

Mindful Muscles – ammattilaisten opas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sisältö

1. Johdanto	3
1.1. Johdatus Mindful Musclesiin	3
1.2. Mindful Musclesin tavoitteet	3
1.3. Mindful Musclesin käytännön hyödyt	4
2. Mindful Muscles ja MASC: keskeiset käsitteet	5
2.1. Keskeiset käsitteet.....	5
3. Mindful Muscles -harjoitukset	6
3.1. Arvoihin ja ajatusmalleihin perustuvat harjoitukset	7
3.2. Hyväksymiseen perustuvat harjoitukset	8
3.3. Itsemyötätuntoon perustuvat harjoitukset	9
3.4. Tietoisuuteen perustuvat harjoitukset	10
4. Ammattilaisten käytännön kokemuksia MASC-harjoitteista.....	11
4.1. Kokemukset MASC:sta urheilijoiden kanssa.....	11
4.2. MASC voimaharjoittelussa	12
5. MASC-harjoitteet ammattilaisten käytännön työssä	13
5.1. Edellytykset MASC-harjoitteille käytännön työssäsi	13
5.2. Vinkkejä soveltuvien asiakkaiden motivoimiseen	13
5.3. Moduulien esitteleminen asiakkaille.....	14
5.4. Ammatillaisen rooli asiakkaan hyödyntäessä MASC-materiaaleja.	15
6. Mindful Musclesin tieteellinen tausta	15
6.1. Tutkimukset arvoihin ja ajatusmalleihin perustuvista interventioista	15
6.2. Tutkimukset hyväksymiseen perustuvista interventioista.....	16
6.2.1. Hyväksymiseen perustuvien interventioiden teho kehonkuvaongelmien hoidossa	16
6.2.2. Hyväksymiseen perustuvien interventioiden teho syömishäiriöiden hoidossa	16
6.3. Tutkimukset itsemyötätuntoon perustuvista interventioista.....	16
6.3.1. Itsemyötätuntoon perustuvien interventioiden teho kehon arvostukseen.....	17
6.4. Tutkimukset tietoisuuteen (mindfulness) perustuvista interventioista	17
6.4.1. Tietoisuuteen perustuvien interventioiden teho päihteiden käyttäjillä	18
6.4.2. Tietoisuuteen perustuvien interventioiden teho kehonkuvaongelmissa.....	19
7. Kirjallisuus.....	20

1. Johdanto

1.1. Johdatus Mindful Musclesiin

MINDFUL MUSCLES on kuntoliikkuville ja -urheilijoille suunnattu, neljästä moduulista koostuva ja yksilön vahvuuksiin keskittyvä psyykkisten harjoitteiden itseharjoitteluopas. Tämä ammattilaisten opas on tarkoitettu ko. kohderyhmän kanssa työskenteleville ammattilaisille, ja sen tarkoituksena on antaa tietoa moduulien sisältämistä harjoituksista sekä harjoitteiden peruseräistä. Oppaassa käsitellään myös harjoitteiden tieteellistä taustaa ja tapoja, joilla eri alojen ammattilaiset voivat ottaa moduulit käyttöön käytännön työhönsä.

Vahvuusperustainen lähestymistapa terveydenhuollossa voi edistää vähemmistöjen ja heikommassa olevien oppimista sekä parantaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä eri väestöryhmissä (1-3). Vahvuusperustainen lähestymistapa painottaa ihmisen pystyvyyttä ja sen tarkastelua positiivisessa valossa sen sijaan, että keskityttäisiin yksilön rajoitteisiin tai puutteisiin (4,5). Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana positiivista psykologiaa on hyödynnetty fyysisen aktiivisuuden, liikuntaan ja urheiluun kannustamisen sekä niihin liittyvien terveysvaikutusten edistämiseksi (6).

Mindful Musclesin vahvuusperustainen lähestymistapa voi olla hyödyllinen myös kuntodopingin ennaltaehkäisyssä ja haittojen vähentämisessä. Yksilöt, joilla on erilaisia kokemuksia kuntodopingin (suorituskykyä parantavien ja ulkonäköä muokkaavien aineiden) käytöstä, voivat neljän itseharjoiteltavan moduulin avulla omaksua liikunnan ja urheilun kannalta puhtaan, terveyttä edistävän elämäntavan. Lisäksi moduulit voivat tarjota työkaluja ulkonäkö- ja kehonkuvapaineiden käsittelemiseen (7-10). Positiivisen psykologian keinot tarkastella yksilön vahvuuksia, kykyjä ja taitoja voivat auttaa henkilöä uudelleenarvioimaan, muuttamaan ja jäsentämään käsitystä itsestään. Ihannetapauksessa tämä johtaa terveellisempään ja mahdollisesti doping- ja päihdevapaaseen urheiluun ja liikuntaan sekä yleisesti terveellisempään elämäntapaan. Tämän saavuttamiseksi Mindful Muscles hyödyntää kolmea päälähestymistapaa: tietoisuutta (Mindfulness), hyväksymistä (Acceptance) ja itsemyyötätuntoa (Self-compassion) (MASC).

MASC = Mindfulness, Acceptance, Self-compassion

1.2. Mindful Musclesin tavoitteet

Mindful Muscles -projektin tavoitteena on kehittää ja soveltaa MASC:iin perustuvia koulutusmateriaaleja. MASC-moduulit kuntoilijoille auttavat tiedostamaan ajatuksia ja tunteita. Huomioimalla kehonkuvaan ja suorituskykyyn liittyvät ajatukset ja tunteet MASC-moduulit pyrkivät vähentämään mahdollista riskikäyttämistä, kuten anabolisten steroidien ja muiden kuntodopingaineiden käyttöä. Tutkimus on osoittanut, että itseharjoiteltavat/

itsehoitoon ja vahvuuksiin perustuvat ohjelmat ovat yhtä tehokkaita kuin ammattilaisten interventiot (11, 12). Mindful Muscles on vastaavalla tavalla myös sovellettavissa eri väestöryhmissä ja sen vaikutukset ovat mitattavissa.

1.3. Mindful Musclesin käytännön hyödyt

Kuntoliikkujat ja -urheilijat voivat hyötyä MASC:iin liittyvistä koulutusmateriaaleista, sillä olemassa olevat resurssit eivät useinkaan vastaa heidän tarpeisiinsa. Kuntodopingin käyttöä (sekä siihen liittyviä käyttötarkoituksia ja ongelmatilanteita), urheilulisäravinteita ja kuntosuorituksen elämäntapaa käsitteleviä oppimislähteitä koetaan olevan rajallisesti. Saatavilla olevat tietolähteet painottuvat usein kilpaurheiluun ja nekin keskittyvät yleensä heikkouksien ja puutteellisten taitojen harjoittamiseen ja korjaamiseen.

