



## 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 **a).**



Studie, o níž hovoříme, však pojednává pouze o vztahu **trait self-control** a vychází z hypotézy, že sebekontrola navyšuje **jak okamžitou 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

Autor se snažil podat všechny relevantní informace o výzkumu.

Můj osobní názor je takový, že např. z metodologie je údajů více a nebylo by to třeba - většině lidí nic neřekne rozsah škály nebo konkrétní počet respondentů (Je to málo nebo moc?) a naopak mi chybí informace především z Diskuzí - shrnutí, jak studie dopadla, co bylo vyzkoumáno. Jak jedna studie podporuje druhou?

Za sebe bych pro popularizační článek volila ještě méně odborný jazyk. Víím, že jsem se potkala s tím, že už lidí z generace našich rodičů nerozumí slovu "prokrastinace".

Velmi pozitivně hodnotím, že se autor nesnaží výzkum nějak vylepšovat a podává informace, tak jak byly napsány. Článek je pochopitelný (lehké problémy mi dělalo volné používání přítomného a minulého času, pro lepší srozumitelnost by bylo lepší sjednotit), myslím, že i pečlivě napsaný, ale doporučila bych menší opravy, především částek, které by měly popisovat diskuze.

Každý autor je osobnost a jiný způsobem podává i svoji práci. Z tohoto pohledu si myslím, že autor dokázal splnit úkol podle zadání. Menší mezery jsou v používání specifického jazyka, kterému by laici nemuseli rozumět a chybí mi závěr.