

## Souvislost vlastnosti sebekontroly na prožité štěstí

Tato studie se snaží zjistit, zda vlastnost sebeovládání (TSC = trait self-control) má vliv na prožívání spokojenosti a pocitu štěstí. Ve výzkumu **byli** provedeny tři studie, jejichž hlavním prediktorem byla vlastnost sebeovládání s hodnocením duševní pohody a životní spokojenosti jakožto klíčovým výsledkem. Vlastnost sebeovládání jasně souvisí se spokojeností a to, jak zvládáme konflikty, je zcela klíčové ke zjištění toho, proč to tak je. V první studii byl pouze krátký dotazník, který měl za úkol zkoumat vztahy mezi TSC, životní spokojeností a momentální spokojeností. **Ve studii** č. 2 byli pozorováni účastníci po dobu jednoho týdne a zde bylo zaznamenáno velké množství informací o momentální spokojenosti, které ukázalo, že sebekontrola souvisí s pocitem štěstí. Studie 3 zjistila, že TSC může zvýšit spokojenost tím, že pomáhá lidem vyhnout se častým konfliktům. Sebekontrola pozitivně přispívá ke štěstí prostřednictvím předcházení a zvládání konfliktů.

Studie, které byly na toto téma vypracovány, potvrdily, že vysoké TSC má vliv na úspěch ve škole, práci a vztazích. Lidé s vysokým TSC mívají méně problémů.

Ve studii č. 1 bylo 414 účastníků. Ti měli za úkol vyplnit dotazníky týkající se jejich sebeovládání, životní spokojenosti a momentální spokojenosti. Výsledky potvrdily hypotézu, že vyšší TSC souvisí s vyšší spokojeností.

Ve druhé studii bylo 208 účastníků, kteří byli po dobu jednoho týdne pozorováni. Byla zaznamenávána data týkající se jejich přání, a zdali udělali něco, aby si přání splnili. Hodnotili svou momentální spokojenost a stres. Podávali také informace týkající se toho, kde se právě nacházeli nebo přítomnost dalších lidí. Na konci týdne účastníci vyplnili stejné dotazníky, které byly v první studii. Výsledkem studie bylo potvrzení hypotézy, že TSC ovlivňuje jak momentální spokojenost, tak i životní spokojenost.

V poslední studii bylo 234 účastníků. Ti měli za úkol identifikovat tři důležité konflikty, které zažívají u běžných cílů. Dále měli uvést, jakých cílů se snažili dosáhnout. Poté vyplnili stejné dotazníky jako v předešlých případech. Studie se snažila zjistit, zda zmenšení a zvládání konfliktů ovlivňuje sebekontrolu a spokojenost. Výsledek byl takový, že lidé s vysokou mírou sebekontroly pociťovali méně konfliktů mezi cíli, a proto byli více spokojeni.

Současné studie nabízejí předběžné odpovědi. Vysoká sebekontrola doopravdy způsobuje větší pocit štěstí. **Měřilo se** jak momentální spokojenost, tak i životní spokojenost. Napříč všemi studiemi, vlastnost sebekontroly pozitivně souvisela s oběma měřenými proměnnými.

## **Plusy:**

Objektivnost - autor(ka) se snaží držet informací z původního článku a nevkládat subjektivní názory

„Osnova“ – článek je rozdělen na úvod, základní informace o výsledcích výzkumů, popis metodologie a shrnutí, což má za výsledek snadnější orientaci v textu

Článek má správný rozsah

Autor(ka) článku dostatečně pochopil(a) myšlenky původního textu, a jasně a konkrétně prezentuje výsledky jednotlivých studií

Třetí studie (podle mě nejnáročnější na pochopení) je podle mě velmi dobře vysvětlena

V článku jsou uváděny relevantní informace, líbí se mi shrnutí výsledků v posledním odstavci

## **Mínusy (návrhy na úpravu):**

Článek by mohl být lépe stylisticky uchopený, bez chyb. Např. „Ve výzkumu byli provedeny tři studie, jejichž hlavním prediktorem byla vlastnost sebeovládání s hodnocením duševní pohody a životní spokojenosti jakožto klíčovým výsledkem.“ – tato věta není dobře postavená a je poměrně obtížné pochopit její myšlenku. Zejména pro laickou veřejnost může být také problematické použití výrazu „prediktor“.

Také věta „Podávali také informace týkající se toho, kde se právě nacházeli nebo přítomnost dalších lidí.“, není příliš srozumitelná.

„Studie 3 zjistila, že TSC může zvýšit spokojenost tím, že pomáhá lidem vyhnout se častým konfliktům. Sebekontrola pozitivně přispívá ke štěstí prostřednictvím předcházení a zvládnutí konfliktů.“ – tato věta se dá pochopit tak, že se zde jedná o interpersonální konflikty, což není součástí původní studie, bylo by dobré zmínit, že se jedná o konflikt v dosahování cílů.

část popisující metodologii je podle mne až příliš detailní, myslím, že její stručnější verze by byla čtenářsky přívětivější

Poutavější název (nadpis) by mohl být vhodnější

Práce by podle mě měla projít, protože je vidět úsilí autora o vypracování článku podle zadání, je tu však prostor pro úpravy, které by mohly napomoci lepší srozumitelnosti textu. Autor(ka) podle mě skutečně velmi dobře pochopil(a) postupy a zjištění původní studie, jedinou slabinou článku jsou občasné stylistické nepřesnosti.