

## **Jsou lidé s vyšší sebekontrolou šťastnější?**

Tuto otázku se snažil zodpovědět americký výzkumný tým prostřednictvím své "trio studie". Již dříve se tématu sebekontroly, neboli sebeovládání - schopnosti ovládat sám sebe a své myšlenky věnovalo mnoho studií. V návaznosti na ně autoři tohoto výzkumu provedli tři studie, aby dokázali, zda může sebekontrola korelovat pozitivně, negativně či nikoliv s emoční pohodou a životní spokojeností.

Výzkumný tým v první studii pomocí on-line dotazníku potvrdil svou hypotézu, že vysoké sebeovládání zlepšuje životní spokojenost tak, že se zvýší pozitivní emoce a zároveň sníží ty negativní. Studie tak přinesla dva důležité závěry. Zaprvé sebekontrola pozitivně korelovala s životní spokojeností i příjemnými afekty a zadruhé vztah mezi sebekontrolou a životní spokojeností byl způsoben afektivními zkušenostmi.

V rámci druhé studie výzkumníci pozorovali objekty zkoumání delší dobu - okolo jednoho týdne, aby dosáhli silnějších důkazů objektivnějších výsledků. Výsledky druhé studie šly v podstatě ruku v ruce se závěry té první. Dle výsledků lidé s lepšími sebeovládacími schopnostmi zažívají méně konfliktů a více štěstí.

Ani výsledky třetí studie, kladoucí si otázku, jak zvládají konfliktní situace lidé s nižším a vyšším sebeovládáním, autory neklamaly. Opět jedinci s vyšší schopností sebekontroly "souboj" vyhráli. Mají pravděpodobně výhodu v tom, že se snaží jednat v souladu s tím, co jim dlouhodobě přináší ovoce, namísto toho, aby podlehli chvilkovému pokušení.

Lidé obecně chtějí být "šťastní a spokojení až do smrti", ale často nemohou najít klíč k tomu, jak to udělat. Možná je správná sebekontrola právě tím klíčem nebo alespoň součástí. Ale bohužel podle autorů tento fakt bývá popírán, protože už podle názvu je jasné, že musíme vynaložit úsilí - kontrolovat se, ovládat a to se nám nechce. Souhrnné výsledky všech provedených studií v rámci tohoto výzkumu potvrdili, že lidé s lepší sebekontrolou opravdu mohou být šťastnější a spokojenější. Takový člověk si dokáže nastavit a kontrolovat svůj denní režim a předejít tak konfliktům v plánování, cílech. A proto kontrolujme, ovládejme správně sami sebe a možná budeme šťastní!

## **Zpětná vazba:**

Autor pochopil původní text, stejně tak výzkum a snažil se podat čtivý článek plný výsledků původní studie. Hlavní body výzkumu byly přítomné, ale je možné, že lehce zkreslené, hodně se tam objevovaly odkazy na původní autory studie, kteří neargumentovali tak silně, jak to podal autor tohoto příspěvku, neboť klasicky ve výzkumné zprávě se subjektivnost v takové míře nevyskytuje. Informace tedy byly lehce zkreslené. Komunikace k laikovi mohla být trochu vstřícnější, protože se psalo o korelacích a výsledcích výzkumu, potom se hůře orientovalo při odkazu na další studie a původní článek rozdělený na tři studie – dle mého názoru by bylo lepší jiné výzkumy označovat jako výzkumy a o jednotlivých částech výzkumu mluvit jako o studiích tak, jako v původním článku.

Informace podané v tomto článku byly adekvátní, ale naznačovaly subjektivitu ze strany původních autorů, což nebylo v původním textu. Ale sám autor byl objektivní. Nebyly vynechány žádné zásadní informace, jen některé byly podány spíše odborně než pro laika. Jako autor původního článku bych byla spokojená, článek je poutavý a příjemně se čte. Text je přehledný, správně rozvrhnutý, snadno se v něm orientuje. Autor se vyjadřuje spisovně, gramaticky správně a lehce, článek je dostatečně dlouhý. Autor možná trochu přehání v některých svých tvrzeních, snaží se hodně zaujmout čtenáře, což jde znát v celém článku.

Autor rozhodně naplnil zadání, článek byl čtivý. Opravit by se daly nějaké formulace a výrazy, ale není to nutné. Práce splňuje podmínky zadání.