Vastaavanlaista tukea tarvitaan usein myös kuntoliikunnan parissa, mutta sitä on harvoin tarjolla kuntoliikkujille ja -urheilijoille. Mindful Muscles tarjoaa vaihtoehdoisen lähestymistavan, jonka tarkoituksena on keskittyä henkilön olemassa oleviin vahvuuksiin ja kykyihin sekä voimaannuttaa yksilöä tietoisuuden ja itsemyötätunnon kautta. Lisäksi henkilöt, jotka kokevat kehonkuvaongelmia (johon liittyy mahdollisesti myös kuntodopingin käyttöä tai muita syitä), hyötyvät Mindful Muscles -materiaaleista, koska MASC-lähestymistapa auttaa uudelleenrakentamaan ja -jäsentämään heidän minäkuvaansa.

Myös eri alojen ammatinharjoittajat ja ammattilaiset, jotka työskentelevät antidopingin ja puhtaan urheilun koulutuksen ja/tai psyykkisen ja fyysisen terveyden (esim. kehonkuvatyytymättömyys ja siihen liittyvä käyttäytyminen) parissa, voivat hyötyä Mindful Muscles -materiaaleista. Materiaalit tarjoavat vaihtoehdoisen, positiivisen tavan saavuttaa terveyden edistämiseen ja puhtaaseen urheiluun liittyvät tavoitteet.

Yhteenvedon voidaan todeta, että vahvuusperustaisia lähestymistapoja, jotka sisältävät luontevuuteen sekä tietoisuuteen ja myötätuntoon perustuvia psyykkisiä harjoituksia, on sovellettu onnistuneesti erilaisissa ympäristöissä. Interventiot ovat tuottaneet useita myönteisiä tuloksia mielenterveyteen liittyen joko kehonkuvan, aineiden väärinkäytön ja/ tai suorituskyvyn ongelmien ratkaisemiseen. Näyttöä tukevat itseraportoidut, laadulliset tutkimusmenetelmät sekä neurotieteissä aivokuvausmenetelmiä hyödyntävien tutkimusten tulokset. Oletettavasti vahvuusperustainen koulutusohjelma vahvistaa kuntoliikkujia ja -urheilijoita omaksumaansa dopingvapaan ja terveellisemmän (tietoisemmän ja myötätuntoisemmän) tavan harrastaa liikuntaa ja urheilua. Aikaisemmin ei kuitenkaan ole ollut olemassa em. ohjelmia, jotka tähtäävät dopingin ennaltaehkäisemiseen kuntoliikunnassa- ja urheilussa ruohonjuuritasolla. Tähän tarpeeseen **MINDFUL MUSCLES** -projekti pyrkii vastaamaan.

2. Mindful Muscles ja MASC: keskeiset käsitteet

2.1. Keskeiset käsitteet

Tietoisuus, hyväksyminen ja itsemyötätunto (MASC) ovat psykologisia käsitteitä, jotka on integroitu etenkin uusiin hoito- ja ennaltaehkäisy menetelmiin erilaisissa psykologisissa ja somaattisissa sairauksissa. MASC:iin perustuvista psykologisista interventioista on tullut erittäin suosittuja. Tieteellinen näyttö tukee niiden tehokkuutta auttaa ihmisiä säätelemään tunnereaktioitaan erilaisissa tapahtumissa ja tilanteissa ja lisäksi niiden on todettu lievittävän ahdistuksen ja hädän tunnetta sekä kehonkuvaan liittyviä huolenaiheita. MASC-pohjaisten interventioiden pääperiaate on auttaa yksilöä muodostamaan yhteys ja tulemaan tietoisemmaksi vaikeista ajatuksista ja tunteista (esim. päihteiden käyttö ja kehonkuvaongelmat), yrittämättä kuitenkaan suoraan muuttaa niitä.

Mindfulness edellyttää mm. oppimista kiinnittää tietoinen huomio nykyhetken kokemuksiin ilman tuomitsemista ja itsekritiikkiä.

Hyväksyminen edellyttää oppimista kokea elämä sellaisena kuin se on. Käsittelemällä ja hyväksymällä erilaisten ajatusten ja tunteiden kirjo, ihminen voi oppia omaksumaan toimivampia tunteiden käsittelykeinoja.

Itsemyötätunto edellyttää empaattisen, positiivisen, hyväksyvän ja vahvistavan suhteen kehittämisen itsensä kanssa.

Mindfulness, hyväksyminen ja itsemyötätunto luonnollisesti liittyvät myös toisiinsa. Mindfulness auttaa tulemaan tietoisemmaksi omista ajatuksista ja tunteista. Hyväksyvä ja myötätuntoinen käsittelytapa näiden ajatusten ja tunteiden kanssa auttaa ihmistä suhtautumaan itseensä vahvistavalla ja positiivisella tavalla ilman itsekritiikkiä.

Mindful Muscles -materiaalit auttavat uudelleenarvioimaan, -jäsentämään ja -tarkentamaan omat voimavarat, tavoitteet ja motivaattorit kuntosaliharjoittelussa. Mindful Muscles -materiaalit koostuvat neljästä moduulista, jotka voidaan tehdä itsenäisesti tai mahdollisesti ammattilaisen tuella.

1. Arvot ja ajatusmallit
2. Hyväksyminen
3. Itsemyötätunto
4. Tietoisuus (mindfulness)

3. Mindful Muscles -harjoitukset

Harjoitus	Harjoituksen tarkoitus
Ajatusmalliesi ja arvojesi tiedostaminen	Ajatusmallien tunnistaminen ja tietoisuuden lisääminen ajatusmallien ja tunteiden välisestä suhteesta.
Hyödyttömien ajatusmallien etujen ja haittojen tutkiminen	Toistuvien haastavien ajatusten vaikutusten arviointi.
Arvojesi ymmärtäminen	Liikuntaan ja urheiluun liittyvien henkilökohtaisten arvojen tunnistaminen. Keskittyminen arvoihin vaikeiden ajatusten ja tunteiden aikana.
Henkisten vahvuuksiesi oivaltaminen	Henkisten vahvuuksien tunnistaminen ja ymmärryksen lisääminen näiden positiivisista psykologista vaikutuksista, kuten onnellisuuden ja itseluottamuksen vahvistamisesta sekä stressin vähenemisestä.
Ei-tuomitsevan asenteen harjoittaminen omiin tunteisiin	Haastavien tunteiden tunnistaminen ja ymmärryksen lisääminen haastavien tunteiden tulkitsemisesta ja niiden vaikutuksista.
Kiitollisuuspäiväkirja	Kiitollisuuden harjoittaminen ja keskittyminen päivittäisiin positiivisiin asioihin tullakseen vastaanottavaisemmiksi ilolle ja nähdäkseen itsensä positiivisemmässä valossa.
Myötätuntoinen vartalokannaus	Tietoisuuden lisääminen kehon tuntemuksista sekä tähän liittyvät (usein tiedostamattomatkin) arviot omasta kehosta ja tunteista.
Rakastava ystävällisyys- tai Metta-meditaatio	Mielen positiivisuuden ja itsemyötätunnon harjoittaminen sekä kestävyys- ja käsittelykyvyn vahvistaminen haastavia ajatuksia ja stressaavia tilanteita vastaan.
Myötätuntoinen itsevahvistus	Itsemyötätuntotaitojen harjoittaminen ja vahvistaminen.
Päivittäinen tietoisuusharjoitus	Tutustuminen yksinkertaisiin mindfulness-harjoituksiin liikunnan aikana.
Positiiviset kuvat	Mielikuvaharjoittelu mielenrauhan palauttamiseksi turvattomuuden tai provosoitumisen tunteiden aikana.
Palleahengitys	Palleahengityksen harjoittaminen ja mielen palauttaminen rentoutuneeseen tilaan stressaavista tai ylikuormittavista tunteista.

