

## 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 (můžeme vypustit) pohodou a životní spokojeností.

Výzkumný tým v první studii pomocí on-line dotazníku potvrdil svou hypotézu (příliš odborné, lepší je „předpoklad“), 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 (příliš odborné, lepší je „souvisela“) 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 nezklamaly. Opět jedinci s vyšší schopností sebekontroly "souboj" vyhráli. Mají pravděpodobně výhodu v tom, že se snaží jednat v souladu s tím, co jím 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 (není jasné z čeho tak autor usuzuje, pravděpodobně se jedná pouze o jeho názor). 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!

Zhodnocení: Autor vynechal úvodní odstavec (lead) kde by měl podstatné body celého výzkumu. Dále pak je článek až příliš odborný a drží se odborné psychologické terminologie, místo aby se snažil o zjednodušení a zpřístupnění pro laickou veřejnost. Po stylistické stránce je zde patrná těžkopádnost některých vyjádření (...lidé s lepšími

sebeovládacími schopnostmi ...), která snižují přívětivost textu. Po stránce obsahu však obsahuje vše podstatné.