

Stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor

En systematisk litteraturstudie

Amanda Josefsson
Lovisa Mattsson Grundström

**Sjuksköterska
2018**

Luleå tekniska universitet
Institutionen för hälsovetenskap



Stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress hos
sjuksköterskor
– En systematisk litteraturstudie

Stress management methods to reduce nurses occupational stress
– A systematic review

Amanda Josefsson
Lovisa Grundström Mattsson

Kurs: O0009H, Examensarbete, 15 hp
Termin 6
Sjuksköterskeprogrammet 180 hp
Handledare: Birgitta Lindberg

Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för omvårdnad

Stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor

– En systematisk litteraturstudie

Amanda Josefsson
Lovisa Grundström Mattsson

Avdelningen för omvårdnad
Institutionen för hälsovetenskap
Luleå Tekniska Universitet

Abstrakt

Stress hos sjuksköterskor är vanligt förekommande vilket kan påverka arbetsförmågan och leda till en försämring i omvårdandskvalitén. Arbetsklimatet gör att sjuksköterskor oavsett arbetslängd funderar över att lämna yrket alternativt valt att lämna. Samtidigt är det brist på sjuksköterskor i Sverige och majoriteten av arbetsgivare är i behov av att anställa sjuksköterskor på grund- och specialistnivå. Syftet med studien var att beskriva stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor. Studien var en systematisk litteraturöversikt som inkluderat 24 studier som publicerats på engelska mellan 2010–2018 med hög och medel vetenskaplig kvalitet. Resultatet identifierade tio stresshanteringsmetoder som kunde minska arbetsrelaterad stress och tre tillvägagångssätt påvisades. *Reducera stressorer på arbetsplatsen;*

Organisationförändringar och utbildning i vård av äldre. Hitta metoder för att anpassa sig till stressfulla miljöer; Coping strategier. Interventioner med stresshanteringsmetoder; Avslappningsövningar, BREATHE, Mindfulness, PAR, Resilience training program, Self-help through mobile phone och Stressmanagement program. Sjuksköterskor kan möjligtvis stärka sitt empowerment med välvalda coping strategier där sjuksköterskan tar kontroll över sina handlingar och känslor. Förstärkning av begriplighet och hanterbarhet enligt Antonovskys teori om KASAM kan eventuellt stärkas med sex av stresshanteringsmetoder från resultatet. I syfte att stärka sjuksköterskors meningsfullhet bör gemensamma värderingar stärkas bland sjuksköterskor i olika arbetsgrupper. Meningsfullhet bidrar till motivation och engagemang samt gör att stress tolkas som utmaningar värda att investera energi i.

Nyckelord: Sjuksköterskor, Omvårdnad, Arbetsrelaterad stress, Stresshantering, Coping strategier, Minska stress, Undvika utmattningssyndrom

Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för omvårdnad

Arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor är vanligt förekommande och har en stark koppling till hur sjuksköterskor hanterar den höga arbetsbördan som finns på många arbetsplatser (Halpin, Terry & Curzio, 2017; Louch, O'Hara, Gardner & O'Connor, 2017; Yuwanich, Sandmark & Akhavan, 2016). När det inte finns tillräckligt med tid att utföra alla arbetsuppgifter som ingår i sjuksköterskans ansvarsområde skapas en stressrespons. Det kan leda till att sjuksköterskor arbetar under rädsla att göra misstag, speciellt under hantering av läkemedel (Louch et al., 2017). När det inte finns tillräckligt med tid för varje patient måste sjuksköterskan göra prioriteringar, vilket ofta medför att patientens psykiska behov åsidosätts. Det skapar svårigheter att bibehålla en hög kvalitet på omvårdnaden och sjuksköterskor upplever att det inte går att utföra en vård som dem kan vara stolta över (Yuwanich et al., 2016). Sjuksköterskor beskriver även svårigheter att utföra omvårdnaden med noggrannhet och bibehålla en hög patientsäkerhet när dem arbetar under stress och hög arbetsbörda under en längre tid (Louch et al., 2017).

Stress är inte bara ett resultat av många år i arbete utan har noterats redan under början av sjuksköterskors arbetsliv. Upp till 30% av nyutexaminerade sjuksköterskor i Sverige vill lämna professionen inom de första fem åren av anställning. Risker är större om sjuksköterskor upplevt utmattningssyndrom redan under utbildningen eller första året i arbetslivet (Rudman, Gustavsson & Hultell, 2013). Samtidigt är det brist på sjuksköterskor i Sverige och underskottet har ökat mellan 2009–2017. En undersökning visade att 80 procent av tillfrågade arbetsgivare behöver anställa fler grundutbildade sjuksköterskor och 70–90 procent saknar specialistutbildade sjuksköterskor (Socialstyrelsen, 2018). Ökat behov av sjuksköterskor ses inte bara i Sverige utan Världshälsoorganisationens (WHO, 2013) uppskattar att den globala bristen på sjuksköterskor kommer uppnå 12,9 miljoner år 2035 vilket kommer att påverka miljarder människor runt om i världen.

En studie med syfte att undersöka orsaker till arbetsrelaterad stress bland barnmorskor i Sverige kunde visa att 40 procent hade symtom på utmattningssyndrom relaterat till hög stress och arbetsbörda. Den negativa arbetssituationen fick dem att känna oro inför framtiden och deras egna hälsa. Det gjorde att en av tre funderade på att lämna sitt jobb (Hildingsson, Westlund & Wiklund, 2013). I en annan studie som undersökte varför operationssjuksköterskor i Sverige valde att lämna sina jobb var en av orsakerna den omänskliga arbetsmiljön. Arbetsbelastningen ledde till att det inte fanns tillräckligt med tid att ta rast eller använda toaletten. Att arbeta i en stressfull miljö gjorde att sjuksköterskorna hade svårigheter att komma ner i varv efter arbetspassen vilket bidrog till sömnproblem. En sjuksköterska berättade att det uppkommit en situation där hen inte kunnat koncentrera sig på en patient under en operation eftersom hen varit

nära att svimma. Det gjorde att sjuksköterskan var tvungen att flytta fokuset från patienten till hen själv. Arbetsmiljön orsakade även en stark oro inför att fortsätta arbeta under dessa förhållanden fram till pensionen (Lögde et al., 2018).

Sjuksköterskor som jobbade på olika sjukhusavdelningar i Storbritannien förklarade att det inte är sjuksköterskeyrket som är anledningen till att stress uppkommer. Sjuksköterskorna antydde istället att det var personerna i deras omgivning som inte behandlade dem med respekt. I vissa fall blev dem helt exkluderade från arbetsgruppen. Det framkom att sjuksköterskorna blev kritiserade när de ställde för många frågor om vården. Kritik kom även när sjuksköterskorna ville bibehålla en hög standard i likhet med vad dom fått lära sig under utbildningen. Närstående kunde också vara en orsak till stress. De förväntar sig få svar på alla deras frågor eftersom sjuksköterskan har ett legitimerat yrke. Det bidrog till att sjuksköterskorna kände rädsla inför att inte besitta tillräckligt med kunskap. Andra förklarade att närstående hade svårt att förstå varför deras familjemedlem inte fick samma tillsyn som andra patienter och att vårdpersonalen måste prioritera omvårdnaden utefter allvarlighetsgraden på patienters problem (Halpin et al., 2017).

Att vara stressad påverkar inte bara sjuksköterskan negativt. Teng, Hsiao och Chou (2010) har undersökt hur patienter uppfattar kvalitén på omvårdnaden när den vårdande sjuksköterskan upplever tidspress och hög arbetsbörda. De fann att patienters tillit till sjuksköterskor sjönk, de upplevde en minskad säkerhet på avdelningen och de behövde vänta länge innan en sjuksköterska hade möjlighet att se till deras behov. Detta förklarar Teng et al. beror på att sjuksköterskor under tidspress prioriterar bort arbetsuppgifter som inte är brådskande. När en sjuksköterska har bråttom och försöker avsluta en uppgift på kort tid, kan patienten ifrågasätta om vården är utförd på ett korrekt och noggrant sätt eller om sjuksköterskan tagit genvägar. Samtidigt förklarar svensk sjuksköterskeförening (2016) att sjuksköterskeyrkets främsta mål är att värna om patienters hälsa samt främja välbefinnande i en trygg och respektfull miljö. Sjuksköterskan ska arbeta för att lindra lidande och förebygga ohälsa. Hur en människa ser på sig själv och sin omgivning är ett resultat av möten med andra människor. Det betyder att sjuksköterskan har ett stort ansvar hur patientens självbild skapas under en vårdsituation.

Stress är ett resultat av ett samband mellan en person och hens miljö vilket betyder att när omgivningens krav påverkar, överskrider eller rubbar en persons mentala resurser så skapas en stressrespons (Mitrousi, Travlos, Koukia & Zyga, 2013). Arbetsrelaterad stress går att definiera på två sätt. Som ett resultat av hur en person upplever en förändring av hans/hennes hälsa efter exponering av stress på arbetet. Alternativt en övergripande värdering av samtliga stressorer på arbetsplatsen och kan klassificeras från obefintlig till extremt hög (Houndmont, Cox & Griffiths,

2010). Arbetsrelaterad stress påverkar hur sjuksköterskan trivs med sitt arbete. Att uppleva stress och låg arbetstillfredsställelse under en längre tid kan leda till en utveckling av utmattningssyndrom. Utmattningssyndrom kan delas in i flera olika dimensioner där känslomässig utmattning och depersonalisering är vanliga symtom samt att det sker en minskning av personliga prestationer (Khamisa, Peltzer & Oldenburg, 2013). Långvarig stress kan leda till svårigheter med logiskt tänkande och beslutfattande samt ett bristande engagemang på arbetet. Ihållande stress har starkt samband med ökad frånvaro och en långtidssjukskrivning kan leda till att det blir svårare att kunna komma tillbaka till arbetet (Donovan, Doody & Lyons, 2013).

