

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.

Zpětná vazba/Komentáře:

Tento článek se mi četl po obsahové stránce příjemně, možná zde autor sděloval hodně osobního názoru, než že by vycházel přímo z informací z původního textu. Což může být více místa pro zkreslení. Jazyk byl v textu příjemný, až díky němu vznikl pro mě poutavý článek, který mi osobně přijde opravdu jako ze stránek nějakého časopisu.

Po formální stránce se mi článek tolik nelíbil. Konkrétně tedy členitost textu. Mé připomínky být redaktorem by směřovaly právě na tuto oblast. Požádala bych autora, aby upravil článek po estetické stránce a dodal mu nějakou formu, přijde mi nepřehledný. Článku chybí rozvržení textu. To však nic nemění na tom, že podle mého názoru bylo zadání naplněno a podmínky pro vytvoření tohoto článku byly dodrženy.