3.1. Arvoihin ja ajatusmalleihin perustuvat harjoitukset

Arvoihin ja ajatusmalleihin perustuvat harjoitukset auttavat tulemaan tietoisemmaksi haastaviin tunteisiin liittyvistä ajatuksista. Ajatusmallit luokitellaan, jonka jälkeen luetellaan ajatusten hyödyt ja haitat. Jotkut harjoitukset käsittelevät henkilökohtaisia arvoja liikunnan yhteydessä. Tämä on tarkoituksenmukaista, koska ihmiset sitoutuvat usein helposti arvoihin, jotka lopulta määrittävät oman treenaamisen/ fyysisen aktiivisuuden motiiveja.

Ajatusmalliesi ja arvojesi tiedostaminen

- **Harjoituksen tarkoitus**
Ajatusmallien tunnistaminen ja tietoisuuden lisääminen ajatusmallien ja tunteiden välisestä suhteesta.
- **Harjoituksen kulku**
”Neljän sarakkeen hyödyttömien ajatusten lomakkeessa” harjoittelija seuraa liikunnan aikana syntyviä negatiivisia ajatuksia. Ajatukset analysoidaan ja ne luokitellaan yhteen viidestä valmiista ajatusluokasta. Lomakkeen avulla harjoittelija voi tulla tietoiseksi ajatusmalleistansa ja kuinka ne liittyvät tunteisiin.

Hyödyttömien ajatusmallien etujen ja haittojen tutkiminen

- **Harjoituksen tarkoitus**
Toistuvien haastavien ajatusten vaikutusten arviointi.
- **Harjoituksen kulku**
Lomakkeessa harjoittelija listaa urheilun ja liikunnan aikana tapahtuvia toistuvia negatiivisia ajatuksia. Tämän jälkeen reflektoidaan ajatusten hyötyjä ja haittoja ja kuinka harjoittelijan elämä parantuisi, jos ajatuksiin uskoisi vähemmän.

Arvojesi ymmärtäminen

- **Harjoituksen tarkoitus**
Liikuntaan ja urheiluun liittyvien henkilökohtaisten arvojen tunnistaminen.
Keskittyminen arvoihin vaikeiden ajatusten ja tunteiden aikana.
- **Harjoituksen kulku**
Harjoittelija reflektoi liikuntaa koskevia arvojaan ja niiden merkitystä hänelle. Lisäksi kannustetaan pohtimaan, ovatko arvot tarkoituksenmukaisia ja lopuksi ne asetetaan tärkeysjärjestykseen.

Henkisten vahvuuksiesi oivaltaminen

- **Harjoituksen tarkoitus**
Henkisten vahvuuksien tunnistaminen ja ymmärryksen lisääminen näiden positiivisista psykologista vaikutuksista, kuten onnellisuuden ja itseluottamuksen vahvistamisesta sekä stressin vähenemisestä.
- **Harjoituksen kulku**
Harjoittelija täyttää kansainvälisesti tunnustetun, näyttöön perustuvan kyselylomakkeen, joka antaa lopuksi henkilökohtaisen raportin hänen luonteensa vahvuuksista.

3.2. Hyväksymiseen perustuvat harjoitukset

Hyväksymiseen perustuvat harjoitukset auttavat tunnistamaan ja hyväksymään tunteita juuri sellaisina kuin ne koetaan sen sijaan, että ne tuomittaisiin, taisteltaisiin niitä vastaan tai suljettaisiin pois. Tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen voivat auttaa kehittämään positiivisia käsittelykeinoja tulevaisuutta varten. Tähän sopivia harjoituksia ovat esimerkiksi *”Ei-tuomitsevan asenteen harjoittaminen omiin tunteisiin”* ja *”Kiitollisuuspäiväkirja”*.

Ei-tuomitsevan asenteen harjoittaminen omiin tunteisiin

- **Harjoituksen tarkoitus**
Haastavien tunteiden tunnistaminen ja ymmärryksen lisääminen haastavien tunteiden tulkitsemisesta ja niiden vaikutuksista.
- **Harjoituksen kulku**
Viikon aikana harjoittelija kirjaa ylös kaikki haastavat tunteet, jotka liittyvät hänen fyysiseen ulkonäköönsä tai treenaamiseensa. Alkuperäisen tunteen mukaan, harjoittelija miettii, mitä tuon tunteen mahdollisesta tuomitsemisesta seurasi.

Kiitollisuuspäiväkirja

- **Harjoituksen tarkoitus**
Kiitollisuuden harjoittaminen ja keskittyminen päivittäisiin positiivisiin asioihin tullakseen vastaanottavaisemmiksi ilolle ja nähdäkseen itsensä positiivisemmassa valossa.
- **Harjoituksen kulku**
Viikon ajan harjoittelija listaa jokaisesta päivästä kolme positiivista asiaa, jotka saivat hänet tuntemaan hyvää oloa ja kiitollisuutta. Lisäksi mietitään, mistä positiivinen asia tarkalleen johtui.

3.3. Itsemyötätuntoon perustuvat harjoitukset

Itsemyötätuntoon perustuvat harjoitukset ohjaavat harjoittelijaa muodostamaan paremmin yhteyden itseensä ja tulemaan myötätuntoisemmaksi itseään kohtaan. Harjoituksilla pyritään myös kannustamaan ja kehittämään myötätuntoa asioihin, jotka saattavat tuntua stressaavilta ja epämiellyttäviltä. Tämä voi tarkoittaa muun muassa sitä, mitä harjoittelija ajattelee käyttäytymisestään (esim. kuinka hän liikkuu tai kuinka sitoutunut hän on liikuntaan) tai kehoistaan (esim. kuinka hyväkuntoiselta hän näyttää). Harjoituksina toimivat ”Myötätuntoinen vartalokäytäntö”, ”Rakastava ystävällisyys- tai Metta-meditaatio” sekä ”Myötätuntoinen itsevahvistus”.

Myötätuntoinen vartalokäytäntö

- **Harjoituksen tarkoitus**

Tietoisuuden lisääminen kehon tuntemuksista sekä tähän liittyvistä (usein tiedostamattomistakin) arvioista omaa kehoa ja tunteita kohtaan.

- **Harjoituksen kulku**

Harjoittelija keskittyy kaikkiin kehon osiinsa noin 20 minuutin ajan. Harjoituksen aikana keskitytään tuntemuksiin eri kehon osissa ja tullaan tietoisiksi niihin kohdistuvista ajatuksista ja mahdollisesta tuomitsemisesta. Ajatukset ja tuomitsemiset huomioidaan, mutta lopulta palataan takaisin hengitykseen ja kehon tuntemuksiin. Harjoituksen voi tehdä omaan tahtiin tai valmiin ääniraidan ohjauksessa.

