

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá tématem soucitu se sebou, regulace emocí a závislosti na alkoholu. Hlavním cílem práce je analýza souvislostí mezi soucitem se sebou, regulací emocí, závislostí na alkoholu a internalizovaným studem. Empirická část práce má charakter kvantitativního výzkumu. Metodami sběru dat jsou škály měřící míru soucitu se sebou, potíží v regulaci emocí, poruch způsobených užíváním alkoholu a internalizovaného studu. Z analýzy sebraných dat od 190 respondentů bylo zjištěno, že míra potíží v regulaci emocí plně mediuje vztah mezi soucitem se sebou a mírou poruch působených užíváním alkoholu. Dále byl zjištěn statisticky signifikantní rozdíl v míře soucitu se sebou, potíží v regulaci emocí a internalizovaného studu mezi skupinami krátkodobě a dlouhodobě abstinujících závislých na alkoholu. Z analýzy dat rovněž vyplývá statisticky signifikantní korelace mezi mírou soucitu se sebou a mírou internalizovaného studu, mezi mírou soucitu se sebou a mírou potíží v regulaci emocí a mírou internalizovaného studu a mírou potíží v regulaci emocí. Míra internalizovaného studu u skupiny krátkodobě abstinujících byla statisticky významně odlišná od této míry u zkoumaného souboru zdravých jedinců. Tato diplomová práce poukazuje na užitečnost praxe soucitu se sebou, mindfulness, rozvíjení regulace emocí a práce s internalizovaným studem v terapii závislosti na alkoholu.

Klíčová slova:

internalizovaný stud, mindfulness, regulace emocí, soucit se sebou, závislost na alkoholu