

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá vděčností, jejími intervencemi a možným přesahem k všímavosti. Ve své literárně-přehledové části tak usiluje o postižení vděčnosti v jejím situačním a afektivním pojetí. Dále se zaměřuje na představení různých typů intervencí vděčnosti, na jejich možné přínosy v rovině duševního i fyzického zdraví a na jejich možné výhody. V poslední kapitole teoretické části je pak stručně postížena všímavost a to, co bylo na společném poli všímavosti a vděčnosti doposud prozkoumáno. Na teoretickou část práce navazuje experiment, který se za pomoci placebo srovnání snaží poskytnout bližší pohled na intervence vděčnosti, které jsou v kontextu tohoto výzkumu chápány jako různé stupně experimentální manipulace. Deník vděčnosti v tomto pojetí přináší navíc (oproti Deníku okamžiků v aktivní kontrolní skupině) explicitní zaměření na vděčnost. Prsty vděčnosti jsou zase chápány jako nadstavba Deníku vděčnosti, oproti kterému přinášejí navíc explicitní zaměření na prožitek a všímavý přístup. Výsledky tohoto výzkumu však naznačují, že sledovaná experimentální manipulace nebyla v horizontu dvou týdnů v rovině životní spokojenosti, psychologického well-beingu, vděčnosti a všímavosti relevantní. Tzn., skupiny byly i po dvou týdnech cvičení ve sledovaných proměnných srovnatelné. Signifikantně vyšší drop-out v aktivní kontrolní skupině však naznačuje, že explicitní zaměření na vděčnost vedlo k vyšší komplianci.

## **Klíčová slova**

vděčnost; intervence vděčnosti; všímavost; experiment; well-being