

VŠÍMAVOST V PROGRAMECH NEZAMĚŘENÝCH NA JEJÍ ROZVÍJENÍ: METAANALÝZA ZNÁHODNĚNÝCH KONTROLOVANÝCH STUDIÍ

Mindfulness in non-mindfulness-based programs: Meta-analysis of randomized controlled trials

Jan Benda

Department of Psychology, Faculty of Arts, Charles University, Prague, CZ;
e-mail: psychoterapeut@gmail.com

Psychoterapie. 15 (2), 165–176; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT

Cíle: Cílem této metaanalýzy bylo zjistit, zda všímavost rozvíjejí i některé terapeutické nebo intervenční programy, které na její rozvíjení nejsou explicitně zaměřené. *Metoda:* S využitím databáze Scopus jsme vyhledali randomizované kontrolované studie, které sledovaly vliv různých terapeutických nebo intervenčních programů nezaměřených explicitně na rozvíjení všímavosti na úroveň všímavosti. Vyhledávání jsme omezili na studie, které k měření všímavosti použily Dotazník pěti aspektů všímavosti. *Výsledky:* Identifikovali jsme 24 studií, které splňovaly naše kritéria pro zařazení. Z posuzovaných programů měly dva na změnu všímavosti velký vliv ($0,8 < d$), sedm mělo středně velký vliv ($0,5 < d < 0,8$), deset mělo malý vliv ($0,2 < d < 0,5$) a pět nemělo téměř žádný vliv nebo mělo vliv záporný ($d < 0,2$). Vážený průměr velikostí účinku všech 24 programů na rozvoj všímavosti byl $d = 0,41$. *Závěr:* Všímavost rozvíjejí i mnohé terapeutické nebo intervenční programy, které nejsou explicitně zaměřené na její rozvíjení.

Klíčová slova: všímavost, obecný faktor, psychoterapeutická změna, metaanalýza, Dotazník pěti aspektů všímavosti

ABSTRACT

Objectives: The aim of this meta-analysis was to investigate if mindfulness is developed in some therapy or intervention programs, that are not explicitly focused on its development. *Method:* Randomized controlled trials were searched from Scopus database that investigated the effect of non-mindfulness-based therapy or intervention programs on the levels of mindfulness. The search was limited to studies which have used the Five Facet Mindfulness Questionnaire for measuring mindfulness. *Results:* A total of 24 trials met inclusion criteria. Among the assessed programs, two had large effects for change in mindfulness ($0,8 < d$), seven had medium effects ($0,5 < d < 0,8$), ten had small effects ($0,2 < d < 0,5$) and five had either no effect or negative effect ($d < 0,2$). The weighted mean of effect sizes of all 24 programs on mindfulness development was $d = 0,41$. *Conclusion:* Many non-mindfulness-based therapy or intervention programs do have an effect on the increase of mindfulness.

Keywords: mindfulness, common factor, psychotherapeutic change, meta-analysis, Five Facet Mindfulness Questionnaire

VÝCHODISKA

Všímavost (angl. mindfulness) je schopnost uvědomovat si procesy probíhající v našem těle a mysli v přítomném okamžiku s postojem porozumění a přijetí. Tuto schopnost lze rozvíjet prostřednictvím meditace, ale i jinými prostředky (viz Benda, 2019; Žvelc, Žvelc, 2021; Frýba, 2008).¹ A lze jí úspěšně využívat v léčení celé řady duševních poruch, včetně například úzkostných poruch, depresí, závislostí, psychóz aj. (viz např. Goldberg et al., 2018; Hodann-Caudevilla et al., 2020; Houry et al., 2013). V současné době je všímavost spojována především s třetí vlnou kognitivně behaviorálních terapií, které se na její rozvíjení explicitně zaměřují (viz např. Benda, 2007; Šlepecký et al., 2018). Je však pravděpodobné, že prakticky jakákoliv psychoterapie všímavost rozvíjí. Martin (1997) považuje všímavost za důležitý obecný (společný) faktor, který je podle něj významným facilitátorem psychotherapeutické změny. Faktor, který je patrně ve všech formách psychoterapie přítomný, i když tradiční existenciálně-humanistické, psychodynamické nebo integrativní přístupy slovo všímavost obvykle nepoužívají.² Výjimkou byl snad jen český rodák Mirko Frýba, který se rozvíjení všímavosti v inte-

grativní psychoterapii (satiterapii) věnoval a také upozorňoval na důležitou roli všímavosti v procesu psychotherapeutické změny (Frýba, 2008; srov. Hájek, 2004). Řada odborníků se v současné době každopádně pokouší zmapovat a vysvětlit konkrétní mechanismy, jejichž prostřednictvím všímavost ovlivňuje naše prožívání a přispívá k duševnímu zdraví a osobní pohodě (např. Dixon, Girn, Christoff, 2020; Lin, Callahan, Moser, 2018; Lindsay, Creswell, 2017; Ludwig, Brown, Brewer, 2020). A lze předpokládat, že v budoucnu se všímavost nejspíš stane součástí obecné psychopatologie (Wielgosz et al., 2019) i obecné teorie psychotherapeutické změny (Benda, 2019).

