

# Millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoitteilla on hoitotyöntekijöiden kokemaan psykologiseen hyvinvointiin?

**Hotus**  
**NÄYTTÖVINKKI®**  
2/2024 – Päivitys (4/2020)



ISSN 2489-9577  
verkkolehti  
21.2.2024  
Hotus.fi

## TULOKSET

### Mindfulness-harjoitteiden avulla on mahdollista vähentää hoitotyöntekijöiden

- stressitasoa<sup>1,3</sup>
- ahdistuneisuutta<sup>1,2</sup>
- masentuneisuutta<sup>1,2</sup>
- työuupumusta<sup>1,3</sup>
- myötätuntouupumusta<sup>1</sup>
- turhautumisen ja vihan tunteita<sup>2</sup>

### Mindfulness-harjoitteiden avulla on mahdollista lisätä hoitotyöntekijöiden

- myötätuntoa itseä kohtaan<sup>1,2,3</sup>
- työtyytyväisyyttä<sup>1,2</sup>
- mielenrauhaa ja seesteisyyttä<sup>1,2</sup>
- hyvinvointia<sup>1</sup>
- elämänlaatua<sup>1</sup>
- tietoisuustaitoja<sup>3</sup>

### Hoitotyöntekijöiden kokemusten mukaan mindfulness-harjoitteet voivat edistää

- myönteistä vuorovaikutusta potilaiden ja kollegoiden kanssa<sup>2</sup>
- herkkyyttä kohdata potilaan kokemukset<sup>2</sup>
- valmiuksia kohdata ja käsitellä monimutkaisia tilanteita<sup>2</sup>
- ongelmanratkaisukykyä<sup>2</sup>

Katsauksen<sup>2</sup> tekijät arvioivat lisäksi, että tulosten perusteella harjoitteet voivat välillisesti edistää potilasturvallisuuden toteutumista.

### Mindfulness-harjoitteiden toteuttamiseen voi liittyä haasteita, kuten

- ajanpuute osallistua harjoitteisiin<sup>2</sup>
- harjoitteisiin liittyvä epä mukavuuden tunne<sup>2</sup>
- omien päivittäisten harjoittelurutiinien ylläpitäminen<sup>2</sup>
- psykologista hyvinvointia uhkaavien oireiden mahdollinen voimistuminen tilapäisesti harjoittelun myötä<sup>3</sup>

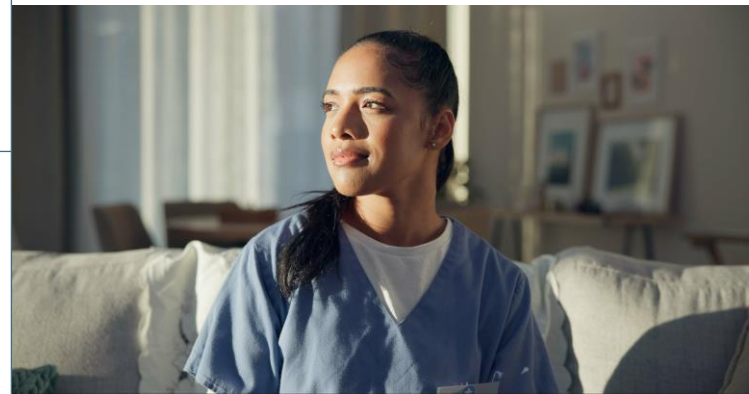
Mindfulness-harjoitteita toteutettiin eri tavoin ja ne sisälsivät erilaisia harjoitteita<sup>1,2,3</sup>, kuten oman kehon tuntemusten kuuntelemista ja tunnistamista<sup>1</sup>, keskittymisharjoituksia<sup>1</sup>, rentoutumisharjoituksia<sup>2</sup>, joogaa<sup>2</sup> tai ohjattuja mielikuvaharjoitteita<sup>1,2</sup>.

Harjoitteita toteutettiin ryhmämuotoisesti<sup>1,2</sup> tai yksin<sup>1,2</sup> sekä kasvokkain<sup>1,2,3</sup> tai teknologiaa hyödyntäen<sup>1,2,3</sup>. Harjoitteiden kestot vaihtelivat 10 minuutin päivittäisistä harjoitteista viikoittaisiin 30–120 minuutin harjoitteisiin tai erilaisiin useamman päivän retriitteihin<sup>1,2</sup>.

