Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá třemi psychickými fenomény, kterými jsou mindfulness, soucit se sebou a resilience. První kapitola představuje pojem mindfulness, jeho definici a historické zdroje, přínosy mindfulness, které jsou doložené soudobými výzkumy. Dvě podkapitoly jsou věnované propojení mindfulness se soucitem se sebou a propojení mindfulness s resiliencí, včetně výzkumů v těchto oblastech. Poslední podkapitola se zabývá popisem mindfulness tréninku, konkrétně na mindfulness založené kognitivní terapii (MBCT). Druhá kapitola je věnovaná fenoménu soucitu se sebou, nejprve tento pojem vymezuji, poté představuji soucit se sebou ve výzkumech a nakonec popisuji metody měření soucitu se sebou. Třetí kapitola definuje resilienci, ukazuje oblasti výzkumu resilience, dále je zde popsána souvislost resilience s pandemií COVID-19 a poslední dvě podkapitoly představují metody měření resilience u dospělých a u dětí a dospívajících. Čtvrtá kapitola stručně popisuje vývojovou etapu dospívání, zejména období adolescence (věk 15–18 let), protože tito jedinci jsou i cílovou skupinou v návrhu výzkumu, jenž je druhou částí této bakalářské práce. V druhé části práce navrhuji výzkum, který by měřil účinky mindfulness tréninku (MBCT) na soucit se sebou a resilienci u dospívajících ve věku 15–18 let v době pandemie COVID-19.

Klíčová slova

mindfulness; soucit se sebou; resilience; dospívající; pandemie COVID-19