

Udělá vás sebekontrola šťastnějšími?

Sebekontrola je důležitá vlastnost v našem životě. Tento článek pojednává o studii, která se zaměřila na otázku, jestli schopnost sebekontroly může předpovídat afektivní well-being (tento termín zde budeme překládat jako pocit pohody) a životní spokojenost.

Studie byla rozdělena na tři části, každé se zúčastnilo přibližně stejné množství účastníků. Klíčovým problémem byla schopnost sebekontroly a její vliv na pocit pohody a spokojenost se životem odpovídajících. Na toto téma je již několik studií, předcházející teorie se však nezaobírala tímto tématem do takové hloubky jako reportovaný článek.

Výzkum probíhal pomocí dotazníku a všechny studie byly něčím odlišné. První studie, označovaná jako studie 1 byl test na internetu, který zkoumal vztah mezi sebekontrolou, životní spokojeností a momentálním afektem (tedy náladou) a pocitem štěstí v nějaké situaci. Bylo zjištěno, že čím větší má člověk sebekontrolu, tím více roste jeho životní spokojenost a prožívání příjemných nálad. Vysoká sebekontrola tedy zlepšuje spokojenost se životem **ta**, že zvyšuje počet pozitivních emocí a snižuje počet negativních emocí.

Druhá studie analyzovala data o tom, jak se lidé cítili v mnoha náhodně vybraných momentech ve svém životě. Lidé s vyšší sebekontrolou byli v lepší náladě, i když po něčem zrovna hodně toužili. Pravidelné zlepšování nálady je důležitá cesta k lepší sebekontrolě a větší spokojenosti se životem.

Třetí a poslední studie byla vytvořena tak, aby zkoumala, jak dobře lidé s vysokou a nízkou sebekontrolou pracují (balancují) se svými konflikty cílů. Konflikt cílů je takový konflikt, kdy člověk neví, na co by se měl dříve a více zaměřit. Lepší balancování je svázáno s větší spokojeností v životě a větším pocitem pohody.

Druhá a třetí studie dokázaly, že lidé s vysokou sebekontrolou procházejí méně konflikty mezi cíli, což je pravděpodobně způsobeno jejich správnými strategiemi s vyrovnáváním se zátěžovými situacemi, nebo tomu, že mají ve zvyku mít se v různých situacích pod kontrolou.

Výsledkem výzkumu tedy je, že velká sebekontrola vás udělá šťastným.

Plusy:

Článek je dobře stylisticky uchopený, čtivý a srozumitelný, odborné termíny a koncepty jsou dostatečně vysvětleny (well being, konflikt cílů), je tedy vhodný i pro laickou veřejnost

Výsledky studií jsou dobře a stručně prezentovány

Článek má správný rozsah

V článku jsou uvedeny relevantní informace (v metodologické části jsou zmíněny pouze zásadní informace)

Název článku je dostatečně poutavý

Jednotlivé části textu na sebe dobře navazují, text je přehledně rozdělen

Autor(ka) podle mě dostatečně pochopil(a) původní vědecký text a úspěšně jej upravil(a) do jednodušší a srozumitelnější podoby

Mínusy (prostor pro zlepšení):

některé původní informace jsou zkresleny subjektivním pochopením studie, konkrétně jde o větu „Pravidelné zlepšování nálady je důležitá cesta k lepší sebekontrolě a větší spokojenosti se životem.“, ve které autor naznačuje kauzalitu mezi dobrou náladou a sebekontrolou, která nebyla v původním textu zmíněna. Autoři neuvádějí že by dobrá nálada měla způsobit nárůst sebekontroly a už vůbec ne to, že by pravidelné zlepšování nálady mělo nějaký efekt. Bylo by proto lepší držet se objektivních informací, které jsou uvedeny v původní studii a nepřidávat subjektivní interpretace textu.

Celkově se domnívám, že by článek měl projít, splňuje zadání úkolu, a po odstranění nebo úpravě výše uvedené problematické věty mu nemám co vytknout. Ze všech článků, ke kterým jsem psala zpětnou vazbu je tento podle mě nejlépe zpracovaný.