

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, 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 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.

Tento článek se mi velmi líbil, zcela naplnil moje představy, jak si představuji popularizační článek. Stravitelný, ale věcný a zaměřený na téma. Zprostředkovává téma dobře čtenáři - vysvětluje. Článek je napsán poutavě, bez přidaných informací, ale ani nejsou informace opomenuty. Myslím si, že autor dobře pochopil zadaný text, dobře s ním pracuje, nepřekládá jen, ale hledá cesty, které jsou pro české čtenáře srozumitelnější. Dobře se autorovi podařilo pojmut ty nejdůležitější myšlenky a transformovat je i pro laického čtenáře. Zároveň mi myslím, že informace nevylepší, ani nijak nedeformuje. Autor podle mě bez problémů naplnil zadání, v textu nejsou zásadní opravy a podle mě by taková práce prošla.