Rakastava ystävällisyys- tai Metta-meditaatio

- **Harjoituksen tarkoitus**

Mielen positiivisuuden ja itsemyötätunnon harjoittaminen sekä kestävyuden ja käsittelykyvyn vahvistaminen haastavia ajatuksia ja stressaavia tilanteita vastaan.

- **Harjoituksen kulku**

Harjoittelija keskittyy hengitykseensä ja muodostaa kuvan itsestään noin 20 minuutin ajan. Keskittymällä tuohon kuvaan kuvitellaan tilanne, jossa kokee olevansa kiintymyksen, arvostuksen ja rakkauden kohteena toistaen samalla ennalta määrättyä lausetta. Jonkin ajan kuluttua, kun on suhtautunut itseensä myötätuntoisesti ja kokenut olevansa turvassa, ajatuksia siirretään hiljalleen kohti jotain asiaa, jota harjoittelija pitää negatiivisena itsessään, toistaen edelleen samaa lausetta. Negatiivinen ajatus voi koskea harjoittelijan liikkumista, suorituskykyä tai fyysistä ulkonäköä. Harjoituksen voi tehdä omaan tahtiin tai valmiin ääniraidan ohjauksessa.

Myötätuntoinen itsevahvistus

- **Harjoituksen tarkoitus**
Itsemyötätuntotaitojen harjoittelu ja vahvistaminen.
- **Harjoituksen kulku**
Harjoittelijaa kannustetaan ajattelemaan myötätuntoisinta, välittävintä ja rakastavinta ihmistä, jonka hän osaa kuvitella. Sitten kuvitellaan, että tuo ihminen puhuu hänen kanssaan liikuntaan liittyvistä huolenaiheistaan tai paineistaan. Kokemukset kirjoitetaan muistiin lomakkeelle, jossa on valmiita kysymyksiä, jotka avaavat harjoittelijan kokemuksia ja tarpeita.

3.4. Tietoisuuteen perustuvat harjoitukset

Tietoisuuteen (mindfulness) perustuvat harjoitukset auttavat harjoittelijaa keskittymään nykyhetkeen ja siihen, mitä hän tekee sillä hetkellä. Harjoituksissa sallitaan itselleen tietoisuus ja avoimuus koetuille tunteille. Harjoituksina toimivat ”Päivittäinen tietoisuusharjoitus”, ”Positiiviset kuvat” sekä ”Palleahengitys”.

Päivittäinen tietoisuusharjoitus

- **Harjoituksen tarkoitus**
Tutustuminen yksinkertaisiin mindfulness-harjoituksiin liikunnan aikana.
- **Harjoituksen kulku**
Harjoittelijalla on valittavana useita ääniharjoituksia ja häntä kannustetaan tekemään niitä vähintään viikon ajan sekä kirjaamaan kokemuksensa valmiille lomakkeelle.

Positiiviset kuvat

- **Harjoituksen tarkoitus**
Mielikuvaharjoittelu mielenrauhan palauttamiseksi turvattomuuden tai provosoitumisen tunteiden aikana.
- **Harjoituksen kulku**
Harjoittelija muodostaa mielikuvan turvallisesta ja rentouttavasta paikasta. Se voi sijaita missä tahansa ja olla todellinen tai kuviteltu. Paikka kuvitellaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti samalla keskittyen kaikkiin aistimuksiin.

Palleahengitys

4. Harjoituksen tarkoitus

Palleahengityksen harjoittaminen ja mielen palauttaminen rentoutuneeseen tilaan stressaavista tai ylikuormittavista tunteista.

- **Harjoituksen kulku**
Harjoittelija hengittää hitaasti syvään vähintään 5 minuutin ajan. Kuvitellaan, että ilma virtaa rintakehän ohi ja tunnetaan, miten vatsa laajenee.

4. Ammattilaisten käytännön kokemuksia MASC-harjoitteista

4.1. Kokemukset MASC:sta urheilijoiden kanssa

Tohtori Peter Olusoga on psykologian vanhempi lehtori Sheffield Hallamin yliopistossa Isossa-Britanniassa. Psykologina häntä konsultoivat säännöllisesti useat urheilijat ja järjestöt. Hänen työnsä keskittyy stressiin, käsittelykeinoihin (coping), loppuunpalamiseen (burn-out) ja hyvinvointiin urheiluvalmennuksessa.

"Työni urheilijoiden ja valmentajien kanssa perustuu pääosin tietoisuuteen (mindfulness), hyväksymiseen ja itsemyötätuntoon. Käsitteet kuten sitkeys, vahvuus, sisu ja päättäväisyys ovat usein tunnusomaisia suoritusympäristöille. Itsemyötätunto ja itsestä huolehtiminen jätetään usein huomioimatta. Kliininen työni keskittyy perusarvojen tunnistamiseen sekä urheilussa että urheilun ulkopuolella. Arvojen tunnistaminen elämän eri osa-alueilla (työ, ihmissuhteet, henkilökohtainen kasvu, koulutus ja henkisyys) mahdollistaa sellaisen identiteetin kehittymisen, joka ei ole pelkästään sidottuna suorituskykyyn. Tämä mahdollistaa näkökulman muutoksen. Urheilu on osa yksilön toimintaa, mutta ei koko yksilön identiteetti

Tietoisuuden harjoittaminen on tärkeää myös työssäni urheilijoiden parissa. Epämiellyttävien ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten välttäminen on usein syy siihen, mitä kutsumme "kokemukselliseksi välttämiseksi". Tämä tarkoittaa erityisesti, että etäännyttään siitä, mitä todella arvostamme, koska se saattaa olla epämukavaa. Mindfulness on tapa kokea asioita ilman tuomitsemista. Työskentelemme siis suorittajien kanssa heidän ajatustensa ja tunteidensa tunnistamisessa arvioimatta niitä hyväksi tai huonoiksi. Erilaisten meditaatioiden ja kokemuksellisten harjoitusten avulla pyrimme hyväksymään, että näitä epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia saattaa ilmaantua. Siirtyminen kohti arvojamme on mahdollista silti, vaikka kokisimme niitä.

Mindfulnessin harjoittaminen mahdollistaa myös suorittajia olemaan itsemyötätuntoisempia. Kun ymmärrämme, että ajatukset ja tunteet ovat vaihtuvia, ohimeneviä ja hetkellisiä psyykkisiä tapahtumia, jotka voimme havaita, tunnustaa ja siten päästä irti, se voi vapauttaa meitä käyttämästä tunteisiin ylimääräistä, tietoista energiaa niiden tukahduttamiseksi, korvaamiseksi tai eroon pääsemiseksi. Ymmärrys, että ihmismieli toimii näin ja, että jokainen kokee epämiellyttäviä, hyödyttömiä ajatuksia ja tunteita, tarkoittaa myös, että suorittajat voivat olla hieman armollisempia itselleen. Heidän ei tarvitse uskoa ajatuksiaan. Yksi suorituskykyä vaivaavista ongelmista on se, että suorittajat kokevat usein, että heidän on saavutettava tietty mielentila voidakseen suoriutua kykyjensä mukaisesti; Heidän täytyy ajatella tietyllä tavalla ja tuntea tietyllä tavalla menestyäkseen hyvin. Mutta todellisuus on, että mindfulnessin, itsemyötätunnon harjoittaminen ja arvojen mukaisiin päämääriin pyrkiminen riippumatta nykyisestä psyykkisestä kokemuksestamme on tie paljon tyydyttävämpään urheilukokemukseen."

