

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá konceptem soucitu se sebou a jeho rolí v psychoterapeutické praxi. V literárně-přehledové části je nejprve blíže popsán soucit se sebou a jeho role coby prediktora životní spokojenosti a duševního zdraví. Poté je soucit se sebou dán do souvislostí s jemu blízkými koncepty všímavosti a nepřipoutanosti k Já. Následně jsou představeny možnosti integrace soucitu se sebou do psychoterapeutické praxe. Empirická část bakalářské práce popisuje realizovaný výzkumný projekt, jehož cílem bylo ověřit, zda se míra soucitu se sebou, všímavosti a nepřipoutanosti k Já signifikantně zvýší po absolvování tradiční psychoterapie, a to konkrétně skupinové psychoterapie psychodynamického směru u klinické populace. Sběr dat probíhal dotazníkovým šetřením za využití SOCS-CZ, FFMQ-CZ a NTS-CZ. Výběrový soubor tvořilo 41 participantů ve věku 20 až 61 let s diagnózou afektivních poruch, neurotických, stresových a somatoformních poruch a poruch osobnosti. Testování hypotéz bylo provedeno pomocí jednostranného párového t-testu. Výsledná analýza shledala signifikantní zvýšení soucitu se sebou, všímavosti i nepřipoutanosti k Já. Výsledky tak poukazují na to, že soucit se sebou a jemu blízké koncepty všímavosti a nepřipoutanosti k Já lze rozvíjet i v jiných než na soucit se sebou a všímavost zaměřených programech.