Zatím nicméně není k dispozici mnoho výzkumných studií, které by sledovaly rozvíjení všímavosti u tradičních forem psychoterapie (srov. Johansson et al., 2013; Keng et al., 2017). Většina výzkumů všímavosti se dosud soustředila jen na nové KBT přístupy, které k rozvíjení všímavosti využívají meditaci.³ Xia et al. (2019) proto nedávno provedli metaanalýzu, v níž ověřovali, zda k rozvoji všímavosti dochází i v rámci terapeutických nebo intervenčních programů, které na její rozvíjení *nejsou explicitně zaměřené* (angl. non-mindfulness-based interventions, dále též non-MBIs).

¹ Když se například psychotherapeut zeptá klienta: „Jak se právě teď cítíte?“ stimuluje tím klienta, aby si všiml svých tělesných pocitů. A i takto jednoduše pomáhá klientovi jeho vlastní schopnost všímavosti rozvíjet.

² Psychotherapeuti jako Carl Rogers, Eugene Gendlin, Fritz Pearls, Erich Fromm, Daniel Stern, Peter Fonagy i další představitelé těchto přístupů vždy vedli klienty k „bytí tady a teď“, k „bezpodmínečnému sebezpřijetí“ i k nezaujatému pozorování vlastní zkušenosti. Velmi pravděpodobně tedy implicitně rozvíjeli všímavost klientů. Zatím je však otázkou, zda

existenciálně-humanistické, psychodynamické nebo integrativní přístupy začlení termín všímavost do svého slovníku (viz Felder et al., 2014; Jooste et al., 2015; Stewart, 2014; srov. Benda, 2018; Michalak, Steinhaus, Heidenreich, 2020; Žvelc, Žvelc, 2021).
³ Benda (2012) se k využívání meditace v psychotherapii staví kriticky. Vzhledem k rozdílným cílům meditace a psychotherapie nedoporučuje klientům rozvíjet kontinuální všímavost, ale pouze všímavost okamžikovou. K tomu se podle něj lépe než meditace hodí jiné prostředky (viz Benda, 2019; srov. Kaufmann, Rosing & Baumann, 2020).

A jejich výsledky byly více než zajímavé. Zjistili, že 33 z celkem 69 posuzovaných programů všímavost rozvíjelo. Doložili mimo jiné, že k výraznému nárůstu všímavosti došlo například i u studentů, kteří absolvovali devítidenní pěší túru přes alpské hřebeny (viz Mutz, Müller, 2016) nebo u klientů s posttraumatickou stresovou poruchou po absolvování šestitýdenního programu péče o koně (Earles, Vernon, Yetz, 2015). Všímavost se tedy zjevně nerozvíjí jen v rámci meditace.⁴

Protože chceme podněcovat širší odbornou diskusi o všímavosti v českém prostředí a zprostředkovat aktuální poznatky o alternativních možnostech rozvíjení všímavosti českým čtenářům, rozhodli jsme se navázat na analýzu Xia et al. (2019) a v pevně vytyčeném rámci uskutečnit další aktuální sondu, která by potvrdila, zda má smysl se o všímavost u programů *nezaměřených* explicitně na její rozvíjení dále zajímat.⁵ V této metaanalýze jsme proto prostudovali a shrnuli dostupné výsledky randomizovaných kontrolovaných studií, které sledovaly změnu všímavosti u různých terapeutických nebo intervenčních programů *nezaměřených* explicitně na její rozvíjení (non-MBIs). Protože současně sledujeme kritickou debatu o měření všímavosti (např. Baer, 2019; Choi et al., 2020), omezili jsme se přitom na studie, které k měření všímavosti využily některou z verzí Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ, Baer et al., 2006). Tento dotazník (i jeho zkrácené formy) považujeme za spolehlivý, komplexní

⁴ Pro zajímavost uvedme, že existují i studie, které dokládají nárůst všímavosti po jednorázovém užití psychedelík (Madsen et al., 2020; Soler et al., 2016).