4.2. MASC voimaharjoittelussa

Dave Hembrough on vanhempi liikuntatieteen asiantuntija ja fysiikkavalmennuksen päävalmentaja Sheffield Hallamin yliopistossa. Dave on myös palkitun painonnosto- ja voimaharjoitteluseuran Hallam Barbell Clubin perustaja ja päävalmentaja.

"Olen käyttänyt mindfulnessia työkaluna sekä henkilökohtaisesti että ammatillisessa ympäristössäni. Lähestymistavat, jotka auttavat yksilöitä olemaan tietoisempia, lisäämään keskittymiskykyä, olemaan vähemmän poissaolevia ja enemmän "nykyhetkessä" ovat erittäin hyödyllisiä.

Kokemukseni mindfulnessista ovat, että sillä on sekä välittömiä että pidemmän aikavälin hyötyjä. Kun joku käyttää mindfulness-tekniikkaa, välitön vaikutus on rauhallinen ja rento mielentila nykyisessä hetkessä. Lisäksi säännöllisellä harjoittelulla saadaan pidemmällä aikavälillä pysyvämpiä hyötyjä. Näitä hyötyjä ovat yleensä rauhallisempi mielentila, parempi reflektointikyky, itsensä hyväksyminen ja itsemyötätunto sekä vähentynyt reaktiivisuus.

Fysiikkavalmentajana käytän säännöllisesti mindfulness-tekniikoita lämmittelyissä ja loppuverryttelyissä asiakkaiden kanssa. Sen käyttö lämmittelyissä parantaa treenikokemusta. Se auttaa asiakkaita poistamaan ulkoiset häiriötekijät ja keskittymään tapahtuvaan toimintaan. Samoin mindfulness-harjoitus treenin lopussa osana loppuverryttelyä auttaa asiakkaita reflektoimaan treeniään ja lisäämään itsearvostusta antamastaan panoksesta muistaen samalla syyn treenaamiselle."

5. MASC-harjoitteet ammattilaisten käytännön työssä

Ehdotukset MASC:n käyttämisestä eri alojen ammattilaisten käytännön työssä perustuvat fyysisen terveyden, mielenterveyden, liikunnan ja urheilun sekä antidopingtoiminnan ammattilaisten haastatteluihin. Luonnollisesti kaikki ehdotukset eivät aina sovellu kaikille toimijoille. Soveltaminen omaan käytännön työhösi katsoo myös omaa harkintakykyäsi.

5.1. Edellytykset MASC-harjoitteille käytännön työssäsi

Ennen kuin käytät MASC:ia ja MASC-moduuleja työssäsi, sinun tulee ammattilaisena olla riittävän perehtynyt keskeisiin käsitteisiin ja tehtäviin harjoituksiin. Näin voit paremmin arvioida, mille asiakkaille MASC:n harjoittaminen voisi olla sopivaa ja hyödyllistä. On tärkeää ymmärtää, että MASC saattaa sopia työssäsi vain joillekin asiakkaille.

Asiakkaat, joille MASC:n on ajateltu sopivan:

- Asiakkaat, jotka haluavat kokeilla uusia tapoja parantaa henkistä hyvinvointiaan.
- Asiakkaat, joihin muiden mielipiteet vaikuttavat liikaa ja jotka eivät ole (tämän seurauksena) tyytyväisiä itseensä tai kun muiden ihmisten mielipiteet näyttävät olevan asiakkaalle tärkeä aihe
- Erilaisista terveysvaikeuksista, vammoista tai sairauksista kärsivät asiakkaat, jotka hyötyisivät tilanteensa hyväksymisestä parantaakseen sekä fyysistä että psyykkistä terveyttänsä.
- Asiakkaat, jotka ovat harrastaneet urheilua ja/tai liikuntaa pitkään ja ovat taipuvaisia käyttämään kuntodopingia (suorituskykyä ja kehonkuvaa muokkaavia aineita), koska he eivät tunne kehittyvänsä muuten riittävästi.
- Asiakkaat, jotka käsittelevät elämässään esteitä/haasteita ja/tai joilla on ongelmia niiden ylittämässä.
- Kuntoliikkujat ja -urheilijat, jotka tuntevat epävarmuutta tai matalaa itsetuntoa suorituskyvystään tai ulkonäöstään, vaikka olisivatkin kehittyneet harjoittelussa tai rikkoneet omia ennätyksiään.
- Kuntoliikkujat, jotka kärsivät stressaavista jaksoista.
- Kuntoliikkujat ja/tai -urheilijat, jotka käyttävät/käyttivät tai harkitsevat kuntodopingaineiden käyttöä suorituskyvyn ja/tai kehonkuvan parantamiseksi.
- Kuntoliikkujat ja/tai -urheilijat, joilla on vaikeuksia keskittyä tai käsitellä tunteitaan tai urheilukilpailujen suorituspainetta.

5.2. Vinkkejä soveltuvien asiakkaiden motivoimiseen

Jos asiakkaan katsotaan soveltuvan harjoittelemaan MASC:n kanssa, ammattilaisten tulee myös pystyä keskustelemaan MASC:n tarkoituksesta, hyödyistä ja haitoista asiakkaan kanssa.

Vaikka kaikkien uskotaan hyötyvän MASC:sta, (sisäistä) motivaatiota pidetään tärkeänä edellytyksenä, jotta moduuleista voisi hyötyä. Motivaation kannalta tarvitaan ymmärrystä siitä, kuinka MASC voi parantaa mielenterveyttä haastavissa tilanteissa.

Ammattilaiset voivat nostaa seuraavia MASC:n hyötyjä:

- Asiakkaat voivat tunnistaa ja tarkkailla ajatusmallejaan, toimimattomia ydinajatuksiaan sekä harkita niitä uudelleen.
- MASC voi auttaa asiakkaita kanavoimaan ajatuksiaan ja tunteitaan.
- Kehokuva ja itsensä hyväksyminen paranevat tunteiden tunnistamisen lisäksi.
- MASC voi johtaa yleiseen hyvinvointiin käynnistämällä itsereflektion tavoitteista ja niiden saavuttamisesta.
- Asiakkaiden itsetuomitsemisen ja -itsekritiikin henkinen taakka voi vähentyä.
- MASC tukee kokonaisvaltaista vahvempaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tarjoamalla käsittelykeinoja haastavia tilanteita varten.
- MASC auttaa keskittymään enemmän tähän hetkeen ja hyväksymään elämän sellaisena kuin se on.
- MASC voi vahvistaa rohkeutta olla oma itsensä.

