Oponentní posudek na disertační práci

Název práce: Application of Relational Mindfulness in Management Education: Development and Validation of Relational Mindfulness Training

Autor: Ing. Marek Vich

Oponent: doc.PhDr. Daniela Pauknerová, Ph.D.

V současné době se u řady manažerů na všech úrovních setkáváme s problémy se zvládáním dlouhodobého stresu, který u nich vede k nižší výkonnosti, nedostatečné osobní pohodě, případně i k rozvoji syndromu vyhoření. Prevence se tak ukazuje jako jedna z klíčových oblastí vzdělávání se zaměřením na management. Vzhledem k nejnovějším trendům vývoje přístupů k vedení lidí je také zřejmé, že budoucí lídři by měli být ve vztahu ke svým pracovníkům angažovaní a autentičtí. Obě témata propojuje autor Ing. Marek Vich v předkládané disertační práci, která se zaměřuje na ověření účinnosti tréninku vztahově zaměřené všímavosti (relational mindfulness) realizovaného u studentů managementu.

Autor se zabývá tématem, které je v našich podmínkách relativně nové a zatím u nás ještě nebylo dostatečně teoreticky rozpracováno a ani empiricky ověřeno. Přitom intervence založené na tréninku všímavosti jsou již dlouhodobě s úspěchem využívány v zahraničí ve zdravotnictví, vzdělávání i v podnikové praxi. Jeho výzkum tak bezesporu patří v kontextu manažerského vzdělávání ve střední Evropě mezi průkopnické počiny.

Cílem disertační práce je vytvoření a ověření účinnosti kursu nazvaného „Trénink vztahově zaměřené všímavosti“ ve vztahu ke zvládání každodenní zátěže, dobré osobní pohodě a zdravým mezilidským vztahům. Autor tak ve své práci zkoumá jaký účinek má absolvování kursu zaměřeného na trénink vztahově zaměřené všímavosti na všímavost a sebesoucit studentů. Zároveň se zaměřuje na analýzu vlivu absolvování kursu na vnímaný stres a subjektivní pocit pohody. V práci je dále zkoumán vliv absolvování kursu na empatickou přesnost, soucit a autentický leadership.

V teoretické části práce věnuje autor pozornost vymezení základních pojmů jako je všímavost, meditace dále pak meditace milující laskavosti, vztahově orientovanému tréninku všímavosti a uplatněním všímavosti ve vztahu k leadershipu. Zaměřuje se přitom jak na ukotvení a vysvětlení konceptu všímavosti v kontextu buddhistické tradice, tak i definováním sekulární všímavosti, která je dnes v západním přístupu častěji využívána. Pozitivně hodnotím snahu o zmapování integrace východních přístupů v českém kulturním kontextu. Z hlediska akceptace buddhistického konceptu západní vědou by asi ještě stálo za doplnění, že meditace (přes značné stáří a rozšířenost konceptu přes hranice kultur), byla oficiálně přijata americkou psychologickou obcí jako prostředek usnadňující psychoterapeutický proces koncem sedmdesátých let.

V této souvislosti mi v kapitole 2.1.3.2 chybí přesnější vymezení konceptu v psychologickém kontextu. Autor zde všímavost v souladu s Kabat-Zinnem definuje v obecné rovině jako uvědomění prožívané zkušenosti okamžik za okamžikem bez hodnocení. Jde tedy podle něj o stav vědomí, techniky, které podporují uvědomění, proces zpracování informací, dovednost nebo osobnostní rys? Detailněji se pak

autor věnuje popisu škál užívaných pro analýzu všímavosti, kde je v závěru sám na pochybách, jak koncept správně uchopit a jeho kvalitu změřit. V kapitole 2.2.1, kde autor rozebírá podrobněji vybranou škálu, pak zmiňuje všímavost jako osobnostní rys, nenabízí však k tomu další zdůvodnění. V tomto kontextu působí jako určitý konsenzus vyjádření, ve kterém je všímavost definována jako uvědomění si přítomného prožitku s postojem přijetí. Autor se pak v další kapitole zabývá intervencemi zaměřenými na kultivaci všímavosti a dalšími relaxačními technikami, které mají podobné zaměření. Podobnosti nachází autor u řady přístupů, otázkou však je, zda u všech nacházeli jejich autoři inspiraci v buddhistických praktikách, a pokud ne, proč jsou v práci uvedeny. Následuje pak kapitola zaměřená opět na škály, které se pro měření všímavosti užívají, i když by asi bylo přehlednější sem rovnou zařadit popis intervencí zaměřených na kultivaci všímavosti. Autor pak porovnává účinnost jednotlivých přístupů v různých organizačních kontextech. Autor dále definuje sebesoucit a porovnává koncept používaný ve všímavosti s Rogersovým a Maslowovým přístupem, přičemž v použití všímavosti vidí možnost překonání západního individualistického pojetí tohoto konstruktu.

