

## Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá programy založenými na všímavosti, které se dnes používají ve zdravotnictví. Ve své teoretické části se zaměřuje na jejich popis, publikované klinické výsledky, výzkum, mechanismy působení, výhody, úskalí, možnosti jejich využití v klinické praxi. Empirická část práce navazuje na teoretickou část a podává návrh výzkumného projektu formou dvojitě zaslepené, randomizované a kontrolované studie vlivu MBSR na proměnné duševního i tělesného zdraví s použitím aktivní kontrolní skupiny. Diskuze obsahuje úvahy nad směrem budoucího výzkumu a předkládá informace o současných trendech, příležitostech a výzvách stojících před těmito intervencemi.