Ohessa myös muutama mainitsemisen arvoinen lisäetu asiakkaille, jotka pitävät vakavasta/kilpailullisesta (kunto)urheilusta:

- MASC voi ennaltaehkäistä kuntodopingin/ laittomien aineiden käyttöä tai saada asiakkaan harkitsemaan käytön lopettamista
- MASC voi parantaa itsetuntoa ja auttaa käsittelemään negatiivisia tunteita.
- MASC voi tukea positiivisempaa asennetta (elämän)tavoitteisiin, liikuntaan ja rakkautta itseään kohtaan.
- MASC voi auttaa asettamaan tiukkoja rajoja ja tukea ymmärrystä, että näiden itse asetettujen rajojen ylittäminen ei ole vaihtoehto.
- Kuntoliikkujat ja/tai huippu-urheilijat oppivat, että mieli ja keho toimivat yhdessä. Itsetunnon ja mielenrauhan parantaminen heijastuu myös fyysiseen suorituskykyyn.

5.3. Moduulien esittelemine asiakkaille

MASC-konseptien ja -moduulien käyttöönoton helpottamiseksi on suositeltavaa, että MASC esitellään koulutuksen (esim. työpaja) kautta tai sisällytetään osaksi jo olemassa olevaa hoitoa. Koulutuksen lisäksi koulutustapahtumien tulisi esitellä moduulien (kaikki moduulit 1–4 kokonaisuutena) soveltamista käytännössä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kannattaa lähestyä MASC aihetta psykologisten tarpeiden näkökulmasta luomalla ensin yhteys ihmiseen muutosmotivaation kautta ennen MASC-ohjelman tarjoamista. Voi olla myös hyödyllistä muistuttaa, että MASC on ilmainen, ei aiheuta haittaa ja harjoitteita voi tehdä minä hetkenä hyvänsä päivän aikana.

Kilpailevien (kunto)urheilijoiden kanssa työskennellessä moduulit suositellaan ottamaan käyttöön psykologisen valmistautumisen kilpailuun. Valmistautuminen voi auttaa

urheilijaa selviytymään paineista, ja MASC:a voitaisiin tarjota työkaluksi selviytyä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen liittyvissä vaikeuksissa. Lisäksi MASC voidaan ottaa käyttöön psykologisena itseaputyökaluna, jolla löytää uusia harjoittelumenetelmiä tai tuntee rakkautta tekemisestään tai tehdä harkitumpia päätöksiä harkitessaan kuntodopingin / laittomien aineiden käyttöä.

5.4. Ammatilaisen rooli asiakkaan hyödyntäessä MASC-materiaaleja.

Kaikki ammatilaiset, jotka työskentelevät liikuntaa ja urheilua harrastavien kuntoilijoiden kanssa näkevät oman roolinsa MASC:n soveltamisessa työssään. Tämä voi tarkoittaa mm. 1) palautteen antamista pyydettyä, 2) asiakkaan auttamista valitsemaan sopiva moduuli alkuun, 3) asiakkaan kannustamista, kun aikoo luovuttaa tai 4) asiakkaan tukemista pysymään johdonmukaisena MASC:n harjoittelussa ja tavoitteiden asettamisessa. Ammatilaiset kokevat myös tärkeäksi asiakkaan kanssa keskustelemisen ja ratkaisujen tarjoamisen tilanteisiin, kun MASC:in sisällyttäminen omaan elämään koetaan haasteelliseksi. Lisäksi on tärkeää olla myös tukena ajatuksissa ja johtopäätöksissä, joita MASC herättää asiakkaissa harjoitteiden aikana. Ohjauksen painopiste ja tarkkuus riippuu luonnollisesti ammatilaisen taustasta ja tässä ammatilaiselta vaaditaankin yksilöllistä harkintakykyä.

6. Mindful Musclesin tieteellinen tausta

6.1. Tutkimukset arvoihin ja ajatusmalleihin perustuvista interventioista

On olemassa monia erilaisia interventioita ajatusten tunnistamiseen. Näillä interventioilla pyritään usein ratkaisemaan tiedostamattomia automaattisia käyttäytymismalleja, jotka haittaavat päivittäistä toimintakykyä. Tunnettu interventio ajatusten tunnistamiseen on ”skeematerapia” tai ”skeemakeskeinen terapia”. Skeematerapia yhdistää näkökulmia sekä kognitiivisista käyttäytymisteorioista että psykoanalyttisista teorioista. Se auttaa ihmisiä tunnistamaan teemoja, jotka syntyvät lapsuuden täyttämättömistä emotionaalisista tarpeista, jotka ilmenevät nykyhetkessä puutteellisina käyttäytymiskeinoina (coping) (13-15). Kun nämä tarpeet ja puutteelliset coping-keinot on tunnistettu, skeematerapia auttaa analysoimaan ja ymmärtämään haitallisten ajatusmallien ratkaisemiseen liittyviä tarpeita.

Suurin osa tämän tyyppisten interventioiden tutkimuksesta on suunnattu epävakaaseen persoonallisuushäiriöön tai muihin mielenterveysongelmiin. Tästä huolimatta interventiot ajatusten tunnistamiseksi ovat tärkeitä MASC:ssa. Vastatakseen itsenäkömyksensä haasteisiin tietoisemmin, hänen on tunnistettava rajoittavat ajatukset.

6.2. Tutkimukset hyväksymiseen perustuvista interventioista

Hyväksyminen edellyttää oppimista kokea elämä sellaisena kuin se on. Käsittelemällä ja hyväksymällä erilaisten ajatusten ja tunteiden kirjo, ihminen voi oppia omaksumaan toimivampia tunteiden käsittelykeinoja.

Hyväksymistä tutkitaan usein osana tai yhdistettynä mindfulnessiin (25, 26) tai osana kognitiivista käyttäytymisterapiaa (27, 28). Riippumatta siitä, onko hyväksyntää tutkittu itseksensä vai yhdistettynä johonkin toiseen käsitteeseen, suurin osa hyväksymisen tutkimuksesta liittyy kehonkuvaongelmiin ja syömishäiriöihin. Mindfulnessiin verrattuna hyväksyntää selvittävien tutkimusten otoskoot ovat pieniä (hyväksyminen itseksensä N=99 enintään ja yhdistettynä toiseen lähestymistapaan N=144 enintään).

6.2.1. Hyväksymiseen perustuvien interventioiden teho kehonkuvaongelmien hoidossa

Naisopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa hyväksyntään perustuvilla lähestymistavoilla ja kognitiivisella uudelleenstrukturoinnilla havaittiin olevan suojaava vaikutus liittyen lisääntyneeseen kehotyytymättömyyteen ja omaa kehoa koskevaan ahdistukseen (27). Fogelquist ym. tutkivat satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikutuksia syömishäiriön oireiden ja kehonkuvaongelmien vähenemiseen syömishäiriöihin erikoistuneen klinikan naispuolisissa potilaissa (28). Kahden vuoden seurannan tulokset osoittivat, että hyväksymisperustaisen intervention saaneilla osallistujilla syömishäiriön oireet ja kehonkuvaongelmat vähenivät merkittävästi enemmän kuin kontrolliryhmässä. Interventoryhmä koki myös vähemmän erikoishoidon tarvetta kuin kontrolliryhmä.

