

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 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.

Zpětná vazba:

Domnívám se, že text byl pochopen, ten, kdo vypracoval tento článek, tématu rozuměl a správně se orientoval v originálním článku, což je velmi důležité. Vypíchnul hlavní body původního textu a předešel výsledky. Informace byla podaná stručně, ale nedokážu si představit, jak by jí porozuměl laický čtenář, neboť byly použity výrazy jako hypotéza, participant apod., které nebyly v článku vysvětleny, a není příliš pravděpodobné, že by jim čtenář rozuměl. Podaná informace nebyla zkreslená a vše bylo srozumitelné, jen výběr výše popsaných výrazů nebyl příliš vhodný pro čtenáře, kterým je text určen. Je tam také přítomen nadbytek zkratky TSC, což nepůsobí příliš dobře při prvním pohledu na článek – dle mého názoru by bylo lepší, kdyby autor uvedl hned na začátku tuto zkratku, podal její vysvětlení a následně zjednodušený překlad, s nímž by dále pracoval. Neohrozil by tím informaci a přitom by to bylo lepší pro čtenáře.

Text je rozhodně dostatečně objektivní a nevynechává informace. Jen nepřidal žádné zmínky o dalších výzkumech na toto téma, ale to by mohla být jen má osobní preference.

Článek chybí plynulost a návaznost jednotlivých odstavců, název je trošku kostrbatý. Rozvrhnutí textu není chaotické, je zde přítomen úvod i závěr, jen závěr by si zasloužil větší pozornost. Jinak jsou tam přítomny všechny zásadní informace a čte se poměrně dobře. Autor se vyjadřuje spisovně, jen je v článku přítomno několik gramatických chyb, ale ty jsou zanedbatelné. Článek je dostatečně dlouhý.

Spolužák tedy splnil zadání na popularizační článek, snad by mu mohl být vrácen s drobnými připomínkami ohledně gramatiky a nadměrného používání zkratky TSC, druhý pohled by si pak zasloužil i název a závěr, stejně tak použití výrazů jako hypotéza a participant. Základní podmínky ale práce splňuje, čtenář by pochopil autorův záměr i strukturu a smysl původního článku, což je důležité-