

Abstrakt

Tato práce se zabývá využitím technik mindfulness u dospělých klientů s ADHD s cílem zjistit prospěšnost tohoto druhu intervence. Formou akčního výzkumu byl realizován osmitýdenní kurz mindfulness, jehož dvou běhů se zúčastnilo dohromady dvanáct dospělých s ADHD. Kurz koncipovaný jako osm individuálních online setkání napomohl k hlubšímu vhledu do účastníky vnímané užitečnosti a náročnosti jednotlivých technik. Zároveň byla úroveň změny všímavosti sledovaná dotazníkem Face Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ) před a po absolvování kurzu. Dalším cílem výzkumu bylo také zjistit, zda se změní míra subjektivně vnímaných potíží spojených s ADHD po absolvování kurzu. Na základě analýzy výpovědí účastníků, jež se staly hlavní metodou sběru dat, se ukazuje, že mindfulness participantům přinesla do života změny ve smyslu většího zvědomění a přítomnosti, zpomalení a zklidnění, schopnosti zastavit se, díky čemuž dokázali lépe pracovat s projevy ADHD. Mindfulness se tak zdá být další možnou formou intervence, která může napomoci dospělým jedincům s ADHD redukovat potíže způsobené touto poruchou.