

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou emoční regulace u lidí s emočně nestabilní poruchou osobnosti, se zaměřením na využití technik všímavosti (mindfulness) v krizových situacích.

Literárně přehledová část se věnuje pohledu na emoce, emocionální krize a všímavost jako nástroj emoční regulace.

Empirická část zahrnuje kvalitativní výzkum s klientkami stacionáře, které absolvovaly DBT terapii. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů je zkoumáno, jak klientky využívají všímavost v krizových situacích, jaké s ní mají zkušenosti a jaký má vliv na jejich práci s emocemi a následné jednání.

Cílem práce je přispět k pochopení významu emoční regulace a všímavosti v krizových situacích a nabídnout praktické nástroje pro klinickou praxi. Výzkum se zaměřuje na účinnost technik všímavosti, při snižování intenzity emočních zaplavení a destruktivního chování, i na možné nedostatky při jejich používání.

Klíčová slova

emocionální krize, všímavost, emoční regulace, meditace