⁵ Tato metaanalýza obsahuje pouze 2 studie, které uvedli rovněž Xia et al. (2019).



Jan Benda

**PhDr., Ph.D. Pracuje jako privátní psycho-
terapeut. Zabývá se rozvíjením všímavosti
a soucitu k sobě v psychoterapii a zkoumá
také roli sebevztahných procesů v etiopatogenezí
duševních poruch.**

a psychometricky dostatečně prověřený nástroj, vhodný pro sledování základní úrovně všímavosti u klinických i neklinických souborů (Shallcross, Lu, Hays, 2020).

METODA

Vyhledání relevantních studií proběhlo s využitím databáze Scopus 2. října 2020. Nejprve jsme v databázi vyhledali bibliografické záznamy se slovy *controlled* a *trial* v názvu článku a současně s frází „*Five Facet Mindfulness Questionnaire*“ kdekoli v textu dokumentu. Následně jsme prostudovali abstrakty nalezených záznamů a v případě potřeby i celé dokumenty. Vyhledávali jsme randomizované kontrolované studie, které sledovaly účinek různých terapeutických nebo intervenčních programů *nezaměřených* primárně na rozvíjení všímavosti (non-MBIs) na změnu úrovně všímavosti po absolvování těchto programů. Do výběru jsme tedy nezařadili studie, v nichž byl posuzován *pouze* některý program *založený na všímavosti* a ke srovnání byla využita buď čekací listina, nebo sku-

pina pacientů léčených pouze lékařem prostřednictvím medikace.⁶ Také jsme vyřadili studie, ve kterých příslušná léčba nebyla v dané studii vůbec popsána nebo v nichž byl srovnávací (non-MBIs) soubor tvořen nesourodou skupinou respondentů, z nichž každý dostával jinou péči. Pokud u takto nalezených studií nebyly v textu článku uvedeny údaje potřebné pro naši analýzu, kontaktovali jsme následně autory e-mailem s žádostí o poskytnutí příslušných dat. Míru všímavosti před začátkem non-MBI programu a po jeho skončení jsme porovnali pomocí celkových skóre Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ)⁷ dosažených respondenty daného programu. Velikost účinku jsme u každé studie posoudili pomocí Cohenova d (Rice, Harris, 2005). Nakonec jsme vypočetli vážený aritmetický průměr všech posuzovaných studií.

VÝSLEDKY

Při vyhledávání v databázi Scopus jsme našli 170 bibliografických záznamů. Po prostudování abstraktů nalezených záznamů (a v případě potřeby i celých dokumentů) a vyřazení studií, které nesplňovaly výše uvedená kritéria, jsme identifikovali 27 studií, které sledovaly změnu úrovně všímavosti u programů *nezaměřených* explicitně na rozvíjení všímavosti (non-MBIs). V deseti případech články neuváděly cel-

kové skóre Dotazníku pěti aspektů všímavosti před a po absolvování daného programu, a tak jsme autory studie kontaktovali e-mailem s žádostí o poskytnutí příslušných dat. Ve třech případech se nám však potřebné údaje od autorů získat nepodařilo. Analyzovali jsme tedy nakonec 24 znáhodněných kontrolovaných studií s údaji od celkem 1072 respondentů (viz tab. 1). Ve 22 případech představoval přitom non-MBI program aktivní kontrolní skupinu srovnávanou s některým programem na rozvíjení všímavosti zaměřeným (angl. mindfulness-based intervention). Pouze dvě studie hodnotily primárně non-MBIs a srovnávaly jejich výsledky s účastníky na čekací listině (Johansson et al., 2013; Keng et al., 2017) – viz tab. 1.

Zjistili jsme, že u pěti studií nebyl vliv daného programu na rozvoj všímavosti téměř žádný nebo program vedl dokonce ke snížení všímavosti ($d < 0,2$), u deseti studií byl efekt malý ($0,2 < d < 0,5$), u sedmi studií byl efekt střední ($0,5 < d < 0,8$) a u dvou studií byl efekt velký ($0,8 < d$). Vážený průměr velikostí účinku všech 24 studií byl $d = 0,41$. Všímavost nejvýrazněji vzrostla u pacientů se sociálně úzkostnou poruchou po absolvování 30 hodin skupinové kognitivně behaviorální terapie (Goldin et al., 2016) a dále u pacientů s úzkostnými poruchami a poruchami nálady po absolvování desetidenní psychodynamicky zaměřené terapie (Affect-Phobia Therapy – Johansson et al., 2013).

