

## Můžeme být díky dobré sebekontroli šťastní?

Tímto tématem se zabývali autoři americké studie složené z třech dílčích studií, které se snažili dokázat, zda může sebekontrola pozitivně nebo negativně kolerovat s emocionální pohodou a životní spokojeností, či jestli s nimi vůbec nekoleruje. Tento motiv zaujal nejen tyto autory, ale vzniklo už spoustu studií s tématem kolerace sebekontroly a well-beingu, tedy životní spokojeností.

První ze tří studií byla výzkumným týmem provedena formou on-line dotazníku. Zde byla potvrzena hypotéza (příliš odborné) autorů, kteří si mysleli, že vysoká schopnost sebeovládání zlepšuje životní spokojenost tak, že se zvýší pozitivní emoce a zároveň snižuje emoce negativní. Z této první studie autorům vyplynuly dva důležité závěry. Prvním poznatkem bylo, že sebekontrola pozitivně kolovala s well-beingem i příjemnými afekty. Druhým pak, že vztah mezi sebeovládáním a životní spokojeností byl způsoben afektivními zkušenostmi.

Druhá studie byla soustředěna na pozorování dlouhé okolo jednoho týdne, které mělo sloužit k získání silnějších důkazů objektivních výsledků. Zde se proplétaly výsledky této studie s výsledky studie první a vzájemně spolu kolovaly (příliš odborné, lépe „souvisí“). Autorům se tady potvrdila myšlenka, že lidé s lepšími sebeovládajícími dovednostmi mají méně konfliktů a zároveň více štěstí a pocitu spokojenosti.

Poslední studie se zabývala dodatečným tématem – jak zvládají konfliktní situace lidé s nižším a vyšším sebeovládáním. Zde se opět hypotézy autorů nevyvrátily, ale naopak byly znovu potvrzeny. Autoři došli k závěrům, že v této oblasti mají jedinci s vyššími a lepšími schopnostmi sebeovládání výhody. Tito jedinci se snaží jednat v souladu s tím, co jim dlouhodobě prospívá, místo náhlému podlehnutí chvilkové slabosti.

Častým problémem může být chtít kontrolovat a ovládat sami sebe. Jak autoři popisují, sebekontrola není vždy kladně přijímána jedinci. Avšak může být odpovědí na tak hodně (raději „často“ nebo „hojně“) zmiňovanou otázku: „Jak žít šťastně, dlouze, zdravě a spokojeně?“. Ve všech třech dílčích studiích tohoto amerického výzkumného týmu autoři potvrdili své hypotézy (příliš odborné) a opakovaně došli k názorům, že lidé s lepší schopností sebekontroly vedou skutečně spokojenější a šťastnější život. Jedinci si dokáží

ideálně naplánovat svůj režim a předejít tak konfliktům při dosažení určitých cílů. Prokazatelně lepší sebekontrola vede ke spokojenějšímu životu.

Zhodnocení: Text místy působí, jako by byl na pomezí mezi odborným a popularizačním článkem, zejména kvůli příliš vědeckým pojmům, které mohou případného laického čtenáře odradit. Jinak po formální a obsahové stránce zahrnuje vše podstatné.