## TAUSTA

Hoitotyö on fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa<sup>4</sup>. Se koostuu erilaisista osa-alueista (fyysinen, emotionaalinen, kognitiivinen ja organisatorinen työ), joista osa on vaikeasti eroteltavissa<sup>5</sup>. Kuormitus ja siihen yhteydessä oleva stressitila, voivat johtaa työuupumukseen<sup>6</sup> sekä heikentyneeseen työhyvinvointiin<sup>6</sup>, mielenterveyteen<sup>6</sup> ja elämänlaatuun<sup>6,7</sup>. Työuupumus puolestaan on yhteydessä heikentyneeseen potilasturvallisuuteen, hoidon laatuun, potilastytyytyväisyyteen sekä hoitajien työn tuloksiin ja organisaatioon sitoutumiseen. Perinteisesti työuupumusta on tarkasteltu yksilötason ongelmana, mutta sitä on lisääntyvästi suositeltu tarkasteltavaksi organisaatiotason kysymyksenä.<sup>8</sup> Hoitotyöntekijöiden hyvinvoinnin lisäämiseksi tarvitaan siten sekä organisaatio- että yksilöllähtöisiä menetelmiä. Yksilöllähtöisten menetelmien tavoitteena on stressin hallinnan lisääminen<sup>9</sup>, yksilöllisen resilienssin<sup>10,11</sup> sekä mielenterveyden ja hyvinvoinnin vahvistaminen<sup>12</sup>. Mindfulness\*-harjoitteet ovat yksi keino vahvistaa yksilön psykologista hyvinvointia erilaisten harjoitteiden, kuten hengitys- tai rentoutumisharjoitusten, avulla<sup>10</sup>. Mindfulness perustuu menetelmänä tietoiseen läsnäoloon ja havainnointiin. Harjoitteissa keskeistä on pysähtyminen, tarkkaavuuden suuntaaminen, keskittyminen ja havainnointi<sup>13</sup>.

\*Suomeksi käytetään myös käsitettä *tietoisuustaidot*



# Millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoitteilla on hoitotyöntekijöiden kokemaan psykologiseen hyvinvointiin?

**Hotus**  
**NÄYTTÖVINKKI®**  
2/2024 – Päivitys (4/2020)



ISSN 2489-9577  
verkkojulkaisu  
21.2.2024  
Hotus.fi

## AINEISTO JA MENETELMÄT

Tämä päivitys perustuu kolmeen katsaukseen. Päivitykseen on lisätty vuonna 2022 julkaistu järjestelmällinen katsaus<sup>3</sup>, jossa tunnistettiin mindfulness-pohjaisia menetelmiä ja tulosmuuttajia sekä arvioitiin menetelmien vaikutusta hoitotyön ammattilaisten psykologiseen hyvinvointiin. Katsauksen aineisto koostui 11 alkuperäistutkimuksesta vuosilta 2014–2020. Tutkimukset oli tehty Malesiassa (2), Kiinassa (2), Iranissa (2), Australiassa (1), Yhdysvalloissa (1), Irlannissa (1), Japanissa (1) ja Portugalissa (1). Tämä päivitys korvaa Näyttövinkin 4/2020, joka perustui vuonna 2019 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen<sup>1</sup>, jossa selvitettiin Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmän ja siihen perustuvien interventioiden vaikuttavuutta sairaanhoitajien psykologisen stressin vähentämisessä sekä vuonna 2017 julkaistuun mixed methods -katsaukseen<sup>2</sup>, jossa selvitettiin mindfulness-harjoitteiden vaikutuksia sekä sairaanhoitajien näkemyksiä mindfulness-harjoitteiden hyödyistä ja haasteista. Katsauksissa aineistot muodostuivat 9<sup>1</sup> ja 32<sup>2</sup> alkuperäistutkimuksesta. Katsausten menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisissä julkaisuissa<sup>1,2,3</sup>. Katsausten laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöillä.\*

## KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Tulokset ovat sovellettavissa suomalaisessa hoitotyön kontekstissa. Mindfulness-harjoitteiden toteuttaminen on mahdollista ottaa osaksi arkirutiineja yksinkertaistenkin harjoitteiden avulla.

## ALKUPERÄISET JULKAISUT

- Ghawadra SF, Abdullah KL, Choo WY, Hang CK.** Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *J Clin Nurs* 2019; 28:3747–3758.
- Guillaumie L, Boiral O, Champagne J.** A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *J Adv Nurs* 2017; 73:1017–1034.
- Sulosaari V, Unal E, Cinar FI.** The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Appl Nurs Res* 2022; 64: 151565.