Středně velký nárůst všímavosti zaznamenali ve svých studiích Eisendrath et al. (2016) u osmitýdenního programu posílení zdraví pro depresivní pacienty, Goldberg et al. (2016) u osmitýdenního programu posílení zdraví pro duševně zdravé účast-

⁶ Studie, které sledovaly změnu všímavosti po nasazení psychofarmak, jsme nezařadili, protože jsme chtěli zjistit, zda všímavost rozvíjejí programy využívající psychologické prostředky a nikoli medikaci. Jednalo se navíc vždy pouze o srovnávací skupinu, v níž klienti měli různou medikaci a různé dávkování.

⁷ Zařazovali jsme jak studie, které využily původní, 39položkovou verzi dotazníku, tak i studie, které využily některou zkrácenou, tedy 20, 24 nebo 29položkovou verzi dotazníku FFMQ (viz tab.1).

níky, Haukaas et al. (2018) u třítydenního tréninku soustředění pro studenty prožívající stres, Lopez-Maya, Olmstead & Irwin (2019) u šestitýdenního vzdělávacího programu o zdraví pro dospělé účastníky prožívající stres, Pots et al. (2016) u devítitýdenního on-line kurzu expresivního psaní pro účastníky s depresivními příznaky, Shorey et al. (2017) u obvyklé psychologické péče poskytované v rozmezí čtyř týdnů pacientům se závislostí na psychoaktivních látkách (jihovýchodní USA, místo neuvedeno) a Strauss et al. (2018) u kurzu expozice a prevence reakce (ERP, 10 sezení) pro pacienty s obsedantně kompulzivní poruchou.

Malý nárůst všímavosti zaznamenali Hoxhaj et al. (2018) u pacientů s ADHD po absolvování osmitýdenního programu strukturované psychoedukace, Keng et al. (2017) u psychologů po absolvování osmitýdenního výcviku funkční analytické psychoterapie, Lönnberg et al. (2020) u těhotných žen prvoroďek po absolvování přípravy na porod podle Lamazeovy metody (trvání neuvedeno), McIndoo et al. (2016) u depresivních studentů po absolvování čtyř sezení behaviorální aktivity, Polsinelli et al. (2020) u seniorů po absolvování šestitýdenního kurzu kreativity a fantazie, Reynolds et al. (2017) u třítydenního relaxačního tréninku pro pacienty s rakovinou, Trompeter et al. (2014) u pacientů s chronickou bolestí po absolvování 9–12týdenního on-line kurzu expresivního psaní, Wong et al. (2016) u pacientů s generalizovanou úzkostnou poruchou po absolvování osmitýdenního kurzu KBT psychoedukace, Wong et al. (2017) u pacientů s chronickou nespavostí po absolvování osmitýdenního programu psychoedukace a tělesného cvičení a Woolhouse et al. (2014) u těhotných

žen po šesti týdnech obvyklé zdravotní péče v Královské ženské nemocnici v Melbourne (Austrálie).

Téměř žádný nebo dokonce záporný vliv na rozvíjení všímavosti měl tříhodinový (!) program kognitivní disonance pro mladé ženy s obavami o svůj vzhled (Atkinson, Wade, 2016), 10 sezení podpůrné skupiny pro závislé na alkoholu (Garland et al., 2010), obvyklá psychologická péče poskytovaná v rozmezí osmi týdnů v zařízení Pro Persona v Nijmegen (Nizozemsko) chronicky depresivním pacientům (Cladder-Micus et al., 2018), dále osmitýdenní vzdělávací program o menopauze pro ženy s příznaky menopauzy (Wong et al., 2018) a obvyklá psychologická péče poskytovaná v rozmezí osmi týdnů ve fakultní nemocnici Zhejiangské univerzity (Čína) těhotným ženám (Yang et al., 2019).

DISKUSE

Tato metaanalýza potvrdila, 1. že všímavost rozvíjejí i mnohé terapeutické nebo intervenční programy, které *nejdou* explicitně zaměřené na její rozvíjení, a zároveň 2. že všímavost lze rozvíjet i jinak než prostřednictvím meditace. Z celkem 24 posuzovaných programů jich 19 mělo na rozvíjení všímavosti alespoň malý vliv. Konstatujeme přitom, že všímavost nejvíce rostla především u delších terapeutických programů (např. Goldin et al., 2016; Johansson et al., 2013; Strauss et al., 2018) a nejméně naopak u krátkých nebo ne-terapeuticky zaměřených programů (např. Atkinson, Wade, 2016; Wong et al., 2018; Yang et al., 2019). Zajímavé je, že jsme nenašli žádnou studii, která by sledovala změnu všímavosti například u některé tradiční formy *individuální* psychoterapie.

