

Je sebekontrola klíčem ke štěstí?

Dokážeme-li odolávat okamžitému pokušení **buseme** se, podle tohoto výzkumu, opravdu cítit v přítomnosti lépe a budeme více spokojeni se svým životem. Autoři publikace z *Journal of Personality*, našli také výhody osobní sebekontroly spojené se zvládnutím a vyhýbáním se konfliktů mezi našimi cíli.

Sebekontrola je jednou z nejcennějších předností člověka. Její pozitivní vliv v práci, ve škole, v mezilidských vztazích, apod. je potvrzený mnoha studiemi. Stále častěji je ale seberegulace spojována jen s negativními následky, např. přejídáním, prokrastinací* nebo závislostmi. Méně pozornosti se věnuje vztahům sebekontroly, našeho štěstí a životní pohody, které tak nejsou podrobně prozkoumány.

Co je to štěstí? ... Je velmi obtížné jednoduše popsat a objektivně měřit naše štěstí. Wilhelm Hofmann, Maike Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs a Roy F. Baumeister z amerických univerzit se rozhodli pro dva pohledy na štěstí. Jeden přemýšlí o štěstí jako o momentální náladě, zatímco druhý popisuje štěstí v celkové životní spokojenosti.

Aby autoři mohli studovat obě hlediska, rozdělili výzkum do tří studií. Nejprve, formou on-line dotazníků, zkoumali vztahy mezi seberegulací, životní spokojeností a momentálním štěstím. Ve druhé studii dobrovolníci několikrát denně odpovídali na otázku o jejich aktuálním přání. Třetí studie se zaměřila na vztah mezi sebekontrolou a štěstím. Vzájemnou souvislost autoři zkoumali skrze konflikty, v nichž dokážeme jasně odlišit, co je „správné“ a co je „špatné“, např. nekouření/kouření nebo abstinence/pití alkoholu apod.

Výsledky tří navazujících studií výzkumu poskládaly zatím váhavou odpověď na otázku o štěstí a sebekontrolě. Vědci se domnívají, že adekvátní sebekontrola může být základem dobrého pocitu sám ze sebe. Lidé s vyšší sebekontrolou také jednodušeji nalézají rovnováhu mezi svými protichůdnými motivacemi a zažívají tak méně stresu a více štěstí. Vyšší úroveň sebekontroly rovněž pomáhá lidem poprat se (nejen) s konflikty „neřest – ctnost“, aby mohli být celkově šťastnější a spokojenější se svým životem. Sebekontrola nás tak nevytáhne z bláta, ale najdeme v ní prostředek jak ve svém životě jednat správně.

Tento Brief report vznikl na základě článku:

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.

*prokrastinace = odkládání plnění povinností a úkolů na pozdější dobu

Plusy:

Líbí se mi název článku – dostatečně výstižný a poutavý

Také oceňuji uvedení názvu odborného periodika, ve kterém byla studie publikována, stejně tak jména autorů

Autor(ka) vhodně vysvětluje odborné výrazy (prokrastinace)

Poslední odstavec je dobrým shrnutím zejména výsledků třetí studie

Článek má správný rozsah a dobré rozdělení textu na úvodní část, popis jednotlivých studií a shrnutí

Článek má dobrou stylistickou a gramatickou úroveň, je čtivý

Autor(ka) podle mě dostatečně pochopil(a) myšlenky a zjištění původní studie

Mínusy (návrhy na úpravu):

Vyhnu bych se některým příliš odvážným tvrzením, např. věta: „Sebekontrola je jednou z nejcennějších předností člověka.“, na mě působí spíše jako subjektivní myšlenka, než objektivní informace převzatá z původního článku.

Také by podle mě bylo dobré přeformulovat větu „Stále častěji je ale seberegulace spojována jen s negativními následky, např. přejídáním, prokrastinací* nebo závislostmi.“, ze které v její současné podobě vyplývá spíše pozitivní vztah mezi seberegulací a negativními následky (čím více seberegulace, tím více negativních následků).

„Vzájemnou souvislost autoři zkoumali skrze konflikty, v nichž dokážeme jasně odlišit, co je „správné“ a co je „špatné“, např. nekouření/kouření nebo abstinence/pití alkoholu apod.“, v této větě by bylo pro lepší pochopení textu dobré zařadit informaci, že se jedná o konflikty v dosahování cílů.

Závěrečná věta je podle mě nadbytečná, nevystihuje informace podané v původní studii a působí spíše jako subjektivní úvaha.

Celkově si myslím, že článek splňuje zadání úkolu, má „kritika“ se skládá pouze z návrhů na úpravy, které by podle mě pomohly lepší srozumitelnosti textu a jeho objektivitě.