6.2.2. Hyväksymiseen perustuvien interventioiden teho syömishäiriöiden hoidossa

Pilottitutkimuksessa (tutkimusasetelmana satunnaistettu kontrolloitu tutkimus), johon osallistui 20 ahmimishäiriötä sairastavaa naista, havaittiin että naiset, jotka saivat lyhytaikaista ja matalan intensiteetin hyväksyntään ja mindfulnessin yhdistelmään perustuvaa hoitoa, raportoivat huomattavasti vähemmän psykopatologisen syömisen ja ahmimishäiriön oireita (29). Itsekritiikin ja psykologisen ahdistuksen indikaattoreiden vähentymisen lisäksi raportoitiin myötätuntoisen toiminnan sekä kehonkuvaan liittyvän psykologisen joustavuuden lisääntyneen.

6.3. Tutkimukset itsemyötätuntoon perustuvista interventioista

Itsemyötätunto edellyttää empaattisen, positiivisen, hyväksyvän ja vahvistavan suhteen kehittämisen itsensä kanssa.

Itsemyötätuntoon perustuvien interventioiden käyttö liittyy mielenterveyden paranemiseen, epäonnistumisten ja kärsimyksen tilanteiden käsittelyn positiivisempaan tunteidensäätelyyn, itsekritiikin vähenemiseen ja yleisen hyvinvoinnin paranemiseen (30-33). Lisäksi itsemyötätuntoon perustuvien interventioiden uskotaan olevan vahvasti avuksi kehonkuvaan liittyvissä huolenaiheissa ja käyttäytymismalleissa (34) sekä yhteydessä pienempään päihteiden käytön riskiin (35) ja parantuneeseen urheilusuoritukseen ja motivaatioon sekä mies- että naisurheilijoilla (36, 37). Nämä tekijät tekevät myötätuntoon perustuvista interventioista tärkeän ja tarkoituksenmukaisen osan MASC-lähestymistapaa Mindful Musclesissa. Itsemyötätunnon psyykkisen vaikutuksen lisäksi klinisen neurotieteen tutkimus on osoittanut, että tämäntyyppinen interventio voi muuttaa aivojen reaktioita uhkaaviin ärsykkeisiin (38).

6.3.1. Itsemyötätuntoon perustuvien interventioiden teho kehon arvostukseen

Ziemer ym. (39) tutkimuksessa korkeakoulussa (college) olevien naisten (N=152) itsemyötätuntoon ja kirjoittamiseen perustuvien interventioiden havaittiin vähentävän sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia; näin havaittiin myös kontrolliryhmissä. Osallistujat, jotka saivat itsemyötätuntoon perustuvaa interventiota, raportoivat kuitenkin itsemyötätunnon lisääntyneen, mikä oli yhteydessä myös positiivisten vaikutusten lisääntymiseen ja positiiviseen kehonkuvaan.

Toisessa tutkimuksessa (40), jossa tutkimusjoukkona oli 151 nuorta naista, ei havaittu merkittäviä eroja vartalotyytymättömyyden vähenemisessä interventioiden välillä. Enemmistö tutkimukseen osallistujista ilmaisi kuitenkin suosivansa itsemyötätuntoon perustuvaa interventiota, ja he raportoivat myös suuremmalla todennäköisyydellä suositteluvansa interventiota muille tutkimuksen jälkeen. Tulokset viittaavat siihen, että itsemyötätuntoon perustuvissa interventioissa on parempi harjoitusten hyväksyminen ja todennäköisempi hoitomyöntyvyys.

6.4. Tutkimukset tietoisuuteen (mindfulness) perustuvista interventioista

Mindfulness edellyttää mm. oppimista kiinnittää tietoinen huomio nykyhetken kokemuksiin ilman tuomitsemista ja itsekriittikkä.

Mindfulness tunnetaan erilaisista soveltamistavoistaan ja määritelmistään. Yleisesti käytetty määritelmä kattaa tarkkaavaisuuteen (ts. kyvyn säädellä huomiota ja "keskittymisen tietoisesti nykyhetkeen") ja hyväksymiseen (ts. kykyyn säilyttää positiivinen ja avoin asenne tietoisia kokemuksia kohtaan, vaikka kokemukset olisivat epämiellyttäviä) perustuvat tekijät (16), (17). MASC:n kolmesta päälähestymistavasta mindfulness on laajimmin sovelletuin ja tutkituin tekijä.

Mindfulnessia on tutkittu mm. aineiden väärinkäytön (alkoholi, huumeet), riippuvuuteen

liittyvän himon ja relapsin ehkäisyyn, syömiskäyttäytymisen, tunteiden säätelyyn, kehonkuvan ja itsetunnon yhteydessä. Laajasta mindfulness-tutkimuksesta huolimatta, varsinaisten mindfulness-interventioiden tehokkuutta tutkittaessa tutkimusten rajoitteena on usein ollut suhteellisen pienet otokoot (yleensä enintään 100 osallistujaa, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta jopa 350 osallistujaa). Tarkoituksenmukaisempaa olisikin siis luultavasti puhua koko mindfulness-konseptin todistetusta voimasta.

Kliinisen neurotiedetutkimuksen toiminnalliset magneettikuvat (fMRI) osoittavat kuitenkin, että mindfulness on opittava taito ja että se vaikuttaa aivojen toimintaan alueilla (esim. pihtipoimun etualue, eng. anterior cingulate cortex/ACC sekä etuotsalohko, eng. prefrontal cortex / PFC), jotka liittyvät tunteiden säätelyyn, kognition hallintaan, sosiaaliseen kognitioon ja itsesäätelyyn (18, 19). Siten on osoitettavissa kliinisiä todisteita siitä, että mindfulness voi vaikuttaa fyysisiin prosesseihin.

6.4.1. Tietoisuuteen perustuvien interventioiden teho päihteiden käyttäjillä

In a study by Bowen et al. (22) on the efficacy of a mindfulness-based relapse prevention intervention for substance use disorders, the intervention was found to significantly lower the rates of substance use compared to the control group over a 4-month post-intervention period. Additionally, the participants receiving the intervention were found to experience decreased craving and increased acceptance.

Naispuolisille päihteiden käyttäjille (N=217) tehdyssä satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa mindfulness-lähestymistapa paransi merkitsevästi tietoisuutta ja päihteistä pidättäymispäiviä verrattuna muihin tutkimusryhmiin. Interventoryhmä koki myös merkitsevästi vähemmän himoa päihteisiin (20). Samanlainen vaikutus havaittiin kvasikokeellisessa tutkimuksessa miehillä, joilla oli opioidiriippuvuus (N=60); tutkimuksen kaksi koeryhmää saivat merkitsevästi erilaiset pisteet lopputestissä, mikä viittaa mindfulness-perustaisen ryhmäterapien positiiviseen hyötyyn päihteisiin liittyvien himojen vähentämisessä (21). Bowen ym. (22) tutkimuksessa mindfulness-perustaisen, päihteiden käytön relapsia ehkäisevän intervention tehokkuudesta todettiin, että interventio alensi merkittävästi päihteiden käyttöä verrokkiryhmään verrattuna neljä kuukauden aikana interventiojakson jälkeen. Lisäksi interventoryhmän havaittiin kokevan vähemmän himoa ja enemmän hyväksyntää.