studie	účastníci výzkumu	intervence	N	FFMQ před	FFMQ po	d
Atkinson, Wade, 2016*	ženy s obavami o svůj vzhled	program kognitivní disonance	11	113,0 (12,2)	109,5 (16,9)	-0,24
Cladder-Micus et al., 2018	depressivní pacienti	obvyklá psychologická péče	52	100,9 (15,3)	102,0 (14,6)	0,07
Eisendrath et al., 2016*	depressivní pacienti	program posílení zdraví	64	108,6 (6,4)	121,7 (6,3)	0,55
Garland et al., 2010	pacienti se závislostí na alkoholu	podúrná skupina pro závislé na alkoholu	19	115,9 (15,1)	118,3 (17,9)	0,14
Goldberg et al., 2016	duševně zdraví účastníci	program posílení zdraví	36	113,4 (14,5)	121,8 (10,9)	0,66
Goldin et al., 2016	pacienti se sociálně úzkostnou poruchou	kognitivně behaviorální terapie	36	109,1 (16,5)	123,5 (15,9)	1,00
Haukaas et al., 2018†	studenti prožívající stres	Attention Training Technique	40	66,2 (10,4)	70,4 (9,8)	0,66
Hoxhaj et al., 2018*	pacienti s ADHD	strukturovaná psychoedukace	36	116,7 (18,1)	121,1 (17,6)	0,25
Johansson et al., 2013†	pacienti s úzkostnými poruchami a poruchami nálady	Affect-Phobia Therapy	50	76,7 (10,9)	88,0 (12,0)	0,98
Keng et al., 2017†	psychotherapeuti ve výcviku	funkční analytická psychoterapie	12	78,8 (10,4)	83,2 (9,9)	0,40
Lönnberg et al., 2020†	těhotné ženy prvoroďčky	Lamazeova metoda přípravy na porod	97	90,2 (13,3)	96,7 (13,6)	0,46
Lopez-Maya, Olmstead, Irwin, 2019	dospělí prožívající stres	vzdělávací program o zdraví	38	119,2 (19,6)	131,8 (18,5)	0,66
McIndoo et al., 2016	studenti s depresí	behaviorální aktivace	16	109,9 (10,7)	113,0 (12,8)	0,23
Polisnelli et al., 2020	seniři ve věku 65-90 let	kurz kreativity a fantazie	23	146,4 (17,8)	150,0 (15,5)	0,22

Pots et al., 2016†*	účastníci s depresivními příznaky	expresivní psaní	67	73,7 (8,7)	79,5 (8,9)	0,65
Reynolds et al., 2017*	pacienti s rakovinou	relaxační trénink	36	131,4 (12,6)	136,0 (15,8)	0,32
Shorey et al., 2017	pacienti se závislostí na psychoaktivních látkách	obvyklá psychologická péče	53	118,7 (15,7)	127,9 (18,4)	0,54
Strauss et al., 2018†	pacienti s obsedantně kompulzivní poruchou	kurz expozice a prevence reakce (ERP)	18	63,1 (12,8)	69,8 (12,9)	0,52
Trompeter et al., 2014†	účastníci s chronickou bolestí	expresivní psaní	79	83,2 (10,7)	88,8 (12,5)	0,48
Wong et al., 2016*	pacienti s generalizovanou úzkostnou poruchou	KBT psychoedukace	54	107,3 (12,9)	112,3 (11,2)	0,41
Wong et al., 2017	pacienti s chronickou nespavostí	psychoedukace a cvičení	105	121,6 (11,5)	124,0 (9,6)	0,22
Wong et al., 2018*	ženy s příznaky menopauzy	vzdělávací program o menopauze	99	116,4 (11,9)	118,0 (11,4)	0,14
Woolhouse et al., 2014	těhotné ženy	obvyklá zdravotní péče	10	126,5 (15,8)	133,5 (12,4)	0,49
Yang et al., 2019	těhotné ženy	obvyklá psychologická péče	61	114,3 (10,3)	112,6 (10,9)	-0,16

Poznámka: † studie použila zkrácenou verzi Dotazníku pěti aspektů všímavosti; * potřebné údaje jsme získali od autorů e-mailem

Ověřit, zda všímavost rozvíjejí také některé existenciální, humanistické, na tělo nebo emoce zaměřené, ale i další psychodynamické terapeutické přístupy, tedy zůstává výzvou pro další výzkum.