Interventioner med fokus på stresshantering kan bidra med lärdom om hur en person bör förhålla sig till sin sociala miljö samt hur ett inre lugn bibehålls under stressfulla situationer. Syftet är att stärka en persons självförtroende och ge ökad kunskap om hur stressorer kan tolkas annorlunda så att det förebygger en stressrespons. Det ger även en inblick i vad stress är och hur känslor associerat med stress kan tolkas (Karasek, 2004). Coping strategier är ett annat ord för stresshantering. Coping förklaras som en process där en person reagerar på yttre eller inre stimuli. Det leder till användning av kognitiva och beteendemässiga metoder för att tolerera och acceptera en situation som den är. Coping är inte en del av en persons karaktär utan är ett sätt att hantera och adaptera sig till stressfulla miljöer (Mitrousi et al., 2013).

Med sammanlagd kunskap skulle litteraturstudiens resultat kunna bidra till identifiering av olika metoder som sjuksköterskor kan använda för att minska stress under arbetet. Det kan medföra att de trivs bättre på arbetsplatsen och med sitt valda yrke. Minskad stress kan även möjliggöra att patienters tillit ökar, omvårdnads kvalitén förbättras och att vården som bedrivs på avdelningar utförs med ökad säkerhet. Syftet med litteraturstudien var därför att beskriva stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor.

Metod

För att ge kunskap om stresshantering för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor valdes en systematisk litteraturöversikt som studiens design. Whitemore och Knafl (2005) förklarar att en systematisk litteraturöversikt är ett sätt att undersöka vilken kunskap som redan finns inom ett specifikt område för att få en fördjupad förståelse och ökad kunskap inom ämnet. Metoden gör det möjligt att sammanställa resultat från flera studietyper med både kvantitativ och kvalitativ metod.

Litteratursökning

För att identifiera sökord användes databasen Svensk MeSH. Under pilotsökningar i Pubmed och CINAHL framkom fler sökord som resultat av vilka ämnesord som använts av databaserna i relevanta artiklar. Östlund (2012, s. 60, 66) förklarar att ämnesord är ett sätt för databaser att minimera antalet sökord där ett ämnesord inkluderar alla relevanta synonymer. Sökord som användes var nurses, nursing, occupational stress, stress management, stress reduction, avoid burnout och coping strategies.

Litteratursökningen valdes att genomföras i databaserna Pubmed och Cinahl. Enligt Whittemore och Knalf (2005) är det viktigt att använda sig av bra och pålitliga databaser och minst två stycken bör inkluderas för att få en bred sökning med tillräckligt många artiklar som svarar på syftet. I Pubmed finns 95 procent av all medicinsk litteratur dokumenterat inklusive omvårdnad och i Cinahl består 65 procent av omvårdnadslitteratur (Willman, Bahtsevani, Nilsson & Sandström, 2016, s.81–82).

En blocksökning utfördes genom att sammanföra flera sökord och ämnesord inom ett område med avsikt att få en bredd i sökningen vilket enligt William et al. (2016, s. 73) går att göra med boolerska operatör OR. Skapade områden var sjuksköterskor, arbetsrelaterad stress och stresshanteringsmetoder. Därefter specificerades sökning genom att föra samman samtliga områden som Willman et al. (2016, s. 73) förklarar kan göras med boolerska operatör AND. Inklusionskriterier var studier publicerade mellan 2010–2018, vetenskapligt granskade, fulltext, omfattade sjuksköterskor och hög alternativt medel vetenskaplig kvalitet.

Databassökningen resulterade i 340 artiklar. Hos artiklar med en relevant titel lästes även abstrakten vilket Rosén (2012, s.347) beskriver som första steget att gå igenom vilka artiklar som svarar på syftet. Dubletter och artiklar som använts i systematiska litteraturöversikter med äldre publikationsdatum eliminerades. Sammanlagt lästes 65 artiklar i fulltext för att säkerställa att de svarade på syftet. Artiklar som inkluderat studenter eller annan vårdpersonal där resultatet inte särskilde yrkeskategorier togs bort, samt artiklar som saknade flera delar i metoden eller var en litteraturöversikt utan ett systematiskt genomförande. Utav dom lästa artiklarna bedömdes 39 stycken som relevanta till litteraturstudien och gick vidare kvalitetsgranskning.

Tabell 1 Litteratursökning

Syfte med sökning: Beskriva vilka stresshanteringsmetoder som sjuksköterskor kan använda för att minska arbetsrelaterad stress.

Pubmed 2018 09 23 Begränsningar: English, publications dates 2010–2018

Söknr	*)	Söktermer	Antal träffar	Granskade	Antal valda
1	MSH	Nurses	<u>19,126</u>		
2	MSH	Nursing	<u>42,935</u>		
3		1 OR 2	<u>57,271</u>		
4	MSH	Occupational stress	<u>4,186</u>		
5	FT	Stress management	<u>2,166</u>		
6	FT	Stress reduction	<u>1,572</u>		
7	FT	Avoid burnout	<u>28</u>		
8	FT	Coping strategies	<u>5,549</u>		
9		5 OR 6 OR 7 OR 8	<u>9,102</u>		
10		3 AND 4 AND 9	<u>63</u>	<u>17</u>	<u>9</u>

*MSH – Mesh termer i databasen PubMed, FT –fritext sökning.

Tabell 1. Forts. Litteratursökning

Syfte med sökning: Beskriva vilka stresshanteringsmetoder som sjuksköterskor kan använda för att minska arbetsrelaterad stress.

Cinahl 2018 09 23 Begränsningar: English, publications dates 2010–2018, Peer reviewed

Söknr	*)	Söktermer	Antal träffar	Granskade	Antal valda
1	CH	Nurses	<u>45,071</u>		
2	FT	Nursing	<u>137,487</u>		
3		1 OR 2	<u>150,607</u>		
4	CH	Stress, Occupational	<u>6,117</u>		
5	CH	Stress management	<u>1,509</u>		
6	FT	Coping strategies	<u>2,422</u>		
7	FT	Avoid burnout	<u>24</u>		
8	FT	Stress reduction	<u>578</u>		
9		5 OR 6 OR 7 OR 8	<u>4,298</u>		
10		3 AND 4 AND 9	<u>277</u>	<u>22</u>	<u>15</u>

* CH – CINAHL headings i databasen CINAHL, FT –fritext sökning.

Kvalitetsgranskning

En presentation av kvalitetsgranskningen representeras i tabell 2. Granskningsmallar för systematisk litteraturöversikt, kvalitativa- och observationsstudier valdes från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU, 2017). Varje mall består av en checklista med olika frågor som kan besvaras ja, nej eller vet ej. I de fall där en eller flera frågor ej var relevanta för en viss studietyp modifierades mallen för att undvika att artikeln uppnådde en falskt låg kvalitet. Samtliga artiklar granskades av båda författarna vilket SBU (2017) förklarar kan underlätta tolkning av frågor och ger författarna en möjlighet att diskutera eventuella oklarheter.

En sammanställning av artiklarnas kvalitet gjordes med ett graderingssystem som enligt William, Stoltz och Bahtsevani (2006, s.96) underlättar när olika granskningsmallar innehåller olika många frågor. Varje fråga i varje mall representerade ett poäng. Frågor som svarade ja blev tilldelade poäng medan svaren nej eller osäker fick noll poäng. Slutsumman användes till att

räkna ut en procent från den totala summan. Samtliga artiklar delades in i tre grupper, hög (80–100%), medel (70–79%), låg (60–69%). Totalt granskades 39 artiklar varav 24 uppnådde hög alternativt medel vetenskaplig kvalitet varav dessa inkluderades i arbetet.

Tabell 2 Översikt och kvalitetsbedömning av artiklar använda i analysen (n=24)

Författare (År) Land	Typ av studie	Deltagare	Metod Datainsamling/ Analys	Huvudfynd	Kvalitet (Hög, medel, låg)
Ashker et al. (2012) USA	Kvantitativ	19	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Beskrivande statistik	Problemlösning, positivt tänkande och att kunna hantera egna känslor och handlingar visade minska stress.	MEDEL
Chang & Chan (2013) Taiwan	Kvantitativ	314	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Beskrivande statistik och Korrelations analys	Stress kunde hanteras genom att tillämpa en optimistisk inställning.	HÖG
Da Fonte Sousa Gomes et al. (2013) Portugal	Kvantitativ	96	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Beskrivande statistik, Bivariat analys & Korrelations analys	Planera inför stressfulla situationer, en positiv framförhållning och att acceptera situationen visade minska stress.	HÖG
Dos Santos et al. (2015) Brasilien	Mixad metod	13	SCRED /Enkäter & Semistrukturerade gruppintervjuer /Beskrivande statistik, Variansanalys & Induktiv innehållsanalys	Mindfulness reducerade symtom av stress, utmattning och känslomässig utmattning och bidrog med ett mer medvetet och planerat handlingsätt under arbetet.	MEDEL
Foster et al. (2018) Australien	Kvalitativ	29	Semistrukturerade intervjuer / Induktiv innehållsanalys	PAR ökade hanterbarhet av stress och stärkte relationern i arbetsgruppen	HÖG
Gauthier et al. (2015) USA	Kvantitativ	38	SCRED /Enkäter /ANOVA	En signifikant minskning av stress kunde påvisas. Minskning sågs oavsett hur ofta mindfulness hade utförts.	HÖG
Gillespie & Gates (2013) USA	Kvantitativ	137	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Hypotesprövning	Optimism och en positiv framförhållning resulterade i minskad stress.	HÖG
Guillaumie et al. (2016) Kanada	Systematisk översikt	1,048 (20 studier)	Meta-analys & Induktiv- och deduktiv innehållsanalys	Mindfulness minskade ångest och depression samt förbättrade problemlösningsförmåga och hantering av komplexa vårdsituationer vilket höjde patientsäkerheten.	HÖG