6.4.2. Tietoisuuteen perustuvien interventioiden teho kehonkuvaongelmissa

Alberts ym. (2012) naisille tehdyssä tutkimuksessa (N = 26, keski-ikä = 48,5 vuotta) tutkittiin mindfulness-pohjaisen intervention vaikutuksia syömiskäyttäytymiseen, ruoan himoon, kaksijakoiseen ajatteluun ja kehonkuvaongelmiin (23). Johtopäätöksissä todettiin, että mindfulness-interventio vähensi merkittävästi kaikkia muuttujia kontrolliryhmään verrattuna. Laajemmassa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa 18–48-vuotiailla naisopiskelijoilla (N=202), sekä mindfulness- että dissonanssiryhmät raportoivat välittömistä merkittävistä hyödyistä liittyen lieventyneeseen ulkonäkövertailuun, kehonkuvaihanteisiin, koettuun sosiokulttuurisiin paineisiin ja siihen liittyvään ahdistukseen verrattuna kontrolliryhmään. Viikon jälkeisessä seurannassa molemmat ryhmät osoittivat ajatusmallien kehittymistä liittyen piirteisiin, kehonkuvaihanteisiin, paino- ja kehonkuvahuoliin sekä kehon arvostukseen verrattuna kontrolliryhmään (24).

7. Kirjallisuus

1. Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, De Jong J, & Bohlmeijer E. The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*. 2020; 21(1): 357-390
2. Schutte NS, & Malouff JM. The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2019; 20(4): 1179-1196.
3. Zimmerman MA. Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*. 2013; 40(4): 381-383.
4. Gander F, Proyer RT, Ruch W, & Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of happiness studies*. 2013; 14(4): 1241-1259.
5. Clifton DO, & Harter JK. Investing in strengths. *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. 2003: 111-121
6. Warburton DE, & Bredin SS. Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*. 2019; 8(12): 2044.
7. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, & Dalgleish T. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019; 60(3): 244-258
8. Khorramabady Y. The effect of muscle dysmorphia and social physique anxiety on the use of supplements and drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 2017; 19(9).
9. Greenway CW, & Price C. A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance enhancement & health*. 2018; 6(1): 12-20.
10. Parent MC, & Moradi B. His biceps become him: a test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*. 2011; 58(2): 246.
11. Cavanagh K, Strauss C, Forder L, & Jones F. Can mindfulness and acceptance be learned by self-help? : A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*. 2014; 34(2): 118-129.
12. Iatyer S, Craigie M, Heritage B, Davis S, & Rees C. Evaluating the effectiveness of a brief mindful self-care and resiliency (MSCR) intervention for nurses: A controlled trial. *Mindfulness*. 2018; 9(2): 534-546
13. Young JE, Klosko JS, & Weishaar ME. *Schema therapy*. New York: Guilford; (2003).
14. Masley SA, Gillanders DT, Simpson SG, & Taylor MA. A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive behaviour therapy*. 2012; 41(3): 185-202.
15. Storebø OJ, Stoffers-Winterling JM, Völlm BA, Kongerslev MT, Mattivi JT, Jørgensen MS, ... & Simonsen E. Psychological therapies for people with borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020; (5).
16. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, ... & Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004; 11(3): 230.
17. Coffey KA, Hartman M, & Fredrickson BL. Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*. 2010; 1(4): 235-253.
18. Falcone G, & Jerram M. Brain activity in mindfulness depends on experience: a meta-analysis of fMRI studies. *Mindfulness*. 2018; 9(5): 1319-1329.

19. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, & Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2014; 9(6): 751-759.
20. Price CJ, Thompson EA, Crowell SE, Pike K, Cheng SC, Parent S, & Hooven C. Immediate effects of interoceptive awareness training through Mindful Awareness in Body-oriented Therapy (MABT) for women in substance use disorder treatment. *Substance abuse*. 2019; 40(1): 102-115.
21. Esmaeili A, Khodadadi M, Norozi E, & Miri MR. Effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on cognitive emotion regulation of patients under treatment with methadone. *Journal of Substance Use*. 2018; 23(1): 58-62.
22. Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, ... & Marlatt A. Mindfulness- based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*. 2009; 30(4): 295-305.
23. Alberts HJ, Thewissen R, & Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58(3): 847-851.
24. Atkinson MJ, & Diedrichs PC. Examining the efficacy of video-based micro-interventions for improving risk and protective factors for disordered eating among young adult women. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(5): 708-720.
25. Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, & Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005; 105(6): 929-936.
26. Bégin C, Carbonneau E, Gagnon-Girouard MP, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, & Provencher V. Eating-related and psychological outcomes of health at every size intervention in health and social services centers across the Province of Quebec. *American Journal of Health Promotion*. 2019; 33(2): 248-258.
27. Margolis SE, & Orsillo SM. Acceptance and body dissatisfaction: Examining the efficacy of a brief acceptance-based intervention for body dissatisfaction in college women. *Behavioral and cognitive psychotherapy*. 2016; 44(4): 482-492.
28. Fogelkvist M, Gustafsson SA, Kjellin L, & Parling T. Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*. 2020; 32: 155-166.
29. Duarte C, Pinto-Gouveia J, & Stubbs RJ. Compassionate Attention and Regulation of Eating Behaviour: A pilot study of a brief low-intensity intervention for binge eating. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(6): O1437-O1447.
30. Kaurin A, Schönfelder S, & Wessa M. Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology*. 2018; 65(4): 453.
31. MacBeth A, & Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*. 2012; 32(6): 545-552.
32. Marsh IC, Chan SW, & MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. 2018; 9(4): 1011-1027.
33. Muris P, & Petrocchi N. Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(2): 373-383.
34. Kelly AC, & Tasca GA. Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2016; 49(7): 716-722.
35. Phelps CL, Paniagua SM, Willcockson IU, & Potter JS. The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*. 2018; 183: 78-81.
36. Barczak N, & Eklund RC. The moderating effect of self-compassion on relationships between

- performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(2): 256-268.
37. Killham ME, Mosewich AD, Mack DE, Gunnell KE, & Ferguson LJ. Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018; 7(3): 297.
 38. Parrish MH, Inagaki TK, Muscatell KA, Haltom KE, Leary MR, & Eisenberger NI. Self-compassion and responses to negative social feedback: The role of fronto-amygdala circuit connectivity. *Self and identity*. 2018; 17(6): 723-738.
 39. Ziemer KS, Lamphere BR, Raque-Bogdan TL, & Schmidt CK. A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness*. 2019; 10(1): 66-77.
 40. Toole AM, LoParo D, & Craighead LW. Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*. 2021; 38: 191-200.