

Šťastný je ten kto má sebakontrolu

(Brief report)

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.

Má schopnosť sebakontroly vplyv na well-being a životnú spokojnosť? Toto bola výskumná otázka, ktorou sa zaoberali Hofmann, Luhmann, Fisherová, Vohsová a Baumeister vo svojej štúdií (2013).

Sebakontrola je definovaná ako schopnosť potlačiť alebo zmeniť vlastné vnútorné reakcie či nežiaduce tendencie chovania. Nízka sebakontrola vedie k celému spektru problémov ako sú zlé stravovacie návyky, nízka fyzická aktivita, akademický neprospech, prokrastinácia či delikventné formy správania. Naopak, výskum vysokej schopnosti sebakontroly potvrdil jeho benefity v oblastiach práce, školy, interpersonálnych vzťahov a ďalších.

Pre potreby výskumu boli uskutočnené tri štúdie. V prvej štúdií bol účastníkom poskytnutý jednorazový online dotazník, ktorý skúmal vzťah sebakontroly, životnej spokojnosti a emócií. Tejto štúdie sa zúčastnilo 414 osôb (64% žien; $M = 35.0$ rokov, $SD = 12.5$) a výsledky potvrdili hypotézu že vyššia schopnosť sebakontroly pozitívne koreluje s vyššou životnou spokojnosťou a pozitívnymi emóciami.

Druhá štúdia mala za úlohu získať informácie týkajúce sa každodenného prežívania emócií u osôb. Účastníci sedem dní pomocou smartfónu zaznamenávali svoje nálady a emócie v náhodne vybraných momentoch. Vzorka sa skladala z 208 osôb (66% žien, $M = 25.24$ rokov, $SD = 6.32$). Výsledky potvrdili že schopnosť sebakontroly súvisí s úrovňou stresu, vyššia schopnosť sebakontroly korelovala s vyššou životnou spokojnosťou, u týchto osôb sa vyskytovala nižšia miera stresu.

Autori zistili, že osoby s vyššou schopnosťou sebakontroly uvádzali väčšiu mieru well-beingu z dôvodu menšieho konfliktu medzi momentálnymi túžbami a cieľmi. Vďaka tomu zažívali menej stresu a viac pozitívnych emócií ako osoby s nižšou schopnosťou sebakontroly. V tretej štúdií sa preto autori zamerali na konflikt cieľov, 234 zúčastnených (61% žien, $M = 34.53$ rokov, $SD = 11.98$) malo určiť 3 zásadné konflikty v cieľoch a zodpovedali na otázky ako takéto konflikty protichodných cieľov udržujú v rovnováhe. Výsledky opäť ukázali, že osoby s vyššou schopnosťou sebakontroly pociťujú menej konfliktov v cieľoch.

Dáta potvrdili hypotézu autorov, že osoby s vyššou schopnosťou sebakontroly sú v živote šťastnejší a spokojnejší. Taktiež sa potvrdil pozitívny účinok na lepšie zvládanie konfliktov v cieľoch u týchto osôb. Autori upozorňujú, že dáta sú korelačného charakteru a preto nepotvrdzujú kauzalitu.

Zpětná vazba/ komentáře:

Podle mého názoru se autor snaží nezabarvovat text svými poznámkami, názory ani postřehy. Co mi na článku přijde přebytné jsou některé údaje uvedené v sekcích u metodologie výzkumu (např. SD) a jejich zasazení do textu. Naopak možná by autor mohl více přiblížit třetí studii, aby byla více srozumitelná. Jazyk mi v článku autora přišel podle mého až moc odborný. Odborný ne v jednotlivých prvcích a slovech, ale odborný celkovým dojmem na článek. Gramatika a spisovnost autora mi přijde v pořádku, avšak jako člověk jiné národnosti je možné, že některé chyby nerozpoznám. Text bych sama možná rozvrhla jinak, návaznost textu mi přijde v pořádku, ale samotné odstavce 1 a 4 a odstavec se závěrem mi přijdou neúplné a strohé. Chybí mi zde určité zarovnání textu. Délkové parametry autor splnil adekvátně.

Podle mého názoru by měl být tento článek trochu méně formální a působit v celku ne tak úplně striktně odborným dojmem. Sama si představuju populární článek více ležerní a napsaný více poutavě. To by také odpovídalo požadavkům, které bych měla, kdybych byla redaktorem. Zadání autor asi naplnil. Věci, které bych možná doporučila zvážit jsem výše zmínila, byli to věci, které mě napadly v momentě, kdy jsem článek přečetla. Hlavně tedy metodologické údaje a celková odlehčenost článku, která mi zde trochu chybí. Sama si však nejsem stoprocentně jistá, jak má takový populární článek vypadat. Proto nevím, jak odpovědět na otázku, zda autor dodržel základní podmínky. Podle mě by mohl být článek napsaný méně odborně a více poutavě. Bylo uvedeno, že článek má být psaný jakoby pro veřejnost, nevím ale kolik lidí by tento článek zaujal a udržel jejich pozornost.