Tabell 2. Forts. Översikt och kvalitetsbedömning av artiklar använda i analysen (n=24)

Författare (År) Land	Typ av studie	Deltagare	Metod Datainsamling/ Analys	Huvudfynd	Kvalitet (Hög, medel, låg)
Happel et al. (2013) Australien	Kvalitativ	38	Semistrukturerade intervjuer / Induktiv innehållsanalys	Att ta rast, spela musik och fira kollegors födelsedag minskade stress.	HÖG
Hersch et al. (2016) USA	Kvantitativ	90	RCT /Enkäter /ANCOVA	Minskad stress i relation till bortgång av patient och konflikter med kollegor.	HÖG
Labrague et al. (2017) Belgien, Kanada, Oman, Filipinerna, USA (BEL*, CAN*, CHN*, ISR*, SWE*, THA* & USA*)	Systematisk översikt	Framgår ej	PRISMA / Induktiv innehållsanalys (Thematic analysis)	Att ta kontroll över stressfulla situationer och söka stöd från kollegor var coping strategier som användes för att minska stress.	HÖG
Laranjeira (2011) Portugal	Kvantitativ	102	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Beskrivande statistik & Korrelationsanalys (Pearson)	Sjuksköterskor försökte minska stress genom självkontroll, problemlösning och ökat stöd från kollegor.	HÖG
Lu et al. (2015) Kina	Kvantitativ	113	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Regressionsanalys	Att minska stress kunde göras genom positivt tänkande eller självtröstande samt med problemlösning alternativt att söka stöd från kollegor.	HÖG
Mealer et al. (2014) USA	Mixad metod	27	RCT /Enkäter & Loggbok /Beskrivande statistik, Hypotesprövning & Induktiv innehållsanalys	En signifikant minskning av depression och PTSD symtom kunde påvisas hos deltagare som hade utfört resilience training program.	HÖG
Richard et al. (2012) Australien	Kvantitativ	306	SCRED / Enkäter /Hypotesprövning med T-test	Organisationsförändringar bidrog till en signifikant minskning i stress och känslomässig utmattning.	HÖG
Rushdy Mohamed (2016) Egypten	Kvantitativ	100	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Beskrivande statistik & Korrelationsanalys (Pearson)	Använda coping strategier var problemlösning, planering, söka stöd från kollegor samt positivt tänkande och distansering från stressorer.	HÖG

* Länder som ingår i litteraturoversikter: BEL= Belgien, CAN= Kanada, CHN=Kina, ISR=Israel, SWE, Sverige, THA: Thailand, USA=Amerikanska förenade staterna.

Tabell 2. Forts. Översikt och kvalitetsbedömning av artiklar använda i analysen (n=24)

Författare (År) Land	Typ av studie	Deltagare	Metod Datainsamling/ Analys	Huvudfynd	Kvalitet (Hög, medel, låg)
Sailaxmi & Lalitha (2015) Indien	Kvantitativ	53	SCRED /Enkäter /Beskrivande statistik & ANOVA	Signifikant minskad stress med ihållande effekt fyra veckor efter interventionen.	HÖG
Villani et al. (2013) Italien	Kvantitativ	30	CCT /Enkäter /Beskrivande statistik & MANOVA	Ångestreduktion och förbättrad hantering av coping strategier efter användandet av intervention via mobiltelefon.	HÖG
Wang et al. (2017) Taiwan	Kvantitativ	78	CCT /Enkäter /Beskrivande statistik & Kruskal-Wallis test	Mindfulness minskade stress hos deltagarna och effekten var kvarhållande vid uppföljningen sex månader efter.	MEDEL
Wang et al. (2011) Kina	Kvantitativ	98	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Beskrivande statistik & Kolmogorov-Smirnov test	Sjuksköterskor valde att tillämpa ett optimistiskt, konfrontativt alternativt undvikande förhållandesätt för att minska stress eller att ta tag i situationen genom självständigt arbete.	MEDEL
Westermann et al. (2014) Tyskland (AUS*, CAN*, DEU*, DNK*, GBR*, ITA*, NLD* & USA*)	Systematisk litteraturove rikt	2,253 (16 studier)	Framgår ej	Förbättrad kunskap om demensvård samt smärtlindring och hantering av aggressiva äldre på äldreboenden kunde minska stress hos sjuksköterskor.	HÖG
Westphal et al. (2015) Schweiz	Kvantitativ	50	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Korrelationsanalys (Pearson)	Minskat symtom på utmattningssyndrom, depression och emotionell utmattning sågs efter användning av mindfulness.	HÖG
Wright et al. (2017) USA (AUS*, GBR*, IRI*, ISR*, UGA*)	Scoping review	420 (6 studier)	Scoping / Framgår ej	Utveckling av självmedvetenhet, självmedkänsla samt skapa en stark professionell identitet bidrog med en stark psykologisk motståndskraft.	HÖG

* Länder som ingår i litteraturoversikter: AUS=Australien, CAN= Kanada, DEU=Tyskland, DNK=Danmark, GBR=Storbritanien, ITA=Italien, IRI=Iran, ISR=Israel, NLD=Nederländerna, UGA=Uganda, USA=Amerikanska förenta staterna.

Tabell 2. Forts. Översikt och kvalitétébedömning av artiklar använda i analysen (n=24)

Författare (År) Land	Typ av studie	Deltagare	Metod Datainsamling/ Analys	Huvudfynd	Kvalitet (Hög, medel, låg)
Zhou & Gong (2015) Kina	Kvantitativ	65	Tvärsnittsstudie /Enkäter /Korrelationsanalys (Pearson)	Coping strategier som användes var kontroll över egna känslor och handlingar, söka stöd alternativt att tillämpa ett passivt förhållningssätt under arbetet.	HÖG

Analys

Analysprocessen av studierna som användes i litteraturstudien följde den struktur Whittemore och Knafl (2005) beskriver i deras metodartikel. Den är uppdelad i fyra steg, reduktion, redovisning, jämförelse och slutsats/verifikation.

Först lästes alla artiklar individuellt av båda författarna och textenheter som svarade mot syftet extraherades. Därefter jämfördes och sammanställdes författarnas textenheter från samtliga artiklar. När en textenhet endast valts ut av en författare diskuterades textenhetens relevans tills en överenskommelse nåddes. Textenheterna kodades gemensamt genom att varje textenhet blev tilldelad ett nummer. Det underlättade möjligheten att gå tillbaka till originaltexten för att säkerställa att betydelsen inte blivit ändrad under analysens gång. Whittemore och Knalf (2005) förklarar att reduktionen ger möjlighet att på ett systematiskt sätt organisera data från olika källor. Att ta ut textenheter gör det enklare att se samband och endast arbeta med text som svarar emot fokusområdet.

Författarna sammanställde samtliga textenheter i ett gemensamt dokument för att tillsammans identifiera likheter. Textenheter jämfördes och dom med liknande innehåll grupperades tills att flera undergrupper och kategorier skapats. Whittemore och Knafl (2005) förklarar att redovisningen är ett sätt att få en överblick över primärkällorna. Materialet kan delas upp i en matris för att underlätta att hitta samband. Efter redovisningen valde författarna att gå igenom artiklarna en gång till för att säkerställa att ingen information hade missats.

I nästa steg försökte författarna att jämföra materialet genom att hitta samband och mönster. Underkategorierna resulterade i tio stycken stresshanteringsmetoder. Samtliga hade undergrupper som motsvarade olika områden inom varje metod. Sammanlagt identifierades tre olika tillvägagångssätt för att minska stress vilket blev dom övergripande kategorierna.

Jämförelsen är enligt Whittemore och Knafl (2005) analysens tredje steg. Det krävs att författarna är både kreativa och kritiska när de jämför materialet.

I det fjärde steget i dataanalysen gjordes en jämförelse av resultat med syftet att säkerställa att dom fortfarande svarade emot varandra. Resultatet jämfördes med originalartiklarna för att bedöma om det gav en korrekt representation av inkluderade artiklar. Wittemore och Knafl (2005) förklarar att verifikation mellan originalartiklar och studiens resultat är en viktig del i analysprocessen. Det är grunden till att en slutsats ska kunna utföras och bekräftar litteraturstudiens noggrannhet.

