

Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction

Popularizační článek

Článek Wilhelma Hofmanna a jeho kolektivu pojednává o vlivu sebekontroly na životní spokojenost. Sebekontrola jako taková má sama o sobě vliv na mnoho různých životních událostí: jedná se především o sociální tendence, vlivy atd. Nízká sebekontrola přitom může být příčinou mnoha obtíží, a to jak v osobní, tak sociální oblasti. V podstatě způsobuje jakékoli stigmatizované chování, např. nezdravý životní styl, kouření, alkoholismus aj.

Studie, o níž hovoříme, však pojednává pouze o vztahu trait self-control a vychází z hypotézy, že sebekontrola navyšuje jak okamžitou, tak i životní spokojenost. Výsledků bylo dosaženo za pomoci tří studií. První hledala **nekorelace** mezi sebekontrolou, okamžitým účinkem a životní spokojeností, druhá probíhala týden a sledovala činnost účastníků, sledovala okamžitý účinek jednotlivých akcí a srovnávala je s životní spokojeností. Poslední porovnávala plnění cílů s obecnou životní spokojeností.

V online průzkumu 414 respondentů byla podpořena hypotéza, že vyšší sebekontrola pozitivně koreluje s životní spokojeností a pozitivními okamžitými účinky a negativně s negativními okamžitými účinky. Použita přitom byla škála od 1 do 5 pro sebekontrolu a škála týkající se životní spokojenosti. Dále použili škálu pro měření okamžité nálady. Studie 1 však může být negována kvůli různým časovým a situačním rámcům, ve kterých se odehrává.

Druhá studie sleduje každodenní život velkého vzorku respondentů, kteří měli za úkol hlásit stavy a touhy během náhodně vybraných okamžiků všedního dne. Jedná se především o odolávání tužbám a zlovykům. Této části studie se zúčastnilo 208 respondentů. Každý respondent dostal smartphone, skrze který dostal několik náhodných signálů v průběhu min. 14 hodin. Na vyzvání respondenti hlásili, jak se během posledních 30 minut vypořádali s určitou touhou. Poté hodnotili sílu každé od 0 do 7. Druhá část tedy podpořila první.

Poslední část se zabývá konflikty cílů. Účastní se jí 234 respondentů online za peněžní odměnu. Respondenti popíší tři konflikty cílů, s nimiž se denně potýkají. Cíle byly rozděleny do 19 kategorií. Dále participanti poskytli informace o tom, jak se

s těmito konflikty vypořádávají. Poté vyplnili dotazník ohledně štěstí a sebekontroly. Výsledkem opět je potvrzení první hypotézy

Plusy:

Líbí se mi uvedení jména autora v článku, dále pak rozdělení textu na úvod, základní informace a popis jednotlivých studií

Článek má správný rozsah a dobrou gramatickou úroveň

Mínusy (náměty na úpravu):

Místo názvu původního článku by bylo lepší vymyslet jednodušší, poutavější název (nadpis) v češtině

Také bych vynechala subjektivní, nebo zavádějící informace, např. věta „V podstatě způsobuje jakékoli stigmatizované chování, např. nezdravý životní styl, kouření, alkoholismus aj.“ je na můj vkus poměrně odvážná

Stejně tak bych vynechala subjektivní hodnocení samotné studie, „Studie 1 však může být negována kvůli různým časovým a situačním rámcům, ve kterých se odehrává.“ – Je jistě v pořádku, že autor(ka) o textu kriticky uvažuje, tento formát (brief report) však podle mě není vhodný pro prezentaci takových postřehů.

Věta „Sebekontrola jako taková má sama o sobě vliv na mnoho různých životních událostí: jedná se především o sociální tendence, vlivy atd.“ by mohla být lépe vysvětlena, pojem „sociální tendence“ může být pro laickou veřejnost nesrozumitelný

„Studie, o níž hovoříme, však pojednává pouze o vztahu trait self-control“ – není zde doplněno o jaký vztah se jedná, vztah mezi čím?

Pojem „okamžitý účinek“ se v původní studii vůbec neobjevuje, nejspíš jde o nesprávný překlad pojmu „momentary affect“,

Věta „Poslední porovnávala plnění cílů s obecnou životní spokojeností.“ Je nesprávná, třetí studie nezkoumala plnění cílů.

Uvádění konkrétních škál, které byly použity v procesu měření, je podle mě nadbytečné. Myslím, že by bylo lepší výrazně zkrátit části popisující metodu a průběh měření a spíše se zaměřit na samotné výsledky výzkumů a jejich srozumitelnou interpretaci, např. věta „Druhá část tedy podpořila první.“, není podle mě dostatečným obeznámením čtenáře s výsledky. Celý článek tvoří v podstatě detailní popis průběhu sběru dat, zakončený

informací o tom, že hypotéza byla potvrzena. Tento formát není příliš čtivý ani srozumitelný a neseznamuje čtenáře se zásadními informacemi.

Vzhledem k neadekvátní prezentaci původních zjištění, používání subjektivních názorů a kritiky a nepřesný překlad klíčových pojmů podle mne práce bohužel nespĺňuje zadání.