

Abstrakt

Stres, zejména ten chronický, hraje zásadní roli v kvalitě lidského zdraví, práce, vztahů a života vůbec. V posledních letech se vědecký výzkum v takových oblastech jako lékařství, psychologie nebo neurovědy stále více zajímá o účinky tréninku mindfulness na lidskou psychiku a zdraví. V tomto kontextu jsou obvykle zkoumány klinické tréninkové programy založené na všímavosti. Cílem této práce bylo zmapovat vliv v zahraničí rozšířeného klinického programu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) na úroveň stresu. Literárně přehledová část se zaměřuje na dosavadní poznatky o účincích programu MBSR na zdraví a osobní pohodu a navrhované mechanismy působení. Výzkumná část zase na poznatky o účincích tohoto programu na stres a kvalitu života účastníků tohoto programu pomocí kvantitativního výzkumu zaměřeného na měření změny úrovně stresu a výzkumu kvalitativního, analyzujícího s rozhovory s účastníky programu. Hlavním výsledkem výzkumné části je zjištění, že absolvování programu MBSR může vést ke snížení vnímaného stresu ($N = 190$, $p < .001$, $d = 0.81$). Kvalitativní výzkum zjistil, že vliv programu MBSR na stres je významnou součástí účinků této intervence, která kromě toho nejvíce ovlivňuje zvládání emocí, reakcí, vztahů a komunikace. Práce by mohla být přínosem při zkoumání programů založených na mindfulness u nás a jejich lepšího pochopení a přijetí odbornou veřejností a institucemi veřejného zdraví.

Klíčová slova: stres, coping, zdraví, well-being, mindfulness, všímavost, soucit se sebou, seberegulace, MBSR