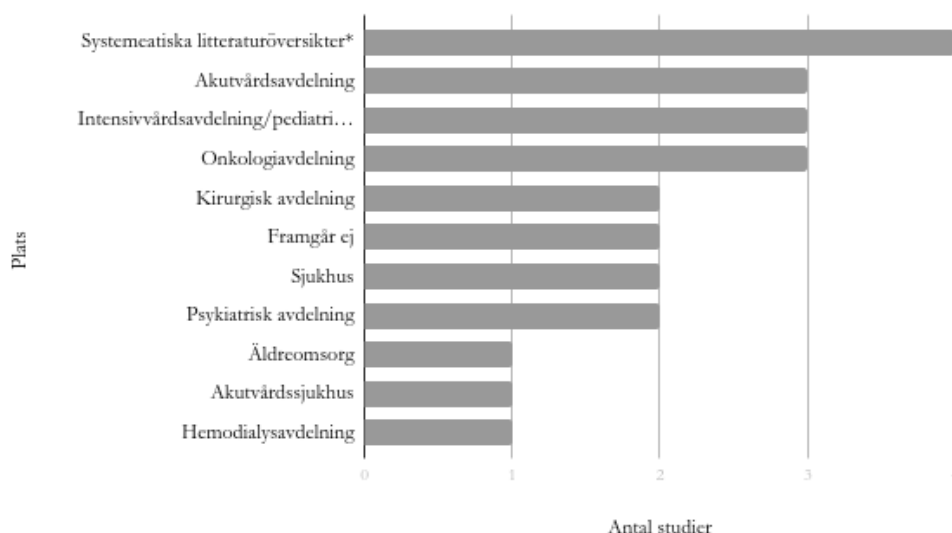
Resultat

Tabell 3. Sammanfattning av resultatets ingående delar

Identifierade tillvägagångssätt	Stresshanteringsmetod
Reducera stressorer på arbetsplatsen	Organisationsförändringar Utbildning i vård av äldre
Hitta metoder för att anpassa sig till en stressfull miljö	Coping strategier
Interventioner med stresshanteringsmetoder	Avslappningsövningar BREATHE Mindfulness PAR Resilience training program Self-help through mobile phones Stressmanagement program

Sammanlagt identifierades 24 artiklar som svarade mot syftet. Forskning hade genomförts i 15 länder och flest hade utförts i USA, Australien och Kina (*tabell 2*). Ytterligare nio länder ingick i systematiska litteraturöversikter. Totalt ingick tio arbetsplatser och vanligt förekommande var akutvårdsmottagning, intensivvårdsmottagning för vuxna och barn, onkologiavdelning och kirurgavdelning (*figur 1*). Sammanlagt påvisades tio stresshanteringsmetoder med tre olika tillvägagångssätt: Arbetsplatsinriktat fokus med syfte att ta bort stressorer på arbetsplatsen. Att sjuksköterskor själva hittade metoder för att anpassa sig till stressfulla miljöer genom coping strategier. Interventioner med stresshanteringsmetoder där sjuksköterskor fick lära sig hur stress hanteras (*tabell 3*).

Fördelning av inkluderade studiers miljö



Figur 1 Fördelning av arbetsplatser där inkluderade studier genomförts

*Inkluderade arbetsplatser i systematisk litteraturoversikt: Guillaumie et al. (2016): Geriatrik, IVA (3), Onkologi (2), Sjukhus (14). Labrague et al. (2017): Akutvårdssjukhus, Universitetssjukhus, Sjukhus, Geriatrik (22). Westermann et al. (2014): Äldreboend (16). Wright et al. (2017): Barnmorskemottagning/Förlossning (6).

Reducera stressorer på arbetsplatsen

Organisationförändringar

Interventionens syfte var att reducera sjuksköterskors stress genom att minska arbetsbelastningen på två sjukhus. För att möta avdelningarnas behov gjordes en långsiktig rekryteringsplan och antalet anställda sjuksköterskor ökade under studien. Nyutexaminerade sjuksköterskor fick möjlighet till stöd och klinisk tillsyn under första tiden i arbetet. Interventionen pågick under 5 år, inkluderat planering och implementering av samtliga delar (Rickard et al., 2012).

En signifikant minskning i stress och emotionell utmattning kunde påvisas samt en marginell minskning i psykisk ohälsa och känslomässig utmattning (Rickard et al., 2012).

Utbildning i vård av äldre

En systematisk litteraturstudie sammanfattade olika tillvägagångssätt för att minska stressorer för sjuksköterskor på äldreboenden. Samtliga studier hade till syfte att minska stress samt förbättra sjuksköterskors arbetsmiljö och vård av äldre (Westermann, Kozak, Harling, & Nienhaus, 2014).

Utbildning av sjuksköterskor i demensvård med fokus på terapi och kognitiv rehabilitering, kommunikation, patientcentrerad vård samt hur vården kartläggs visade resultera i en minskning

av ett eller flera kriterier för utmattningssyndrom. Liknande resultat kunde ses vid ökad kunskap om smärtlindring av äldre samt hur äldre hanteras när de agerar aggressivt. Vård med emotionell inriktning till äldre med kognitiv funktionsnedsättning blandat med kontinuerlig utvärdering av vården visade ge en signifikant förbättrad arbetstillfredsställelse hos sjuksköterskor (Westermann et al., 2014).

Hitta metoder för att anpassa sig till en stressfull miljö

Coping strategier

Coping strategier var sjuksköterskornas egna sätt att hitta metoder för att hantera stressfulla miljöer och kunde göras på tre olika sätt. *Att göra något åt stressorerna, lära sig att hantera stressen och undvikande beteenden.*

För att göra något åt stressorerna försökte sjuksköterskor ta kontroll över stressfulla förhållanden (Labrague, McEnroe-Petitte, Leocadio, Bogaert & Cummings, 2018). Sjuksköterskor använde planering som en förberedelse inför stressfulla situationer (Da Fonte Sousa Gomes, Magelhães Cabugueir Custódio Dos Santos & Da Mata Almeida Carolino, 2013; Gillespie & Gates, 2013; Rushdy Mohamed, 2016; Wright, Matthai & Warren, 2017) och tillämpade problemlösning för att lösa situationer som redan inträffat (Ashker, Penprase & Salman, 2012; Laranjeira, 2011; Lu et al., 2015; Rushdy Mohamed, 2016). Stress minskades genom att gå på rast (Happell et al., 2013) alternativt söka stöd från kollegor inom organisationen (Ashker et al., 2012; Labrague et al., 2018; Laranjeira, 2011; Lu et al., 2015; Rushdy Mohamed, 2016; Wang, Kong & Chair, 2011; Wright et al., 2017; Zhou & Gong, 2015). Liknande effekt sågs när musik spelades på avdelningen eller när en kollega blev firad på deras födelsedag (Happell et al., 2013).

Sjuksköterskor hanterade arbetsrelaterad stress med en optimistisk inställning (Ashker et al., 2012; Chang & Chan, 2015; Gillespie & Gates, 2013; Laranjeira, 2011; Lu et al., 2015; Rushdy Mohamed, 2016; Wang et al., 2011; Wright et al., 2017; Zhou & Gong, 2015) och positiv framförhållning (Da Fonte Sousa Gomes et al., 2013; Gillespie & Gates, 2013). Att ta kontroll över egna känslor och handlingar (Ashker et al., 2012; Laranjeira, 2011; Zhou & Gong, 2015) samt accepterat stressen som kommit med arbetet minskade också stress (Ashker et al., 2012; Da Fonte Sousa Gomes et al., 2013; Laranjeira, 2011). Sjuksköterskor kunde stärkte deras psykologiska motståndskraft genom att utveckla en självmedvetenhet, självmedkänsla och en stark professionell identitet (Wright et al., 2017).

För att undvika stressorer användes ett konfrontativt (Ashker et al., 2012; Lu et al., 2015) eller självtröstande handlingsätt (Lu et al., 2015). Några sjuksköterskor valde att distansera sig

(Ashker et al., 2012; Rushdy Mohamed, 2016) eller undvika situationer som skapade stress (Laranjeira, 2011; Wang et al., 2011) alternativt arbeta med ett passivt förhållningssätt (Zhou & Gong, 2015).

Interventioner med stresshanteringsmetoder

Avslappningsövningar

Avslappningsövningar alternativt visualiseringsövningar minskade stress. Lägre stress och utmattningssyndrom sågs när avslappning kombinerades med en personlig friskvårdsplan. Lindring av ångest och stress samt ökning av arbetstillfredsställelse kunde uppnås med en biofeedbackövning som inkluderade avslappningar (Guillaumie, Boiral, & Champagne, 2017).

BREATHE

BREATHE är ett webbaserat program riktat mot sjuksköterskor och chefer med fokus på hantering av arbetsrelaterad stress. Programmet är uppbyggt i olika moduler som inkluderar lärdom om hur stress påverkar dagliga livet, identifiering av stressymptom och stresshantering. Chefer har tillgång till ytterligare en modul som tar upp hur riskfaktorer på en arbetsplats identifieras samt vikten av en positiv arbetsledning (Hersch, Cook, Deitz, Kaplan & Hughes, 2016).

Användning av BREATHE resulterade i en signifikant minskning av arbetsrelaterad stress relaterat till bortgång av patient, konflikter med arbetskollega, arbetsbelastning, dålig förberedelse samt osäkerhet kring behandling. (Hersch et al., 2016).

Mindfulness

Två versioner av mindfulness identifierades, *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) (Gauthier, Meyer, Grefe & Gold, 2015; Guillaumie et al., 2017; Wang et al., 2017; Wright et al., 2017) och *the stress reduction program* (SRP) (Dos Santos et al., 2016).

Mindfulness är en metod för att bli mer närvarande genom att flytta fokus från tankarna till nuet (Dos Santos et al., 2016; Gauthier et al., 2015). Syftet är att bli medveten om sina tankar och hur dom kan kontrolleras (Gauthier et al., 2015).

En signifikant minskning i stress (Dos Santos et al., 2016; Gauthier et al., 2015; Wang et al., 2017; Wright et al., 2017) och utmattningssymtom påvisades efter genomförd intervention (Dos Santos et al., 2016; Westphal et al., 2015). Minskningen sågs oavsett hur ofta mindfulness hade utförts (Gauthier et al., 2015) och två studier visade att effekten höll i sig efter sex månader

(Wang et al., 2017; Wright et al., 2017). En förbättring i emotionell utmattning (Dos Santos et al. 2016; Gauthier et al., 2015; Westermann et al., 2014; Westphal et al., 2015), ångest (Guillaumie et al., 2017; Westphal et al., 2015) och depression uppmärksammades hos sjuksköterskor som innan interventionen upplevt problem inom dessa områden (Guillaumie et al., 2017; Westphal et al., 2015). En markant förhöjning av självkänsla, självacceptans (Gauthier et al., 2015; Guillaumie et al., 2017) och medvetenhet påvisades också (Dos Santos et al., 2016; Gauthier et al., 2015; Guillaumie et al., 2017).