Zatímco všímavosti, meditaci a intervencím zaměřeným na zvyšování všímavosti je věnována v této kapitole velká pozornost, již méně se autor zabývá vztahem všímavosti a leadershipu, i vzhledem ke skutečnosti, že se této oblasti zatím nevěnovalo mnoho výzkumníků. Autor se nicméně v teoretické části nezabývá vysvětlením některých konstruktů, které jsou pak použity jako závislé proměnné v empirické části, jako je empatická přesnost, vnímaný stres a osobní pohoda. Oceňuji upozornění na nebezpečí popularizace a komercionalizace všímavosti v závěru kapitoly a zaměření na kultivaci morálních kvalit, která díky odklonu sekulární formy všímavosti od buddhistické tradice, již není tak zřejmá a mohla by být vztahově zaměřeným tréninkem všímavosti opět podpořena.

Teoretická část práce je opřena o dostatečné množství kvalitních, především zahraničních, ale i některých domácích odborných publikací a článků. Autor v ní prokázal svůj vhled do relevantní teorie, přehled o dosud provedených výzkumech a jejich přínosu pro řešení výzkumného problému.

V další části se autor věnuje vlastnímu empirickému výzkumu. Konkrétně se jednalo o dvě kvaziexperimentální studie, realizované u studentů managementu na Podnikohospodářské fakultě VŠE. Hypotézy, které na základě teoretického zkoumání stanovuje, jsou formulovány natolik specificky, že je možné následně prokázat, zda došlo ke konkrétnímu ovlivnění probandů prostřednictvím zkoumané intervence. Data jsou zpracována prostřednictvím adekvátně zvolených statistických metod. Na základě získaných výsledků jsou ověřeny hypotézy a zjištění jsou pak interpretována s evidentní komplexní znalostí zkoumané problematiky.

Autor se při uchopení experimentu snažil o poctivý přístup, i když řešení porovnatelnosti výzkumné a kontrolní skupiny není vždy snadné. Limity svého šetření si však uvědomuje a podrobně je v práci rozebírá. Oceňuji, že součástí práce je i podrobný program tréninku, který čtenáři poskytne přesnější představu, jak intervence probíhá.

V závěru práce jsou pak uvedena doporučení pro další výzkumné aktivity v této oblasti, zhodnocen přínos pro vlastní trénink všímavosti, jeho využití v oblasti pedagogické i v podnikové praxi

K práci mám následující poznámky a otázky:

V kapitole, která se zabývá konceptualizací všímavosti, není zcela zřejmé, jak autor konstrukt vymezuje. Jeho vymezení se pak objevuje v různých formách až v subkapitolách věnovaných rozboru jednotlivých škál a v hypotéze. Jde tedy podle něj o stav vědomí, techniky, které podporují uvědomění, proces zpracování informací, dovednost nebo osobnostní rys?

Z jakého důvodu nejsou vnímaný stres, subjektivní pohoda a empatická přesnost definovány v teoretické části?

S jakými problémy se autor setkal při realizaci tréninku všímavosti? Jak reagovali studenti na neobvyklé zaměření tréninku?

Předloženou práci Ing. Marka Vicha hodnotím celkově jako zdařilou. Autor se v ní zabývá konceptem, který není u nás ještě ve větší míře rozpracován, a práce se tak stává hodnotným příspěvkem k problematice všímavosti a jejího tréninku. Autor prokázal schopnost tvůrčí vědecké práce a současně i způsobilost zjištěné poznatky aplikovat v pedagogickém procesu. Práce v tomto smyslu představuje dobře koncipovaný celek, vyvážený z hlediska teoretického i empirického, a proto ji mohu jednoznačně doporučit k obhajobě a v případě úspěšné obhajoby navrhuji udělení titulu Ph.D.

V Kytíně dne 9.12.2017

doc.PhDr. Daniela Pauknerová, Ph.D.