K limitům této metaanalýzy patří především skutečnost, že jsme posuzovali velmi nesourodou skupinu programů. Námi posuzované non-MBIs se značně lišily délkou, zaměřením, složením respondentů a mnoha dalšími nspecifickými faktory. Použitý stručný vyhledávací řetězec nám umožnil posoudit na velmi omezeném a zároveň různorodém souboru studií, zda některé non-MBIs všímavost rozvíjejí. Výsledky nám však prakticky neumožňují diskutovat, jaké konkrétní metody, techniky nebo postupy u posuzovaných non-MBIs k rozvíjení všímavosti vedly. Je nicméně zřejmé, že možnosti, jak rozvíjet všímavost, je mnoho. A v budoucnu by proto mohlo být zajímavé vhodnost a účinnost konkrétních postupů rozvíjení všímavosti v psychoterapii dále diskutovat. Předpokládáme, že některé postupy rozvíjení všímavosti v psychoterapii mohou být vhodnější než meditace (srov. Benda, 2012; 2019; Žvelc, Žvelc, 2021). A doufáme, že tato metaanalýza nasměruje zájemce o všímavost právě tímto směrem.

Pokud jde o možné publikační zkreslení, můžeme konstatovat, že metodologie dosavadních výzkumů efektu na všímavosti založených přístupů (MBIs) čelila v uplynulých letech oprávněné kritice (viz např. Van Dam et al., 2018). A právě z tohoto důvodu jsme se v této metaanalýze zaměřili pouze na znáhodněné kontrolované studie. Pokud bychom však autory studií o efektu MBIs podezřívali, že možná nepublikovali některé výsledky, můžeme předpokládat, že by to byly pravděpodobně spíše výsled-

ky, které dostatečně neprokázaly účinnost MBIs, tedy například výsledky, kde by u non-MBIs všímavost vzrostla stejně nebo dokonce více než u MBIs. Protože ale naprostá většina námi posuzovaných studií srovnávala nárůst všímavosti u non-MBIs a MBIs, nepředpokládáme, že by výsledky zde uvedených non-MBIs byly jakkoli nadhodnocené. Publikační zkreslení by mohlo spíše znamenat, že případné nepublikované výsledky mohly ukazovat nárůst všímavosti u některých non-MBIs i vyšší než u studií v naší metaanalýze zahrnutých.

ZÁVĚR

Aktuální snaha mnohých výzkumníků objasnit mechanismy, jejichž prostřednictvím všímavost přispívá k regulaci emocí, udržování duševního zdraví a osobní pohody (viz např. Dixon, Girm, Christoff, 2020; Lin, Callahan, Moser, 2018; Lindsay, Creswell, 2017; Ludwig, Brown, Brewer, 2020), postupně odhaluje nedostatek všímavosti jako zřejmě významný obecný psychopatologický faktor podílející se na etiopatogenezi celé řady duševních poruch (srov. též Benda, 2019).⁸ Předpokládáme proto, že všímavost by se v budoucnu mohla stát důležitým integrujícím prvkem, umožňujícím dnes tak roztržštěným psychoterapeutickým školám vzájemné porozumění (srov. Žvelc, Žvelc, 2021). Tato metaanalýza poukázala na přítomnost všímavosti v terapeutických a intervenčních programech, které na její rozvíjení nebyly zaměřeny. Snad tedy pomůže odborníkům pochopit, že změnu všímavosti může být zajímavé sledovat

⁸ K rozvoji psychopatologie dochází, pokud všímavost není příliš rozvinutá. Rozvinutí všímavosti psychopatologické symptomy naopak postupně eliminuje (Benda, 2019; Goldberg et al., 2018).

i v tradičních psychotherapeutických přístupech. Snad budoucí výzkumy zodpoví také otázku, zda je všímavost obecným účinným faktorem psychotherapeutické změny.

Konflikt zájmů: Bez konfliktu zájmů.

LITERATURA

(*Hvězdičkou označené studie byly zařazeny do metaanalýzy).