Mindfulness gjorde att stressorer på arbetsplatsen uppmärksammades lättare och istället för att reagera automatiskt under stressfulla situationer tillämpades ett mer medvetet och planerat handlingssätt (Dos Santos et al., 2016; Gauthier et al., 2015). Ett inre lugn bidrog till bättre problemlösningsförmåga under komplexa situationer och underlättade utförandet av avancerad vård vilket bidrog med ökade patientsäkerheten. Mindfulness främjade patientkontakten genom ökad förståelse och empati för patienten samt en förbättrad kommunikation (Guillaumie et al., 2017).

PAR

Syftet med PAR var att stärka deltagarnas psykologiska motståndskraft. Programmet har två fokusområden. *Individen* genom att bättra välmående, stärka mentala hälsa och främja användandet av stresshanteringsmetoder samt *arbetsgruppen* för att minska konflikter och stärka relationer genom ökad kunskap om kommunikation. Programmet är uppbyggt över sju veckor med en träff per vecka men kunde modifieras till två heldagar med tre veckors mellanrum (Foster, Cuzzillo & Furness, 2018).

Programmet bidrog till lärdom om redan använda coping strategier och personliga styrkor samt gav deltagarna möjlighet att lära sig av varandras. Gruppreflektioner om stressfulla situationer genererade lärdomar, fick deltagarna att växa som personer samt känna att de inte var ensamma. Bättre kommunikationsförmåga resulterade i en ökad förståelse för den andras perspektiv, stärkta relationer och ökad medkänsla inom arbetsgruppen. Högre kvalitet på arbetet och bättre hanterbarhet av komplicerade situationer kunde också påvisas (Foster et al., 2018).

Resilience training program

Programmet sammanförde fem olika tillvägagångssätt för att minska stress. *Två dagars workshop*, föreläsningar om psykologisk motståndskraft, psykisk ohälsa och egenvård samt en session med mindfulness. *MBSR*, rekommenderades tre gånger i veckan under femton minuter i hemmet. *Skriftlig exponeringsterapi*, deltagarna fick dedicera 30 minuter per vecka till att skriva

Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för omvårdnad

om olika teman som utmaningar på jobbet, att känna sig oförmögen eller konflikter på arbetsplatsen. *Kognitiv beteendeterapi*, varje deltagare erbjöds en träff på 30–60 minuter med fokus på traumatisk stress. *Träning*, aerobisk träning tre gånger i veckan under 30–45 minuter (Mealer et al., 2014).

Programmet resulterade i en markant reduktion av depression- och PTSD symtom (Mealer et al., 2014).

Self-help through mobile phones

Interventionen baseras på en muskelavslappning och en tanketräning med syfte att distrahera sjuksköterskan från oro samt lärdom om hur kroppen kontrolleras med tankarna. Under fyra veckors tid fick sjuksköterskorna se på två videoklipp i veckan på mobiltelefon med headset (Villiani et al., 2013).

Resultatet visade signifikanta samband mellan interventionen och mängden upplevd oro. Hanterbarhet över stressfulla situationer ökade och undvikandet minskade (Villiani et al., 2013).

Stressmanagement program

Stresshanteringsprogrammet innefattade 10 stycken en timmes sessioner med fokus på stressutbildning, problemlösning, tidshantering, att ta ledigt, kommunikationskunskaper, självsäkerhetsträning, att svara an mot kritik, förhandlingskunskaper och humor. Programmet innefattade olika inlärningstekniker som diskussioner, brainstorming, rollspel, grupparbeten och beteendeträning. Sessionerna var interaktiva och deltagarna uppmanades att delta aktivt (Sailaxmi & Lalitha, 2015).

En signifikant minskning i stress kunde påvisas direkt efter interventionen med ihållande effekt vid uppföljningen fyra veckor senare (Sailaxmi & Lalitha, 2015).

Diskussion

Syftet med litteraturstudien var att beskriva stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor. Resultatet kunde påvisa tio stycken stresshanteringsmetoder med tre olika tillvägagångssätt. *Reducera stressorer på arbetsplatsen*, *Hitta metoder för att anpassa sig till stressfulla miljöer* och *Interventioner med stresshanteringsmetoder*.

Joyce et al. (2016) delar in stresshanteringsinterventioner på arbetsplatser i tre olika grupper

beroende på hur stress kan förebyggas alternativt behandlas. Primär stresshantering är att minimera riskfaktorer eventuellt ta bort stressorer på arbetsplatser. Sekundär stresshantering fokuserar på individer som redan arbetar i stressfulla miljöer genom att förebygga uppkomst av stress alternativt hjälpa personer att hantera stressfulla situationer. Tertiär stresshantering rehabiliterar personer som kliniskt bedömts inneha utmattningssyndrom. Joyce et al. fortsätter att en intervention inte behöver tillhöra endast en grupp utan kan exempelvis användas som sekundär och tertiär metod. Litteraturstudiens resultat innefattar samtliga grupper. Mindfulness kan tolkas som en blandning av sekundär och tertiär av den orsaken att sjuksköterskorna lärde sig hantera stress samt att symtom på depression och ångest minskade hos sjuksköterskor som haft dessa problem tidigare. Liknande kunde ses med Resilience training program som inkluderade en kognitiv beteendeterapi om traumatiska händelser (*tertiärt*) och kunskap om egenvård (*sekundär*). Två interventioner hade ett primärt fokus och resterande 20 studier var sekundära.

Resultatet visade att fler sjuksköterskeanställningar och ökat stöd till nyutexaminerade sjuksköterskor användes för att reducera stressorer inom en organisation. Det bidrog med minskad stress och emotionell utmattning hos sjuksköterskor. Van Rooven, Jordan, Ten Ham-Baloyi & Caka (2018) förklarar att ökat stöd gör att nya sjuksköterskor lättare kommer in i verksamheten och har möjlighet att överföra deras kunskaper till arbetsplatsen. Samtidigt minskar det arbetsrelaterad ångest och ökar arbetstillfredsställelsen. Förutom ökat stöd är ett bra välkomnande från arbetsgruppen viktig för att nyexaminerade sjuksköterskor ska uppleva att dom är värdesatta och en del av organisationen. Det skapar mer självförtroende och engagemang under omvårdnadsarbetet. En positiv arbetsmiljö där nya sjuksköterskor känner sig trygga bidrar till att dom trivs bättre och får en mer positiv uppfattning om sjuksköterskeyrket.

Litteraturstudiens resultat redovisar att interventioner som fokuserade på att reducera stressorer på äldreboenden kunde minska stress hos sjuksköterskor när de fick utbildning om demensvård. Ökad kunskap om patientcentrerad vård, kommunikation, kartläggning av vård samt terapeutisk terapi och kognitiv rehabilitering för patienter med demens förbättrade arbetsupplevelse och minskade stresspåslag. Hazelhof, Schoonhoven, Van Gaals, Koopman och Gerritsen (2016) visar i sin studie att demenspatienters beteende kan skapa stress hos sjuksköterskor exempelvis genom aggressivitet, bråk eller överdrivna krav. Förutom att det riskerar att sjuksköterskorna blir utbrända så påverkade det omvårdnaden negativt genom att sjuksköterskan försöker minimera tiden spenderat hos en patient eller uppför sig på ett olämpligt sätt tillbaka till patienten. Schimdt, Dichter, Bartholomeyczik och Hasselhorn (2014) förklarar att det finns ett starkt

samband mellan kvalité på demensvård och stress hos sjuksköterskor. Av den orsaken har resultatet i litteraturstudien betydelse för både sjuksköterskan och patienten.   kad kunskap om demensvård bidrar till högre vårdkvalité samtidigt som sjuksköterskor trivs bättre med arbetet. Oavsett bakgrund har alla patienter rätt till ett meningsfullt liv där dom känner sig respekterade och värdiga som den unika personen hen är (Svensk sjuksköterskeförening, 2016).

Resultatet skildrar coping strategier som sjuksköterskans egna metod för att anpassa sig till stressfulla miljöer och tre tillvägagångssätt identifierades. *Att göra något åt stressorerna, lära sig att hantera stressen* och *undvikande beteenden*. I en studie med sjuksköterskor som jobbade på olika intensivvårdsavdelningar visade Burgess, Irvine och Wallymahmed (2010) att personlighetsdrag som öppenhet, samvetsgrannhet och att vara villig att samarbeta hade positiv korrelation med problemlösning och planering. Sjuksköterskor som hade dålig känslokontroll valde istället att prata öppet om negativa känslor. Mitrousi et al. (2013) beskriver att coping   r en adaptionsprocess för att klara av intern och extern stress. Vilken strategi som väljs styrs av den coping strategin som underlättar processens gång och en persons individuella beteendemönster. Extern stress som leder till att en person känner sig maktlös   r omj  ligt att helt undvika förklarar Friend och Sieloff (2018). Däremot har stress mindre betydelse om en person har ett starkt psykologiskt empowerment vilket innebär att känna mening, kunna påverka samt inneha kompetens och självbestämmande. Friend och Sieloff fortsätter att empowerment hos sjuksköterskor skildrar en förening mellan att ha frihet att utföra självständigt arbete och känna kontroll inom en arbetsplats. Det kan jämföras med litteraturstudiens resultat som visar att sjuksköterskor använder olika coping strategier för att ta kontroll över stressorer och egna känslor vilket kan tyda att dom simultant stärker deras empowerment. Friend och Sieloff (2018) beskriver att empowerment   r något som sjuksköterskan utövar snarare än en del av sjuksköterskans person och kan ses som en process alternativt ett resultat till att försöka behärska en omgivning.

