

## Bud'te v pohodě – kontrolujte se

Dosud bylo možným vazbám sebekontroly a subjektivní pohody věnováno jen málo pozornosti, sebeovládání nebývá totiž spojováno se štěstím a radostí, ale spíše s dřinou a odříkáním. Proto si autoři americké studie položili tuto otázku: Může sebekontrola predikovat emoční pohodu a životní spokojenost? Jinými slovy je zajímavé, zda je možné, že člověk, který se lépe ovládá, může být ve svém životě objektivně šťastnější.

Výzkumníci pracovali s pojmy sebekontrola a životní spokojenost. Vysoká sebekontrola (neboli možnost změnit či zastavit své reakce, přerušit nežádoucí chování) přináší jedinci prokazatelně výhody - ať už v práci, ve škole nebo v oblasti mezilidských vztahů. Nízká sebekontrola se naopak podílí na mnohých individuálních i aktuálních společenských problémech jako je nezdravé stravování, málo pohybu, prokrastinace, delikventní chování, zneužívání návykových látek, ale i impulsivní nakupování. Na životní spokojenost alias štěstí je možné se podívat ze dvou úhlů pohledu – buď jako na přechodný emocionální stav, při němž převažují pozitivní emoce a který významně ovlivňuje situace, nebo jako celkové hodnocení relativní kvality svého života. Oba tyto názory byly zohledněny. Data byla sbírána na vzorku celkem téměř tisícovky osob v dílčích studiích pomocí dotazníku, zaznamenávání informací účastníky na obdržení smartphone a zpětného dotazování. Pokud patříte mezi opatrné diplomaty, je tu dobrá zpráva pro vás. Výsledky jasně ukázaly, že sebekontrola má souvislost s životní spokojeností a pohodou – lidé s vysokým sebeovládáním se cítí šťastnější. Bylo zjištěno, že tyto osoby regulují každodenní život tak, aby zabránily konfliktům, a to prostřednictvím plánování, předcházení a opatrnosti. Mezi tyto konflikty patří nejen běžné interpersonální, ale i intrapersonální (vnitřní) rozpory – např. motivační střety zájmů. Když tedy jedinec zabrání nepříjemným konfrontacím, bude mít méně špatných emocionálních stavů a bude obecně spokojenější.

V životě každého člověka se samozřejmě objevují konflikty i nezávisle na sebekontrolě, tento rys nás před problémy nechrání, to nám však nebrání se pomocí sebeovládání pokusit snížit četnost nepříjemných situací, lépe je zvládat a umocnit tak náš pocit životní pohody a spokojenosti.

Zdroj:

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277.

## Posudek:

Autor adekvátním způsobem interpretuje originální článek aniž by vynechal zásadní informace. Zároveň si myslím, že článek neobsahuje žádné nadbytečné informace, které by se v originálním článku nevyskytovaly. Naopak velice hezkým způsobem podává pouze fakta důležitá pro laickou veřejnost, aniž by se článek podobal rešerši, což je naprosto odlišné od ostatních článků, jež jsem hodnotila. Autor dle mého názoru krásně naplnil mé představy o podobě populárního článku.

Používaný jazyk je odpovídající dané cílové skupině, přičemž jsou dovysvětleny i pojmy, které by mohly dělat problémy v porozumění. Celkově je jazyková úroveň článku vysoká s absencí gramatických chyb. Měla bych výtky ale k délce jednotlivých vět - některé mi přijdou až zbytečně složité. Volila bych kratší jednoduché věty (popřípadě souvětí), avšak ne takto spleťté, mohlo by to narušovat jinak poutavou formou napsaný článek.

Požadovaná délka textu byla splněna. Jednotlivé pasáže textu na sebe navazují. Úvod i závěr obsahují informace, které se očekávají. Chtěla bych vypíchnout, že prostřední odstavec je hezky napsán, především proto že neobsahuje zbytečné informace ohledně metodologie. Ale souhrnně a obecněji popisuje všechny tři studie, což se mi jeví jako nejlepší způsob. Jediné, co strukturu textu narušuje je nedostatečné oddělení odstavců - například vynecháním řádku či tabulátorem.

Práci bych hodnotila jako kvalitní a nadprůměrnou, odpovídající danému zadání. Doporučila bych se pouze podívat na délku některých vět a zvážit, zda je nezkrátit a zviditelnit odstavce. Jiné připomínky nemám.