

ONDERZOEK NAAR HET AANPAKKEN VAN WERK-GERELATEERD RUMINEREN

Hoewel er regelmatig onderzoeken naar coaching worden gepubliceerd in internationale (wetenschappelijke) tijdschriften dringen de onderzoeksresultaten slechts mondjesmaat binnen in het werkveld. Om deze kennis breder beschikbaar te maken wordt er op reguliere basis door een lid van de Commissie Wetenschappelijk Onderzoek een onderzoeksartikel samenvat en besproken.

Deze maand:

Assessing the effect of Cognitive Behaviour Therapy (CBT)-based workshop on work-related rumination, fatigue, and sleep.

Author(s): Querstret, D., Cropley, M., Kruger, P., & Heron, R.

Source: European Journal of Work and Organizational Psychology, 25(1), 50-67.

Door: prof. dr. Karen van Dam

Inleiding

Iedereen heeft er wel eens last: er is iets gebeurd dat je blijft bezighouden en voordat je het weet krijg je het niet meer uit je hoofd, slaap je slechter en neemt de vermoeidheid toe. In dit artikel werd onderzocht of een eendaagse workshop, gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie, dergelijke effecten kan verminderen. Omdat de inhoud daarvan tamelijk eenduidig is, zou een dergelijke workshop ook door coaches ontwikkeld kunnen worden om het welzijn van hun cliënten te bevorderen.

Er zijn verschillende manieren waarop mensen aan gebeurtenissen en problemen kunnen denken. Zo kunnen ze proberen het 'probleem' te analyseren en op te lossen bijvoorbeeld door verschillende aanpakken te overwegen. Dergelijke reflectie is doel- en oplossingsgericht. Maar soms ontstaat een (voornamelijk negatieve) gedachtenstroom die minder doelgericht is, moeilijk te stoppen en een sterke emotionele kern bevat; er is dan sprake van (affectief) rumineren. Een groot nadeel van ruminatie is dat mensen hierdoor niet goed tot rust komen. Na een dag vol bezigheden is het noodzakelijk de psychofysiologische activatie weer terug te brengen naar het uitgangsniveau, ofwel te 'herstellen'. Onderzoek heeft laten zien dat een dergelijk herstel van groot belang is voor het functioneren en welzijn van de mens. Wie niet goed herstelt, zal niet alleen minder presteren maar zal op langere termijn gezondheidsschade kunnen ondervinden. Het herhaaldelijk en langdurig aan bepaalde zaken denken maakt het moeilijker om te herstellen. Bovendien zullen mensen ook 's nachts rumineren waardoor zij minder goed slapen. Omdat vermoeide mensen op hun beurt eerder geneigd zijn negatief op zaken te reageren en meer te rumineren, kan zo een negatieve spiraal ontstaan. Gezien deze effecten van rumineren hebben de onderzoekers een workshop ontwikkeld met als doel het rumineren te verminderen en het herstel te bevorderen.

Workshop op basis van de Cognitieve gedragstherapie

De workshop is gebaseerd op het uitgangspunt van de cognitieve gedragstherapie (CGT) dat emoties en gedrag niet het gevolg zijn van de objectieve situatie maar van de gedachten en percepties die het individu van die situatie heeft. Deze interpretatie van de situatie komt voort uit zowel bewuste als onbewuste opvattingen (of schema's) die mensen over zichzelf en wereld hebben. Soms zijn deze opvattingen dusdanig negatief, dat zij voor stress en gedragsproblemen zorgen. Stel dat een werknemer het (onderliggende) idee heeft dat hij niet aan de norm voldoet, dan zal hij er tegenop zien (angst, onzekerheid) een rapport te schrijven en het schrijven voor zich uitschuiven (gedrag) of juist teveel tijd en energie in het rapport gaan steken, met alle gevolgen (stress, vermoeidheid) van dien. Vanuit dit uitgangspunt zijn interventies ontwikkeld om mensen zich bewust te laten worden van dergelijke irrationele gedachten en de gevolgen daarvan voor emoties en gedrag. Daarbij worden cliënten gevraagd mogelijke negatieve gedachten of irrationele opvattingen te onderzoeken en te vervangen door positieve en rationele gedachten.