- *Atkinson, M. J., & Wade, T. D. (2016). Does mindfulness have potential in eating disorders prevention? A preliminary controlled trial with young adult women. *Early Intervention in Psychiatry*, 10(3), 234–245.
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology*, 28, 42–48.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129–140.
- Benda, J. (2012). Buddhismus a psychotherapie: Meditace není všelék. *Dingir*, 15(1), 12–15.
- Benda, J. (2018). Všímavost a soucit se sebou v humanistické, dynamické a integrativní psychotherapii (Prezentace). *MindfulnessCON*, 19. 5., Praha. Dostupné z: https://youtu.be/z9_Te8-ux0E
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychotherapii*. Praha: Portál.
- *Cladder-Micus, M. B., Speckens, A. E., Vrijsen, J. N., T. Donders, A. R., Becker, E. S., & Spijker, J. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for patients with chronic, treatment-resistant depression: A pragmatic randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 35(10), 914–924.
- Dixon, M. L., Girn, M., & Christoff, K. (2020). Brain Network Organization During Mindful Acceptance of Emotions. *bioRxiv*, <https://doi.org/10.1101/2020.03.31.018697>
- *Eisendrath, S. J., Gillung, E., Delucchi, K. L., Segal, Z. V., Nelson, J. C., McInnes, L. A., ... & Feldman, M. D. (2016). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(2), 99–110.
- Earles, J. L., Vernon, L. L., & Yetz, J. P. (2015). Equine-assisted therapy for anxiety and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 149–152.
- Felder, A. J., Aten, H. M., Neudeck, J. A., Shiomi-Chen, J., & Robbins, B. D. (2014). Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration. *The Humanistic Psychologist*, 42(1), 6–23.
- Fryba, M. (2008). *Psychologie zvládání života. Aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice: Albert.
- *Garland, E. L., Gaylord, S. A., Boettiger, C. A., & Howard, M. O. (2010). Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: results of a randomized controlled pilot trial. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42(2), 177–192.
- *Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., ... & Davidson, R. J. (2016). Does the Five Facet Mindfulness Questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment*, 28(8), 1009–1014.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60.
- *Goldin, P. R., Morrison, A., Jazaieri, H., Brozovich, F., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2016). Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(5), 427–437.
- Hájek, K. (2004). Psychotherapeutická změna

- a její zjišťování. In J. Vymětal (Ed.), *Obecná psychoterapie*, Praha: Grada.
- *Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A randomized controlled trial comparing the attention training technique and mindful self-compassion for students with symptoms of depression and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, article: 827.
- Hodann-Caudevilla, R. M., Díaz-Silveira, C., Burgos-Julián, F. A., & Santed, M. A. (2020). Mindfulness-based interventions for people with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), article: 4690.
- *Hoxhaj, E., Sadohara, C., Borel, P., D'Amelio, R., Sobanski, E., Müller, H., ... & Philipsen, A. (2018). Mindfulness vs psychoeducation in adult ADHD: a randomized controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 268(4), 321–335.
- Choi, E., Farb, N., Pogrebtsova, E., Gruman, J., & Grossmann, I. (2020). Current challenges in mindfulness research: Troubles with capturing Sammaññā Sati. *PsyArXiv*, <https://doi.org/10.31234/osf.io/qwydx>
- *Johansson, R., Björklund, M., Hornborg, C., Karlsson, S., Hesser, H., Ljótsson, B., ... & Andersson, G. (2013). Affect-focused psychodynamic psychotherapy for depression and anxiety through the Internet: a randomized controlled trial. *PeerJ*, 1, article: e102.
- Jooste, J., Kruger, A., Steyn, B. J., & Edwards, D. J. (2015). Mindfulness: A foothold for Rogers's humanistic person-centred approach. *Journal of Psychology in Africa*, 25(6), 554–559.
- Kaufmann, M., Rosing, K., & Baumann, N. (2020). Being mindful does not always benefit everyone: mindfulness-based practices may promote alienation among psychologically vulnerable people. *Cognition and Emotion*, 1–15.
- *Keng, S. L., Waddington, E., Lin, X. B., Tan, M. S. Q., Henn-Haase, C., & Kanter, J. W. (2017). Effects of functional analytic psychotherapy therapist training on therapist factors among therapist trainees in Singapore: A randomized controlled trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(4), 1014–1027.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.
- Lin, Y., Callahan, C. P., & Moser, J. S. (2018). A mind full of self: Self-referential processing as a mechanism underlying the therapeutic effects of mindfulness training on internalizing disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 172–186.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.
- *Lönnberg, G., Jonas, W., Unternacher, E., Bränström, R., Nissen, E., & Niemi, M. (2020). Effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—Results from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 262, 133–142.
- *Lopez-Maya, E., Olmstead, R., & Irwin, M. R. (2019). Mindfulness meditation and improvement in depressive symptoms among Spanish-and English-speaking adults: A randomized, controlled, comparative efficacy trial. *PloS One*, 14(7), e0219425.
- Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change? Perspectives on Psychological Science, 15(6), 1382–1399.
- Madsen, M. K., Fisher, P. M., Stenbäck, D. S., Kristiansen, S., Burmester, D., Lehel, S., ... & Knudsen, G. M. (2020). A single psilocybin dose is associated with long-term increased mindfulness, preceded by a proportional change in neocortical 5-HT_{2A} receptor binding. *European Neuropsychopharmacology*, 33, 71–80.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291–312.