\*Katsausten laatu: <sup>1</sup>9/11, <sup>2</sup>9/11, <sup>3</sup>10/11, JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

## MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

- Brborovic H, Haka Q, Dakaj K, Brborovic O.** Antecedents and associations of sickness presenteeism and sickness absenteeism in nurses: A systematic review. *Int J Nurs Pract* 2017; 23:e12598.
- Jackson J, Anderson JE, Maben J.** What is nursing work? A meta-narrative review and integrated framework. *Int J Nurs Stud* 2021; 122: 103944.
- Badu E, O'Brien AP, Mitchell R, et al.** Workplace stress and resilience in the Australian nursing workforce: A comprehensive integrative review. *Int J Ment Health Nurs* 2020; 29: 5–34.
- Khatatbeh H, Pakai A, Al-Dwaikat T, et al.** Nurses' burnout and quality of life: A systematic review and critical analysis of measures used. *Nurs Open* 2022; 9: 1564–1574.
- Jun J, Ojemeni MM, Kalamani R, et al.** Relationship between nurse burnout, patient and organizational outcomes: Systematic review. *Int J Nurs Stud* 2021; 119: 103933.
- Steege LM, Pinekenstein, B.** Addressing occupational fatigue in nurses: A risk management model for nurse executives. *J Nurs Adm* 2016; 46:193–200.
- Romppainen J, Häggman-Laitila A.** Interventions for nurses' well-being at work: a quantitative systematic review. *J Adv Nurs* 2017; 73:1555–1569.
- Cleary M, Kornhaber R, Thapa DK, West S, Visentin D.** The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: A systematic review. *Nurse Educ Today* 2018; 71:247–263.
- Waddell A, Kunstler B, Lennox A, et al.** How effective are interventions in optimizing workplace mental health and well-being? A scoping review of reviews and evidence map. *Scand J Work Environ Heal* 2023; 49: 235–248.
- Raevuori A.** Mindfulnessin terveysvaikutukset - Mitä lääkärin on hyvä tietää? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2016; 132:1890–7.

## YHTEENVETO

Psyykkisen kuormittumisen tunnistaminen ja siihen reagointi ovat tärkeitä työuupumuksen ehkäisemiseksi ja hoitotyöntekijöiden psykologisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Vaikka organisaatioissa tulee huolehtia hoitotyöntekijöiden työhyvinvoinnista, jokainen työntekijä voi myös itse vaikuttaa omaan jaksamiseensa huolehtimalla psykologisesta ja fyysisestä hyvinvoinnistaan. Mindfulness-harjoitteet ovat yksi vaihtoehto hoitotyöntekijöiden psykologisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mindfulness-harjoitteita on useita erilaisia ja on tärkeää, että jokainen löytää itselleen sopivan tavan, joka ei ole liian monimutkainen tai aikaa vievä toteutuksen onnistumiseksi. On huomionarvoista, että toisinaan mindfulness-harjoitteet saattavat tilapäisesti voimistaa psykologista hyvinvointia uhkaavia oireita tietoisuuden lisääntyessä.

## LISÄTIETOA

Löydät lisätietoa mindfulness-harjoitteista ja muista keinoista oman mielenterveyden vahvistamiseksi MIELI ry:n kotisivuilta: [www.mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi](http://www.mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi).

## LAATIJAT

### Päivitystyöryhmä

- Sulosaari, Virpi**<sup>1,2</sup>, sh, TtT, yliopettaja, tutkimusryhmävastaava, post doc tutkija
- Heikkilä, Kristiina**<sup>3</sup>, sh, TtM, väitöskirjatutkija, tutkija
- Palonen, Mira**<sup>3</sup>, sh, TtT, vanhempi tutkija
- Eskolin, Silja-Elisa**<sup>3</sup>, sh/th, TtM, TM, nuorempi tutkija

<sup>1</sup>Turun ammattikorkeakoulu, <sup>2</sup>Turun yliopisto, <sup>3</sup>Hoitotyön tutkimussäätiö sr

**Näyttövinkki 4/2020:** Jenni Konttila, TtM, TtT, Kristiina Heikkilä, TtM, väitöskirjatutkija, Lotta Hamari, TtT