De eendaagse workshop die in het onderzoek werd bestudeerd was bestemd voor werknemers en werd gegeven door een klinisch psycholoog met ruime ervaring met op CGT-gebaseerde interventies. Voorafgaand aan de workshop waren deelnemers gevraagd na te denken over uitdagende werksituaties waarin zij goed hadden gepresteerd en spannende situaties waarin zij niet goed hadden gepresteerd. Op die manier zouden zij tijdens de workshop beter in staat zijn met betekenisvolle situaties te oefenen.

De workshop begon met een presentatie en discussie over de impact van stressoren op welzijn. Daarna kregen de deelnemers in kleine groepen de gelegenheid om hun persoonlijke top-drie werkstressoren te benoemen. Na een korte pauze werd ingegaan op het cognitieve model van emoties en werd uitgelegd dat reacties en emoties bepaald worden door percepties van de situatie meer dan door de objectieve situatie. Met behulp van verschillende voorbeelden werd uitgelegd dat het van belang is naar de halfbewuste opvattingen (of schema's) te kijken die aan deze percepties ten grondslag liggen. In groepen gingen deelnemers vervolgens aan de slag om zich bewust te worden hoe hun opvattingen en emoties hun eigen percepties van werk-gerelateerde gebeurtenissen hadden beïnvloed.

Daarna werd aandacht geschonken aan de invloed van cognitieve verdraaiingen ofwel "mind-traps", waaronder catastrofaal denken (zoals: als dit rapport niet goed is, kan ik mijn toekomst in deze organisatie wel vergeten), overgeneralisaties (zoals: op het vorige rapport kreeg ik commentaar, dan zal dit rapport ook wel verkeerd vallen), gedachtenlezen (zoals: ik zie aan zijn gezicht dat hij het slecht vindt), en emotioneel redeneren (zoals: ik voel me onzeker, dus zal het rapport wel niet goed zijn). Deelnemers moesten eerst proberen hun eigen verdraaiingen te identificeren om vervolgens te proberen hun negatieve interpretatie van bepaalde situaties om te buigen in een positieve interpretatie. Op die manier zouden hardnekkige denkpatronen kunnen worden doorbroken.

Het laatste deel van de workshop richtte zich op gedrag: (i) werkgedrag, zoals time-management, werken onder druk, relaties opbouwen en de tijd nemen om een reactie voor te bereiden, en (ii) herstelgedrag, zoals voldoende slapen, gezond eten, bewegen, en sociale interacties. Aan het einde moesten de deelnemers een persoonlijk plan opstellen hoe zij het geleerde zouden kunnen toepassen: waarop zouden ze zich willen richten en hoe zouden ze dat de komende tijd aanpakken.

Onderzoeksopzet

Aan het onderzoek deden 227 werknemers mee, waarvan 102 de workshop volgden (in groepen van 10-20 personen) en 125 tot de controlegroep behoorden. De deelnemers aan het onderzoek waren hoogopgeleid, 88% werkte voltijds, 37% was man en de leeftijd varieerde van 22 tot 66 jaar. Deelnemers vulden twee keer een online-vragenlijst in: voorafgaand aan en zes maanden na afloop van de workshop. De impact van de workshop werd bepaald door te kijken of de deelnemers aan de workshop na afloop meer vooruit waren gegaan dan de deelnemers aan de controlegroep wat betreft rumineren, chronische vermoeidheid en slaapkwaliteit.

Resultaten en discussie

Inderdaad bleken de deelnemers aan de workshop zes maanden na de workshop minder te rumineren en minder vermoeid te zijn dan degenen in de controlegroep. Het ging hierbij om matige effecten op groepsniveau, wat kan betekenen dat sommigen misschien meer baat bij de workshop hadden dan anderen. Er was ook een kleine verbetering in slaapkwaliteit, maar dat haalde in de statistische toets niet het kritische niveau (p was .06 terwijl vereist is dat $p < .05$). Toch kan worden gesteld dat deze eendaagse workshop het welzijn van de deelnemers bevorderde. Werknemers die aan het denken werden gezet over hun eigen denkpatronen en reacties op stressvolle werksituaties bleken een half jaar na dato (iets) minder te rumineren en (iets) minder last van chronische vermoeidheid te hebben. Deze resultaten ondersteunen de bevindingen van eerdere interventies op basis van de CGT waar eveneens positieve effecten zijn gevonden.