Litteraturstudiens resultat visade att mindfulness bidrog med positiva effekter hos sjuksköterskor genom minskad stress och emotionell utmattning samt ökad medvetenhet över känslor och handlingar. Det gjorde att omv  rdsnaden f  b  ttrades genom att sjuksköterskorna uttryckte ökad förståelse och empati samt kommunicerade bättre med patienterna. Svensk sjuksköterskeförening (2017a) förklarar betydelsen över att lära känna patienten under ett vårdmöte och det krävs en ömsesidig öppenhet samt att sjuksköterskan   r närvarande. Fokus bör vara på en personcentrerad vård vilket betyder att patients individuella behov och förväntningar ska vara i fokus. I en studie av Beach et al. (2013) framkom det att patienter tycker att

kommunikationen är mer positiv och kvalitén på vården är högre när de blivit bemötta av vårdpersonal som tillämpar mycket mindfulness. Vårdpersonal som utför mindfulness ofta spenderade längre tid med deras patienter och praktiserade mer patientcentrerad vård än kollegor som inte gör det. I en systematisk litteraturoversikt av Smith (2014) kunde hon visa att mindfulness inte bara hade positiva effekter på stress och utmattningssyndrom utan ledde till bättre fokus och koncentration samtidigt som det minskade konfusion bland sjuksköterskor och sjuksköterskestudenter. Det kan jämföras med resultatet som visade att det inre lugnet som mindfulness gav bidrog till att utförandet av avancerat vård underlättades och problemlösningsförmåga under komplexa situationer förbättrades.

Vi har valt att jämföra litteraturstudiens resultat med Antonovskys teori om KASAM. Antonovsky (2005, s. 44-46) förklarar att betydelsen av KASAM är en känsla av sammanhang vilket kan ses utifrån tre olika dimensioner, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Hög begriplighet får en person att tolka yttre och inre stimuli som begripligt genom att det antingen är förutsägbart eller går att förklara istället för att uppfatta en stimulus som kaotiskt. Vidare ingår ett optimistiskt förhållningssätt med en positiv framförhållning alternativt möjligheten att göra en realistisk och stabil bedömning av en situation. Hög hanterbarhet är en känsla att inneha nödvändiga verktyg för att klara av olika situationer, något som kan komma inifrån eller från personer i närheten. Vikten ligger på att det finns ett förtroende och en tillit till verktygen och hjälpen den kan ge. Slutligen definieras meningsfullhet som motivation och känslomässig delaktighet. Motgångar alternativt stress tolkas som utmaningar och hög meningsfullhet är ekvivalent med ett starkt engagemang där utmaningar är värda investering av energi. Antonovsky (2005, s. 16-17) fortsätter att ett starkt KASAM möjliggör att en person fortfarande kan känna tillfredsställelse oavsett om hen möter stress och motgångar. I en pilotstudie kunde Stock (2017) visa att sjuksköterskor som klassade sig själva som blomstrande på en arbetsplats simultant hade ett högt KASAM.

För att jämföra KASAM's dimensioner med litteraturstudiens resultat har sex stresshanteringsmetoder till syfte att förstärka både begriplighet och hanterbarhet; *BREATH*, *Coping*, *Mindfulness*, *PAR*, *Resilience training program* och *Stressmanagement program*. *BREATHE* undervisade om stressens innebörd och symtom samt gav verktyg om hur den kan hanteras. *Resilience training program* fokuserade på lärdomar om psykisk ohälsa och betydelsen av en stark psykologisk motståndskraft samtidigt som den uppmuntrar användandet av stresshanteringsmetoder som mindfulness och aerobisk träning. Förutom kunskap om stress lärde stressmanagement programmet sjuksköterskor om problemlösning, tidshantering,

kommunikationskunskaper och självsäkerhetsträning. Enbart *hanterbarhet* kunde läras genom utbildning i vård av äldre med förbättrad kunskap om hur patientgruppen hanterades bättre samt en själv-hjälpande applikation på en mobil som undervisade om stresshantering. Interventionen med organisationsförändringar och avslappningsövningar kunde inte jämföras med någon del i KASAM och ingen av samtliga tio stresshanteringsmetoder fokuserade på att stärka sjuksköterskans *meningsfullhet*.

Antonovsky (2005, s. 48-49) exemplifierar hur olika delar i KASAM kan vara höga alternativt låga och påverka den övergripande känslan av sammanhang. Att erhålla hög på samtliga delar är såklart att föredra men däremot har det visat att meningsfullhet ensamt är av mer tyngd än begriplighet och hanterbarhet tillsammans. De två sistnämnda utan ett engagemang kan leda till att kunskapen och verktygen inte används medan motivation kan bidra till ett driv och en vilja att identifiera nya kunskaper och verktyg. Antonovsky (2005, s. 152-153) definierar meningsfullhet på arbetsplatsen som en syntes mellan ett engagemang till sociala värderingar i verksamheten och en arbetsinsatsen anses som rättvis. Det genererar glädje och stolthet med en känsla av att personen befinner sig på rätt plats.

Kliniska implikationer

Vi föreslår en intervention med utbildning av erfarna sjuksköterskor om hur en positiv arbetsmiljö skapas, betydelsen av ökat stöd till nyutexaminerade sjuksköterskor samt hur det implementeras i praktik. Ökat stöd och en välkomnande miljö kan främja att nyutexaminerade sjuksköterskor väljer att stanna kvar på sin arbetsplats. Van Rooven et al. (2018) anser att sjuksköterskor som precis slutat en grundutbildning bör få stöd mellan sex till nio månaderna och en välkomnande miljö kan främja att sjuksköterskors får möjlighet att blomstra på arbetsplatsen. Vikten av ett gott bemötande från erfaren vårdpersonal kan styrkas med Halpin et al. (2017) studie som visar att det främst är personalen som orsakar stress hos nyutexaminerade sjuksköterskor. Jones, Benbow och Gidman (2014) kunde visa att nyexaminerade sjuksköterskor kände sig mer självsäkra och mindre ensamma efter 15 dagars arbete tillsammans med en erfaren sjuksköterska. Där fick sjuksköterskorna möjlighet att öva på arbetsmoment som var vanligt förekommande på avdelningen. Det bidrog även till att avdelningschefen kunde förlita sig på sjuksköterskornas kunskap som träningen bidrog med.

En intervention med ökat stöd kan bidra till att fler sjuksköterskor vill stanna kvar i arbetet och att arbetsbelastningen minskar. Van Bogaert, Peremans, Van Huesden, Verspuy, och Kureckova (2017) drar en parallell mellan hög arbetsbelastning och en försämrad omvårdnad med ökad risk för misstag som en påföljd av att sjuksköterskor inte har tillräckligt med tid att spendera med

deras patienter. I utgåvan Värdegrund för omvårdnad beskriver svensk sjuksköterskeförening (2016) att utebliven vård kan skapa lidande hos en patient samtidigt som det är sjuksköterskans mål att lindra lidande. Sjuksköterskan ska genom ett gott bemötande främja välbefinnande hos patienten samt vara ett stöd och en aktiv hjälp under vården. Att ha tillit i en vårdrelation är betydande för att patienten ska kunna anförtro sig till sjuksköterskan.

KASAM bildas under ung vuxenålder och efter tio år är det stadgat för resterande livet med eventuella små justeringar menar Antonovsky (2005, s. 163). Antonovsky fortsätter att meningsfullhet på arbetsplatsen kan uppnås om det finns ett engagemang till sociala värderingar inom en verksamhet. Därför anser vi att det är viktigt att möjliggöra förutsättningar så att sjuksköterskor kan stärka sin KASAM tidigt i arbetslivet. Utefter att resultatet visar en brist på metoder för att stärka sjuksköterskors meningsfullhet rekommenderar vi utvecklingsarbeten på avdelningar för att stärka sjuksköterskors gemensamma värderingar. Svensk sjuksköterskeförening (2017b) belyser vikten av att skapa en stabil värdegrund som bygger på kunskapsbaserad vård och vardagsarbete. Det är ett arbete som sjuksköterskor har skyldighet att delta i och är en grundförutsättning för mänskliga relationer. Svensk sjuksköterskeförening fortsätter att arbetet kräver utrymme för att kontinuerligt föra samtal och reflektioner om sjuksköterskans värdegrund och etiska ställningstaganden.

Metoddiskussion

När en litteraturstudie genomförs ska forskare sträva efter att fatta beslut som kommer att medföra bästa möjliga kvalitet på arbetet (Polit & Beck, 2012, s. 175). Efter genomförd studie ska kvalitén och giltigheten av arbetet diskuteras av forskarna. De vedertagna kriterierna för att bedöma studiers kvalitet är trovärdighet, pålitlighet, bekräftelsebarhet och överförbarhet (Holloway & Wheeler, 2010, s. 297- 298).

Vi har valt att följa Whittemore och Knafls metod när vi genomfört analysprocessen. Egna tolkningar och bedömningar har inte gjorts vilket gör att informationen som de inkluderade studierna uttryckt är den som sammanställts i vårt resultat. Polit och Beck (2012, s. 175) förklarar att trovärdighet uppnås om forskningsmetoden skapar förtroende för resultatet. För att ett arbete ska vara trovärdigt ska det vara skrivet på ett sätt så att personer som deltagit i originalstudierna ska känna igen sig i resultatet (Holloway & Wheeler, 2010, s. 303). För att uppnå bekräftelsebarhet menar Holloway och Wheeler (2010, s. 303) att studien inte ska utgå från forskarens egna förförståelse eller antaganden. Detta innebär att läsaren ska kunna följa data till de originalkällor de hämtats från.

Vi valde att exkludera vissa kriterier vilket kan ses som en svaghet eller en risk att data med relevans inte kom med i vår litteraturstudie. Artiklar med publiceringsdatum äldre än 2010 uteslöts för att endast inkludera nyare litteratur och vi har valt att inte inkludera studenter vilket gör att vi saknar stresshanteringsmetoders effekt på den gruppen. Artiklar som vi var tvungna att beställa eller som vi inte kunde ladda ner under litteratursökningen blev också exkluderade. En styrka vi ser i vårt arbete är att vi trots exkluderingskriterierna gått igenom och kvalitetsgranskat ett stort material och vi använde två databaser för att hitta relevanta studier. Henricson (2012, s. 473-474) förklarar att det är viktigt att forskarna är kritiska över tillvägagångssättet och framför vad som kunde göras annorlunda. En litteraturstudies trovärdighet stärks när en tydlig redogörelse har gjorts av datainsamlingen, flera databaser använts och en sökning med rätt sökord genererat många artiklar vilket ökar chansen att hitta studier med relevans.

