

Můžeme být díky dobré sebekontroli šťastní?

Tímto tématem se zabývali autoři americké studie složené z třech dílčích studií, které se snažili dokázat, zda může sebekontrola pozitivně nebo negativně kolerovat s emocionální pohodou a životní spokojeností, či jestli s nimi vůbec nekoleruje. Tento motiv zaujal nejen tyto autory, ale vzniklo už spoustu studií s tématem kolerace sebekontroly a well-beingu, tedy životní spokojenosti.

První ze tří studií byla výzkumným týmem provedena formou on-line dotazníku. Zde byla potvrzena hypotéza autorů, kteří si mysleli, že vysoká schopnost sebeovládání zlepšuje životní spokojenost tak, že se zvýší pozitivní emoce a zároveň snižuje emoce negativní. Z této první studie autorům vyplynuly dva důležité závěry. Prvním poznatkem bylo, že sebekontrola pozitivně kolerovala s well-beingem i příjemnými afekty. Druhým pak, že vztah mezi sebeovládáním a životní spokojeností byl způsoben afektivními zkušenostmi.

Druhá studie byla soustředěna na pozorování dlouhé okolo jednoho týdne, které mělo sloužit k získání silnějších důkazů objektivních výsledků. Zde se proplétaly výsledky této studie s výsledky studie první a vzájemně spolu kolerovaly. Autorům se tady potvrdila myšlenka, že lidé s lepšími sebeovládajícími dovednostmi mají méně konfliktů a zároveň více štěstí a pocitu spokojenosti.

Poslední studie se zabývala dodatečným tématem – jak zvládají konfliktní situace lidé s nižším a vyšším sebeovládáním. Zde se opět hypotézy autorů nevyvrátily, ale naopak byly znovu potvrzeny. Autoři došli k závěrům, že v této oblasti mají jedinci s vyššími a lepšími schopnostmi sebeovládání výhody. Tito jedinci se snaží jednat v souladu s tím, co jim dlouhodobě prospívá, místo náhlému podlehnutí chvilkové slabosti.

Častým problémem může být chtít kontrolovat a ovládat sami sebe. Jak autoři popisují, sebekontrola není vždy kladně přijímána jedinci. Avšak může být odpovědí na tak hodně zmiňovanou otázku: „Jak žít šťastně, dlouze, zdravě a spokojeně?“. Ve všech třech dílčích studiích tohoto amerického výzkumného týmu autoři potvrdili své hypotézy a opakovaně došli k názorům, že lidé s lepší schopností sebekontroly vedou skutečně spokojenější a šťastnější život. Jedinci si dokáží ideálně naplánovat svůj režim a předejít tak konfliktům při dosažení určitých cílů. Prokazatelně lepší sebekontrola vede ke spokojenějšímu životu.

Zpětná vazba:

Myslím, že obsah článku byl správně pochopen. Nemyslím, že došlo k nějakému zkreslení informací. Všechny hlavní body se v článku nachází. Téma bylo podáno tak, aby bylo chápáno i laickou veřejností, avšak objevovali se tam i některé odborné výrazy např. well-being, který však byl vysvětlen, a proto si nemyslím, že by to byl problém. Nejsou vynechané důležité informace a po přečtení článku je obsah srozumitelný. Jenom bych opravila některé hrubky v textu např. kolerace místo korelace, tato chyba se vyskytuje pořád. Některé věty bych upravila, aby se četli lépe a byly srozumitelnější, např. na pozorování dlouhé okolo jednoho týdne bych upravila na - dlouhé pozorování okolo jednoho týdne atd.

Jestli bych byla autorem článku byla bych s výsledkem spokojena. Délka textu je správná a odpovídá zadání. Zadání je naplněno. V práci by se měly opravit chybně sepsané věty, jinak je práce v pořádku. Práce splnila základní podmínky, aby prošla.