In de discussie gaan de onderzoekers vervolgens in op de verklaring van deze effecten.

Natuurlijk kan gesteld worden dat de deelnemers door de workshop anders zijn gaan denken en reageren, maar in het onderzoek is niet vastgesteld of dat wel het geval was. Dat houdt in dat ook met andere verklaringen rekening moet worden gehouden. In plaats van hun denkpatronen is het mogelijk dat de deelnemers hun werkgedrag hebben veranderd. Ze zijn misschien beter gaan plannen waardoor de werkdruk beter hanteerbaar is geworden of hebben geïnvesteerd in de contacten met collega's waardoor zij zich meer gesteund voelen. Door deze acties wordt het werk een stuk aangenaamer en zal het rumineren afnemen. Zij kunnen ook hun herstelgedrag hebben aangepakt nadat de workshop hen het belang van 'afschakelen' heeft laten inzien. Daarnaast is het mogelijk dat de deelnemers door de workshop meer vertrouwen hebben gekregen in hun vermogen met lastige situaties te kunnen omgaan ('coping self-efficacy'). Uit onderzoek (niet genoemd in dit artikel) is gebleken dat mensen met een goed ontwikkelde coping self-efficacy lastige situaties eerder als een uitdaging dan als een last zien en bovendien minder rumineren.

Ten slotte is er nog een mogelijke verklaring voor deze resultaten, die overigens niet door de onderzoekers wordt genoemd. Alle workshops werden door dezelfde klinisch psycholoog gegeven. Het is daarom niet uit te sluiten dat het effect van de workshop voor een deel aan het optreden van deze persoon te wijten valt en dat de workshop een ander effect heeft bij een andere workshopleider. Waar de onderzoekers ook overheen stappen is het belang van het opleidingsniveau van de deelnemers; ruim 90% had een universitaire opleiding gevolgd. De workshop bevatte veel informatie en zelfreflectie en het is daarom de vraag of deelnemers met een lager opleidingsniveau evenveel baat zouden hebben gehad met deze insteek.

Met mijn kritische opmerkingen en alternatieve verklaringen wil ik niet zeggen dat dit onderzoek en deze workshop niets waard zijn. Het kritisch becommentariëren van onderzoek is een fundamenteel aspect van de wetenschap, dat ons scherp maakt en (hopelijk) aanzet tot beter onderzoek. Het is de kunst om kritisch te zijn en toch van onderzoek en anderen te leren. Wat mij opvalt is dat zes maanden na een eendaagse workshop nog steeds een verschil in het welzijn (rumineren en vermoeidheid) van de deelnemers wordt gevonden en dat dit strookt met de theorie en de resultaten van eerder onderzoek. Coaches kunnen hopelijk uit dit artikel en de workshop waardevolle ideeën ontleen en in de eigen workshops of begeleiding toepassen. Ze kunnen dit al doende afstemmen op het niveau van de cliënt (hoger of lager opgeleid) en vaststellen welke effecten dit heeft op het denken en handelen van de cliënt. Zij staan dicht bij de cliënt dan menig onderzoeker en nemen daarmee een cruciale positie in bij het bevorderen van het welzijn van de cliënt.

=====

Prof. dr. Karen van Dam is hoogleraar 'Psychologie van arbeid, organisatie en gezondheid' aan de Open Universiteit en is lid van de NOBCO Commissie Wetenschappelijk Onderzoek.

Op zoek naar meer literatuur over coaching? De literatuurdatabse van de NOBCO bestaat inmiddels uit ruim 1.650 titels. Klik hier: [Online Kenniscentrum](#).