

## Udělá vás sebekontrola šťastnějšími?

Sebekontrola je důležitá vlastnost v našem životě. Tento článek pojednává o studii, která se zaměřila na otázku, jestli schopnost sebekontroly může předpovídat afektivní well-being (tento termín zde budeme překládat jako pocit pohody) a životní spokojenost.

Studie byla rozdělena na tři části, každé se zúčastnilo přibližně stejné množství participantů. Klíčovým problémem byla schopnost sebekontroly a její vliv na pocit pohody a spokojenost se životem odpovídajících. Na toto téma je již několik studií, předcházející teorie se však nezaobírala tímto tématem do takové hloubky jako reportovaný článek.

Výzkum probíhal pomocí dotazníku a všechny studie byly něčím odlišné. První studie, označovaná jako studie 1 byl test na internetu, který zkoumal vztah mezi sebekontrolou, životní spokojeností a momentálním afektem (tedy náladou) a pocitem štěstí v nějaké situaci. Bylo zjištěno, že čím větší má člověk sebekontrolu, tím více roste jeho životní spokojenost a prožívání příjemných nálad. Vysoká sebekontrola tedy zlepšuje spokojenost se životem ta, že zvyšuje počet pozitivních emocí a snižuje počet negativních emocí.

Druhá studie analyzovala data o tom, jak se lidé cítili v mnoha náhodně vybraných momentech ve svém životě. Lidé s vyšší sebekontrolou byli v lepší náladě, i když po něčem zrovna hodně toužili. Pravidelné zlepšování nálady je důležitá cesta k lepší sebekontrolě a větší spokojenosti se životem.

Třetí a poslední studie byla vytvořena tak, aby zkoumala, jak dobře lidé s vysokou a nízkou sebekontrolou pracují (balancují) se svými konflikty cílů. Konflikt cílů je takový konflikt, kdy člověk neví, na co by se měl dříve a více zaměřit. Lepší balancování je svázáno s větší spokojeností v životě a větším pocitem pohody.

Druhá a třetí studie dokázaly, že lidé s vysokou sebekontrolou procházejí méně konflikty mezi cíli, což je pravděpodobně způsobeno jejich správnými strategiemi s vyrovnáváním se se zátěžovými situacemi, nebo tomu, že mají ve zvyku mít se v různých situacích pod kontrolou.

Výsledkem výzkumu tedy je, že velká sebekontrola vás udělá šťastným.