

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA PSYCHOLOGIE



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Klára Englertová

Sebekoučování - dosahování cílů metodou "malých kroků"

Self-coaching - attainment of goals by "small steps"

Praha, 2014

Vedoucí práce: doc. MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, PhD.

ABSTRAKT:

Diplomová práce se zabývá metodami dosahování cílů a zvyšování efektivity v rámci odkládaných činností v kontextu psychologie sebeřízení a sebekoučování, a to především u vysokoškolské populace, u níž je udávána prevalence prokrastinace, tedy chronického odkládání, nejvyšší. Jako možný způsob intervence jsou pak podrobně popisovány různé podoby strategie "malých kroků" či "rychlých výher".

V rámci přehledové výzkumné studie je ověřována validita Sebeuposuzovací škály prokrastinace za využití popisu různých studijních stylů a jejich rozdělení na strategie s odkladem a bez odkladu. Zároveň jsou také zmapovány techniky, které podle subjektivní výpovědi studentů zvyšují jejich efektivitu. V rámci experimentální studie je pak ověřována metoda "efektivního sprintu", strategie, která má podobu intenzivního a krátkodobého soustředění na činnost směřující k naplnění vytýčeného cíle. Sledovány jsou rozdíly v subjektivně hodnocené míře posunu směrem k cíli a vnímané náročnosti jeho dosažení, a to nejprve u všech a poté konkrétně u těžce prokrastinujících studentů.

Výsledky prokazují signifikantní vztah mezi preferovaným studijním stylem a naměřenou mírou prokrastinace, potvrzují tak validitu využití Sebeuposuzovací škály prokrastinace. V rámci zkoumané metody "efektivní sprint" je prokázán signifikantní vliv této metody na vnímaný posun směrem k cíli, přičemž vnímaná náročnost dosažení cíle se s přibývajícím časem spíše mírně zvyšuje bez ohledu na využitou metodu. V rámci specifické populace studentů skórujících jako těžcí prokrastinátoři není signifikantní rozdíl mezi metodou "efektivního sprintu" a jinými či žádnými metodami.

Klíčová slova:

sebekoučování, sebeřízení, dosahování cílů, malé kroky, efektivní sprint, prokrastinace