

Souvislost vlastnosti sebekontroly na prožitě 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 participanti 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 participantů. 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 participantů, 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 participanti 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 participantů. 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 sebekontrola 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.

Já jsem trochu rozpačitá z tohoto článku, protože zároveň splňuje všechny náležitosti (je adekvátní, je přesný, není v něm moc chyb, jen drobnosti), ale na druhé straně z něj nemám pocit poutavosti, lehkosti ve čtení. Je to spíš takové kostrbané, pro mě těžko stravitelné, někdy nesystematicky uspořádané.

Můj osobní názor je takový, že např. z metodologie je údajů více a nebylo by to třeba - většině lidí nic neřekne konkrétní počet respondentů (Je to málo nebo moc?) nebo které dotazníky konkrétně vyplnili.

Protože je tento článek formálně bez chyb, styl je nutné vybrousit (lépe pochopit původní informace a než je jen přeložit, tak je spíš přeformulovat, tak aby i v češtině to spolu fungovalo), proto se domnívám, že ani opravovat není příliš co a práce by pro mě prošla.