

Mind-Body Bridging -harjoitusten vaikutuksia sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöiden koettuun stressiin.

Aino Jalonen, opinnäytetyö Laurea- ammattikorkeakoulu 5/2020

<https://www.theseus.fi/handle/10024/339486>

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on Lazaruksen (1984) kognitiivinen stressiteoria. Tutkielman interventiomethodin teoreettinen viitekehys on Mind-Body Bridging.

Tutkielmassa arvioitiin, voiko MBB -harjoituksilla olla vaikutuksia sote-alan työntekijöiden koettuun stressiin. Toisaalta laajempaan tutkimustehtävänä oli arvioida, voiko MBB olla hyödyllinen menetelmä sote-alan työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Aineisto kerättiin yhteen online MBB -työpajaan osallistuneista TE-toimiston psykologeista koostuvasta kuuden hengen ryhmästä. Lyhyen johdannon jälkeen osallistujat tekivät Stressaava tilanne -karttahaarjoituksen ja syventävän harjoituksen (tarinaketjujen tunnistaminen). Työpajan jälkeen osallistujat saivat tehdä MBB- karttahaarjoitusta itsenäisesti kahden viikon ajan.

Aineisto mitattiin PSS-10 -kyselyllä ja MBB -elämänlaatukyselyllä sekä avoimilla kysymyksillä. Painopiste on laadullisessa tutkimuksessa, sillä pieni määrällinen otos ei mahdollista tilastollista päätelyä. Tutkimus on pilotoinninomainen ja suuntaa antava.

Tutkielman tekijä toteaa, että Lazaruksen stressiteoria sekä Porgesin autonomisen hermoston rakenteeseen ja toimintaan liittyvä polyvagaaliteoria tukevat MBB- viitekehystä sekä kognitiivisen stressinhallintakeinon että autonomisen hermoston palautumisen

näkökulmasta. MBB:ssä voidaan katsoa molempien stressinhallintakeinojen (ongelma- ja tunnesuuntautuneen) yhdistyvän.

MBB -harjoitukset kehittävät itsesäätely- ja metakognitiivisia taitoja eli kykyä ymmärtää ja tiedostaa omia ajatusprosesseja. Tiedostamattomat ajatukset tuodaan tietoisuuteen muun muassa kirjoittamalla, yhdistämällä ajatuksia kehon tuntemuksiin ja nimeämällä ajatuksia.

Osallistujien kokemuksia

Työpajassa osallistujat kertoivat kokemuksistaan kehon tasolla mm.:
 “Hengitys tuntui kulkevan helpommin, kehon jännitykset vähän helpottivat.”,
 “Keho rentoutui, tunteet virtasivat vapaammin, pakottavuuden tunne väheni, ”, ”Lihakset rentoutuivat ja päänsärky väheni.”

Mielen tasolla useat osallistujat kokivat ajatusten kirkastumista ja rauhoittumista harjoitusten jälkeen. Otteita osallistujien kokemuksista:
 “Huomasin olevani enemmän läsnä. Optimistisempi olo myös tuli, mikä on iso plussa näinä stressaavina aikoina “(tutkimus tehtiin korona-aikana),
 “Huomasin ...mielen ja kehon rauhoittuneen, sain etäisyyttä omiin - vaativiin - ajatuksiin”, “Mieli selvästi rauhoittui stressaavan päivän jälkeen.”

Osallistujat kokivat harjoitusten olevan hyödyllisiä ja käyttökelpoisia stressin ehkäisemisessä ja säätelyssä, esim. “Hyvä ja hyödyllinen tapa säädellä stressiä, vaatii harjoitusta ja harjaantumista, mutta voisin kuvitella käyttäväni itse ja hyödyntäväni myös asiakastyössä.”

Otteita osallistujien vastauksista kahden viikon jälkeen: “Huomasin kehon jännitystilän laskevan, ajatusten rauhoittuvan”, “Sydämen syke laski ja olo rentoutui”, “ Mieli muuttui positiivisemmaksi ja toiveikkaammaksi”, ..”mieli oli levollisempi ja ajatukset ongelman/ vaikean tilanteen suhteen selkeämmät.

Mm. itseen kohdistuvat syyllistävät ajatukset ja negatiivinen itsearviointi vähenivät ja armollisuus itseä kohtaan ja usko omaan valmiuksiin selviytyä tilanteesta lisääntyivät”. Eräs osallistujista mainitsi jännityksen laenneen kehossa, jolloin syvemmät tunteet pääsivät liikkeelle: “Useita kertoja harjoitus vähensi ahdistuksen tunnetta ja toi pintaan kyneleet”.

Harjoitukset auttoivat osallistujia stressinsäätelyssä ja ehkäisyssä. Otteita vastauksista: “Erittäin hyödyllinen. On hyvä pysähtyä ja keskittyä vain siihen hetkeen”, “Stressin säätelyssä harjoituksilla näytti olevan myönteistä vaikutusta, erityisesti sellaisten ongelmien osalta, jotka eivät olleet kaikkein eniten ahdistusta ja kielteisiä tunteita herättäviä. Stressin ehkäisemisen osalta harjoituksella näytti olevan siinä määrin vaikutusta, että vaikean asian tullessa uudelleen mieleen itsensä rauhoittaminen, levollisempaan mielentilaan pääseminen vaikutti tapahtuvan jonkin verran nopeammin kuin tilanteessa, jolloin harjoitus tehtiin ensimmäisen kerran kyseisen vaikean asian suhteen”.

Yhteenvetoa

Tutkielman tulokset ovat lupaavia, vaikkakin suuntaa antavia. Laadullinen ja määrällinen aineisto antavat suuntaa siitä, että harjoitukset voivat tarjota hyödyllisiä itsesäätelystrategioita ja mahdollistaa stressinkäsittelyn eri tilanteissa. Selkeitä päätelmiä ja yleistyksiä ei ole mahdollista tehdä. Osallistujien koettu stressi laski hieman kahden viikon harjoittelun aikana ja sisäiset voimavarat lisääntyivät joillain osallistujilla. Osallistujat kokivat harjoitusten auttavan stressinsäätelyssä ja stressin ehkäisyssä. Arvio stressitekijästä voi muuttua harjoittelun avulla. Tämä nähtiin tuloksissa toiveikkouden ja etäisyyden lisääntymisenä suhteessa stressitekijään.

MBB -harjoituksissa olennaista itsensä kehittämisen kannalta on kognitiivisten harjoitteiden sekä tietoisuustaitojen yhdistyminen, jolloin mielitehokas on mahdollista tasapainottaa ja kyky palautua stressistä kasvaa.

Loppupäätelmänä on, että erilaiset stressinhallintatyöpajat sekä koulutukset tulisi olla osa työhyvinvoinnin suunnitelmaa. MBB -harjoitusten kaltaisia harjoituksia on helppo toteuttaa työpaikalla ja erilaiset työpajat voivat motivoida työntekijöitä itsenäiseen harjoitteluun myös työn ulkopuolella.

MBB -harjoituksista on apua psykologisen pääoman kehittämisessä ja sen myötä oman työhyvinvoinnin kehittämisessä. Harjoitukset tukevat metakognitiivisten taitojen sekä itsereflektiokyvyn kehittymistä ja tarjoavat hyödyllisiä itsesäätelystrategioita stressinkäsittelyyn eri tilanteissa.

Yhteenveto 48 sivusta Eeva-Liisa Salovaara