

Napřed práce, potom zábava = cesta ke štěstí?

Sebekontrola a životní spokojenost - pro mnoho z nás dva neslučitelné pojmy. Může být člověk skutečně spokojený bez toho, aby si mohl dělat, co chce a kdy chce? Není snad sebekontrola a omezování se jednou z hlavních příčin nenaplněného života? Pokud i vy vnímáte sebekontrolu spíše negativně, zjištění Wilhelma Hoffmanna z Chicagské univerzity a jeho kolegů vás nejspíše překvapí. **Pěkný a svižný úvod, píšete moc hezky. Ale pozor na heslovitost a sugestivní otázky – sebekontrola nemusí být nutně to samé jako omezování se (někde může omezit, jinde však naopak přidá), byť laický čtenář může oba pojmy zaměňovat. Máme mu v tom vycházet vstříc? Zkuste třeba o trošku víc rozvést, proč jsou sebekontrola a životní spokojenost obvykle považovány za neslučitelné, tj. zkuste ji vlastně trochu definovat a rozvést kontext – bude pak také zřejmější, proč je dobré vztah mezi štěstím a sebekontrolou vůbec zkoumat.**

Studie, která byla publikována v akademickém periodiku Journal of Personality, uvádí, že lidé s vyšší úrovní sebekontroly dosahují vyšších hodnot životní spokojenosti.

Autoři provedli tři studie na celkem 856 osobách (414, 208 a 234 účastníků), ve kterých zjišťovali, jak sebekontrola ovlivňuje úroveň životní spokojenosti a pocit pohody. Informace byly získávány za pomoci dotazníků a rozhovorů. **(Pozor, nešlo o rozhovory, ale v jednom případě o report aktuálního či minulého emočního ladění v některém náhodně zvoleném okamžiku a ve druhém o podávání zpráv o tom, zda subjekt v daném momentě prožívá nějaký konflikt dvou protichůdných přání, doplněný o další otázky a následně také demografické údaje.)**

Z výsledků první provedené studie vyplývá, že existuje pozitivní vztah mezi sebekontrolou a vnímanou životní spokojeností – lidé s vyšší sebekontrolou mají zároveň vyšší životní spokojenost (je to taková drobnost, ale tady bych zaměnila „mají“ za „vykazují“, nebo „dosahují“...“mít životní spokojenost“ zní trošku podivně). Studie také odhalila, že sebekontrola se pojí s vyšším výskytem pozitivních emocí a nižším výskytem emocí negativních. (A vyskytují se ty emoce u respondentů samotných, nebo se šíří i jejich okolím, případně i naopak? 😊 V této podobě to zní, jako kdyby šlo o popis habitu dvou živočišných druhů – zkuste být přesnější, třeba něco ve smyslu, že „lidé s vyšší sebekontrolou častěji prožívají pozitivní emoce“).

V pořadí druhá provedená studie potvrdila výše uvedená zjištění a zároveň výrazně podpořila jejich validitu díky opakovanému měření nálady zkoumaných osob (v první studii bylo toto měření provedeno pouze jednou, zatímco v následující studii to bylo několikrát v průběhu jednoho týdne). Vypustila bych „výrazně“, podpoření jako takové bohatě stačí. Ještě přemýšlím, do jaké míry je potřeba čtenáři předkládat pojmy, jako je validita – nešlo by to napsat tak, aby jej nebylo nutné použít?

Závěrečná studie se zaměřila na to, jaký efekt má sebekontrola na konflikt, který může nastat během dosahování cílů (existuje více cílů, kterých chce daná osoba dosáhnout, ale může si vybrat pouze jeden, případně se tyto cíle navzájem vylučují). „může nastat během dosahování cílů“ je trochu zvláštní formulace – můžete ji klidně vypustit a pracovat jen s tím, co velice pěkně a výstižně píšete v závorce.

Přestože úroveň a intenzita těchto konfliktů byla mezi účastníky výzkumu obdobná, osoby s vysokou mírou sebekontroly zažívaly těchto konfliktů méně než ostatní. Lišil se také druh udávaných konfliktů, osoby s vyšší sebekontrolou

zažívaly méně situací, ve kterých si musí vybrat mezi „správným“ cílem a „chtěným“ cílem. Správný cíl může být například uklidit kuchyň během dopoledne, chtěný cíl bude v tomto případě sledovat místo uklízení film. Oba cíle přitom nemohou být dosaženy zároveň, toto konkrétní dopoledne strávíme buď úklidem, nebo sledováním filmu. A právě tento vnitřní boj mezi tím, co chceme udělat a co bychom udělat měli, lidé s vysokou sebekontrolou zažívají v mnohem menší míře. **Bezvadné, to je opravdu moc pěkný, čtivý a informativní text! Na konci mi chybí jen trošku dovysvětlit, proč to tak může být – přesně na to se mi chce po dočtení zeptat. ☺**

Na závěr si můžeme vypůjčit slova samotných autorů, kteří vzhledem k získaným informacím tvrdí, že „vysoká sebekontrola vás činí šťastnými“. **To je pěkná věta, ale stojí tu trochu osamoceně – chybí předcházející rozvedení, které by čtenáři poskytlo lepší představu o tom, v jakém vztahu mohou být konflikty cílů ke štěstí, a jaký je třeba vztah mezi štěstím a tou zmiňovanou větší četností pozitivních emočních prožitků (třeba puritánská hypotéza, kterou autoři uvádí, totiž tvrdí, že kupříkladu množství pozitivních emocí samo o sobě automaticky neznamená, že jedinec je šťastný). Pozor také na „vzhledem k získaným informacím“ – lepší by nejspíš bylo napsat, že autoři to tvrdí „na základě získaných dat“, výraz „informace“ je o něco širší a pro svou vágnost může být zavádějící (třeba asociovat ještě nějaké další příspěvky třetích stran – v novinových článcích se často objevuje například u popisu výpovědí utajených zdrojů).**

Článek se Vám celkově povedl, píšete pěkně, výstižně a nikde přílišně nezkreslujete – za mně tam chybí jen menší doplnění kontextu (vlastně trochu rozvést, co sebekontrolou vlastně myslíme a proč, plus definovat také štěstí a ještě trochu rozpracovat závěr článku) a rozšíření závěru společně s vypuštěním

rozhovorů z výčtu metod získávání dat a bylo by to perfektní. Jinak si však myslím, že Váš text splňuje základní požadavky kladené na popularizační článek – předkládané informace přehledně strukturujete, čtenáře provádíte důležitými souvislostmi a zároveň jej nepřetěžujete nadbytečnými fakty a nesrozumitelnou terminologií, daří se Vám jej zaujmout a informovat.