- *McIndoo, C. C., File, A. A., Preddy, T., Clark, C. G., & Hopko, D. R. (2016). Mindfulness-based therapy and behavioral activation: A randomized controlled trial with depressed college students. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 118–128.
- Michalak, J., Steinhaus, K., & Heidenreich, T. (2020). (How) Do therapists use mindfulness in their clinical work? A study on the implementation of mindfulness interventions. *Mindfulness*, 11(2), 401–410.
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105–114.
- *Polsinelli, A. J., Kaszniak, A. W., Glisky, E. L., & Ashish, D. (2020). Effects of a brief, online, focused attention mindfulness training on cognition in older adults: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 11(5), 1182–1193.
- *Pots, W. T., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A., Peter, M., Schreurs, K. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 208(1), 69–77.
- *Reynolds, L. M., Bissett, I. P., Porter, D., & Consedine, N. S. (2017). A brief mindfulness intervention is associated with negative outcomes in a randomised controlled trial among chemotherapy patients. *Mindfulness*, 8(5), 1291–1303.
- Rice, M. E., & Harris, G. T. (2005). Comparing effect sizes in follow-up studies: ROC Area, Cohen's d, and r. *Law and Human Behavior*, 29(5), 615–620.
- Shallcross, A. J., Lu, N. Y., & Hays, R. D. (2020). Evaluation of the Psychometric Properties of the Five Facet of Mindfulness Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42, 271–280.
- *Shorey, R. C., Elmquist, J., Gawrysiak, M. J., Strauss, C., Haynes, E., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2017). A randomized controlled trial of a mindfulness and acceptance group therapy for residential substance use patients. *Substance Use & Misuse*, 52(11), 1400–1410.
- Soler, J., Elices, M., Franquesa, A., Barker, S., Friedlander, P., Feilding, A., ... & Riba, J. (2016). Exploring the therapeutic potential of Ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities. *Psychopharmacology*, 233(5), 823–829.
- Stewart, J. M. (Ed.) (2014). *Mindfulness, acceptance, and the psychodynamic evolution: Bringing values into treatment planning and enhancing psychodynamic work with Buddhist psychology*. New Harbinger Publications.
- *Strauss, C., Lea, L., Hayward, M., Forrester, E., Leeuwrik, T., Jones, A. M., & Rosten, C. (2018). Mindfulness-based exposure and response prevention for obsessive compulsive disorder: Findings from a pilot randomised controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 57, 39–47.
- Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A., & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii: Nové směry*. Praha: Portál.
- *Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., Veehof, M. M., & Schreurs, K. M. (2015). Internet-based guided self-help intervention for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy: a randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(1), 66–80.
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... & Fox, K. C. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316.
- *Wong, S. Y. S., Yip, B. H. K., Mak, W. W. S., Mercer, S., Cheung, E. Y. L., Ling, C. Y. M., ... & Lee, T. M. C. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy v. group psychoeducation for people with generalised anxiety disorder: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 209(1), 68–75.

- *Wong, S. Y. S., Zhang, D. X., Li, C. C. K., Yip, B. H. K., Chan, D. C. C., Ling, Y. M., ... & Mak, W. W. S. (2017). Comparing the effects of mindfulness-based cognitive therapy and sleep psycho-education with exercise on chronic insomnia: a randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(4), 241–253.
- *Wong, C., Yip, B. H. K., Gao, T., Lam, K. Y. Y., Woo, D. M. S., Yip, A. L. K., ... & Ho, S. C. (2018). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) or psychoeducation for the reduction of menopausal symptoms: a randomized, controlled clinical trial. *Scientific Reports*, 8(1), 1–10.
- *Woolhouse, H., Mercuri, K., Judd, F., & Brown, S. J. (2014). Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: a pilot randomised controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), article: 369.
- Xia, T., Hu, H., Scritan, A. L., & Eisendrath, S. (2019). The many roads to mindfulness: a review of nonmindfulness-based interventions that increase mindfulness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(9), 874–889.
- *Yang, M., Jia, G., Sun, S., Ye, C., Zhang, R., & Yu, X. (2019). Effects of an online mindfulness intervention focusing on attention monitoring and acceptance in pregnant women: a randomized controlled trial. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 64(1), 68–77.
- Žvelc, G., & Žvelc, M. (2021). *Integrative Psychotherapy: A Mindfulness-and Compassion-Oriented Approach*. New York: Routledge.
- Došlo do redakce 17. 10. 2020, v revizovaném znění 17. 12. 2020. K publikaci přijato 18. 01. 2021.*