšiu mieru well-beingu z dôvodu menšieho konfliktu medzi momentálnymi túžbami a cieľmi. Vďaka tomu zažívali menej stresu a viac pozitívnych emócií ako osoby s nižšou schopnosťou sebakontroly. V tretej štúdií sa preto autori zamerali na konflikt cieľov, 234 zúčastnených (61% žien, $M = 34.53$ rokov, $SD = 11.98$) malo určiť 3 zásadné konflikty v cieľoch a zodpovedali na otázky ako takéto konflikty protichodných cieľov udržujú v rovnováhe. Výsledky opäť ukázali, že osoby s vyššou schopnosťou sebakontroly pociťujú menej konfliktov v cieľoch.

Dáta potvrdili hypotézu autorov, že osoby s vyššou schopnosťou sebakontroly sú v živote šťastnejší a spokojnejší. Taktiež sa potvrdil pozitívny účinok na lepšie zvládanie konfliktov v cieľoch u týchto osôb. Autori upozorňujú, že dáta sú korelačného charakteru a preto nepotvrdzujú kauzalitu.