

Co nás dělá šťastnými?

Každý člověk hledá v životě spokojenost a štěstí. Snažíme se najít různé vnější zdroje, které by nám štěstí zprostředkovaly, např.: rodina, peníze nebo úspěch. Co si ale neuvědomujeme je to, že recept na štěstí je uložen přímo v nás samých, stačí ho jen objevit.

Sebekontrola je naším mechanismem pro překonání každodenních pokušení a impulsů, pomáhá nám následovat dlouhodobější cíle a vypořádat se s konflikty mezi následováním cíle, pokušením a jinými, ne tolik významnými tužbami. Lidé s vyšší sebekontrolou mají méně životních problémů (např.: jsou úspěšnější ve škole, netrpí přejídáním nebo prokrastinací aj.). Je možné, že vyšší sebekontrola ovlivňuje naše pocity štěstí? Štěstí by se dalo definovat jako cítění se dobře. Podle výzkumníků se dá měřit buď ve formě životní spokojenosti, nebo momentálních pocitů, které mezi sebou mají vzájemné vztahy a mohou se navzájem ovlivňovat. Na základě dosavadně zmapovaných poznatků je možné předpokládat, že míra sebekontroly má vliv na životní spokojenost a na momentální pocity a tedy i na to jak šťastný se člověk cítí.

První, ze tří provedených studií, zjistila, pomocí dotazníků na životní spokojenost a sebekontrolu, po analýze dat od 414 respondentů, že vyšší míra sebekontroly byla spojena s vyšší životní spokojeností a zážitkem pozitivních emocí a negativně spojena s negativními emocemi.

Zatím co první studie se zabývala měřením pouze ohraničeného okamžiku, druhá studie analyzovala data 205 respondentů v rámci delšího časového období. Měřila schopnost odolávat pokušení, stres, sebekontrolu a momentální emoce zažívané při odolávání pokušení. Výsledky první studie byly potvrzeny. Po provedení analýzy bylo zjištěno, že zážitek momentálních emocí ovlivňuje celkovou životní spokojenost, a že vyšší sebekontrola umožňuje lidem lépe odolávat pokušení při sledování jejich cílů a tak je dělat šťastnějšími. Také lidé s vyšší sebe kontrolou zažívali méně konfliktů mezi cíli a pokušením a také dokázali konflikty lépe zvládat, tím se zmenšoval jejich mentální konflikt a rostlo momentální štěstí.

Třetí studie analyzovala odpovědi od 234 participantů o životní spokojenosti, sebekontrolě, konfliktech cílů, které zažívají, a jak se s nimi vypořádávají a tom jak šťastní jsou. Studie ukázala, že lidé se vyšší sebekontrolou zažívají konflikty mezi tužbami a cíli méně, jako kdyby navigovali svůj život směrem k minimalizaci a odvracení konfliktů. Obtíže při řešení zůstávají stejné. Vysoká sebekontrola se také spojuje s lepším zvládnutím konfliktů mezi cíli a tužbami (vybírají si hodnotnější cíl, který budou následovat) a to vede k obecně větší životní spokojenosti, jsou tedy šťastnější.

Z provedených studií vyplývá, že zvýšená sebekontrola je spojena s vyšší životní spokojeností a pozitivními emocemi. Nikdo nemůže zabránit konfrontaci s našimi pokušeními, ale díky sebekontrolě je můžeme snáze ovládat a zaměřit svůj svět na důležité cíle. Ze studií vyplývá, že zvýšená sebekontrola nás dělá šťastnějšími.