Kvalitetsgranskningen och analysen har gjorts individuellt och jämförts därefter. Analysen granskades även av studenter och en professor under ett seminarium för att säkerställa att tolkningen gått till på rätt sätt. När resultatet var färdigställt gjordes en jämförelse med originalartiklarna för att säkerställa att resultatet överensstämde och att ingen information hade förlorats. Henricson (2012, s. 473-474) beskriver att trovärdighet kan uppnås när en tydlig beskrivning har gjorts av granskningen och analysen. Ökad trovärdighet uppnås även när granskning och analys först utförts individuellt och sen gemensamt. Om andra studenter eller handledare får möjlighet att granska beskrivningen av resultatet ökar det trovärdigheten ytterligare.

Vi valde att endast inkludera artiklar med hög alternativt medel vetenskaplig kvalitet och dom tre granskningsmallar som användes kom alla från SBU. Fastän vi har försökt att genomföra granskningen med noggrannhet samt tagit hjälp av kurslitteratur och en handbok från SBU har vi som studenter inte lång erfarenhet av kvalitetsgranskning vilket kan ha påverkat kvalitetsnivån. Henricson (2012, s.474) förklarar att inkluderade artiklar kvalitet har en betydande roll för om resultatet är pålitligt eller inte. Pålitligheten stärks ytterligare om alla har granskats med samma metod. Vi granskade samtliga artiklar med mallar från SBU. Däremot hade 16 av 24 artiklar endast använt enkäter i deras studier. Det kan enligt Henricson (2012, s.474) påverka pålitligheten eftersom samma fråga i en enkät kan uppfattas olika beroende på personen som läst den.

Tillvägagångssättet har noggrant beskrivits så att någon annan skulle kunna genomföra den här litteraturstudien igen. Holloway och Wheeler (2010, s. 302-303) beskriver en studie som pålitlig när resultatet som förs fram är konsekvent och precist. Det innebär att läsaren kan utvärdera

analysprocessen genom att följa forskarens beslutsprocess. Vi har under handledning av en professor från universitetet gjort en tydlig beskrivning av alla litteraturstudiens delar och beskrivit varför vi bestämt oss för att fokusera på valt ämne vilket enligt Wallengren och Henricson (2012, s.487-488) är nödvändigt för att stärka arbetets trovärdighet, pålitlighet och bekräftelsebarhet. Samtliga delar är nödvändiga för att arbetet ska vara överförbart till andra kontexter med liknande situationer eller deltagare.

De ingående studierna i resultatet är genomförda i 22 länder och på tio arbetsplatser. Den bredd på länder och arbetsplatser som finns i vår studie tyder på att användning av stresshanteringsmetoder för att minska arbetsrelaterad stress är överförbart till stora delar av världen och många arbetsplatser. Däremot reserverar vi oss för att rekommendera en specifik stresshanteringsmetod eftersom majoriteten endast varit utförd på en arbetsplats i ett land. Undantag kan göra med coping och mindfulness som studerats i 11 respektive sex länder och studerats på sex arbetsplatser.

Slutsatser

Litteraturstudien ger en ökad kunskap över olika tillvägagångssätt för att minska arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor. Kunskapen kan bidra till att hälso- och sjukvårdspersonal får en ökad förståelse för stressorer som kan finnas på deras arbetsplats. Ytterligare forskning behövs för att identifiera stressorer och riskfaktorer inom fler arbetsplatser där sjuksköterskor arbetar.

Litteraturstudien ger även ökad förståelse för hur sjuksköterskor hanterar stress på egen hand. Coping strategier där sjuksköterskors tillämpar ett optimistiskt och positiv förhållningssätt samt försöker att göra något åt stressorerna kan eventuellt stärka sjuksköterskors empowerment.

Lärdom om nya coping strategier går att göra i grupp. Däremot är val av coping strategier relaterat till en persons beteende mönster. Forskning behövs för att värdera om individuella beteendemönster kan ändras genom lärdom om coping strategier som gynnar förstärkningen av empowerment. Resultatet ger insikt om att mindfulness ökar välmåendet hos sjuksköterskor och minskar symtom för utmattningssyndrom vilket gynnar patientkontakten. Sjuksköterskor visar ökad förståelse och mer empati vilket gjorde att kommunikationen förbättrades. Vårdpersonal som använder mycket mindfulness spenderar mer tid och är mer positiva mot sina patienter. Fler studier behövs för att efterforska om resultatet går att styrkas från ett patientperspektiv. Fokus bör vara på sjuksköterskor från olika avdelningar för att inkludera fler patientgrupper.

Litteraturstudien ger en insikt om vilka stresshanteringsmetoder som kan stärka olika dimensioner av KASAM. Förstärkning av både begriplighet och hanterbarhet kan uppnås genom sex olika stresshanteringsmetoder. Mer forskning behövs för att pröva Antonovskys teori om att

KASAM endast kan stärkas i tidig vuxenålder. Fokus bör ligga på att hitta metoder för att stärka äldre sjuksköterskors känsla av sammanhang. Ingen intervention hade till fokus att stärka meningsfullhet som är den del av KASAM som har mest betydelse för att känna tillfredställelse oavsett om miljön är kaotisk eller ej. Meningsfullhet på arbetsplatsen kan stärkas genom att sjuksköterskor har gemensamma värderingar. Däremot behövs mer forskning för att identifiera fler sätt att stärka sjuksköterskans meningsfullhet på arbetsplatsen.

Referenser

Artiklar markerade med * användes i analysen

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.

* Ashker, V. E., Penprase, B., & Salman, A. (2012). Work-related emotional stressors and coping strategies that affect the well-being of nurses working in hemodialysis units. *Nephrology Nursing Journal*, *39*(3), 231-236.

Beach, M. C., Roter, D., Korhuis, P. T., Epstein, R. M., Sharp, V., Ratanawongsa, N., Cohn, J., Eggly, S., Sankar, A., Moore, R. D., & Saha, S. (2013). A multicenter study of physician mindfulness and health care quality. *Annals of Family Medicine*, *11*(5), 421-428. doi:10.1370/afm.1507

Burgess, L., Irvine, F., & Wallymahmed, A. (2010). Personality, stress and coping in intensive care nurses: a descriptive exploratory study. *Nursing in Critical Care*, *15*(3), 129-140. doi:10.1111/j.1478-5153.2009.00384.x

* Chang, Y., & Chan, H.-J. (2015). Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses. *Journal of Nursing management*, *23*, 401-408. doi:10.1111/jonm.12148

* Da Fonte Sousa Gomes, S., Magalhães Cabugueir Custódio Dos Santos, M. M., & Da Mata Almeida Carolino, E. T. (2013). Psycho-social risks at work: stress and coping strategies in oncology nurses. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, *21*(6), 1282-1289. doi:10.1590/0104-1169.2742.2365

Donovan, R. O., Doody, O., & Lyons, R. (2013). The effect of stress on health and its implications for nursing. *British Journal of Nursing*, *22*(16), 969-973.

* Dos Santos, T. M., Harumi Kozasa, E., Sampaio Carmagnani, I., Hiromi Tanaka, L., Silva Lacerda, S., & Nogueira-Martins, L. A. (2016). Positive effects of a stress reduction program based on mindfulness meditation in Brazilian nursing professionals: Qualitative and quantitative evaluation. *Explore*, *12*(2), 90-99. doi:10.1016/j.explore.2015.12.005

* Foster, K., Cuzzillo, C., & Furness, T. (2018). Strengthening mental health nurses' resilience through a workplace resilience programme: A qualitative inquiry. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *25*, 338-348. doi:10.1111/jpm.12467

Friend, M. L., & Sieloff, C. L. (2018). Empowerment in nursing literature: An update and look to the future. *Nursing Science Quarterly*, *31*(4), 355-361. doi:10.1177/0894318418792887

* Gauthier, T., Meyer, R. M. L., Greffe, D., & Gold, J. I. (2015). An on-the-job mindfulness-based intervention for pediatric ICU nurses: A pilot. *Journal of Periatric Nursing*, *30*, 402-409. doi:10.1016/j.pedn.2014.10.005

* Gillespie, G. L., & Gates, D. M. (2013). Using proactive coping to manage the stress of trauma patient care. *Journal on Trauma Nursing*, *20*(1), 44-50. doi:10.1097/JTN.0b013e318286608e

* Guillaumie, L., Boiral, O., & Champagne, J. (2017). A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing*, *73*(5), 1017-1034. doi:10.1111/jan.13176

Halpin, Y., Terry, L. M., & Curzio, J. (2017). A longitudinal, mixed methods investigation of newly qualified nurses' workplace stressors and stress experiences during transition. *Journal of Advanced Nursing*, *73*(11), 2577-2586. doi:10.1111/jan.13344

* Happell, B., Dwyer, T., Reid-Searl, K., Burke, K. J., Caperchione, C. M., & Gaskin, C. J. (2013). Nurses and stress: recognizing causes and seeking solutions. *Journal of Nursing management*, *21*, 638-647. doi:10.1111/jonm.12037

Hazelhof, T. J. M. M., Schoonhoven, L., Van Gaals, B. G. I., Koopman R. T. C. M., & Gerritsen D. L. (2016). Nursing staff stress from challenging behaviour of residents with dementia: A concept analysis. *International Nursing Review*, *63*(3), 507-516. doi:10.1111/inr.12293

Henricson, M. (2012). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination*

inom omvårdnad (s. 471-478). Lund: Studentlitteratur AB.

