Souvislost vlastnosti sebekontroly na prožité štěstí

Tato studie se snaží zjistit, zda vlastnost sebeovládání (TSC = trait self-control) má vliv na prožívání spokojenosti a pocitu štěstí. Ve výzkumu byli provedeny tři studie, jejichž hlavním prediktorem byla vlastnost sebeovládání s hodnocením duševní pohody a životní spokojenosti jakožto klíčovým výsledkem. Vlastnost sebeovládání jasně souvisí se spokojeností a to, jak zvládáme konflikty, je zcela klíčové ke zjištění toho, proč to tak je. V první studii byl pouze krátký dotazník, který měl za úkol zkoumat vztahy mezi TSC, životní spokojeností a momentální spokojeností. Ve studie č. 2 byli pozorováni participanti po dobu jednoho týdne a zde bylo zaznamenáno velké množství informací o momentální spokojenosti, které ukázalo, že sebekontrola souvisí s pocitem štěstí. Studie 3 zjistila, že TSC může zvýšit spokojenost tím, že pomáhá lidem vyhnout se častým konfliktům. Sebekontrola pozitivně přispívá ke štěstí prostřednictvím předcházení a zvládání konfliktů.

Studie, které byly na toto téma vypracovány, potvrdily, že vysoké TSC má vliv na úspěch ve škole, práci a vztazích. Lidé s vysokým TSC mívají méně problémů.

Ve studii č. 1 bylo 414 participantů. Ti měli za úkol vyplnit dotazníky týkající se jejich sebeovládání, životní spokojenosti a momentální spokojenosti. Výsledky potvrdily hypotézu, že vyšší TSC souvisí s vyšší spokojeností.

Ve druhé studii bylo 208 participantů, kteří byli po dobu jednoho týdne pozorováni. Byla zaznamenávána data týkající se jejich přání, a zdali udělali něco, aby si přání splnili. Hodnotili svou momentální spokojenost a stres. Podávali také informace týkající se toho, kde se právě nacházeli nebo přítomnost dalších lidí. Na konci týdne participanti vyplnili stejné dotazníky, které byly v první studii. Výsledkem studie bylo potvrzení hypotézy, že TSC ovlivňuje jak momentální spokojenost, tak i životní spokojenost.

V poslední studii bylo 234 participantů. Ti měli za úkol identifikovat tři důležité konflikty, které zažívají u běžných cílů. Dále měli uvést, jakých cílů se snažili dosáhnout. Poté vyplnili stejné dotazníky jako v předešlých případech. Studie se snažila zjistit, zda zmenšení a zvládání konfliktů ovlivňuje sebekontrola a spokojenost. Výsledek byl takový, že lidé s vysokou mírou sebekontroly pociťovali méně konfliktů mezi cíli, a proto byli více spokojení.

Současné studie nabízejí předběžné odpovědi. Vysoká sebekontrola doopravdy způsobuje větší pocit štěstí. Měřilo se jak momentální spokojenost, tak i životní spokojenost. Napříč všemi studiemi, vlastnost sebekontroly pozitivně souvisela s oběma měřenými proměnnými.