

Posudek na diplomovou práci *Kláry Englertové*
Sebekoučování – dosahování cílů metodou „malých kroků“

Sebekoučování je proces, při kterém se snažíme důsledněji a efektivněji dosahovat cílů. Už z definice je patrné, že je sebekoučování indikovaným lékem prokrastinace. Prvním krokem sebekoučování je obvykle vyjasnění dosažitelných cílů. Druhou fází je pak sled akcí, které nás k těmto cílům přibližují. Mnoho lidí má cíle formulované, a přesto před jejich vykonáním dlouhodobě uváznou. Proto je nutné disponovat nástroji, které zvýší pravděpodobnost, že se k cílům začneme opět přibližovat. Jednou z možných strategií je rozdělení delší cesty na snadno zvládnutelné malé kroky, z nichž každý sám o sobě vyžaduje jen minimální úsilí. Jinou možnou strategií je udělat malý krok z časového úseku. Vzít natolik krátký časový interval, abychom v takto vymezené době dokázali udržet maximální pozornost. Podobně jako běháme krátké úseky rychleji, můžeme i krátké časové úseky pracovat svižnějším tempem bez toho, že bychom nechávali svou pozornost z přímé cesty odbíhat k nejrůznějším distraktorům. Analogicky k běhu můžeme nazvat uvedenou strategii efektivním sprintem. Ideu zvýšení dosažitelnosti cílů při použití této metody se snaží autorka statisticky prozkoumat.

Nejprve ovšem v teoretické části sumarizuje faktory související s psychologií seberegulace, jako je například motivace, vůle či vnímaná osobní účinnost, samotný pojem prokrastinace, jeho typy, prevalenci, prevenci a intervenci. Následují kapitoly věnované koučování a sebekoučování, včetně souvisejících témat, jako je například vize, všímavost a plynutí (flow). Klíčová je pak sedmá kapitola, v níž se na základě již realizovaných výzkumů snaží autorka zdůvodnit účinnost strategií malých kroků. Autorka zdařile prezentuje hlavní myšlenky a postupy koučování a sebekoučování v širším teoretickém kontextu, k čemuž využívá obsáhlé databáze citovaných literárních zdrojů.

V empirické části autorka formuluje konkrétní hypotézy, z nichž hlavní se týká otázky, zda vede užití metody „efektivního sprintu“ k signifikantně větším vnímaným posunům k zamýšlenému cíli. Zajímavá je i otázka, jak mění využití této metody vnímání náročnosti úkolu. Vnímané posuny a vnímaná náročnost jsou pak sledovány i u studentů, kteří v sebesuzovací škále prokrastinace skórovali jako „těžcí prokrastinátoři“.

Z 850 vysokoškolských studentů, kteří na začátku vyplnili sebesuzovací škálu prokrastinace a dotazník zjišťující místo kontroly, se do následného výzkumu zapsalo 321 studentů ochotných formulovat nějaký cíl, který budou sledovat. Autorka následně randomizovala studenty podle sudosti (lichosti) dne narození (tím mírně zvýšila pravděpodobnost zařazení do „liche“ skupiny, což ovšem pro statistické vyhodnocení nevadí). K analýze finálního dotazníku bylo nakonec využito dotazníků 154 respondentů, kteří splňovali všechny požadované podmínky. Jde tedy o soubor dostatečného rozsahu i diverzity v rámci základního souboru vysokoškolských studentů. Autorka podrobněji rozebírá výběrový vzorek a proměnné vstupní, výstupní i intervenující. Pozornost věnuje také validizaci sebesuzovací škály prokrastinace. Studenti byli dotazováni na nejrůznější metody, které používají ke zvýšení efektivity. Statistické testování bylo provedeno korektně. Oboustranným testováním nelze udělat chybu, domnívám se však, že mohlo být použito testování jednostranné. Výsledky jsou dobře interpretované, spolu s diskusí vedou k jasným závěrům, které jsou porovnány s obdobnými výzkumnými nálezy, uvažovány jsou i nežádoucí proměnné a příští možná zlepšení výzkumného designu. Ukázalo se, že hodnoty sebesuzovací škály odpovídají zvolenému způsobu učení na hranici nižší než 0,001. Dále se ukázalo, že lidé používající metodu efektivního sprintu statisticky významně výše skórovali na škále subjektivně vnímaného posunu ($p=0,0386$, p -hodnoty stačí uvádět s nižším počtem desetinných míst). Zároveň se ukázalo, že vnímaná náročnost dosažení cíle se při jeho vyplnění spíše (nesignifikantně) zvýší. V této souvislosti bych pouze nedoporučil tvrdit, že u krátkodobých cílů na rozdíl od cílů dlouhodobých k signifikantním změnám nedošlo, protože i v jejich případě jsou nálezy v blízkosti hranice statistické signifikance.

Práce je jasně strukturována, přehledně rozdělena do jednotlivých výzkumných kroků, data jsou náležitě vysbírána a vyhodnocena, přičemž jsou nakonec vhodným způsobem interpretována a zvažena v širším kontextu. Myslím, že i jednoduché metody a doporučení je třeba prověřovat vědeckými cestami. Zejména oceňuji, že byl k tomuto prověření využit randomizovaný experimentální design. Diplomová práce splňuje požadavky kladené na úspěšné diplomové práce a navrhuji ji hodnotit známkou výborně.

Radvan Bahbouh

Katedra psychologie FF UK