* Hersch, R. K., Cook, R. F., Deitz, D. K., Kaplan, S., & Hughes, D. (2016). Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. *Applies Nursing Research*, 32, 18-25. doi:10.1016/j.apnr.2016.04.003

Hildingsson, I., Westlund, K., & Wiklund, I. (2013). Burnout in Swedish midwives. *Sexual & Reproductive healthcare*, 4, 87-91. doi:10.1016/j.srhc.2013.07.001

Holloway, I., & Wheeler, S. (2010). *Qualitative research in nursing and healthcare* (3rd ed.). Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.

Houndmont, J., Cox, T., & Griffiths, A. (2010). Work-related stress case definitions and prevalence rate in national surveys. *Occupational medicine*, 60, 658-661. doi:10.1093/occmed/kqq138

Jones, A., Benbow, J., & Gidman, R. (2014). Provision of training and support for newly qualified nurses. *Nursing Standard*, 28, 44-50. doi:10.7748/ns2014.01.28.19.44.e8191

Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). Workplace interventions for common mental disorders: A systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 46, 683-697. doi:10.1017/S0033291715002408

Karasek, R. A. (2004). An analysis of 19 international case studies of stress prevention through work reorganization using the demand/control model. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 24(5), 446-456. doi:10.1177/0270467604269583

Khamisa, N., Peltzer, K., & Oldenburg, B. (2013). Burnout in relation to specific contributing factors and health outcome among nurses: A systematic review. *International Journal of Enviromental Reserch and Public Health*, 10, 2214-2240. doi:10.3390/ijerph100622144

* Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Leocadio, M. C., Bogaert, P. V., & Cummings, G. G. (2018). Stress and ways of coping among nurse managers: An integrative review. *Journal of Clinical Nursing*, 27, 1346-1359. doi:10.1111/jocn.14165

* Laranjeira, C. A. (2011). The effects of perceived stress and ways of coping in a sample of Portuguese health workers. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 1755-1762. doi: 10.1111/j.1365-2702.2011.03948.x

Louch, G., O'Hara, J., Gardner, P., & O'Connor, D. B. (2017). A daily diary approach to the examination of chronic stress, daily hassles and safety perceptions in hospital nursing. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(6), 946-956. doi:10.1007/s12529-017-9655-2

* Lu, D. M., Sun, N., Hong, S., Fan, Y.-V., Kong, F.-V., & Li, Q.-J. (2015). Occupational stress and coping strategies among emergency department nurses of china. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29, 208-212. doi:10.1016/j.apnu.2014.11.006

Lögde, A., Rudolfsson, G., Runesson Broberg, R., Rask-Andersen, A., Wälinder, R., & Arakelian, E. (2018). I am quitting my job: Specialist nurses in perioperative context and their experiences of the process and reason to quit their job. *International Journal for Quality in Health Care*, 30(4), 313-320. doi:10.1093/intqhc/mzy023

* Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B., & Moss, M. (2014). Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American Journal of Critical Care*, 26(6), 97-105. doi:10.4037/ajcc2014747

Mitrousi, S., Travlos, A., Koukia, E., & Zyga, S. (2013). Teoretical approaches to coping. *International Journal of Caring Sciences*, 6(2), 131-137.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

* Rickard, G., Lenthall, S., Dollard, M., Opie, T., Knight, S., Dunn, S., Wakerman, J., MacLeod, M., Seiler, J., & Brewster, D. (2012). Organisational intervention to reduce occupational stress and turnover in hospital nurses in the northern territory: Australia. *Collegian*, 19, 211-221. doi:10.1016/j.colegn.2012.07.001

- Rosén, M. (2012). Systematisk litteraturavsikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 429–443). Lund: Studentlitteratur AB.
- Rudman, A., Gustavsson, P., & Hultell, D. (2014). A prospective study of nurses' intentions to leave the profession during their first five years of practice in Sweden. *International Journal of Nursing Studies*, *51*(4), 612–624. doi:10.1016/j.ijnurstu.2013.09.012
- * Rushdy Mohamed, F. (2016). Relationship among nurses role overload, burnout and managerial coping strategies at intensive care units. *International Journal of Nursing Education*, *8*(2), 39-45. doi:10.5958/0974-9357.2016.00044.1
- * Sailaxmi, G., & Lalitha, K. (2015). Impact of a stress management program on stress perception of nurses working with psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry*, *14*, 42-45. doi:10.1016/j.ajp.2015.01.002
- Schmidt, S. G., Dichter, M. N., Bartholomeyczik, S., & Hasselhorn, H. M. (2014). The satisfaction with the quality of dementia care and the health, burnout and work ability of nurses: A longitudinal analysis of 50 German nursing homes. *Geriatric Nursing*, *35*, 42-46. doi:10.1016/j.gerinurse.2013.09.006
- Smith, S. A. (2014). Mindfulness-based stress reduction: An intervention to enhance the effectiveness of nurses' coping with work-related stress. *International Journal of Nursing Knowledge*, *25*(2), 119-130. doi:10.1111/2047-3095.12025
- Socialstyrelsen. (2018). *Bedömning av tillgång och efterfrågan på personal i hälso- och sjukvård och tandvård: Nationella planeringsstödet 2018*. Stockholm: Socialstyrelsen. Från <https://slf.se/app/uploads/2018/05/bedomning-av-tillgang-och-efterfragan.pdf>
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2017). *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.
- Stock, E. (2017). Exploring salutogenesis as a concept of health and wellbeing in nurses who thrive professionally. *British Journal of Nursing*, *26*(4), 238-241.
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017a). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Hämtad 17 oktober, 2018, från Svensk sjuksköterskeförening, <https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/kompetensbeskrivningar-publikationer/kompetensbeskrivning-legitimerad-sjukskoterska-2017-for-webb.pdf>
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017b). *Verksamhetsplan 2012-2014: Inriktning av svensk sjuksköterskeförenings verksamhet år 2013 och 2014 antagen vid ordinarie föreningsstämma 2012-09-26*. Hämtad 25 oktober, 2018, från <https://www.swenurse.se/Om-oss/Var-verksamhet/Verksamhetsplan/>
- Svensk sjuksköterskeförening. (2016). *Värdegrund för omvårdnad*. Hämtad 23 oktober, 2018, från https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/vardegrund.for.omvardnad_reviderad_2016.pdf
- Van Bogaert, P., Peremans, L., Van Huesden, D., Verspuy, M., & Kureckova, V. (2017). Predictors of burnout, work engagement and nurse reported job outcomes and quality of care: A mixed method study. *BMC Nursing*, *16*(5), 1-14. doi:10.1186/s12912-016-0200-4
- Van Rooven, D. R. M., Jordan, P. J., Ten Ham-Baloyi, W., & Caka, E. M. (2018). A comprehensive literature review of guidelines facilitating transition of newly graduated nurses to professional nurses. *Nurse Education in Practice*, *30*, 35-41. doi:10.1016/j.nepr.2018.02.010
- * Villiani, D., Grassi, A., Cognetta, C., Toniolo, D., Cipresso, P., & Riva, G. (2013). Self-help stress management training through mobile phones: An experience with oncology nurses. *Psychological services*, *10*(3), 315-322. doi:10.1037/a0026459
- Världshälsoorganisationen. (2013). *Global health workforce shortage to reach 12.0 million in coming decades*. Hämtad 20 oktober, 2018, från Världshälsoorganisationen, <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/health-workforce-shortage/en/>

Wallengren, C., & Henricson, M. (2012). Vetenskaplig kvalitetssäkring av litteraturbaserat examenarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 481-495). Lund: Studentlitteratur AB.

* Wang, S.-C., Wang, L.-Y., Shih, S.-M., Chang, S.-C., Fan, S.-Y., & Hu, W.-Y. (2017). The effects of a mindfulness-based stress reduction on hospital nursing staff. *Applied Nursing Research*, 38, 124-128. doi:10.1016/j.apnr.2017.09.014

* Wang, W., Kong, A. W. M., & Chair, S. C. (2011). Relationship between job stress level and coping strategies used by Hong Kong nurses working in acute surgical unit. *Applied Nursing Research*, 24, 238-243. doi:10.1016/j.apnr.2009.09.003

* Westermann, C., Kozak, A., Harling, M., & Nienhaus, A. (2014). Burnout intervention studies for inpatient elderly care nursing staff: Systematic literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 51, 63-71. doi:10.1016/j.ijnurstu.2012.12.001

* Westphal, M., Bingisser, M.-B., Feng, T., Wall, M., Blakley, E., Bingisser, R., & Kleim, B. (2015). Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel. *Journal of Affective Disorders*, 175, 79-85. doi:10.1016/j.jad.2014.12.038

Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R., & Sandström, B. (2016). *Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning och klinisk verksamhet* (4. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Willman, A., Stoltz, P., & Bahtsevani, C. (2006). *Evidensbaserad omvårdnad: en bro mellan forskning och klinisk verksamhet* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553. doi:10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

* Wright, E. M., Matthai, M. T., & Warren, N. (2017). Methods for alleviating stress and increasing resilience in Midwifery community: A scoping review of the literature. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 62(2), 727-745. doi:10.1111/jmwh.12651

Yuwanich, N., Sandmark, H., & Akhavan, S. (2016). Emergency department nurses' experiences of occupational stress: A qualitative study from a public hospital in Bangkok, Thailand. *IOS Press*, 53, 885-897. doi:10.3233/WOR-152181

* Zhou, H., & Gong, Y.-H. (2015). Relationship between occupational stress and coping strategy among operating theatre nursing in China: a questionnaire. *Journal of Nursing management*, 23, 96-106. doi:10.1111/jonm.12094

Östlund, L. (2012). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examenarbeten* (2. uppl., s. 57-79). Lund: Studentlitteratur AB.