

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 vplynuly 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.

Posudek:

Co se týče adekvátnosti informací, tak myslím, že autor splnil očekávání a shrnul vše důležité nezkreslenou formou. Ze všech tří studií autor objektivně vypíchl důležité informace a žádné neopomněl. Možná by ale stačilo téma pojmout z obecnějšího hlediska, nepopisovat vše dopodrobna - může pak působit matoucím dojmem na "nepolíbené čtenáře" a připomínat spíše rešerši.

Autor nenahrazuje důležité pojmy neodbornými výrazy, což může být plusem, ale zároveň mínusem, protože dané výrazy nedovysvětluje. Mám na mysli výrazy jako "well-being, sebekontrola", které by bylo vhodné osvětlit, přeložit do každodenního jazyka. Z jazykového hlediska se mi líbí, že autor vhodně používá kratší a jednodušší věty namísto zbytečně spletitých souvětí. Avšak některé věty obsahují gramatické chyby, doporučila bych pečlivěji přezkontrolovat. (nežádoucí je zde hlavně opakovaně chybný výraz KOLEROVAT namísto KORELOVAT - v některých případech bych i toto slovo nahradila jiným, je v textu příliš často použité)

Název článku mi přijde adekvátní k danému tématu, k němu nemám výtky. Do samotného článku mi ale moc nesedí úvodní odstavec. Spíše bych doporučila téma z obecného hlediska popsat - čím se budu zabývat, co je to sebekontrola a nevztahovat tolik na konkrétní studie, když je budu podrobněji rozebírat dále. Závěr hezky shrnuje informace podané v textu. I v případě, že si přečtete závěr, tak pochopíte, o čem se jednalo a k čemu výzkumníci došli, což se mi moc líbí. Délka článku, řekla bych, je ideální, limit byl splněn.

Jak jsem výše zmínila, doporučila bych opravit hlavně gramatické nedostatky, přetransformovat některé věty, které nedávají smysl. Dále bych se zaměřila na úvodní odstavec a celkově na slova, která by bylo třeba dovysvětlit. I přes tyto nedostatky si nemyslím, že by práce nesplnila zadání a po těchto drobnějších úpravách neměla projít.